

Nr. 185 · 31. Jahrgang - Juni/Juli 2026
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Themen,
Informationen
und Termine
für die Generation
55plus

Der Sommer steht vor der Tür

Seniorenrat · Sommerfest · Plauderbank · Mitsing-Konzert

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür - und mit ihm erwartet uns eine besonders lebendige und gemeinschaftliche Zeit. An den nun längeren, sonnigen und wärmeren Tagen verlagert sich das Leben nach draußen. Es entsteht eine angenehme Atmosphäre.

Der Sommerurlaub kann kommen! Die besten Wanderregionen warten nun darauf, entdeckt zu werden. Entspannen Sie sich im Wellnesshotel, genießen Sie Ihre Auszeit an der Nord- oder Ostsee. Besondere Wohlfühlziele garantieren eine unbeschwerter Familienzeit, Zweisamkeit oder Me Time.

Eine indische Weisheit sagt: „Das beste Heilmittel gegen Sorgen ist Unterhaltung.“ Wir haben für Sie ein Paket mit Veranstaltungstipps geschnürt, das jede Menge Spaß und Kurzweil garantiert. Sportbegeisterte freuen sich sicher auf die Fußball-Weltmeisterschaft 2026 vom 11. Juni bis zum 19. Juli, die in drei Gastgeberländern stattfinden wird - in den USA, Kanada und Mexiko. Mitfiebern lässt sich unter anderem mit der Familie oder mit Freunden beim Grillen im eigenen Garten oder beim Public Viewing. Die Spiele der Deutschen Fußballnationalmannschaft in Gruppe E erfolgen am 14.06. gegen Curaçao, am 20.06. gegen Elfenbeinküste und am 25.06. gegen Ecuador.

Mit unserem Magazin Monokel Bielefeld informieren wir Sie gerne über aktuelle Termine und redaktionelle Beiträge rund um die Themen Alter(n), Gesundheit, Bewegung, Wohnformen, Pflege u.v.m.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. Genießen Sie den Sommer!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



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, 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:

Blumenbüro Holland

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

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

**Die nächste Ausgabe
Monokel Bielefeld erscheint
am: 07. August 2026**



Bild: KI generiert

03 Seniorenrat

Neuer Seniorenrat startet durch

04 Gemeinschaft

30 Jahre Seniorenzentrum Baumbheide, Suppentopf, Himmlisch Grandios

05 Kultur

9. Kammerkonzert, rauschhaft, u.a.

06 Treffpunkt

Generationen Treff Bielefeld, Mobile Seniorenarbeit Dornberg

07 Aus den Stadtteilen

Plauderbank für Dornberg

08 Treffen

Führung für Menschen mit Demenz, Kultur- und Bildungstreff

09 Aus den Stadtteilen

Veranstaltungen Historisches Museum, Repair Café, u.a.

10 Begegnungen

Gesprächsrunden Sprechen & Zuhören, Starke Bilder für schwache Momente, Sommerfest

11 Aus den Stadtteilen

Offene Senior:innenarbeit Brackwede, Rasencafé in Brackwede

12 Pflege

Pflegefall - was tun?, Frühstück

13 Aus den Stadtteilen

Movement Theater

14 Veranstaltungen

BZ Kreuzstraße, DRK Rüggesiek, Kommen Sie zur Blutspende

15 Radtour

Auf Radtour mit den Enkeln

16 Schenken und Vererben

Das Berliner Testament als Kunstfehler?

18 Selbsthilfegruppen

Diabetikergesprächskreis, Fit und gesund - für Frauen ab 50

19 Gesund & Fit

Hilft Dehnen dem Rücken?

20 - 21 Trauer & Trost

Führungsreihe auf den städtischen Friedhöfen, AWO Ambulanter Hospizdienst - Hospizsprechstunden 2026, Weißt du, wo der Himmel ist? Erinnerung

22 Literatur

Das Schmetterlingshaus, Sommerliebe, Die beste Freundin, Fussball

23 Bücherecke

Cheryl Rickman: Das kleine Buch der inneren Stärke, Daniel Bielenstein: Am Horizont eine Insel, Joachim F. Kuck: Mörderney: Der tote Wattführer, u.a.

