

Nr. 183 · 31. Jahrgang - Februar/März 2026
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Themen,
Informationen
und Termine
für die Generation
55plus

Der Frühling kann kommen

Seniorenratswahl in Bielefeld · Aktiv im Alter · Vorsorge

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2026 liegt noch (fast) ganz frisch vor uns - wie ein leeres Buch, das darauf wartet, mit Leben gefüllt zu werden. Viele Menschen sind mit Vorsätzen wie z.B. abnehmen, mit dem Rauchen aufhören und regelmäßig Sport machen, hochmotiviert ins neue Jahr gestartet und Mitte Januar bereits ins Straucheln geraten. Das fühlt sich wie ein Rückschritt an. Doch es ist ein normaler Teil im Prozess langfristiger Veränderungen.

Neue psychologische Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit statt Perfektionismus die unterschätzten Schlüssel für Erfolg sind. Menschen, die freundlich mit sich selbst umgehen, geben seltener ihre Ziele auf. Sie kehren nach Rückschlägen schneller zu ihren Zielen zurück und sie bleiben langfristig motivierter. Selbstkritik ist nicht angebracht, die erzeugt nur Stress und dieser Stress blockiert Veränderungen. Gönnen Sie sich zwischendurch kleine Pausen und belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. Das bringt den Fokus auf ihre Ziele zurück. Wenn Sie achtsam mit sich umgehen, entstehen Routinen, die Ihnen guttun. Wie gut, dass es Tricks gibt, die Ihnen helfen, das richtige Ziel und die passende Route dorthin leichter zu finden (siehe Seite 23 Bücherecke). Wenn Sie schließlich angekommen sind, können Sie noch dazu eine Extraportion Lebensfreude genießen und stolz auf sich sein.

Lassen Sie sich inspirieren von den redaktionellen Beiträgen und den Veranstaltungstipps in unserer ersten Ausgabe des Magazins Monokel Bielefeld im neuen Jahr.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



Foto: pixabay



05

03 Seniorenrat

Seniorenratswahl im Februar 26

04 - 05 Kultur

25 Jahre Theaterstiftung Bielefeld, Herzfaden, Lichtspiele, Grenzenlos, Lost, Emma Rawicz

06 Treffpunkt

Generationen Treff Bielefeld, Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Engagiert in Dornberg

07 - 08 Aus den Stadtteilen

Movement Theater, Geflügeltes Westfalen, Nicht für jeden, Aktiv im Alter - Freizeit neu entdecken!, Theater Brackwede sucht neue Darstellerinnen und Darsteller, Senioren Initiative Bielefeld

09 Wissenswertes

Vorsorgevollmacht, Karneval in der Wilbrandstr. 19a

10 Begegnungen

Fräulein Annabelle - Zeit teilen. Leben bereichern, Doppelkopf-Runde lädt zum Mitspielen ein

11 Aus den Stadtteilen

Offene Senior:innenarbeit Brackwede, Angebote für Ältere

12 Chormusik

Lesung „Bloody Business“, Zwischen Budapest und Prag, Bedingungslos ehrlich?, Erzählcafé

13 Aus der Universität

STUDIEN AB 50 an der Universität Bielefeld, u.a.

14 Schenken und Vererben

Beratungsresistenz: Ein besonders hartnäckiger Fall!

15 Vorbeugung

Achtung, Taschendiebe!

16 Veranstaltungen

BZ Kreuzstraße, DRK Rüggesiek, Einsamkeit verstehen

17 Altersversorgung

Strategien für die Altersvorsorge

18 Begegnung

FZZ Stieghorst, Mitspieler gesucht, Begegnung Brackwede

19 Mobil

Flotte Seniorenflitzer, AWO Aktivitätszentrum Meinolfstrasse

20 Selbsthilfegruppen

Diabetikergesprächskreis, Prostata Selbsthilfegruppe, Turngemeinde Schildesche 05 e.V.

21 Trauer & Trost

Der Friedhof als Ort der Liebe und Geschichten

22 Literatur

Die Ente bleibt drin, Winterstille

23 Bücherecke



17



18

Foto: Felix Mayr

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

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:

Keukenhof

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, Begegnungstätten sowie karitative Einrichtungen) erhältlich.

Die nächste Ausgabe Monokel Bielefeld erscheint am: 10. April 2026



Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte



Seniorenratswahl im Februar 2026

Nutzen Sie die Briefwahl und wählen Sie

Liebe Leserinnen und Leser,

in der vergangenen Ausgabe dieser Zeitschrift warb ich dafür, sich als Kandidatin oder Kandidat für die Seniorenratswahl aufzustellen. Mittlerweile gingen Wahlvorschläge beim Bielefelder Wahlamt ein und die Wahlunterlagen wurden erstellt.

Sofern Sie Bielefelderin oder Bielefelder über 60 Jahre sind, haben Sie zu Beginn des Monats Februar die Unterlagen für die Briefwahl des Seniorenrats erhalten. Bitte nutzen Sie diese Möglichkeit der Briefwahl, indem Sie die zukünftige Vertretung der Bielefelder Senioren und Seniorinnen wählen!

Ungefähr 30 % der Bielefelder und Bielefelderinnen sind über 60 Jahre. Das sind mit 93.000 Bürgerinnen und Bürgern die größte Bevölkerungsgruppe! Eine stattliche Anzahl, mit der sich etwas bewirken lässt. Dafür bedarf es einer starken Vertretung.

Viele Entwicklungen und Veränderungen in unserer Stadtgesellschaft erfordern eine wirksame Interessenvertretung. Der Seniorenrat bildet dafür innerhalb der Kommune eine wichtige, hilfreiche Kontaktstelle. Er ist darüber hinaus überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.



In Anbetracht der demografischen Entwicklung ist besonders der Einsatz für eine altersfreundliche Stadt unbedingt notwendig, damit wir als ältere Menschen weiterhin am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilhaben

können. Mit einem engagierten Seniorenrat ist es möglich, die anstehenden Herausforderungen mit anzupacken und sich für ein gutes Leben im Alter, ein bereicherndes Miteinander und damit auch für eine lebendige Demokratie stark zu machen.

Auf Sie und uns alle kommt es an!

Möchten Sie sich über die Arbeit des bisherigen Seniorenrats informieren? Den Tätigkeitsbericht der Wahlperiode 2021 bis 2025 finden Sie auf der Webseite unter:

www.seniorenrat-bielefeld.de



Zum Ende dieser Legislaturperiode beende ich meine Arbeit im Seniorenrat. Daher werde ich das redaktionelle Schreiben auf der Seite 3 in Monokel an ein neu gewähltes Mitglied des Seniorenrates übergeben.

Gerne habe ich für Sie in Monokel über die Arbeit des Seniorenrats berichtet. Von einigen Leserinnen und Lesern erhielt ich während dieser Zeit Rückmeldungen. Das freute mich besonders.

Ich verabschiede mich hiermit von Ihnen und danke Ihnen für Ihr Interesse.

Bleiben Sie aufmerksam und engagiert!

Das wünscht Ihnen

Ihre Monika Gebhart

Stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates

Mitmachen statt zuschauen

Infoabend Ehrenamt im Zivil- und Katastrophenschutz beim DRK Brackwede Senneraum am 20. Februar um 18:00 Uhr

Ob Starkregen, Stromausfall oder größere Schadenslagen: Krisen und Katastrophen machen keinen Halt vor Stadtgrenzen. Umso wichtiger ist ein funktionierender Zivil- und Katastrophenschutz direkt vor Ort. Das DRK Brackwede-Senneraum engagiert sich seit Jahren ehrenamtlich für die Sicherheit der Bevölkerung - und möchte nun dringend neue Interessierte für diese wichtige Aufgabe gewinnen.

Am 20. Februar lädt der DRK Ortsverein alle Bürgerinnen und Bürger herzlich zu einer Infoveranstaltung rund um den Zivil- und Katastrophenschutz ein. Ziel der Veranstaltung ist es, einen Einblick in die Arbeit des Ortsvereins zu geben und aufzuzeigen, wie vielfältig und sinnvoll ein Engagement in diesem Bereich ist.

Der Zivil- und Katastrophenschutz ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der DRK Ortsverein Brackwede-Senneraum lädt alle Interessierten ein, Teil dieser wichtigen Arbeit zu werden - denn Menschlichkeit braucht Menschen, die handeln. Bei der Infoveranstaltung werden die verschiedenen Aufgabenbereiche vorgestellt, Fragen beantwortet und Möglichkeiten zum Mitwirken aufgezeigt. Auch Jugendliche und Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen.

Die Veranstaltung findet am **20. Februar um 18:00 Uhr** in den Räumlichkeiten des DRK Ortsvereins Brackwede-Senneraum e.V., **Arnsberger Straße 15, 33647 Bielefeld** statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

Informationen unter: rotkreuzleitung@drk-brackwede.de



Weil's um mehr als Geld geht.

Seit mehr als 200 Jahren liegen unsere Wurzeln im Herzen von Bielefeld. Wir sind Teil dieser Gemeinschaft und dürfen die Entwicklung der Stadt mitbegleiten und mitgestalten.

www.sparkasse-bielefeld.de



Plakette fällig?



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

Als GTÜ-Vertragspartner bieten wir:

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

Als Sachverständige bieten wir:

- > Schadengutachten
- > Fahrzeugbewertungen
- > Gebrauchtwagen-Siegel

25 Jahre Theaterstiftung Bielefeld

Jubiläumsabend und musikalische Lesung mit Elke Heidenreich

So. 22.03. um 19:30 Uhr im Stadttheater Bielefeld



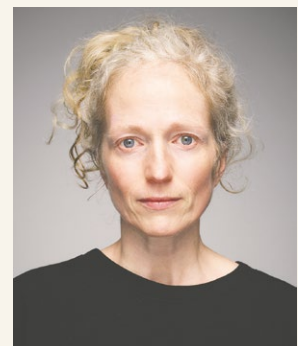
Seit 2001 ist das Gebäude des Stadttheaters im Eigentum der Theaterstiftung. Seitdem kümmern sich Vorstand und Kuratorium ehrenamtlich um den Erhalt und die zeitgemäßen technischen Voraussetzungen für die Umsetzung hochkarätiger künstlerischer Produktionen. Das 25-jährige Jubiläum der Stiftung wird mit kurzen Einblicken in die Stiftungsarbeit, Musik und einem besonderen Highlight gefeiert: einer musikalischen Lesung aus Neulich im Himmel mit Autorin Elke Heidenreich und Pianist Marc Aurel Floros.

Herzfaden

Roman der Augsburger Puppenkiste im Stadttheater Bielefeld

»Märchenhaft sind nicht die Geschichten, die wir erzählen, ein Märchen ist das Erzählen selbst.« Lindenholz, Schrauben, Stoff und Fäden, lauter totes Material. Doch wenn Hatü das Spielkreuz hebt, werden daraus Wesen mit Wünschen und Absichten - wie durch Magie. Unsichtbar spannt sich der Herzfaden von der Marionette direkt ins Herz der Zuschauer:innen.

Der Zweite Weltkrieg tobt, als Hatüs Vater Walter Oehmichen beginnt, Marionetten zu bauen. Während aus Hatüs Klasse jüdische Mitschüler:innen verschwinden, entsteht in ihrem Wohnzimmer ein kleines Theater. Im Feuer der Bombennacht zerfällt die Puppenbühne zu Asche, der Vater muss an die Front, Hatü und ihre Schwester in die Kinderlandverschickung. Doch die Faszination für die Puppen bleibt - auch nach dem Krieg. Während Häuser errichtet, die Vergangenheit weggeräumt und braune Uniformen zu weißen Westen werden, eröffnen die Oehmichens ein einmaliges Theater: die Augsburger Puppenkiste. Herzfaden erzählt von der Macht der Fantasie, der Magie des Erzählens - ein Stückchen Trost in dunklen Zeiten, ein Hauch von Eskapismus. In Bielefeld kommt die Geschichte der kleinen Puppenkiste auf die große Bühne, auf der Schauspieler:innen, Masken und Marionetten gemeinsam eine Welt voller Wunder erschaffen.



Brit Dehler spielt Hatü in Herzfaden

Foto: Joseph Ruben

Premiere: 21.03.2026

Weitere Termine: 27.03. / 29.03. / 05.04. / 14.04. / 19.04.2026

Lost

Trio Tastenwind 5. Kammerkonzert

Im Mittelpunkt des Konzerts steht Fabian Hausers Uraufführung „Lost“, die das Trio Tastenwind (Katja Schulte-Bunert, Flöte; Fabian Hauser, Klarinette; Elena Kaßmann, Klavier) mit Kompositionen von Howard Blake, Clara und Robert Schumann sowie Miguel del Aguila korrespondieren lässt. Dirk Strehl rezitiert dazu.

Mo. 16.03. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle
Kleiner Saal

Emma Rawicz - INKYRA

Fr. 20.02.2026 um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Foyer



Mit nur 23 Jahren ist Emma Rawicz bereits eine der spannendsten Jazzkünstlerinnen Europas. Mit ihrer Band INKYRA gibt die britische Saxophonistin ihr Bielefeld-Debüt: virtuoser Sound, markante Kompositionen zwischen Modern Jazz, Groove und Fusion. Rawicz ist BBC New Generation Artist und spielte u.a. schon mit der SWR Big Band.