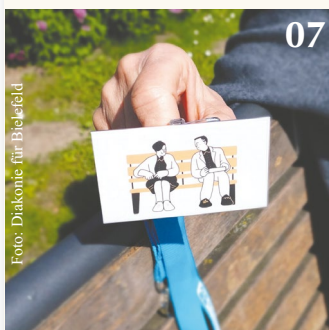
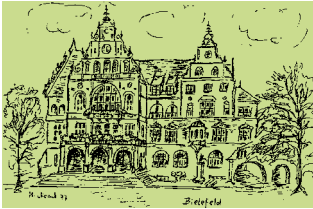


Foto: Diakonie für Bielefeld



Foto: Adobe Stock, djorinimo



Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte



Neuer Seniorenrat startet durch

Liebe Leserinnen und Leser,
am 15. Februar dieses Jahres wurde der neue Seniorenrat der Stadt Bielefeld für die Legislaturperiode 2025 bis 2030 gewählt. Von rund 94.000 wahlberechtigten BielefelderInnen gaben ca. 24.000, das sind ungefähr 26,3 % ihre Stimme ab. Zur Wahl standen 22 Personen.

Entnehmen Sie den nachstehenden Übersichten die gewählten stimmberechtigten Mitglieder, deren jeweilige Arbeitsschwerpunkte und ihren StellvertreterInnen und danach die von verschiedenen Organisationen und den Fraktionen der politischen Parteien benannten beratenden Mitglieder.



Mit der konstituierenden Sitzung am 23.03.2026 nahm der neue Seniorenrat seine Arbeit auf.

Stimmberechtigte Mitglieder

Gewähltes, stimmberechtigtes Mitglied	VertreterIn	Arbeitsschwerpunkte
Eggert, Karl-Uwe	Dombrowe, Eberhard	Altersgerechte Stadt- und Verkehrsentwicklung, Einsamkeit im Alter
Holler-Göller, Michael	Isfendiyar, Nilgün	Wohnen und kultursensible Pflege im Alter, gesunde und barrierefreie Stadt
Huber, Iris	Huber, Winfried	Soziales und Gesundheit, Wohnen im Alter, Einsamkeit und Armut
Jürgens, Regina	Rieks, Gerd	Barrierefreie WCs, Mietendeckel für Bielefeld, armutsfeste Renten
Dr. Klein, Christoph	Schmelz, Martin	Zukunftsfähiger Generationenvertrag, barrierefreier öffentlicher Nahverkehr, persönliche Beratung für ältere Menschen in öffentlichen Einrichtungen
Knoke, Andrea	Fecke, Ulrich	Altersarmut, gesellschaftliche Teilhabe, Wohnen im Alter, ÖPNV
Dr. Koch, Friederike	Grönitz, Hans-Peter	Quartiersarbeit, gesellschaftliche Teilhabe, Digitalisierung, Öffentlichkeitsarbeit
Schmidt, Heidemarie	Meister, Angelika	Imageverbesserung stationärer Pflege, Gewinnen und Halten von Pflegekräften, Vorbereitung aufs Alter
Scholten, Jan	Meyer, Peter	
Stangier, Albrecht	Beckmann, Karsten	Gesundheit, digitale Teilhabe, soziale Gerechtigkeit
Dr. Thormann, Johannes	Schmidt, Peter	Hausärztliche Versorgung, Einsamkeit im Alter
Wandersleb, Thomas	Imorde-Holland, Gertrud	Seniorenrechte Stadt- und Verkehrsentwicklung, Gesundheitsversorgung, Digitalisierung
Worms, Renate	Plaßmann, Hans-Werner	Anerkennung der Außenbezirke, Zugang für analoge und digitale Angebote, Stärkung und Anerkennung des Ehrenamtes

Beratende Mitglieder

Beratendes Mitglied	Stellvertretung	Entsendende Organisation
Regine Burg	Breitkopf, Helmut	Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände
Dr. Stahlschmidt, Klaudia	Weidhase, Ines	Trägerkonferenz der Bielefelder Pflegeeinrichtungen
Winkelmann, Rolf	Kerker, Marion	Beirat für Behindertenfragen
Chowdry, John Simon	Alich, Robert	Ausschuss für Chancengerechtigkeit
Erwin Jung	Wiedemann, Ralf	CDU
Spieshöfer, Hans-Günter	Peppmüller-Hilker, Heike	SPD
Wegner, Ruth	Menge, Johannes	Bündnis 90 / Die Grünen
Dr. Lücke, Joachim	Dr. Dobberschütz, Günter	AfD
Dr. Hawerkamp, Hartwig		Die Linke
Hölker, Jürgen	Lehmann, Markus	FDP