Lichtspiele

ein Abend zwischen Wort, Bewegung und Klängen

Fr. 27.2.26, 19:00-21:00 Uhr Kunsthalle Bielefeld

Inspiziert von der Ausstellung „Alles Licht“ präsentieren Bielefelder Künstler:innen ein vielseitiges Programm aus Sound, Bewegung, Geschichten und Poesie. Licht wird hörbar, sichtbar und bekommt eine eigene Sprache. Mit Tanz von flowelements, einer Theaterperformance des ukrainischen Jugendtheaters Krapli in Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel, Musik aus dem Jukebox-Format des Bielefelder Jugendrings sowie Poetry Slam. Moderiert wird der Abend von Niko Sioulis. Der Eintritt ist frei



Angela Bulloch, Z-Point, 2001/4, Modern Art Oxford, 2005

Foto: Eberle & Eisfeld, Courtesy the artist



Foto: Marco Böttger

grenzenlos 5. Symphoniekonzert

Fr. 13.02. um 20:00 Uhr & So. 15.02. um 11:00 Uhr
im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

Erleben Sie ein 5. Symphoniekonzert, das musikalische Horizonte öffnet: Rimski-Korsakows Capriccio espagnol entfaltet funkelnde Klangfarben und die Faszination des Exotischen, Kapustins fünftes Klavierkonzert verbindet virtuos Jazz und klassische Form in einem wandlungsreichen Stilmix, und Tschaikowskys Symphonie Nr. 6 Pathétique führt in existenzielle Tiefen voller emotionaler Wucht. Ein Abend, der grenzenlose musikalische Vielfalt eindrucksvoll erlebbar macht. Mit den Bielefelder Philharmonikern.

Nikolai A. Rimski-Korsakow: Capriccio espagnol op. 34
Nikolai G. Kapustin: Konzert für Klavier u. Orchester Nr. 5 op. 72
Pjotr I. Tschaikowsky: Symphonie Nr. 6 h-Moll op. 74



Fräulein
annabelle

Gemeinsam statt einsam.
Ich freue mich auf Sie.

**Komm,
wir machen
etwas
Schönes.**



Annabelle Matzen-Kochsiek
0521 96763828
@fraeulein_annabelle
www.fraeulein-annabelle.de

Generationen Treff Bielefeld

Markgrafenstraße 7 - 33602 Bielefeld

Telefon 0521-56 01 462 - www.gt-bielefeld.de

Frühstücksbuffet mit Vortrag

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

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



Di. 10.02.2026 - Herr Gottowik

informiert über Versicherungen im Alter.

Di. 10.03.2026 - Schwester Ingrid Hufnagel

berichtet über „Ein Gänsesommer“.

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)

Termine der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg

im Februar und März 2026

Sprechstunde rund ums Alter(n)

Dienstags 09.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Sprechstunde zu Smartphone, Tablet und Co.

Di. 10. und 24. Februar und 10. und 24. März 2026

10.00 - 13.00 Uhr, 10,00 Euro für 45 Minuten

mit Brigitte Fedeler, Anmeldung erforderlich.

Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Erzählcafé Dornberg

Mo. 16. Februar und 16. März, 15.00 - 16.30 Uhr

im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Straße 436, 1. Etage

Erzählcafé am Vormittag

Do. 26. März 2026, 11.00 - 12.00 Uhr

Wohncafé in der Dahlemer Straße 26

Sonntagsfrauen

Treffen für alleinstehende Frauen mit Kaffee und Keksen, spielen, singen und mehr am letzten Sonntag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr, DRK-Heim, Dornberger Str. 517, Kontakt: Marianne Salmins 0521-10 29 34; Rosalinde Karakatsanis 0521-105140

Kultur am Nachmittag: Erich Kästner

Mo. 23. Februar um 16.00 Uhr

Was nicht in euren Lesebüchern steht - Ein literarisch musikalischer Lebenslauf zu seinem Geburtstag mit Jörg Czyborra
Stadtteilbibliothek im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436

Wirtschafts-Wunden

Mo. 23. März um 16.00 Uhr

Birgit Kahle liest aus ihrem neuen Roman „Wirtschafts-Wunden“. Musikalische Begleitung von Harald Kießlich.
Stadtteilbibliothek im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436

Engagiert in Dornberg - Ehrenamtsbörse

Sa. 14. März 2026 von 10.00 - 12.30 Uhr

Bürgerzentrum Dornberg Werther Str. 436, 33619 Bielefeld

Mehr Informationen und Anmeldung

unter Tel. 0521-98892-781 oder Tel. 0521-988 92-782 oder
per Email: mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de

Engagiert in Dornberg

Ehrenamtsbörse im Bürgerzentrum

Am Samstag, den 14. März 2026 findet von 10.00 bis 12.30 Uhr die zweite Ehrenamtsbörse „Engagiert in Dornberg“ im Bürgerzentrum Dornberg statt.

Verschiedene Vereine und Organisationen, darunter der Lebensmittelkorb Dornberg, Sportvereine und der Kinderschutzbund, stellen sich und die Möglichkeiten sich bei ihnen zu engagieren vor. Auch die Freiwilligenagentur Bielefeld wird wieder mit einem Stand vertreten sein. Die Veranstaltung bietet Raum und Möglichkeit für Begegnung und Austausch sowie für konkrete Verabredungen. Musik und Mitmachaktionen machen den lebhaften Charakter der Ehrenamtsbörse komplett. Die Veranstaltung wird organisiert von der Bezirksvertretung Dornberg, der Freiwilligenagentur Bielefeld und der Diakonie für Bielefeld, Mobile Seniorenarbeit Dornberg.

SÜDAPO+HEK
IM MARKTKAUF

GUTSCHEIN
10 % Rabatt*

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

Gültig bis 31.03.2026

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 Doppelabrechnung möglich.



Do. 26.02.2026 um 16:00 Uhr

Seniorenachmittag:

Das „Große LaLeLu“ - Wenn Worte tanzen

Eine vergnügliche und klangvolle Reise durch die humorvollen bis skurrilen Gedichte von Christian Morgenstern.

Es spielen Margret Oetjen und Hajo Bernard. Eintritt: 5,00 Euro

Fr. 13.03.2026 um 19:30 Uhr

Konzert: Udo Jürgens - Sein Leben, seine Lieder

Wie kaum ein anderer schaffte er es, Schlager und Chanson, Leichtigkeit und Tiefgang, Unterhaltung und Anspruch miteinander zu verbinden. Der Tenor und Musiker Christoph Alexander stellt das Werk des außergewöhnlichen Künstlers musikalisch vor, auf seine eigene Art, ohne Udo imitieren zu wollen. Der Kabarettist und Rezitator Markus v. Hagen moderiert das Programm, sensibilisiert für die anspruchsvollen Texte und zeigt, wieviel sie von Udo Jürgens Leben widerspiegeln. Eintritt: 15,00 Euro

Fr. 27.03. + Sa. 28.03.2026 um 19:30 Uhr

Mein Ruh' ist hi, mein Herz ist schwer

Fünf Frauen des Europäischen Dramas treffen sich, um über Glück und Unglück in der Liebe zu sprechen. Sie alle werden auf die eine oder andere Art verlassen und verzweifeln. Wir hören - zum Teil in Originaltexten - die Gräfin Orsina aus „Emilia Galotti“, Marguerite, die „Kameliendame“, Julia, wie sie Romeo nachtrauert, Goethes Gretchen aus dem „Faust“ und Nora aus dem „Puppenheim“. Es lesen Frauen des Movement-Ensembles.

**Movement Theater · Haller Weg 38 · 33617 Bielefeld
Tel. 0521-1438238**

Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft

Die Briefmarken-Sammlergemeinschaft Bielefeld e.V. lädt am **So. 01. März**, sowie am **So. 15. März 2026**, jeweils von **10:00 bis 12:00 Uhr**, zu ihren beliebten regelmäßigen Tauschtreffen ein. Treffpunkt ist die Bürgerwache am Siegfriedplatz, Rolandstraße 16, in Bielefeld.

Ein besonderer Höhepunkt im März ist zudem der **Groß-Tauschtag** am **So. 22. März 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr**, im Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Straße 13 - 21. Der große Saal des Freizeitzentrums verwandelt sich an diesem Tag in ein wahres Schlaraffenland der Philatelie. Erwartet werden zahlreiche Sammlerinnen und Sammler, der Fachhandel ist vor Ort, die Cafeteria lädt zum Verweilen ein und eine Sonderschau der Bielefelder Sonderstempel gibt faszinierende Einblicke in die Geschichte und Besonderheiten der Stadt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder sowie interessierte Sammlerinnen und Sammler. Besonders willkommen zu den Veranstaltungen sind Neueinsteiger und Neugierige, die sich erstmals mit dem Sammeln beschäftigen möchten oder einfach die faszinierende Welt der Briefmarken und Ansichtskarten entdecken wollen. Vereinsmitglieder stehen gerne mit Rat und Tat zur Seite und geben spannende Einblicke in die Vielfalt dieses traditionsreichen Hobbys.

Der Eintritt ist frei - ein perfekter Anlass, um einen Vormittag im Zeichen der Philatelie zu verbringen, alte Kontakte zu pflegen und neue Freunde zu gewinnen.

Geflügeltes Westfalen

**Sonderausstellung im Naturkunde-Museum
Bielefeld vom 18.01. - 15.03.2026**

„Die Westfalen sind bunte, besondere und vor allem viele Vögel. Sie siedeln in Bochum, Dortmund, Soest, Lemgo, Lünen, Gütersloh, Hamm, Herford und natürlich auch in Bielefeld. Alle gehören zur gleichen Familie, zu den Westfalen, sind sich also irgendwie ähnlich und doch unterscheiden sie sich. Sie sind herzlich, oft deftig, „Kumpel“ im besten Sinne. Und alle sind schön, viele sind regelrechte Paradiesvögel.“ So steht es im Vorwort des Buchs „Geflügeltes Westfalen - Schräge Vögel und viele Verse“, dem Gemeinschaftswerk des Karikaturisten Peter Menne und des Kabarettisten und Schriftstellers Fritz Eckenga, erschienen im WOLL-Verlag. Die Ausstellung präsentiert die lebendigen Originalzeichnungen und humoristischen Verse - eine kurzweilige Hommage an die Vielfalt.



Ergänzend lädt eine kleine „Artenkenntnis-Challenge“ mit Präparaten aus der Museumssammlung ein, das eigene Vogelwissen spielerisch auf den Prüfstand zu stellen. Unsere jüngeren Gäste können sich bei einer „Vogel-Expedition“ mit Suchaufträgen auf Entdeckertour durch die Ausstellung begeben. Inspirierte Besuchende haben zudem die Möglichkeit, eigene Verse oder Skizzen zu hinterlassen.

Fritz Eckenga kommt am **Freitag, 13.03.**, nach Bielefeld, um seine Verse in einem satirischen Abendprogramm auf unterhaltsame Weise vorzustellen. Die Veranstaltung wird von 19:00 - 21:00 Uhr im Gemeindesaal der Neustädter Marien-Kirchengemeinde stattfinden. Vorher gibt es ab 17:00 Uhr die Gelegenheit, die Ausstellung im benachbarten Museum kostenlos zu besuchen.

Weitere Infos: www.namu-ev.de

Öffnungszeiten: Di. - So. von 10:00 - 17:00 Uhr

Naturkunde-Museum Bielefeld, Kreuzstraße 20, Bielefeld

„Nicht für jeden“

**Die Geschichte des Kornetts in Deutschland
15. Februar 2026 um 16.00 Uhr**

Kapelle im Johannesstift, Schildescher Str. 99, Bielefeld

»Kann man die Dinger auch spielen?« Dies ist eine der am häufigsten gestellten Fragen zur Sammlung historischer Blechblasinstrumente von Willi Budde - Solist und Initiator des Programms »Nicht für Jeden«. Man kann! Und so wurde ein Programm zusammengestellt, das sich mit der Entwicklung des Kornetts in Deutschland, mit Herstellern, Solisten und Komponisten beschäftigt. Musikalische Raritäten, historisch informiert und authentisch eingespielt - ein besonderes Musikerlebnis.



Willi Budde: historische Hörner und Kornette
Eva Roebers: Klavier

KANZLEI LINKENBACH · ERBRECHT & VORSORGE**RECHTSANWALT · FACHANWALT · NOTAR****Kanzlei Bielefeld-Jöllennebeck¹**

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 Nordpark²

Beratungs- und Vorsorgezentrum
 Jöllennecker 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 Salzuflen²

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 anwaltliche Zweigstelle RA Linkenbach

Aktiv im Alter - Freizeit neu entdecken!**19.03. um 15.00 Uhr DRK-Begegnungszentrum Heepen**

Ein Markt der Möglichkeiten für Senioren und Seniorinnen: Lernen Sie Vereine, Gruppen und Initiativen kennen, die Freude, Gemeinschaft und neue Impulse für den Alltag bieten. Ob Bewegung, Kultur oder Ehrenamt - finden Sie Inspiration für eine erfüllte Zeit im Alter.

Kommen Sie am **19.03.2026 um 15.00 Uhr** zum **DRK-Begegnungszentrum** im Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld
 Informationen: 0521-33 36 69, info@drk-bielefeld-zentrum.de
 Als SeniorenNetzwerk Heepen laden wir Sie herzlich zu der Veranstaltung ein.

Theater Brackwede sucht neue Darstellerinnen und Darsteller

Das Theater Brackwede öffnet seine Türen für neue Talente: Für kommende Produktionen sucht das Ensemble engagierte Darstellerinnen und Darsteller jeden Alters. Willkommen sind sowohl erfahrene Schauspielerinnen und Schauspieler als auch theaterbegeisterte Neueinsteiger ohne Vorerfahrung.