Möchten Sie sich zeitnah über Aktuelles, beispielsweise über die Termine der öffentlichen Seniorenrats-Sitzungen, informieren? Rufen Sie die Webseite des Seniorenrates der Stadt Bielefeld auf. Übrigens: Die Seniorenratssitzungen sind öffentlich. Zu Beginn einer jeden Sitzung können Sie Ihre Fragen stellen und bis zum Ende des öffentlichen Teils die Sitzungen als ZuhörerInnen verfolgen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Monika Gebhart (im Auftrag des Seniorenrates der Stadt Bielefeld)



Sie entscheiden, wir spenden!

Wir engagieren uns mit
150.000 Euro für die Vereine
in unserer Stadt.

Ab dem 1. Juni abstimmen:
bielefeld-zeigt-herz.de



Plakette fällig?



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

Als GTÜ-Vertragspartner bieten wir:

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

Als Sachverständige bieten wir:

- > Schadengutachten
- > Fahrzeugbewertungen
- > Gebrauchtwagen-Siegel

30 Jahre Seniorenzentrum Baumheide

Wir feiern 30-jähriges Jubiläum - feiern Sie mit!
Fr. 10.07.2026 ab 15:00 Uhr

Herzlich Willkommen im Seniorenzentrum Baumheide!
Wir freuen uns, mit Ihnen ein schönes Fest zu feiern und laden Sie herzlich dazu ein. Seit drei Jahrzehnten ist unser Haus ein Ort der Begegnung und der Gemeinschaft.

Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Bewohnern, Angehörigen, Freunden und Nachbarn gebührend feiern. Auf unserem Fest erwartet Sie ein buntes Treiben mit einem abwechslungsreichen Programm. Für die passende Stimmung sorgt „Sumses Musikexpress“ mit Live-Musik, die gewiss zum Verweilen und Mitsingen einlädt. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Freuen Sie sich auf vielfältige kulinarische Köstlichkeiten. Ein weiteres Highlight des Tages ist unsere Tombola, bei der Sie Ihr Glück versuchen und tolle Preise gewinnen können. Kommen Sie vorbei, bringen Sie gute Laune mit und feiern Sie mit uns 30 Jahre voller Leben und Gemeinschaft!

Seniorenzentrum Baumheide

Wacholderweg 9, 33609 Bielefeld

Himmlich Grandios

2. Saisonkonzert - Musikverein

Fr. 26.06. um 20:00 Uhr

im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

Zwei geistliche Meisterwerke von Wolfgang Amadeus Mozart vereinen festliche Strahlkraft und tief empfundene Andacht: die klangprächtigen Vesperae solennes de Confessore KV 339 und die unvollendete, ergreifende Große Messe in c-Moll KV 427. Am Pult: Bernd Wilden. Ein eindrucksvolles Konzerterlebnis. Musikalische Leitung Bernd Wilden. Mit Maria-Eunju Park (Sopran), Alice Lackner (Sopran/Alt), Florian Feth (Tenor), Mark Grishin (Bass), Bielefelder Philharmoniker, Musikverein der Stadt Bielefeld

Suppentopf

Gutes Essen für wenig Geld

Das Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, bietet jeden Freitag von 12.00 bis 13.30 Uhr einen leckeren Mittagstisch an. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben. Am Freitag, 12. Juni 2026, treffen sich im Begegnungszentrum Prießallee wieder Menschen aus dem Stadtteil, um gemeinsam oder in aller Ruhe zu essen. Der Nachtisch ist im Preis enthalten.

Nähere Infos unter: Tel. 2399902 oder per
E-Mail: begegnung.mitte-ost@bethel.de

Verborgene Liebe

9. Kammerkonzert

Manchmal liegt das Schöne im Detail, das Glück im Kleinen, die wahre Liebe im Verborgenen - so verbirgt sich hinter dem 9. Kammerkonzert eine »Liebeserklärung« an die Instrumente, die seltener im Mittelpunkt stehen. Dem wollen die Musiker:innen der Bielefelder Philharmoniker entgegenwirken und stellen vor, was es an Bassklarinette, Altflöte, Englischhorn und Kontrabass zu entdecken gilt.

Mo. 29.06. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle
Kleiner Saal

Stadtteilchor „GutZuHören“ im Begegnungszentrum Prießallee

Das Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, lädt zum gemeinsamen Chorsingen am **12. + 26. Juni 2026** ein. Unter der Leitung von Ingo Drebes bietet das Betheler Begegnungszentrum Prießallee freitags Chorproben von 18:00 bis 19:30 Uhr an. Eingeladen sind alle, die Spaß und Freude am gemeinsamen Singen haben. Nähere Infos unter: Tel: 2399902 oder per E-Mail: begegnung.mitte-ost@bethel.de



Arbeitskreis Demenz
im Bielefelder Westen
lädt ein:

„Einfach unvergesslich!“

Mitsing-Konzert mit Helmut Schibilsky

für Menschen mit und ohne Demenz.
 Altbekannte Melodien, Volkslieder und Schlager
 zum fröhlichen Mitsingen für Jung und Alt

Freitag
19. Juni 2026
15.00 bis 16.30 Uhr

in der Johanniskirche Bielefeld
 Johanniskirchplatz 1 · 33615 Bielefeld
 Eintritt frei – Spende erwünscht

Ausklang
bei Kaffee
und Kuchen.

Bei Bedarf bieten wir einen Fahrdienst an.
 Anmeldung bitte bis zum 15. Juni 2026
 bei Nathalie Loth, Telefon 0151 54326152

STADTEIL-KONFERENZ WEST

Diese Veranstaltung wird unterstützt von:



Queen x Taylor Swift x...

Sounds of Pride - WDR-Funkhausorchester

Fr. 03.07.2026 um 20:00 Uhr

im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

Ein Abend voller Musik, die bewegt und verbindet: Sounds of Pride feiert Vielfalt mit Hymnen, Balladen und Hits von Queen bis Taylor Swift. Mit dem WDR-Funkhausorchester unter David Brophy sowie Madina Frey, Riccardo Greco und Moderator Benni Bauerdick erklingen Songs wie „I Will Survive“ oder „Born This Way“. Eine mitreißende Reise voller Emotion, Energie und Gemeinschaft.



rauschhaft

9. Symphoniekonzert

Fr. 19.06. - 20:00 Uhr & So. 21.06. - 11:00 Uhr

im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

In Richard Strauss' Metamorphosen für 23 Solostreicher wandelt sich jede einzelne Stimme, keine kehrt zum Ausgangspunkt zurück. 1945 schrieb er das Werk vor einer in Trümmern liegenden Welt und lässt doch Momente aufleuchten, die an Vergangenes, Schönes und an Beethovens berühmte Eroica erinnern. Dem gegenüber steht mit Anton Bruckners 6. Symphonie, die er selbst launig als »die Sechste - die Keckste« bezeichnete, ein Werk, das mit zackig-markanter Rhythmik am Beginn nicht nur berauscht, sondern den Weg in die Zukunft weist. Mit den Bielefelder Philharmonikern, Musikalische Leitung: Robin Davis

Kirche trifft Theater

Gottesdienst mit Predigt und Musik
zu: KOLOSS

So. 12.07. um 10:30 Uhr Altstädter Nicolaikirche

In Koloss geht es um Veränderungen in der Beziehung von Jan und Katja. Es wird ausgelotet, was passiert, wenn die eine sich verwandelt und der andere sich zunächst schwertut. Hilft es, festzuhalten an dem, was einmal war? Eine Kooperation der Evangelisch-Reformierten Kirchengemeinde mit dem Theater Bielefeld

Generationen Treff Bielefeld

Markgrafenstraße 7 - 33602 Bielefeld

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

Frühstücksbuffet mit Vortrag

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

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



Di. 09.06.2026 - Frau Gödel spricht über das Thema:
„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

Di. 14.07.2026 - Herr Trümper informiert über:
„Sicher im Alter“ (eine Fortsetzung)

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 Juni und Juli 2026

Plauderbank Dornberg - NEU !

ab dem 1. Juni 2026 - montags von 14:00 - 16:00 Uhr
und dienstags von 10:00 - 12:00 Uhr

Engagierte Dornberger:innen erwarten Sie auf der Plauderbank vor dem Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436.