Seit 1989 ist das Theater Brackwede eine feste Größe im kulturellen Leben des Stadtteils und begeistert mit abwechslungsreichen Inszenierungen und einem engagierten Team. Das Theater Brackwede steht für lebendiges Amateurtheater, kreative Zusammenarbeit und die gemeinsame Freude am Spiel auf der Bühne. In einer offenen und unterstützenden Atmosphäre haben Interessierte die Möglichkeit, ihre schauspielerischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Neben der Arbeit an aktuellen Stücken bietet das Ensemble Einblicke in Probenarbeit, Bühnenpräsenz und Ensemblearbeit. Gesucht werden Menschen mit Lust auf Theater, Zuverlässigkeit und Teamgeist. Zeitliche Flexibilität für regelmäßige Proben wird vorausgesetzt. Alter, Geschlecht oder beruflicher Hintergrund spielen keine Rolle - entscheidend ist die Begeisterung für das Theater.



Interessierte können sich unverbindlich per Mail unter bewerbung@theater-brackwede.de melden.

Senioren Initiative Bielefeld**Treffen im Bültmannshof**

Die Senioren Initiative Bielefeld trifft sich **jeden 2. Donnerstag** im Monat im **Bültmannshof Wirtshaus 1802** um 14:30 Uhr.
 (Bei Feiertagen bitte nachfragen z.B. Mai 2026)

Tagesfahrten

Wir bieten zwei Tagesfahrten an: **28. Februar** nach Gescher und **21. März 2026** eine Fahrt ins Blaue. Wir freuen uns über jeden neuen Gast, der uns kennenlernen möchte.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Marita Kleimann Tel: 0521-93 84 84 48 ab 17:00 Uhr

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.dewww.wirtshaus1802.de

Entlastung für die Seele - BAGSO Ratgeber für pflegende Angehörige in aktualisierter Auflage erschienen

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen für pflegende Angehörige? Wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wo finde ich Unterstützung? Antworten gibt der BAGSO-Ratgeber „Entlastung für die Seele“, der als Druckversion und Download in aktualisierter 12. Neuauflage erschienen ist.

Der Ratgeber zeigt Wege auf, wie pflegende Angehörige die eigene Gesundheit im Blick behalten können und ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. Der vollständig überarbeitete Anhang gibt einen Überblick über bundesweite und landesspezifische Anlaufstellen, bei denen pflegende Angehörige Informationen, Beratung und praktische Unterstützung erhalten. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung erstellt. Der 2012 zum ersten Mal erschienene Ratgeber gehört zu den beliebtesten Broschüren der BAGSO. Die Neuauflage der Publikation wurde vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.



Der Ratgeber kann kostenlos bestellt oder als pdf-Dokument (www.bagso.de/publikationen) heruntergeladen werden. BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. Noeggerathstraße 49 · 53111 Bonn · Telefon 0228/24 99 93-0

Vorsorgevollmacht

Die wichtigsten Informationen rund um die Vorsorgevollmacht - und was im Ernstfall zählt

Was passiert eigentlich, wenn durch Krankheit, Unfall oder Alter die eigene Entscheidungsfähigkeit plötzlich eingeschränkt ist? Viele denken, dass Angehörige automatisch Entscheidungen treffen dürfen - ein Irrtum mit weitreichenden Folgen. Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmt man frühzeitig selbst, wer im Ernstfall die eigenen Interessen vertreten soll. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, informiert über die zentralen Fakten.

Gesetzliche Vertreter gibt es nicht automatisch

Viele glauben, dass Ehepartner, Kinder oder enge Vertraute im Notfall automatisch Entscheidungen treffen dürfen. Tatsächlich ist dies rechtlich nicht vorgesehen. Ohne Vorsorgevollmacht bestellt das Gericht eine Betreuungsperson - das kann auch eine fremde Person sein. Seit 2023 gibt es zwar ein Notvertretungsrecht für Ehegatten in Gesundheitsfragen, dieses ist jedoch zeitlich und inhaltlich begrenzt und gilt nicht für alle Lebensbereiche.

Mit einer Vorsorgevollmacht wichtige Bereiche regeln

Die Vorsorgevollmacht erlaubt es, Vertrauenspersonen für zentrale Lebensbereiche zu bestimmen: Gesundheitsfragen, Finanzen, Behördenangelegenheiten oder Alltagsgeschäfte. Damit sind klare Vorgaben für den Ernstfall geschaffen, die einem selbst und den Angehörigen Sicherheit bieten. Die Vollmacht kann individuell ausgestaltet werden und sollte möglichst umfassend formuliert sein, um spätere Unsicherheiten zu vermeiden.

Die Form der Vorsorgevollmacht ist entscheidend

Eine Vorsorgevollmacht sollte gut durchdacht und schriftlich erteilt werden. Für bestimmte Angelegenheiten - etwa Immobiliengeschäfte - ist eine notarielle Beglaubigung nötig. Generell empfiehlt es sich, das Dokument sorgfältig zu formulieren und regelmäßig zu aktualisieren. Viele Institutionen verlangen im Ernstfall das Originaldokument.

Karneval in der Wilbrandstr. 19a

Die Tagespflege bietet Struktur am Tag und über das Jahr verteilt

Im Februar wird Karneval gefeiert in der Tagespflege Wilbrandstr. 19a - mit Musik, Gesang, Tanz und passender Dekoration ... ähnlich wie andere Feste, z.B. Tanz in den Mai, Sommerfest, Wein- und Oktoberfest, besinnliche Weihnachtsfeier in der Adventszeit oder Geburtstage der Besucher*innen.

Diese jahreszeitliche Gestaltung bietet den Besucher*innen neben der Freude am Erleben und Gelegenheit zum Erinnern auch eine hilfreiche Struktur.

Eine feste Struktur finden Sie auch im typischen Tagesablauf in der Tagespflege wieder: Die Besucher*innen werden montags bis freitags mit einem Fahrdienst abgeholt bzw. von Angehörigen gebracht. Sind um 9.00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend stehen in der Morgenrunde Singen, Erzählen, Spaziergänge, Körper- und Sinneserfahrungen auf dem Programm - mit und ohne Gäste. Nach dem Mittagessen können sich die Besucher*innen in einem der Ruheräume oder auf der schönen Terrasse erholen. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken geht der Tag gegen 16.00 Uhr zu Ende.

Ziel der Tagespflege ist es, ältere Menschen tagsüber zu betreuen, um ihnen damit zu ermöglichen, trotz Pflegebedürftigkeit in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben zu können. Das fünfköpfige Team besteht aus Pflegekräften und Pädagoginnen und leistet diese Arbeit für maximal 12 Tagesgäste.

Weitere Informationen, auch die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten betreffend, erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen unter der Telefonnummer 0521-28 60 55 oder im Internet unter www.tageshaus-bielefeld.de.



... am Leben teilnehmen
in der gerontopsychiatrischen
Tagespflege Wilbrandstraße

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

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



Das Tageshaus
Selbstbestimmt • Leben im Alter

Ohne Vollmacht drohen Verzögerungen und Unsicherheiten

Liegt keine Vollmacht vor, können wichtige Entscheidungen verzögert werden: Ein Gericht muss erst einen Betreuer bestimmen. Das kostet Zeit, kann finanzielle Belastungen mit sich bringen und bedeutet für die Betroffenen häufig zusätzliche Unsicherheiten. Mit einer Vorsorgevollmacht lässt sich eine gerichtliche Betreuung in den meisten Fällen vermeiden.

Fazit: Eine frühzeitig ausgestellte Vorsorgevollmacht gibt Selbstbestimmung und entlastet Angehörige. Es empfiehlt sich, das Thema gemeinsam mit vertrauten Personen anzugehen, die Vollmacht klar zu regeln. Wer vorbereitet ist, schafft Sicherheit für sich und seine Familie - und wahrt im Ernstfall das eigene Wunsch- und Lebenskonzept.

Peter Menne

Geflügeltes Westfalen

18.1. - 15.3.2026



Autorenlesung
mit Fritz Eckenga
13.3.2026

Schräge Vögel und viele Verse



natur | mensch | umwelt

Naturkunde-Museum

geöffnet: Di – So 10 – 17 Uhr

Kreuzstraße 20

33602 Bielefeld

fon (0521) 51 67 34

www.namu-ev.de



Doppelkopf-Runde lädt zum Mitspielen ein im AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstraße

Nachbar:innen aus dem Quartier Heeper Fichten suchen Kartenspielfreund:innen zur Verstärkung ihrer Doppelkopfrunde. Die kleine Gruppe trifft sich regelmäßig **jeden zweiten Dienstag** im Monat von 14:00 bis ca. 16:30 Uhr im AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstraße 4, der nächste Termin ist am **17.02.2026**. „Uns ist es wichtig, mit Freude zu spielen, aber gewinnen ist auch ganz schön“, berichtet eine Mitspielerin mit einem etwas verschmitzten Lächeln. Am Nachmittag stehen auch Kaffee und Kuchen in der Cafeteria bereit. Also einfach gern vorbeikommen und dabei sein.

Kontakt: Ute Diekmann - Tel: 0521-93 202 16
Email: u.diekmann@awo-bielefeld.de

Foto-Reise

Veranstaltung im AWO Aktiv-Punkt Jöllenbeck

Am Freitag, den **20.02.2026 um 18:00 Uhr** lädt Regine Mohnhardt-Müller zu einer Fotoreise ein. Lassen Sie sich verzaubern von den wilden Landschaften Irlands, gespickt mit interessanten Erzählungen und Eindrücken. Um Anmeldung wird gebeten. Der Eintritt ist frei, über eine Spende würden wir uns jedoch freuen!

Informationen und Anmeldung:

Tel. 05206.2336 oder bz.joellenbeck@awobielefeld.de
AWO Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstraße 35, 33739 Bielefeld

Fräulein Annabelle – Zeit teilen. Leben bereichern.

Früher war Nähe selbstverständlich. Man kannte sich, half sich, war füreinander da. Heute wohnen Eltern, Kinder und Enkel oft weit voneinander entfernt. Viele Menschen leben selbstbestimmt und aktiv – und dennoch fehlt im Alltag manchmal genau das: jemand, der Zeit hat. Der zuhört, begleitet, mitgeht, mitlacht. Der einfach da ist – wie eine gute Freundin.

„Ich bin eine Kümmerin“, sagt Annabelle Matzen-Kochsiek über sich selbst. Mit viel Feingefühl und echter Aufmerksamkeit begegnet die gelernte Bankkauffrau Menschen dort, wo sie gerade stehen. Ob beim Spaziergang, bei einem Stück frisch gebackenen Kuchen oder bei gemeinsamen Aktivitäten – Annabelle spürt, was guttut und glücklich macht.



Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bewegung und gemeinsamen Erlebnissen. **Ab dem 3. März** startet in Bielefeld ein Nordic-Walking-Kurs für Senior:innen. In kleinen Gruppen mit



maximal sechs Teilnehmenden verbindet Annabelle langsame, sanfte Bewegung mit Begegnung und Austausch. Der Kurs umfasst acht Einheiten und richtet sich an alle, die aktiv bleiben oder werden möchten und dabei neue Kontakte knüpfen möchten. „Zum Abschluss gibt es, wenn gewünscht, einen gemütlichen Ausklang auf meiner Terrasse“.

Ergänzend dazu bietet Fräulein Annabelle exklusive Auszeiten an. Besonders gefragt sind die 1:1-Urlaubsbegleitungen an die Ostsee nach Hohwacht. Untergebracht im 4-Sterne-Hotel direkt am Meer genießen die Gäste ein Komfort-Apartment, Frühstücksbuffet, den Wellnessbereich sowie gemeinsame Ausflüge und kulinarische Highlights in der Umgebung. Die An- und Abreise erfolgt gemeinsam mit dem Auto – entspannt und persönlich.

Noch freie Reisetermine:

**18. - 23. März, 25. - 30. März, 08. - 13. April,
28. April - 03. Mai, 06. - 11. Mai 2026**

Darüber hinaus steht Fräulein Annabelle in einem Zeitfenster von 9 bis 23 Uhr zur Verfügung – etwa für Theaterbesuche mit Hol- und Bringdienst, Spaziergänge und kleine Wanderungen, als Unterstützung bei Arzt- und Behördengängen inkl. Protokoll, organisieren eines Kaffeeklatsches oder auch das Grab des Partners wieder schön gestalten. Vieles ist möglich. Sie ist keine Pflegekraft und kein Betreuungsdienst im klassischen Sinne, sondern eine Allrounderin – eine Freundin auf Zeit, die den Alltag mit ihrer offenen und herzlichen Art bereichert und Lebensfreude von Herzen teilt.

Fräulein Annabelle richtet sich an Menschen ab 55, die ihr Leben aktiv „gemeinsam statt einsam“ gestalten möchten – mit Bewegung, Austausch und wertvollen Momente.

Anfragen und Infos unter: Annabelle Matzen-Kochsiek
Telefon 0521.96763828 oder kontakt@fraeulein-annabelle.de
www.fraeulein-annabelle.de · instagram: fraeulein_annabelle
facebook: Fräulein Annabelle

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag, 10.02.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Wir backen gemeinsam Pizza

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 17.02.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Gott spricht: „Siehe ich mache alles neu“

Referentin: Diakonin Melanie Henke

Begegnungstreff Erfurter Str. 2, 1. Stock

Dienstag, 24.02.26, um 15.00 Uhr - Café-Klön

Spuren jüdischen Lebens in Bielefeld

Referent: Peter Salchow, Gemeindehaus Bartholomäus

Dienstag, 03.03.26, um 15.00 Uhr - Café-Klön

Elfriede Eilers - Leben und Beruf

Referentin: Schwester Ingrid Hufnagel

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 10.03.26, um 15.00 Uhr - Café-Klön

Wir backen Waffeln mit Kirschen und Sahne

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 17.03.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Frühling: Quiz, Gedichte, Geschichten

Referentin: Frau Gödel, Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg

Dienstag, 24.03.26, um 15.00 Uhr - Café-Klön

Reisebericht Norwegen per Schiff

Referentin: Frau Ruge, Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg

Dienstag, 31.03.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Die Seniorenschreibwerkstatt liest:

Geschichten zu Frühling und Ostern

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

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

Reinigungs-Service



Doris Strauch

Wildhagen 102

33619 Bielefeld

Tel. 0521 / 16 40 358

Fax 0521 / 16 42 576

Mobil 0172 - 5204256

DorisStrauch@t-online.de

Treppenhaus- und Glasreinigung

Angebote für Ältere in Dornberg

Neuer Wegweiser für Seniorinnen und Senioren

In Dornberg gibt es vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren - seien es Sportkurse, kulturelle Veranstaltungen, Kaffeenachmittage oder hilfreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote. Diese Angebote zu bündeln und in einer handlichen Broschüre zu präsentieren, ist die Idee des Wegweisers für Seniorinnen und Senioren in Dornberg. Nun ist die Neuauflage des Wegweisers erschienen. Neben bewährten Angeboten sind auch einige neue hinzugekommen. Wie zum Beispiel die Pflegeberatung der Stadt Bielefeld, die seit Sommer diesen Jahres jeden Donnerstag von 09.00 bis 12.00 Uhr im Beratungsbüro im Bürgerzentrum Dornberg eine offene Sprechstunde abhält.

„Ich finde es bemerkenswert, wie viele der Angebote, die bereits im ersten Wegweiser vertreten waren, immer noch dabei sind. Das zeugt von einer großen Beständigkeit und Lebendigkeit der Dornberger Vereine, Initiativen und Einrichtungen und von vielen sehr engagierten Dornbergerinnen und Dornbergern, die diese Angebotsvielfalt möglich machen“ so Dorothea Offe-Gieselmann, Mitarbeiterin der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg. Die Broschüre ist ab sofort im Bürgerzentrum Dornberg erhältlich und liegt an weiteren öffentlichen Orten im Stadtbezirk aus.



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!*

Lesung „Bloody Business“

Fr. 27.02.2026 um 15.00 Uhr
im Aktiv-Punkt Jöllenbeck

Am Freitag, den 27.02.2026 liest der Krimiautor Michael Seibt aus seinem aktuellen Werk „Bloody Business“. Für die musikalische Begleitung und Krimi-Atmosphäre sorgt Harald E. Bellmann, „der Herr mit dem silbernen Saxofon“. Es wird ein Kostenbeitrag von 3,00 Euro erhoben.



Inhalt des Buches: Beim Training für den Hermannslauf findet ein Jogger im Jöllenbecker Pfarrwald die Leiche von Matthias Schumann. Zusammen mit Sascha Hassfeld führte er eine Aktionsgruppe an, die mit teils rabiatischen Mitteln gegen Autofahrer vorgeht, die während der Sperrung der Jöllenbecker Straße durch ihre Siedlung fahren. - Für den Lokalkolorit dieses Krimis sorgen einmal mehr die - mit Ausnahme der fiktiven Siedlung „auf der anderen Seite der Jöllenbecker Straße“ - realen Orte der Handlung sowie die stets mit einem Augenzwinkern erzählte Geschichte, in der auch diesmal die skurrilen Dialoge nicht zu kurz kommen.

Anmeldungen bei: Esther Hiersemann

Tel.: 05206/2336, e.mail: bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de
Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstraße 35, 33739 Bielefeld



Deine
Diakonie

Erzählcafé

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

Februar 2026

- 02.02.2026 **Wirtschaftliche Hilfen vom Amt für soziale Dienste**
Kathrin Vinke
- 09.02.2026 **Kunstaustellung Aigenart**
Dagmar Aichinger
- 16.02.2026 **Schlagerspaß mit Richy**
Richy Hunberg
- 23.02.2026 **Trümmerfrau und Fräuleinwunder**
Elisabeth Zander

März 2026

- 02.03.2026 **Ramadan: Zusammenleben und Vielfalt**
(im Rahmen der Wochen gegen Rassismus)
Yammen Al Shumali
- 09.03.2026 **Elektronische Patientenakte**
Frau Grawwert
- 16.03.2026 **Mobilität im Straßenverkehr bei älter werdenden Menschen**
Anette Paulus
- 23.03.2026 **Mit dem Auto um die Welt- Rennfahrerin Clärenore Stinnes**
Schwester Ingrid Hufnagel
- 30.03.2026 **Demokratietraining**
(im Rahmen der Wochen gegen Rassismus)
Ogulcan Yumusat

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
Diakonie/Verband Brackwede · Kirchweg 10, 33647 Bielefeld, Tel. 0521/94239-211

Zwischen Budapest und Prag

Altstädter Kammerchor lädt zum Mitsingen ein
Chor- und Orgelmusik von Liszt, Dvorák, Dohnányi und Foerster

Anfang Juli wird der Altstädter Kammerchor zu einem besonderen Sommerkonzert in die Pauluskirche einladen. Unter dem Arbeitstitel „Zwischen Budapest und Prag“ widmet sich das Programm geistlicher Chor- und Orgelmusik aus dem mitteleuropäischen Kulturraum des 19. und frühen 20. Jahrhunderts.



Im Zentrum stehen Werke von Franz Liszt, Antonín Dvorák, Ernst von Dohnányi und Josef Bohuslav Foerster. Ihre Kompositionen verbinden romantische Klangfülle mit spiritueller Tiefe und spiegeln eindrucksvoll die musikalischen Traditionen Ungarns und Böhmens wider. Zu hören sind unter anderem Dvoráks Messe in D-Dur, Liszts marianische Gesänge Ave Maris Stella und Ave Maria sowie ausgewählte geistliche Werke von Dohnányi und Foerster. Das Programm lädt dazu ein, die Vielfalt ungarischer und tschechischer Sakralmusik zu entdecken.

Der Altstädter Kammerchor ist Mitglied im Verband Deutscher Konzertchöre und zählt zu den bekannten Chören der Bielefelder Chorszene. Interessierte Sängerinnen und Sänger sind herzlich eingeladen, sich dem Chor anzuschließen und beim aktuellen Konzertprojekt mitzuwirken. Der Einstieg ist unkompliziert: Ein Vorsingen ist nicht erforderlich, Notenkenntnisse sind willkommen und offene Fragen lassen sich am besten bei einem unverbindlichen Probenbesuch klären. Die Proben finden montags von 19:45 bis 21:45 Uhr im Kleinen Saal des Assapheums (Zugang von der Rückseite des Gebäudes) am Bethelplatz statt.

Weitere Informationen finden sich unter

www.altstaedter-kammerchor.de, bei Instagram

@altstaedterkammerchor oder telefonisch unter 0521-34 0 32

Bedingungslos ehrlich? Ist oft nicht schön.

Chor Vetternwirtschaft mit neuem Programm
am 21. Februar um 19:00 Uhr im Assapheum/Bethel

Dichtung und Wahrheit - es ist unser Lieblings-Gegensatzpaar seit Goethe. Und so viel weiß jeder: Bedingungslose Ehrlichkeit ist oft nicht schön. Die Abgründe dieses Spannungsfeldes lotet die Vetternwirtschaft in ihrem neuen Konzertprogramm „Ehrlich gesagt“ am Samstag, den 21.02.2026 um 19.00 Uhr im Assapheum am Bethelplatz aus. Dabei wird mit einigem Vergnügen sowohl politisches als auch alltägliches besungen, kritisiert und gefeiert. Und - wie immer - endet der Abend mit der beinahe legendären Party.

Der Vorverkauf hat begonnen, Eintrittskarten für 12,- Euro (ermäßigt 8,- Euro) gibt es bei allen Chormitgliedern sowie bei unserem Chorleiter: Sebastian Döring

Tel.: 0172-92 42 114, Mail: sebatissimokv622@gmail.com

-PR-Text-

STUDIERN AB 50 an der Universität Bielefeld

Das wissenschaftliche Weiterbildungsprogramm STUDIEREN AB 50 ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit aktuellen Themen aus Wissenschaft und Gesellschaft – selbstbestimmt, ohne Prüfungsdruck und ohne formale Zugangsvoraussetzungen, wie z.B. das Abitur.

Teilnehmende können aus 500 Vorlesungen und Seminaren aus 12 Fakultäten ihr persönliches Studienprogramm zusammenstellen. Ergänzt wird das Angebot durch Arbeitsgemeinschaften und speziell konzipierten Veranstaltungen.

Die Vorlesungszeit beginnt am 13. April 2026 und endet am 24. Juli 2026. Der Gasthörerbeitrag beträgt 100,00 Euro pro Semester. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Wir freuen uns auf Sie!

Die Studienberatung STUDIEREN AB 50 befindet sich im Universitätshauptgebäude (UHG), Gebäudeteil M, 6. Etage, in den Räumen M6-113 und M6-115.

Informationen und Anmeldung:

Universität Bielefeld

Akademie Universitäre Weiterbildung

Telefon: (0521) 106-4562 oder -4580

E-Mail: studierenab50@uni-bielefeld.de



STUDIERN AB 50

im Sommersemester 2026

Einladung zur Informationsveranstaltung

Zulassung - Planung Beratung



Donnerstag
12.03.2026 | 17 Uhr
Hörsaal H10

Dienstag
17.03.2026 | 10 Uhr
Hörsaal H16

Universität Bielefeld

Studienberatung STUDIEREN AB 50

Universität Bielefeld

Telefon (05 21) 1 06 -45 62 | -45 80

studierenab50@uni-bielefeld.de

www.uni-bielefeld.de/studieren50 ■

Der kleine Muntermacher zum Start in den täglichen „Frühlings-Walk“

Der ein oder andere wird sich vorgenommen haben, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, fitter zu werden oder sogar ein paar Kilo vom Winterspeck loszuwerden. Leider geraten solche Ziele oftmals schnell wieder in Vergessenheit. In vielen Fällen liegt es aber auch daran, dass die selbstgesteckten Ziele zu undefiniert oder sogar unrealistisch sind. Es kommt also darauf an, seine eigenen Ziele genauer zu formulieren.

Ein Beispiel dafür ist der oft typische Satz „Ich möchte mich mehr bewegen“. Richtiger wäre hier zu überlegen: „Welche Art der Bewegung soll es sein? - Wann und wo möchte ich mich bewegen? - Wie oft möchte ich diese Art der sportlichen Bewegung durchführen? - Was möchte ich für mich selbst bewirken?“. Die Ziele die man sich setzt sollten spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. Sie sollten immer klein anfangen und Ihre Ziele dann immer wieder neu definieren und anpassen. Es ist wichtiger, maßvoll über die Woche verteilt aktiv zu sein, als nur einmal in der Woche 130 % zu geben. Das heißt hier und jetzt: „Ich möchte eine Woche lang jeden Tag 20 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.“

Selbstverständlich sollen sich auch Personen, welche einen Gehstock oder einen Rollator zur sicheren Fortbewegung benötigen, von diesem „kleinen Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk“ angesprochen fühlen. Die „Gehhilfe“ ist schließlich eine Hilfe und kein Hindernis. Wenn Sie dann eine Woche durchgehalten haben, und Sie gemerkt haben, dass ihnen diese Aufgabe gar nicht mehr so schwer fällt, dann steigern Sie die Gehzeit auf 30 Minuten und setzen sich somit eine neue Herausforderung. Im Sommer sind Sie dann vielleicht so fit, dass Sie ihr Tagesziel auf 45 Minuten erhöhen können. Wichtig ist aber, dass Sie Ihr selbstgesetztes, nicht übertriebenes Ziel immer vor Augen haben und den Spaß an der Aktivität nicht verlieren.

Und, wenn der Spaß allein doch zu kurz kommt, dann fragen sie doch einfach eine Nachbarin oder einen Nachbarn, ob sie oder er sich ebenfalls aufrufen mag und es Ihnen gleichtun möchte. Denn in Gesellschaft fällt es einem oftmals leichter, den „Inneren Schweinehund“

zu überwinden. Achten Sie aber bitte darauf, dass sie sich zwar gegenseitig motivieren, sich aber nicht gegenseitig übertrumpfen wollen. Und, immer bevor es losgeht, sollten Sie Ihren Körper ein wenig auf die vielleicht doch ungewohnte Belastung langsam einstellen:



Ziehen Sie ihr festes Outdoor-Schuhwerk schon mal an und legen Sie Jacke, Mütze, Handschuhe, Hausschlüssel und alles was Sie noch für draußen benötigen griffbereit zurecht.

Fußgelenke in Schwung bringen - die Venenpumpe aktivieren

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

Hüftgelenke aktivieren

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

So, und nun kann es losgehen. Jacke an und ab nach Draußen. Und denken Sie daran, die frische Luft machtmunter, die leichte Sonneneinstrahlung ist gut für Ihren Vitamin-D-Spiegel und die Bewegung schenkt Ihnen Lebenskraft. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei Ihrem täglichen „Frühlings-Walk“.

Eure Petra Tödheide

Ergotherapeutin, Fachübungsleiterin für Rehasport „Innere Organe“



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

Beratungsresistenz: Ein besonders hartnäckiger Fall!

Als neue Mandantin erscheint Frau S. aus Bad Salzuflen und schildert Folgendes: Vor rund 25 Jahren ist die Großmutter gestorben. Diese hatte zwei Töchter, nämlich die vorverstorbene Mutter der Mandantin und deren Schwester. Die Mandantin beauftragt uns als Erbrechtskanzlei mit der Durchsetzung aller denkbaren erbrechtlichen Ansprüche.