Smartphone- und Tablet-Kurs „Digitaler Alltag“

Clip-Ticket nutzen, Termine buchen, Essen bestellen und andere Anwendungen, die den Alltag leichter machen.

Di. 02., 09., 16. und 23. Juni von 10:00 - 11:30 Uhr
mit Brigitte Fedeler, 4 Termine 30,00 Euro

Anmeldung erforderlich.

Bürgerzentrum Dornberg im Kursraum 1. Etage

Erzählcafé Dornberg

Mo. 15. Juni und 20. Juli, 15.00 - 16.30 Uhr

im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Straße 436, 1. Etage

Erzählcafé am Vormittag

Do. 25. Juni und 23. Juli, 11:00 - 12:00 Uhr

Wohncafé in der Dahlemer Straße 26

Besuch des Museum Huelsmann und

der Sonderausstellung: „Tee. Tradition trifft Design“

Mittwoch, den 1. Juli um 15:00 Uhr

Museum Huelsmann, Ravensberger Park 3

Der Besuch der Ausstellung ist kostenlos. Das Museum ist barrierefrei. Bitte melden Sie sich bis zum 17.06.2026 an.

Sprechstunde zu Fragen rund ums Altern(n)

Dienstags 09:00 - 11:30 Uhr

Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Sprechstunde zu Smartphone, Tablet und Co.

Di. 02., 09., 16. und 23. Juni um 11.45 Uhr

30. Juni und 14. Juli, 10:00 - 13:00 Uhr

mit Brigitte Fedeler, 10,00 Euro für 45 Minuten

Anmeldung erforderlich.

im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

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

Selbstbestimmt älter werden in Dornberg

Vortrag, Informationen, Büchertisch und Mitmachaktionen

Di. 22. September von 15:00 - 17:00 Uhr

im Bürgerzentrum Dornberg

Mehr Informationen und Anmeldung

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

SÜDAPO+HEK
IM MARKTKAUF

GUTSCHEIN
10 % Rabatt*

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

Gültig bis 31.07.2026

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 Doppelabbattierung möglich.



(Mindestens) eine Plauderbank für Dornberg

Plaudern tut gut, dass wissen wir aus wissenschaftlichen Berichten ebenso wie aus unserem Alltag. Nicht nur der Austausch mit engen Bezugspersonen, auch der Schwatz mit der Nachbarin oder dem Kioskbesitzer hat positive Effekte auf das Wohlbefinden. Für immer mehr Menschen gehört aber weder das eine noch das andere zum Alltag und sie klagen über das Gefühl von Einsamkeit.

Es gibt aber auch viele Menschen, die neue Gelegenheiten zum Plaudern, Quatschen und zum Zusammenkommen schaffen wollen und die sich für das Miteinander und die Gemeinschaft engagieren. In diesem Zusammenhang wurde die Idee der Plauderbank entwickelt. Plauderbänke sind Sitzbänke im öffentlichen Raum, die dazu einladen möchten, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Seniorenrat der Stadt Bielefeld hat die Idee aufgegriffen und das Thema auf die Tagesordnung der Bezirksvertretungen gebracht. Die Bezirksvertretung Dornberg unterstützt das Anliegen nachdrücklich und so hat die Mobile Seniorenarbeit einen Aufruf gestartet und engagierte Dornberger:innen für eine regelmäßige Plauderzeit gesucht.

Seit dem 1. Juni wird es auf einer der Sitzbänke vor dem Bürgerzentrum (hinter der Bushaltestelle) zwei regelmäßige Plauderzeiten geben: **Montagnachmittags von 14:00 bis 16:00 Uhr** und **Dienstagvormittags von 10:00 - 12:00 Uhr**. Kommen Sie gerne vorbei und plaudern Sie mit! Wer das Ehrenamtsteam unterstützen möchte, kann sich bei der Mobilen Seniorenarbeit unter Email: mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld oder 0521-98892-781 / -782 melden.



Foto: Diakonie für Bielefeld

In Bielefeld zuhause – in Bielefeld unterwegs.

Ob Sparrenburg, Obersee oder Wochenmarkt am Alten Markt – der »**ROLL BI**« verbindet Mobilität mit echter Bielefeld-Verbundenheit.