Die Mandantin ist sich absolut sicher: „ein Testament von meiner Oma habe ich niemals gesehen! Insbesondere habe ich auch nichts von einer Testamentseröffnung mitgeteilt bekommen!“.

Frau S. wendet sich selbst an das Amtsgericht Lemgo, welches als Nachlassgericht für den Fall zuständig ist. Sie erhält eine Kopie des Testaments der Großmutter, welches nach den Unterlagen des Gerichtes schon kurz nach dem Tod der Großmutter vor rund 25 Jahren eröffnet worden ist. In diesem Testament ist die andere Tochter der Großmutter (Tante der Mandantin) zur Alleinerbin bestimmt. Aber kann man denn 25 Jahre nach dem Erbfall überhaupt noch etwas machen? - Grundsätzlich ja!

Beide Töchter der Großmutter wären gesetzliche Erben zu ½ Anteil geworden. Da die Tante alleine im Testament bedacht ist, stehen der Mandantin grundsätzlich Pflichtteilsansprüche in Höhe der Hälfte ihres gesetzlichen Erbteils zu, also in Höhe von 25 % des Nachlasses. Aber sind diese Ansprüche nicht nach 25 Jahren verjährt? Beileibe nicht, denn die dreijährige Verjährungsfrist beginnt mit dem Ende des Jahres, in dem der Pflichtteilsberechtigte von dem Testament Kenntnis erlangt, indem er übergangen worden ist.

Wenn man das bedenkt, dann sieht alles nach Verjährung aus. Allerdings handelt es sich bei der Verjährung um eine sog. Einrede, auf die sich der Erbe berufen muss, wenn er sie geltend machen will. Und dabei ist der Erbe beweispflichtig, insbesondere hinsichtlich des Zeitpunktes, zu dem die pflichtteilsberechtigte Frau S. Kenntnis von dem Testament der Großmutter erlangt hat. Und in diesem Punkt liegt „der Hase im Pfeffer“. Jeder Bußgeldbescheid wegen einer Geschwindigkeitsübertretung wird mit Zustellurkunde zugestellt, aber nicht die Eröffnung eines Testaments. Obwohl vom Zeitpunkt der Testamentseröffnung zahlreiche und auch elementar wichtige Rechtsfolgen abhängen, erfolgt im Regelfall die Testa-

mentseröffnung mit einfacher Post, also weder per Einschreiben noch gar per Zustellurkunde. In Anbetracht der üblichen deutschen Gründlichkeit ist das kaum nachvollziehbar. Durch die Testamentseröffnung wird beispielsweise die sechswöchige Ausschlagungsfrist in Gang gesetzt oder aber auch die dreijährige Verjährungsfrist für etwaige Pflichtteilsansprüche. Der Testamentserbe kann also mehr oder weniger unbemerkt Schulden erben in mehrfacher Millionenhöhe und die sechswöchige Ausschlagungsfrist beginnt mit dem Zugang eines einfachen Schreibens. Und wie bitteschön soll der Erbe nachweisen, dass der Pflichtteilsberechtigte vor mehr als 25 Jahren entgegen seiner Behauptung das Testament der Großmutter doch vom Nachlassgericht erhalten hat?

Meine Meinung:

Der Gesetzgeber muss hier dringend für Rechtssicherheit sorgen, in dem derart wichtige Schreiben des Gerichts ausschließlich mit Zustellurkunde versandt werden. Anderenfalls würde der Gesetzgeber ein großes Einfallstor für Lügner und Betrüger öffnen.

In unserem konkreten Fall mit Frau S. aus Bad Salzuflen betrug der Pflichtteilsanspruch genau 1/12 des Nachlasses. Ungeachtet dessen und fern von jeder Realität vertrat Frau S. allerdings die hartnäckige Auffassung, ihr stehe das Haus der Erblasserin alleine zu. Auch durch mehrfachen anwaltlichen Rat und dringende Hinweise dahingehend, dass sich diese Vorstellungen wohl kaum realisieren lassen würden, betonte Frau S. immer wieder: „Ich will mein Haus!“. Auch ausführliche schriftliche Stellungnahmen meinerseits zur Rechtslage und zu den kaum vorhandenen Erfolgsaussichten habe ich Frau S. nicht dazu bewegen können, ihren hoffnungslosen „Kampf gegen Windmühlenflügel“ aufzugeben. In der mündlichen Verhandlung vor dem Amtsgericht Lemgo kam dann zutage, dass Frau S. sich bereits im Vorfeld selbst mit dem Gericht in Verbindung gesetzt hatte und in diesem Zusammenhang auf das angeblich ihr nicht bekannte Testament der Großmutter hingewiesen hat. In dem Verhandlungstermin vor dem Amtsgericht Lemgo hat die beklagte Tante Frau S. eine Zahlung in Höhe von 2.000,00 Euro zur Abfindung etwaiger Ansprüche angeboten. Auch hier äußerte Frau S. weiterhin beharrlich die Forderung

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

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

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

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

Referent: Rechtsanwalt und Notar a.D., Jörg-Christian Linkenbach, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, Vorsorgeanwalt

In meinem Vortrag „Vollmachten und Verfügungen“ erhalten die Teilnehmer ein umfangreiches Skriptum mit einem entsprechenden Mustertext einschließlich Patientenverfügung.

Mittwoch, 11. Februar 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 25. Februar 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 11. März 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 25. März 2025

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

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

„Ich will mein Haus!“. Die Klage wurde erwartungsgemäß abgewiesen. Auch dadurch ließ Frau S. sich nicht weiter beeindrucken und verfolgte ihr aussichtsloses Anliegen weiter. Wunschgemäß aber erfolglos wurde gegen das klageabweisende Urteil des Amtsgerichts Lemgo Rechtsmittel eingelegt. Auch das negative Ergebnis in der Rechtsmittelinstantz hat Frau S. nicht die Einsicht gebracht, dass ihr Unterfangen schlicht aussichtslos war. Sie erstattete Strafanzeige wegen versuchten Betruges und Urkundenfälschung gegen die Tante. Das Ermittlungsverfahren wurde von der Staatsanwaltschaft sofort eingestellt, weil eine denkbare Straftat durch Fälschung von Geburtsurkunden bereits mehr als 47 Jahre zurücklag. Auch durch diese Verfahrenseinstellung ließ sich Frau S. nicht aus der Fassung bringen. Als nächstes forderte sie von dem Unterzeichner das gesamte gezahlte Honorar zzgl. weiterer 800,00 Euro wegen „ungerechtfertigter Bereicherung“ zurück. Außerdem zeigte Frau S. den Unterzeichner bei der Rechtsanwaltskammer an.

Offenkundig haben wir es hier mit einem ganz besonderen Fall von hartnäckiger „Beratungsresistenz“ zu tun, in dem der Mandant und dessen spezielle Persönlichkeit wesentlich mehr Zeitaufwand verursacht als die ursprüngliche Rechtsangelegenheit.

Ich bin durch die Bearbeitung des Mandates von Frau S. zu der Erkenntnis gelangt, dass es aus anwaltlicher Sicht immer besser ist, ein Mandatsverhältnis mit beratungsresistenten Mandanten bereits im Anfangsstadium durch Kündigung zu beenden, wenn man es denn überhaupt angenommen hat. Erfreulicherweise sind derart beratungsresistente Mandanten jedoch die absolute Ausnahme. Die weitaus große Mehrheit erkennt, dass auch der beste Anwalt nicht „aus schwarz weiß machen kann“ und folgt meinen Empfehlungen. Häufig werden derart treue Mandanten über Jahrzehnte hinweg immer wieder betreut.

Fazit:

Derjenige, der sogar dem eigenen Anwalt nur die „halbe Wahrheit“ erzählt, der muss sich nicht wundern, wenn der Anwalt im Ergebnis für ihn nichts erreichen kann!“.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

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

www.linkenbach.com

Achtung, Taschendiebe!

Taschendiebe machen sich insbesondere das Gedränge bei Veranstaltungen, in Geschäften, an Haltestellen oder öffentlichen Verkehrsmitteln zunutze, um zuzuschlagen. Doch schon mit einfachen Verhaltensmaßnahmen können Sie sich davor schützen, Opfer eines Diebstahls zu werden.

Hier die Infos Ihrer Polizei:

Neben Fahrraddiebstahl und Sachbeschädigungen sind Taschendiebstähle die häufigsten Delikte im öffentlichen Raum. Laut Polizeilicher Kriminalstatistik wurden im Jahr 2024 in Bielefeld 436 Taschendiebstähle angezeigt.

Die Tatzeiten des Taschendiebstahls folgen den Tatgelegenheiten: So schlagen die Diebe in den öffentlichen Nahverkehrsmitteln überwiegend in der „Rush-Hour“ zu. Entsprechende Brennpunktzeiten in den Einkaufszentren sind die Stunden vor Ladenschluss, während Aktionstagen (zum Beispiel Schlussverkäufe) und insbesondere in der Vorweihnachtszeit, wenn es auf den Weihnachtsmärkten wieder vermehrt zu Gedränge und Rempelen kommt.

Einer lenkt ab, ein anderer greift rein

Die Diebe arbeiten oft in Gruppen: Einer lenkt das Opfer ab, indem er es zum Beispiel anrempelt, um eine Auskunft, Hilfe oder Geld bittet. Manchmal wird sogar ein künstlicher Stau auf der Rolltreppe verursacht. Diesen Moment nutzt der oder die Nächste, um die Beute blitzschnell aus der Tasche oder der Kleidung zu stehlen und gibt sie an eine dritte Person weiter, die damit verschwindet. Die Methoden sind vielfältig und reichen vom Beschmutzer-Trick bis hin zum Anrempel-Trick.

So schützen Sie sich vor Taschendieben:

- Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen der Kleidung möglichst dicht am Körper.
- Nehmen Sie nur so viel Bargeld und Wertsachen mit wie nötig.

- Tragen Sie Hand- und Umhängetaschen verschlossen auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie sie sich unter den Arm.
- Bewahren Sie Kredit- und Bankkarten und PIN getrennt voneinander auf und lernen Sie die PIN auswendig.
- Legen Sie Geldbörsen nicht oben in Einkaufstasche, Einkaufskorb oder Einkaufswagen, sondern tragen Sie sie möglichst immer körpernah.
- Hängen Sie Handtaschen im Restaurant, im Kaufhaus oder im Laden (selbst bei der Anprobe von Schuhen oder Kleidung) nicht an Stuhllehnen und stellen Sie sie nicht unbeaufsichtigt ab.
- Wenn möglich, achten Sie auf genügend Abstand zu fremden Personen.

Und wenn es doch passiert ist?

Ist Ihnen Ihre Zahlungskarte abhandengekommen, lassen Sie diese sofort sperren (Sperr-Notruf 116 116). Damit Ihre Debitkarte auch für das elektronische Lastschriftverfahren (SEPA Lastschrift) gesperrt werden kann, für das nur eine Unterschrift und keine PIN benötigt wird, müssen Sie den Verlust der Polizei melden. Nur dort kann eine so genannte KUNO-Sperrung bei den Handelsunternehmen veranlasst werden. Dies erfolgt in der Regel im Rahmen einer Anzeigenerstattung.



Kriminalhauptkommissar Dirk Trümper vom Kommissariat für Vorbeugung und Opferschutz



Zu guter Letzt: Sie möchten sich über gängige Tricks informieren? Scannen Sie einfach den QR-Code mit ihrem Handy und erfahren Sie weitere nützliche Tipps.

Bleiben Sie aufmerksam, auch im Gedränge, herzlichst, Ihr Dirk Trümper - Polizei Bielefeld

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: 07.01.2026

Rommee-Gruppe

Mo. 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

Stricken

Di. 17.30 - 21.00 Uhr

Frühstück der Geselligkeit

Di. 17.03., ab 09.30 Uhr; mit
 Anmeldung; 9,- Euro p. Pers.

Wandern

Di. 17.02., 17.03., 14.00 - 16.30
 Uhr, mit Anmeldung

DRK-Café

Mi. 04.02., 04.03.2026
 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. 11.02., 11.03., 14.00 -
 17.00 Uhr, mit Anmeldung

**Mitsing-Nachmittag
für Senioren**

Do. 12.02., 12.03., 15.00 - 16.30
 Uhr, nur Bewirtungskosten

Fit und Mobil mit dem Auto

Vorträge zum Thema Fit &
 Mobil 65+ (kostenlos)
 Fr. 06.03., 09.00 - 10.30 Uhr
 Fr. 13.03., 09.00 - 10.30 Uhr
 Fr. 20.03., 09.00 - 10.30 Uhr
 Fr. 27.03., Reaktionstest
 ab 09.00 Uhr, mit Anmeldung

Netzwerk-Vortrag

Do. 19.03., 15.00 - 16.30 Uhr,
 mit Anmeldung, „Markt der
 Möglichkeiten für Senioren
 und Seniorinnen“, „Aktiv im
 Alter - Freizeit neu entdecken“

Blutspende-Termine

Mo. 23.02., 15.30 - 19.30 Uhr
 Ev. Gemeindehaus, Ubbedis-
 ser Straße 3, 33699 Bielefeld
 Fr. 27.02., 16.00 - 20.00 Uhr
 Max-Planck-Gymnasium
 Stapenhorststraße 96
 33615 Bielefeld

Di. 10.03.2026
 16.00 - 20.00 Uhr
 Martin-Niemöller-Gesamt-
 schule, Apfelstraße 210
 33611 Bielefeld
 mit Terminvereinbarung

DRKaufladen

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

Begegnungszentrum Kreuzstraße

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

offenes Café

Montag, Mittwoch und Don-
 nerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

**Gymnastik
im Sitzen und Stehen**

Mo. 10.00 - 10.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

Plaudertisch

14.30 - 16.00 Uhr

Frühstück mittendrin

Di. 10.02. und 10.03.2026
 09.30 - 11.30 Uhr, mit Anmel.