- Drei Farben: Bielefeld Rot, Arminia Blau und Elegant Champagner
- Mit Bielefeld-Skyline
- Moderne Alu-Leichtbauweise
- Leicht und einfach faltbar
- Besonders kleiner Wendekreis
- Inklusive Stockhalter und Rückengurt

– Exklusiv bei PVM –



PVM
REHA · MEDIZINTECHNIK · HOMECARE

**GESUND
ZENTRUM**
BIELEFELD

Südring 11 (IKEA Gelände)
33647 Bielefeld
Tel. 0521/93 84 85-0
www.pvm-med.de

P Barrierefreie
Parkplätze
geöffnet Mo-Fr 9-18 Uhr

KANZLEI LINKENBACH · ERBRECHT & VORSORGE

RECHTSANWALT · FACHANWALT · NOTAR a. D.

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

Kanzlei Nordpark¹
 Beratungs- und Vorsorgezentrum
 Jöllenbecker Str. 132 · 33613 Bielefeld
 Telefon 0521-96 20 75 20 · Telefax 0521-96 20 75 22
 Parkplatzzufahrt über Bremer Str. 5 A
 U-Bahn Haltestelle Nordpark

Kanzlei Bad Salzuflen¹
 im Haus Brandes'sche Apotheke von 1621
 Am Markt 38 · 32105 Bad Salzuflen
 Telefon 05222-94 43 888

RA und Notar a. D. 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 anwaltliche Zweigstelle RA Linkenbach

Führung für Menschen mit Demenz

und ihre pflegenden An- und Zugehörigen

So. 26.07.2026 um 10:00 Uhr

im Museum Peter August Böckstiegel

Diese Führung richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre pflegenden An- und Zugehörigen. In einer geschützten Atmosphäre betrachten wir in aller Ruhe außerhalb der Öffnungszeiten ausgewählte Kunstwerke im Künstlerhaus oder im Museum, sprechen darüber und greifen - wenn gewünscht - im Anschluss selbst zu Stiften und Pinseln. Eine Tasse Kaffee gehört selbstverständlich auch dazu.



Kosten: 15,00 Euro pro Tandem inkl. Heißgetränk mit Anmeldung: buchung@museumpab.de oder Tel. 05203.2961-220

Museum Peter August Böckstiegel

Schloßstraße 109/111, 33824 Werther, www.museumpab.de

Kultur- und Bildungstreff

KuBi-Treff Begegnung in Brackwede

Das Begegnungszentrum Brackwede lädt kulturinteressierte Menschen jeden zweiten Dienstag im Monat ein zum **Kultur- und Bildungstreff (KuBi-Treff)**. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, 9. Juni, von 16:00 bis 18:00 Uhr** in der Begegnung Brackwede, Stadtring 52 a.

Viele Menschen sind an Kultur interessiert, möchten zum Beispiel ins Theater gehen, aber nicht alleine oder der Eintritt ist zu teuer. Der KuBi-Treff möchte Kultur und Bildung für alle ermöglichen. Auf der Internetseite www.kulturoeffner.de können Menschen mit Bielefeld-Pass kostenlose oder sehr günstige Karten buchen. Wie das geht, wird beim KuBi-Treff gezeigt. Das Angebot im Begegnungszentrum richtet sich nicht nur an Besitzer des Bielefeld-Passes, sondern an alle Kulturinteressierten in Brackwede. Beim Treffen können sich auch Personen verabreden und gemeinsam eine Veranstaltung besuchen.

Für einen kleinen Kostenbeitrag gibt es während des Treffens und an diesem Nachmittag von 16.00 bis 18.00 Uhr die Möglichkeit, Kaffee und Kuchen zu genießen.

Informationen

zu dem Treffen unter Telefon 0151-65530283
www.kulturoeffner.de

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.

Tagesfahrten

Am **27.06.2026** fahren wir zur **Landesgartenschau in Bad Nenndorf**.