Musikalisches Frühstück

Di. 24.03.26, 09.30 - 11.30 Uhr
 mit Anmeldung

Französisch Fortgeschrittene

Di. 11.30 - 13.00 Uhr

**Workshop: Haltung zeigen
gegen Rassismus**

Di. 03.03., 14.00 - 18.00 Uhr
 mit Anmeldung

**Infoveranstaltung
zum Pilgerwochenende**

für Trauernde, Di. 24.02.,
 17.00 - 18.30 Uhr, mit Anmel.

Fußpflege

Mi. 11.02. und 11.03.2026
 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

Tanzen

Mi. 14.30 - 16.00 Uhr

**offene Smartphone-
Sprechstunde**, auf Anfrage
 Mi. 15.30 - 16.30 Uhr

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

Besuch des Mobilen Theaters

Mi. 25.02., 15.00 - 17.00 Uhr
 mit Anmeldung

Bielefeld-Spaziergang

Mi. 11.03., 14.00 - 15.30 Uhr

PC-Treff 55+

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
 14-tägig, ab 05.02.2026
 mit Anmeldung

**PC & Smartphone
Sprechstunde**

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
 ab 12.02.2026, mit Anmeldung

Yoga für Senior:innen

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
 ab Do. 05.02. mit Anmeldung

Rummikub-Runde

Do. 14.30 - 16.30 Uhr

Gesprächskreis

„Gut leben im Alter“
 Do. 26.02. und 26.03.2026
 15.00 - 16.30 Uhr

Aquarell malen

Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Abenteuer Kunst

Sa. 14.03., 10.00 - 14.00 Uhr

Offenes Trauercafé

So. 01.02. + 01.03.2026
 15.00 - 17.00 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

Mittwoch, 11.02.2026 um 10.30 Uhr**So geht Vernetzung heute - nebenan.de und Meet5 einfach erklärt**

Kontakte knüpfen, sich austauschen, gemeinsam aktiv sein - auch online ist das möglich. Vorgestellt werden zwei digitale Wege:
 nebenan.de - das Netzwerk für die Nachbarschaft: Nachbarn kennenlernen, Hilfe anbieten oder anfragen, Veranstaltungen finden.
 Meet5 - eine App, die Menschen zu Treffen zusammenbringt, z.B. ins Café oder zum Spaziergang. Sie erfahren, wie einfach die
 Nutzung ist - auch für Einsteiger:innen.

Referenten: Ingrid Heppel, Uwe Borgstädt**Ort:** Nachbarschaftstreff Uthmannstraße 13, 33647 Bielefeld · **Anmeldung:** erbeten unter Tel. 0521-94239-211www.deine-diakonie.de/mein-stadtteil/seniorinnenarbeit

Strategien für die Altersvorsorge

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps für die Rente

Der Durchschnitt liegt bei rund 1.835 Euro. Das ist die Standardrente, die seit Juli gilt, wenn man 45 Jahre lang ununterbrochen sozialversicherungspflichtig gearbeitet und in jedem dieser Jahre genau das Durchschnittsentgelt verdient hat. Nach Abzug der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bleibt ein monatlicher Nettobetrag von etwa 1.621 Euro, vor Steuern. Reicht das für Wohnen, Ernährung, Mobilität, Reparaturen, Reisen, Pflegekosten? „Wer jung ist, beschäftigt sich nicht gerne damit, wie viel Geld man im Alter haben wird“, sagt Thomas Hentschel, Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW. „Aber die gesetzliche Rente wird vermutlich alleine nicht reichen, um einen angemessenen Lebensstandard im Alter zu halten. Sie ist nur der Grundbaustein einer Altersvorsorge, deshalb ist es wichtig, zusätzlich privat fürs Alter vorzusorgen.“ Empfehlenswert ist ein Drei-Stufen-Modell mit Basisversorgung, Zusatzversorgung und privater Vorsorge.

Was ist die Basis?

Grundlage der Lebensfinanzierung im Alter ist die gesetzliche Rentenversicherung. Sie funktioniert nach dem Umlageverfahren: Die arbeitende Generation finanziert die Renten der älteren Generation. Doch der demografische Wandel verschiebt das Verhältnis von Beitragszahlern zu Rentenempfängern. Während im Jahr 1960 noch etwa sechs Erwerbstätige auf einen Rentner kamen, sind es heute kaum mehr als zwei. Die Folge: Das Rentenniveau - also die durchschnittliche Rente im Verhältnis zum durchschnittlichen Einkommen - sinkt kontinuierlich und liegt derzeit bei rund 48 Prozent des Durchschnittslohns. Bis 2040 könnte es laut Prognosen weiter fallen. Das bedeutet: Die gesetzliche Rente bleibt eine wichtige Säule der Altersvorsorge, reicht aber für viele nicht mehr aus, um den Lebensstandard im Alter zu halten. Von einer „Rentenlücke“ spricht man, wenn die Rente niedriger ist als der zu erwartende Finanzbedarf im Alter. Hilfreich ist ein Blick in die Rentenprognose der jährlichen persönlichen Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung oder die digitale Rentenübersicht. Seit Beginn dieses Jahres muss die gesetzliche Rentenversicherung die digitale Übersicht zur Verfügung stellen. Auch die Anbieter privater und betrieblicher Rentenvorsorge sind dazu verpflichtet.

Welche geförderte Zusatzversorgung ist möglich?

Eine mögliche private Altersvorsorge sind Riester- und Rürup-Renten. Beide werden vom Staat gefördert. Aber die Angebote haben Tücken und passen nicht für jeden. Die Riester-Rente etwa bietet staatliche Zulagen und Steuervorteile und eignet sich besonders für Familien mit Kindern und Geringverdiener. Vorteil: Die gesamten Sparleistungen müssen zum Beginn der Auszahlung garantiert werden. Nachteil: Die Renditen sind gering, die Vertragsbedingungen komplex, und wer den Vertrag kündigen möchte, muss die Förderungen zurückzahlen. Deshalb ist es besser, den Vertrag ruhen zu lassen, wenn man ihn nicht mehr bedienen möchte. Die Rürup-Rente, auch Basisrente genannt, ist vor allem für Selbstständige und Freiberufler interessant, die nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert sind. Sie bietet ausschließlich monatlich als Auszahlung eine lebenslange



Rente. Die Beiträge können in großem Umfang steuerlich geltend gemacht werden. Allerdings gibt es teils hohe Kosten und keine Kapitalauszahlung. Das angesparte Kapital kann unter anderem nicht vorzeitig entnommen oder vererbt werden - einmal Rürup immer Rürup.

Was bietet die Betriebliche Altersversorgung?

Die betriebliche Altersversorgung wird über den Arbeitgeber organisiert. Arbeitnehmer können Teile ihres Bruttogehalts in eine Betriebsrente umwandeln und sparen so in bestimmten Grenzen Sozialversicherungsbeiträge und Lohnsteuer. Ebenso muss der Arbeitgeber in den meisten Fällen einen Arbeitgeberzuschuss in Höhe von 15 Prozent gewähren. Allerdings bietet nicht jeder Arbeitgeber eine betriebliche Altersvorsorge an, Arbeitnehmer haben jedoch ein Recht darauf. Besondere Herausforderungen können sich beim Jobwechsel und der Kapitalübertragung ergeben. Ebenso muss man sich bewusst sein, dass weniger Sozialversicherungsbeitrag auch etwas weniger Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung bedeutet.

Welche ungeförderte Geldanlage ist sinnvoll?

Immer mehr Menschen setzen auf Investmentfonds, ETFs oder Aktien, um langfristig Vermögen aufzubauen. Diese Form der Geldanlage bietet hohe Flexibilität und gute Renditechancen - vor allem, wenn man das Geld noch über einen langen Zeitraum ansparen kann. Allerdings ist eine gute Entwicklung nicht garantiert, Aktien können auch einbrechen. Zudem gibt es bei dieser Geldanlage keinen staatlichen Schutz und keine Förderung. Sie kann also eine sinnvolle Ergänzung darstellen, sollte aber nicht der einzige Baustein sein. Vorteil gegenüber den anderen Optionen: Man kann jederzeit auf das Geld zugreifen.

Welche Geldanlage ist nicht sinnvoll?

Grundsätzlich ist Vorsicht geboten bei Angeboten, die hohe Kosten verursachen, sehr lange Laufzeiten haben, unflexibel sind oder nur magere Renditen abwerfen. Dazu gehören etwa Bausparverträge, Ausbildungsversicherungen, private Rentenversicherungen, Kapital-Lebensversicherungen, fondsgebundene Versicherungen und Indexpolizen. Ähnlich sieht es bei aktiv gemanagten Fonds aus.

Neujahrskabarett 2026

Freitag, 13. Februar 2026, 20.00 Uhr
Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13

„Neujahrskabarett 2026“ mit Benjamin Eisenberg, Matthias Reuter, Christian Hirdes und Thomas Philipzen.

Seit fünfzehn Jahren lädt Benjamin Eisenberg zum „Neujahrskabarett“, einer Kleinkunst-Mix-Show zum Jahresbeginn, die Rückblicksthemen und das Beste aus den Programmen seiner Gäste vereint. Um dem Publikum einen abwechslungsreichen Abend aus Stand-Up-Comedy, Polit-Satire, witziger Poetry und Musikkabarett zu bieten, hat er ganz unterschiedliche Bühnen-Kollegen dazu eingeladen: Stammgast Matthias Reuter, der „Elton John aus Oberhausen“ präsentiert nicht nur witzige Geschichten aus seinen Büchern und skurrile Lieder am Klavier, er hat auch seine Gitarre im Gepäck. Ebenfalls mit dabei ist der Bochumer Musikkabarettist Christian Hirdes. Er gewann den renommierte Kleinkunstpreise. Thomas Philipzen war bis vor kurzem Teil des Münsteraner Kultkabarett STORNO und regelmäßiger Gast im FZZ. Nun kommt er mit Auszügen aus seinem Solo-Programm.



Robert Griess: Natürliche Intelligenz - letzter Versuch!

Freitag, 13. März 2026, 20.00 Uhr
Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13

Das vermutlich letzte Kabarett-Programm der Menschheitsgeschichte, das ohne Künstliche Intelligenz entstanden ist: Allein deshalb sollten Sie es sich ansehen!

Was haben wir mit unserer natürlichen Intelligenz aus dieser Welt gemacht? Errungenschaften wie Krankenkassen, Karneval und dem Kamasutra stehen Kriege, Klimawandel und TikTok gegenüber. Wir haben Staatsschulden, Botox und E-Scooter erfunden, aber die Bundeswehr könnte momentan nicht mal einen Angriff der Hells Angels auf Hannover abwehren. Wer möchte angesichts der grassierenden Dummheit nicht ständig ausrufen: „Herr, schmeiß Hirn vom Himmel!“?

Foto: Felix Mayr



Mitspieler gesucht

Endlich wieder mit Anderen spielen!
Begegnungszentrum Bültmannshof

Im Begegnungszentrum Bültmannshof, Jakob-Kaiser-Straße 2 in Bielefeld findet jeden Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr ein offener Spieleabend statt. Der nächste Termin ist am 11. Februar. Ob Würfel, Brettspiel oder Karten - neue Mitspieler sind jederzeit willkommen.

Begegnung Brackwede

Einladung zum Stadtteil-Frühstück
Begegnungszentrum Brackwede

Das Betheler Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52a, lädt an jedem ersten Samstag im Monat zum Stadtteil-Frühstück ein. Es findet am Samstag, 07. Februar, von 10:00 bis 12:00 Uhr statt. Wer Lust hat, in netter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach nur gemütlich zu frühstücken, ist herzlich willkommen. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben. Rückfragen unter der Telefonnummer 0521-9425770 oder 0151-65530283.



**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!**

AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstrasse

Meinolfstr. 4 · 33607 Bielefeld · Tel: 0521-93202-16

Montag**Fit und Stark - Bewegungstraining 70+ Kurs***

09:30 - 10:30 Uhr

Gedächtnistraining Kurs*

11:00 - 12:00 Uhr

Cafeteria

Mo. 14:00 - 17:00 Uhr

Spielegruppe

15:00 - 17:00 Uhr

Skat

jeden 2. Montag im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Kunstkurs

16:00 - 18:00 Uhr

Gymnastik 70+ Kurs*

17.30 - 18.15 Uhr

Bodyfit - Fitnesskurs*

18.30 - 19.15 Uhr

Dienstag**Gymnastik im Park**

10:00 - 10:20 Uhr

unverbindlich, nicht bei Regen

English Konversation Group

10:00 - 11:30 Uhr

Cafeteria

Di. 10:00 - 17:00 Uhr

mit Mittagessen (nur mit Voranmeldung)

Gruppe für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

14:00 - 17:00 Uhr

Gesprächsrunde für Angehörige von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

jeden 1. Dienstag im Monat

kostenfreies offenes Angebot

15:00 - 17:00 Uhr

Doppelkopf

14:00 - 16:30 Uhr

jeden 2. Dienstag im Monat

Mittwoch**Tanzen im Sitzen Kurs***

jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat

11:00 - 12:00 Uhr

Cafeteria

Mi. 10:00 - 17:00 Uhr

mit Mittagessen

(nur mit Voranmeldung)

Gedächtnistraining Kurs*

15:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag**Cafeteria**

Do. 10:00 - 17:00 Uhr

mit Mittagessen

(nur mit Voranmeldung)

Gymnastik im Park

10:00 - 10:20 Uhr

unverbindlich, nicht bei Regen

Fit und Stark - Bewegungstraining für Frauen 70+ *

10:00 - 11:00 Uhr

Feldenkrais-Kurs*

18:00 - 20:00 Uhr

Geschichtswerkstatt

- Geschichte und Geschichten

des 5. Kanton

jeden letzten Donnerstag im Monat

18:00 - 19:30 Uhr

Freitag**Schlaganfall-Selbsthilfe-Gruppe Bielefeld e.V.**

jeden 2. Freitag im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Repaircafe Zukunftswerkstatt Bielefeld e.V.

jeden 3. Freitag im Monat

15:00 - 18:00 Uhr

Menü am Freitag

jeden 4. Freitag im Monat

12:30 - 14:00 Uhr

Voranmeldung notwendig

Kanton Treff

Kneipenabend mit Kulturveranstaltungen

18:00 - 22:00 Uhr

Samstag**Trommeln Kurs***

15:00 - 16:30 Uhr

Sonntag**Spaziertreff**

13:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof

Sonntagscafé

14:00 - 17:00 Uhr

Offener Schachspiel-Treff

14:00 - 17:00 Uhr

Für die mit einem * markierten Kurse wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

Informationen und Anmeldung Frau Diekmann unter Tel.: 0521-93202-16 oder per E-Mail: u.diekmann@awo-bielefeld.de

Flotte Seniorenflitzer

EMG Elektromobile Direktverkauf in Steinhagen

Steinhagen. Mobil bleiben, auch wenn die Schritte langsamer werden: Seit 23 Jahren erfüllt EMG Elektromobile aus Steinhagen genau diesen Wunsch. Gegründet 2002, hat sich das Familienunternehmen zu einer hervorragenden Adresse für Seniorenelektromobilität entwickelt.

Ein kurzer Gang durch den Park, der Weg zum Arzt oder der Einkauf um die Ecke - mit einem modernen Elektromobil aus dem EMG Lieferprogramm ist vieles wieder leichter. Der Direktverkauf für Endkunden in der Beerenstraße 5 wird so zum Dreh- und Angelpunkt für Menschen, die Wert auf Unabhängigkeit legen und dabei nicht auf Komfort verzichten möchten.



Inhaber Jörg Gatzemeier erläutert das Versprechen des Hauses: „Direkt am Hauptsitz bieten wir einen umfassenden Direktverkauf für Endkunden. Wir führen 6 km/h Mobile mit Reichweiten bis 30 km bis hin zu 15 km/h Mobile mit deutschem TÜV-Gutachten, die Reichweiten bis zu 60 Kilometern ermöglichen. Mehr als 70 Fahrzeuge sind in der Saison tagesaktuell sofort ab Lager verfügbar.“

Die Modellvielfalt ist beeindruckend: Vom Leichtmobil, das sich in Sekunden zerlegen lässt, bis hin zur 15 km/h Luxusklasse - EMG bietet ein breites Spektrum.

Vorteile? Diese liegen klar auf der Hand: Geringer Stromverbrauch, maßgeschneiderte Lösungen für jeden Lebensstil und verschiedene Mobilitätskonzepte aus dem EMG Lieferprogramm, die direkt vor Ort ausprobiert werden können.

Interessierte finden weitere Informationen im Internet unter www.emg-elektromobile.de oder direkt vor Ort in der Ausstellung Beerenstraße 5, 33803 Steinhagen.

Kontakt können Sie auch jederzeit telefonisch aufnehmen. Vereinbaren Sie gern telefonisch Ihren individuellen Beratungstermin: **05204-87190-0**.



EMG
Ihr Spezialist für Elektromobile

6-15 km/h

Verkaufsausstellung
Montag-Freitag, 9-17 Uhr

SONDERÖFFNUNGSTAGE
jeden 1. Samstag im Monat, 10-14 Uhr

EMG Elektromobile GmbH & Co. KG
Beerenstraße 5 – 33803 Steinhagen
Telefon: 05204-87190-0
www.emg-elektromobile.com

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Di. 03.02.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Klinikum Bielefeld-Mitte - Teutoburger Str. 50, EG 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

Di. 03.03.2026 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. 16.03.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203
Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Di. 07.04.2026 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

Interessierte Diabetiker sind herzlich eingeladen!

Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

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

19.02.2026 - Herr Sebastian Olliges vom VdK
um 17:00 Uhr

**19.03.2026 - Johannes Krankenhaus Bielefeld Oberarzt
Maximilian Bier (Urologe)**
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

Turnabteilung der Turngemeinde Schildesche 05 e.V.

**Was machen Ihre „guten Vorsätze für das kürzlich begonnene
Neue Jahr“? Wir können bei der Umsetzung behilflich sein.
„Work-Life-Balance“ - „MeTime“ - „Entspannung“ - „Be-
wegung“ Begriffe, die heutzutage in aller Munde sind.**

All das bietet die Turnabteilung der Turngemeinde Schildesche.
Und, sogar zu einem recht geringen Mitgliedsbeitrag. In diesen
Gruppen besteht derzeit noch Aufnahmekapazität:

Fit im Alltag - Dienstag 19:30 - 20:30 Uhr

Sporthalle Plätschule, Meyer-Zu-Eissen-Weg4, 33611 Bielefeld,
Leitung Susanne Reichert

Walking - Nordic-Walking - Mittwoch

Winter 10:00 - 11:00 Uhr, Sommer 17:30 - 18:30 Uhr, Parkplatz
Rondell, An der Propstei, 33611 BI, Leitung Brigitte Buchwald

Stunde der Entspannung - Donnerstag 18:15 - 19:15 Uhr

Gemeinschaftsraum Bethel regional, Beckhausstr. 132
33611 Bielefeld, Leitung Conny Strackerjahn

Body Fit - Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

Bewegungskita Purzelbaum, Schillerstraße. 29,
33609 Bielefeld, Leitung Heidi Dröge

Na, Interesse geweckt? Dann einfach benötigte Sportklamotten
und Equipment (Gymnastikmatte, Hallensportschuhe, Walking-
stöcke, Wasserflasche) packen, zur entsprechenden Zeit zum
angegebenen Übungsort aufmachen. Dort kurz mit der Übungs-
leitung quatschen und dann unverbindlich an einer Probestunde
teilnehmen. Gerne dürfen auch mehrere Gruppen ausprobiert
werden. Denn, wer einmal Mitglied in der Turngemeinde Schil-
desche geworden ist, kann an so vielen Angeboten in der Woche
teilnehmen, wie es gefällt. Informationen zu den verschiedenen
Gruppen gibt's auch unter: www.tg-schildesche.de

Kommen - Ausprobieren - Dabeibleiben

Alle Angebote richten sich an alle Geschlechter, Nationalitäten
und Glaubensrichtungen. Bei uns ist jede/r herzlich willkommen.
Wir freuen uns auf neue Mitstreiter/innen. Alle Fragen beantwor-
tet die (derzeit kommissarische) Abteilungsleitung per Mail über
info@tg-schildesche.de oder telefonisch unter 0521-85988 (AB).

Eure/Ihre kommissarische Abteilungsleitung Petra Tödheide
und die Übungsleiterinnen der Gruppen

Jubin

DIE ENERGIE TUBE



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

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

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

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

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

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

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

Der Friedhof als Ort der Liebe und Geschichten

was Grabsteine über Menschen erzählen

Friedhöfe sind Orte der Ruhe - aber sie sind auch Orte voller Geschichten. Wer über einen Friedhof geht, begegnet hier nicht der Vergänglichkeit allein, sondern auch der Liebe, dem Erinnern und den Spuren gelebten Lebens. Grabsteine sind keine Steine wie andere - sie sprechen, wenn man ihnen zuhört.

Jeder Name - ein Leben. Jeder Grabstein - eine Geschichte



Ein Grabstein markiert nicht nur eine Ruhestätte. Er erzählt von einem Menschen, der gelebt hat: von Anna, die Mutter von vier Kindern war. Von Josef, der 50 Jahre lang als Steinmetz gearbeitet hat. Von Maria, deren Grabstein von einer Rose geziert wird - vielleicht ein Symbol für ihre Liebe zur Natur oder ihren Vornamen. In einer Zeit, in der vieles digital, schnell und anonym geworden ist, bewahren Grabmale das Persönliche, Handfeste. Sie tragen Namen, Daten, Symbole oder liebevolle Worte wie „Unvergessen“, „In Liebe“ oder „Für immer in unserem Herzen“. Diese Worte sind gelebte Verbundenheit.

Der Friedhof - ein Album der Erinnerungen

Viele Menschen gehen nicht auf den Friedhof, um zu trauern - sondern um sich zu erinnern. Sie erzählen Geschichten: vom letzten gemeinsamen Urlaub, vom Lieblingslied, vom Lachen eines Menschen. Grabsteine geben diesen Erinnerungen einen Rahmen, einen Anker. Sie sind wie offene Bücher, in die Familien ihre Geschichte einschreiben. Gerade individuelle Grabsteine - mit Fotos, Symbolen, Gravuren oder besonderen Materialien - lassen die Persönlichkeit eines Verstorbenen sichtbar werden.

Liebe findet ihren Ausdruck im Stein

Wer einen Grabstein auswählt, trifft keine nüchterne Entscheidung. Es ist ein Akt der Liebe. Angehörige überlegen: Was hätte ihm gefallen? Was passt zu ihr? Ein handgefertigter Stein wird zu einem letzten Geschenk, zu einem sichtbaren Zeichen der Zuneigung. Steinmetze erleben viele dieser Momente. Sie hören Lebensgeschichten, begleiten Familien in schweren Stunden und gestalten mit ihrer Handwerkskunst Orte des Erinnerns. Jeder Stein entsteht mit Respekt - und oft mit einem stillen Mitgefühl.

Geschichten bewahren - für heute und morgen

Grabsteine überschreiten Zeitgrenzen. Sie erinnern nicht nur die, die den Menschen kannten, sondern oft auch die nächste Generation. Kinder stehen am Grab der Großeltern, lesen den Namen und spüren Verbundenheit. Grabsteine schaffen Identität - für Familien, aber auch für ganze Orte.

Ohne Grab - ohne Spur?

Wo keine Grabstätte existiert, fehlt oft ein Stück Erinnerungskultur. Anonyme Bestattungen lassen diesen Raum ungeschrieben. Viele Menschen wünschen sich im Nachhinein einen konkreten Ort, an dem die Geschichte eines geliebten Menschen „weiterlebt“ - sichtbar und würdevoll.

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**

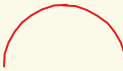
Raum für Abschied und Erinnerung



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


Bestattung – Beratung – Begleitung

Bax Bestattungen

Inh. Thomas Kronshage **seit 1887**

Dingerdisser Heide 16, 33699 Bielefeld 05202/84133
Schneidemühler Str. 38, 33605 Bielefeld 0521/29943000
www.bestattungen-bax.de

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Wir helfen Ihnen bei der Grabpflege



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



Eine Gesellschaft ostwestfälischer Sparkassen und der ihr angeschlossenen Gärtner

Bestattungen Augustin

ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN · SARGLAGER · BESTATTUNGSVORSORGE

Gemeindeweg 4 · 33729 Bielefeld · 0521 71090 · www.bestattungen-augustin.de

Winterstille

In harten Wintern kommen erst Minusgrade. Dann fällt Schnee und später die Temperatur noch tiefer. Fällt Schnee, ruft mich der Wald. Ich erkunde einem mir unbekannten Pfad. Es herrscht Stille. Der Schnee verschluckt die wenigen Geräusche. Auf dem Boden sehe ich Spuren von Fuchs und Hase, die langsam unter dem Neuschnee verschwinden. Ansonsten ist der Schnee vor mir unberührt. Ich blicke zurück. Noch sind die letzten eigenen Abdrücke erkennbar. Der Rest meiner Spur verläuft sich im Schnee. Ich gehe weiter, tiefer in den schneebedeckten Wald. Kein Vogel ist zu hören. Die Stille des Winters ist bedrückend und beruhigend zugleich. Ich bin weit und breit allein. In mir kommt ein Gefühl der Einsamkeit auf. Nur die Helligkeit des Schnees verhindert eine Melancholie. Ich frage mich, wohin der Weg führt.

Ich gehe den schneebedeckten Pfad weiter. In der Ferne sehe ich eine hohe Mauer, unterbrochen von einem Gittertor. Der linke Flügel steht offen, der rechte ist geschlossen. Ich gehe durch das Tor und stehe vor einer Villa. Alt und pompös. Im ersten Stock flackert es bläulich, sodass es wie Blitze aussieht. Im Erdgeschoss hingegen scheint durch ein Fenster warmes gelbes Licht. Die Villa ist gleichzeitig einladend und gruselig. Ihre hohe Tür mit den beiden Flügeln weist einen riesigen Griff auf, den ich herunterdrücke. Die Tür öffnet sich. Ich schaue in ein dunkles Treppenhaus, das von zwei Fackeln erleuchtet wird. Es beginnt heftiger zu schneien. Ich denke an ein paar Filme, in denen der Hauptprotagonist in einem solchen Gebäude festsitzt und um ihn herum ein paar Morde passieren.