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.de
www.wirtshaus1802.de

Veranstaltungen Historisches Museum

Samstag, 13. Juni, 15:00 - 16:30 Uhr

Japanische Teezeremonie

Die japanische Teezeremonie ist ein zentraler Bestandteil der Kultur Japans und verbindet Ästhetik, Achtsamkeit und Gastfreundschaft. In unserer Veranstaltung präsentieren wir eine authentische Teezeremonie in der Tradition der Urasenke-Schule Kyoto. Mitglieder des Vereins Chado Urasenke Tankokai Hamburg Kyokai führen durch die Zeremonie und erläutern ihre kulturellen Hintergründe, Rituale und Bedeutungen der einzelnen Handlungen. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Philosophie des Teewesens sowie in den bewussten Umgang mit Raum, Bewegung und Stille. Im Anschluss wird eine traditionelle japanische Süßigkeit sowie eine Schale mit grünem, schaumigem Tee gereicht. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Museum Huelsmann. Mit der Hamburger Teemeisterin Mineko Sasaki-Stange. Eintritt 20,00 Euro inkl. Tee und Gebäck und Eintritt in beide Museen. Anmeldung unter 0521-51-3764

Sonntag, 14. Juni, 11:30 Uhr

Führung in der Sonderausstellung

„Familiensache - Leben zwischen Ideal und Alltag“

Alle Menschen haben „Familie“ - aber für jeden bedeutet das Wort etwas anderes. Das Historische Museum widmet der kleinsten Einheit unserer Gesellschaft eine Ausstellung, die in ausgewählten Objekten Vergangenheit und Gegenwart verbindet, Bielefelder Geschichten erzählt und Engagierte sichtbar macht. Freier Eintritt für Studierende und Menschen im Ruhestand. Mit Anmeldung unter Tel. 0521-51-3635

Dienstag, 16. Juni, 18:00 Uhr

Eröffnung der Sonderausstellung „Was ich anhatte“

Eine Ausstellung zu sexualisierter Gewalt:
Schuld ist nicht das Opfer!

Sonntag, 21. Juni, 15:00 Uhr

Kunst in der Stadt: die Werkkunstschule

Stadtspaziergang mit Dr. Gerhard Renda

Die Werkkunstschule Bielefeld, 1907 gegründet und 1971 in der Fachhochschule aufgegangen, hat das kulturelle Leben Bielefelds geprägt. Im Stadtbild haben Lehrkräfte und Schüler der Schule mit Bauwerken, Denkmälern, Plastiken und Glasfenstern künstlerische Spuren hinterlassen. Der Stadtspaziergang führt zu einigen dieser Werke und macht die Geschichte der Schule lebendig. Treffpunkt ist am Alten Rathaus am Niederwall. 7,00 Euro. Anmeldung unter Tel. 0521-51-3635.

Sonntag, 28. Juni, 15:00 Uhr

Stadtführung: Die Bielefelder Altstadt

Bielefelds gute Stube wird noch immer von den mittelalterlichen Kirchen und den Giebeln der steinernen Kaufmannshäuser aus Renaissance und Barock geprägt. An den originalen Schauplätzen erfährt man vieles über die Lebensweise der Menschen damals, aber auch manche spannende Begebenheit. Wer weiß zum Beispiel noch, dass die Niedernstraße über Jahrzehnte die Bielefelder Kinomeile war? 7,00 Euro

Treffpunkt ist am Alten Rathaus am Niederwall.

Anmeldung unter Tel. 0521-51-3635

Historisches Museum · Ravensberger Park 2 · 33607 Bielefeld

Di. - Fr. 10 - 17 Uhr, Sa./So. 11-18 Uhr, Montag geschlossen

Wir freuen uns, mit Ihnen ein schönes Fest zu feiern und laden Sie herzlich dazu ein.

...kulinarische Köstlichkeiten
Musik mit Sumses Musikexpress
buntes Treiben
Tombola...



Seniorenzentrum
Baumheide

**Freitag, 10.07.2026
ab 15:00 Uhr**

Seniorenzentrum Baumheide
Wacholderweg 9
33609 Bielefeld

**30
Jahre**

Repair Café

am 14. Juni im Begegnungszentrum Brackwede

Das Begegnungszentrum Brackwede und der Bielefelder Verein Zukunftswerkstatt e. V. Bielefeld laden zum Repair Café ein. Am **Sonntag, 14. Juni**, werden im Betheler Begegnungszentrum am Stadtring 52a in der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr Elektrogeräte und Textilien repariert. Während dieser Zeit können gegen einen geringen Kostenbeitrag Kaffee und Kuchen verzehrt werden. Repair Cafés sind Veranstaltungen bei denen defekte Alltagsgegenstände, wie zum Beispiel kaputte Kameras, Plattenspieler oder zerrissene Hosen in angenehmer Atmosphäre repariert werden können. Bei dieser Veranstaltung geht es um die Idee der umweltschonenden Nachhaltigkeit. Handwerklich Interessierte können gerne ehrenamtlich mitarbeiten.