Ich mache einen Schritt in die Villa, schiebe die Kapuze nach hinten und schaue mich um. Die Treppe nach oben verschwindet in einem Dunkel. Von links kommt das warme Licht. Ich gehe in den Raum, der voll mit Büchern ist. In Kamin brennt Feuer und die beiden hohen Sessel laden zum Verweilen ein. Ich nehme Platz und beschließe, auf den unbekannten Bewohner zu warten.

Wolfgang Ditt

Der Anfang

*Flüchtig
der Anfang
eines Augenblicks
immer neu
und doch uralte
die Fülle
der Träume
erstes Frühlingsahnen
ob Jahre
oder Tage
immer willkommen
mach mich neu
mutiges Beginnen
im alten Kleid*

Susanne Slomka

Komm lass uns...



Komm lass uns heute Nachmittag zum ersten Tanztee des Jahres für Menschen die über 60 Jahre alt sind gehen. Lina schaut ihr Freundin Gerti auffordernd an. „Es wird bestimmt lustig und wir treffen vielleicht neue interessante Mitmenschen wie auch unsere lang vertrauten Freundinnen.“ Gerti schaut nachdenklich drein: „Tanzen da ältere Herrschaften zwei rechts, zwei links zu den schmalzigen Schlagern aus der Jugendzeit? Weißt du Lina, zu solchen Veranstaltungen können wir gehen, wenn wir wirklich alt sind.“

Nein, nein, das ist doch ganz anders! Du kannst dir deine Lieblingssongs wünschen, zu denen du gerne tanzen magst. Und wenn es sich gerade ergibt, dann können wir Zwei auch einen flotten Rock 'n Roll aufs Parkett legen. Aber vor allem tanzt man in netter Gesellschaft allein oder als Paar und es interessiert nicht wie gut es aussieht. Also, sei keine Spielverderberin und komm mit.“

„Na ja, wenn du unbedingt willst, komm ich mit. Aber, falls es mich anödet, bin ich ganz schnell wieder draußen“, punktet Gerti.

Später, als die Beiden auf dem Heimweg einträchtig nebeneinander hergehen begeistert sich Gerti: „So ein schöner Nachmittag, ich bin wirklich froh, dass du mitgekommen bist. Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei.“ Lina verdreht amüsiert die Augen, so ist sie eben, ihre Freundin Gerti.

Karin Benn

Die Ente bleibt drin

Erst Februar - und schon habe ich einen guten Vorsatz für das neue Jahr in den Wind geschlagen. Ein schlappes Ergebnis. Aber ich las, dass angeblich bereits am zweiten Freitag im Jahr, dem sogenannten Quitters day, die meisten Menschen ihre guten Vorsätze über Bord geworfen haben. So gesehen liege ich ja noch ganz gut im Rennen.

Einer meiner dringenden Vorsätze war, mich mehr mit der digitalen Welt auseinander zu setzen. Aber auf diesem Gebiet bin ich so schwer von Begriff. Was mich ärgert, da ich meine, im Allgemeinen hielte es sich bei mir mit der Auffassungsgabe im Rahmen. Glücklicherweise fiel mir gestern beim Anblick einer kleinen Badeente eine interessante Theorie, von der ich gelesen hatte, wieder ein. Die Gummi-Enten-Methode, auf Englisch: Rubber Duck Debugging. Sie besagt; Ein Problem oder Konzept wird von einem selbst einer leblosen, nicht wertenden Zuhörerschaft erklärt, zum Beispiel einer Badeente. Diese Methode scheint zu funktionieren, weil man gezwungen ist, zu vereinfachen, auf Grundlagen herunterzubrechen, Schritt für Schritt zu denken, sich selbst zuzuhören und dadurch oftmals bereits Lösungen findet, wenn man das Problem formuliert.

Meine Badeente hörte mir geduldig zu und mir wurde klar: Ich hatte mir meine Vorsätze viel zu groß gesetzt! Kleinere Schritte hätten mir geholfen! Wieso hätte? Werden mir helfen! Denn ich schieße nun den Quitters- oder Aufgabetag in den Wind. Ich streichele noch einmal die Gummihaut meiner Ente und verspreche ganz nach Lorient: Die Ente bleibt drin! Morgen fangen wir beide an. Mir scheint, sie blinzelt mir ein wenig zu.

Ulrike Ksol



Mut zum Neuanfang

Sich einmal kurz in den Sarg legen - und wie neu geboren ein anderes Leben beginnen. Dieses skurrile Psycho-Experiment steht im Mittelpunkt des jüngsten Romans von Erfolgsautor David Foerkinos.

Éric fühlt sich trotz eines brillanten Uni-Abschlusses als Versager. Er hat es nur ins mittlere Management eines Sportartikel-Händlers geschafft. Seine Ehe ist selbstverständlich zerrüttet. Éric macht jedoch auf einer Geschäftsreise in Seoul eine so existenzielle Erfahrung, dass er daraufhin das Glück seines Lebens selbst in die Hand nimmt. Müde und ausgebrannt läuft er durch die Straßen Seouls und landet in einem Happy Life - ein Ort, an dem das Self-Help-Ritual der eigenen Fake-Beerdigung angeboten wird. Éric lässt sich spontan darauf ein. Umgeben von Stille und Dunkelheit spürt er plötzlich, worauf es wirklich ankommt im Leben. Mit dem Ende vor Augen entscheidet sich der Vierzigjährige für den Neuanfang. Zurück in Paris kündigt Éric seinen Job, repariert die Beziehung zu seiner Mutter, kümmert sich endlich um seinen Sohn und importiert das koreanische Ritual nach Frankreich. Das Geschäft boomt. Davon erfährt auch seine Ex-Chefin Amélie. Sind beide endlich bereit für eine Veränderung? Der Bestsellerautor zeigt tiefgründig, dass wir unser Leben jederzeit ändern können - wir müssen uns nur trauen.

BS

David Foerkinos - **Das glückliche Leben**
Verlag: Kiepenheuer & Witsch, 224 Seiten
Preis: 23,00 Euro, ISBN: 978-3-462-00792-3



Tödliche Gefahr auf der Fähre

Melanie Cullmann nimmt spätabends die letzte Fähre nach Dockland und bittet ihren Mann Fred, sie am Anleger abzuholen. Sie hat ein ungutes Gefühl - zu Recht, wie sich herausstellt. Melanie kommt nie an. Als ihre Leiche aus dem Hafenwasser geborgen wird, übernimmt Jonna Jacobi von der Wasserschutzpolizei die Ermittlungen. Sie muss jedoch bald feststellen, dass niemand an Bord der Fähre etwas gesehen hat.

Dafür scheint Melanies Mann Fred etwas zu verschweigen. Er lehnt jede Betreuung durch Charlotte Severin vom Opferschutz vehement ab. Jedoch erfährt Jonna von Melanies Kollegen am Eurocon Containerterminal, dem pulsierenden Herzen des Hamburger Hafens, brisante Details. Schnell wird klar, Melanie hatte brisante Informationen, die sie in tödliche Gefahr brachten. Ihre Kenntnisse sind für kriminelle Organisationen kaum mit Geld aufzuwiegen. War sie Täterin, Mitwisserin - oder ist sie jemandem zu nahegekommen? Getrieben von dem Verlust, schwört der Ehemann Fred Rache. Ein authentischer Hamburg-Krimi voller Spannung, Tiefe und echter Hafenatmosphäre. Die Geschichten des Autoren-Paars basieren meist auf wahren Fällen, von denen Andreas Kästner, einem Hauptkommissar der Wasserschutzpolizei a.D., seiner Frau Angélique (Psychologin) erzählt.

BS

Angélique Kästner & Andreas Kästner
Tatort Hafen - **Die letzte Fähre nach Dockland**
Verlag: Knauer TB, 384 Seiten
Preis: 12,99 Euro, ISBN: 978-3-426-53068-9



Schlüssel zum dauerhaften Erfolg

Große Ziele sind schnell formuliert, aber selten nachhaltig erreicht. Veränderung fällt oft schwer - muss sie aber nicht. Manchmal reicht schon ein kleiner Schritt, um großes zu bewegen. Genau hier setzt der Bestsellerautor James Clear mit dem Selbsthilferatgeber an.

Der erfolgreiche Coach zeigt, wie winzige Gewohnheiten langfristig den entscheidenden Unterschied machen. Mit Erkenntnissen aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften liefert er alltagstaugliche Strategien, um Ziele wirklich zu erreichen. Ganz egal, was Sie schaffen möchten - ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen -, mit diesem Buch gelingt es Ihnen ganz sicher. Wenn Sie sich jeden Tag nur um 1% verbessern, dann werden Sie in einem Jahr exponentiell wachsen. Der Ratgeber ist ein systematischer Fahrplan für echte Veränderung. Sein Fokus liegt nicht auf Zielsetzung. Das bedeutet: Statt sich vorzunehmen, „fitter zu werden“, sollte man eine Gewohnheit aufbauen wie „täglich 10 Minuten spazieren gehen“. Kleine, scheinbar unbedeutende Handlungen führen zu enormen Ergebnissen, wenn sie konsequent angewandt werden. Die Lektüre ist ein Arbeitsbuch für ein anderes Leben - praxisnah und gut durchdacht.

BS

James Clear - **Die 1%-Methode**
Verlag: Goldmann, 368 Seiten
Preis: 17,00 Euro, ISBN: 978-3-442-17858-2



Ost-West-Denken muss verschwinden

„Endlich Demokratie, endlich in Freiheit leben. Endlich wieder vereint zu sein - ein Traum“, schwärmt die Bestsellerautorin Claudia Wenzel, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands zählt. Die 1959 in der Lutherstadt Wittenberg geborene und in der DDR aufgewachsene Theaterschauspielerin ist seit der Wende auch aus zahlreichen populären Fernsehserien mit Hauptrollen bekannt, darunter „In aller Freundschaft“, „Der Bergdoktor“, „Unser Lehrer Doktor Specht“ und „Tatort“. In ihrem aktuellen Buch „Mein Herz ließ sich nicht teilen“ berichtet sie über ihr Leben in zwei Systemen. Claudia Wenzel hat 30 Jahre in der DDR, einer Diktatur, und 35 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland, einer Demokratie, gelebt. Nach Abschluss ihres Studiums als Diplom-Schauspielerin und festen Engagements an Leipziger Theatern darf sie ab 1984 zum ersten Mal zu ihrem Gastspiel in die BRD reisen. „Warum bleibst du nicht einfach drüben?“, eine Frage, die Claudia Wenzel kennt. Sie hatte zahlreiche Möglichkeiten, in den Westen „rüberzumachen“ - und dennoch kehrte die Schauspielerin stets in die ostdeutsche Heimat zurück. 35 Jahre nach dem Mauerfall blickt die Schauspielerin in ihrer Autobiografie auf ihre eigene Zerrissenheit. Beeindruckende Lebensgeschichte über das geteilte Deutschland und die Wiedervereinigung.

BS

Claudia Wenzel - **Mein Herz ließ sich nicht teilen**
Verlag: Droemer Knauer, 248 Seiten
Preis: 24,00 Euro, ISBN: 978-3-426-44834-2



Gemeinsam stark im Alltag.

Menschlich.
Selbstbestimmt.
Zuhause.



Über uns

Rehblick ist ein neu gegründetes, modernes Unterstützungs- und Entlastungsangebot für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Als frisches Unternehmen bringen wir neue Ideen, viel Herz und höchste Motivation in die Versorgung zu Hause. Wir begleiten Menschen individuell, mit Zeit und echter Aufmerksamkeit – damit Alltag wieder leichter wird und Angehörige entlastet werden. Mit fachlicher Kompetenz, Empathie und einem klaren Ziel: zuhause ein sicheres, würdevolles und gutes Leben zu ermöglichen. Gemeinsam gestalten wir Pflege neu – persönlich, zuverlässig und nah am Menschen.

Unsere Leistungen



Entlastungsleistungen nach § 45a SGB XI

Die Entlastungsleistungen nach § 45a SGB XI bilden die Grundlage unserer niedrigschwelligen Unterstützungsangebote.



Beratungsbesuche nach § 37.3 SGB XI

unterstützen Pflegebedürftige, die Pflegegegend erhalten, und ihre Angehörigen bei der Sicherstellung der häuslichen Versorgungsqualität.



Pflegeberatung / Case Management nach § 7a SGB XI

ein umfassendes Unterstützungsangebot, das Familien durch das gesamte Pflege- und Versorgungssystem begleitet.



Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI

Die Verhinderungspflege dient dazu, pflegende Angehörige spürbar zu entlasten. Rehblick übernimmt zuverlässig die Betreuung.



Angehörigenschulungen nach § 45 SGB XI

Pflegende Angehörige benötigen praxisnahes Wissen und Sicherheit im Umgang mit ihren Angehörigen.



Akademie - Schulung & Qualifizierung

Die Rehblick Akademie qualifiziert Menschen professionell für die Tätigkeit als Alltagsbegleiter*in und Betreuungskraft.



Vereinbare jetzt einen Termin bei uns: 0521/75988486



Otto Brenner Str. 202, 33604 Bielefeld



rehblick-pflege.de



info@rehblick-pflege.de

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
	einschl. Anwendungen

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	einschl. Anwendungen

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	einschl. Anwendungen

Rügen

8 Tage

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

Waren (Müritzt)

8 Tage

Kurzentrum Waren	ab 1.547,- € VP
Weitere Hotelangebote im Katalog	einschl. Anwendungen

Hinreise samstags ab 11.04.2026

2026 Willkommen an Bord - Haustürabholung

Ihr Vorteil - Alle Kreuzfahrten mit bequemer Busanreise:

Donau - Oder - Ostsee - Rhone - Seine

Termine und Preise - Spezialkatalog anfordern

2026 Katalog anfordern - kein automatischer Versand

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