Weitere Informationen bei Norbert Block unter 0163-2766627

Romantische Impressionen für Panflöte und Klavier

Werke von Beethoven, Mendelssohn, Fauré, Bartók

**14. Juni 2026 um 16.00 Uhr in der Kapelle im
Ev. Johannesstift, Schildescher Str. 99, 33611 Bielefeld**

Der Panflötist Sebastian Pachel und der Pianist Johann Blanchard präsentieren ein farbenreiches Konzert-Programm, das klassische Werke in einem neuen Licht erscheinen lässt. Die beiden Musiker verbinden die lyrische Wärme der Panflöte mit der Klarheit des Klaviers und zeigen, wie tief romantische und impressionistische Komponisten von volksliedhaften Motiven inspiriert waren.

In Werken von Beethoven, Mendelssohn, Fauré und Bartók entfalten sich Melodien, die zwischen kammermusikalischer Eleganz und subtilen Anklängen an Volksmusik schillern. Die Panflöte bringt diese Farben nicht als Folklore-Instrument ein, sondern hebt mit warmer Klangsprache den melodischen Kern dieser Stücke mit ernstzunehmender klassischer Stimme auf besondere Weise in diesem intensiven, poetischen Konzert hervor.



Foto: Zuzanna-Spezjal

Gesprächsrunden Sprechen & Zuhören

Neu in Ihrer Nachbarschaft im FZZ Stieghorst

„Sprechen & Zuhören“ bietet einen Raum, in dem Menschen ihre Erfahrungen frei teilen und einander aufmerksam zuhören. Diese Gesprächsform fördert echten Austausch und Verständigung. Lernen Sie Menschen aus der Nachbarschaft kennen und probieren Sie aus, wie bereichernd diese Art des Miteinanders sein kann.



Mi. 01.07.2026 von 10:00 - 12:00 Uhr
„Wie geht es mir mit Heimat?“

Do. 20.08.2026 von 18:00 - 20:00 Uhr
„Wie geht es mir mit Frieden?“

Im Freizeitzentrum Stieghorst Glatzer Str. 21, 33605 Bielefeld
Die Teilnahme ist kostenfrei - Bringen Sie gerne noch jemanden mit.

Anmeldung:

Email: regina.unterhalt@posteo.de
oder Tel. 0521-92 01 96 52

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, würde aber unsere Planung erleichtern.
Wir freuen uns auf Sie:

Regina L. Unterhalt und Marlies Schacke

Weitere Infos zu s&z: www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur/sprechen-zuhoeren

**SPRE
& ZU
HÖREN**

Starke Bilder für schwache Momente

Wir üben, wie Selbstimagination uns schützt und stärkt
18. Juni um 15.00 Uhr DRK-Begegnungszentrum Heepen



Innere Bilder können uns schützen, wenn das Außen zu viel wird. Selbstimagination stärkt die Seele, schafft Raum für Klarheit und gibt emotionale Stabilität. Mit Übung und inneren Bildern wächst die Fähigkeit, sich selbst liebevoll zu halten und die eigene Vorstellungskraft wird zur Kraftquelle im Alltag. Am 18.06.2026 gibt es zu diesem Thema einen Vortrag und Erlebnisübung mit dem Buchautor Dr. rer. nat. Knut Menzel.

Klön-Café Heepen, Salzufler Straße 21, 33719 Bielefeld
Informationen: 0179-7348556, kloencafe-heepen@gmx.de

Sommerfest

26. Juni 2026 am Hassebrock in Heepen

Am 26.06.2026 laden wir Sie herzlich von 15.00 - 19.00 Uhr ein, auf dem kleinen Platz am Hassebrock einen entspannten Nachmittag in angenehmer Gesellschaft zu verbringen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot mit Speisen und Getränken, Live-Musik, Blutdruckmessungen für Ihre Gesundheit, einem Glücksrad sowie einer Fotowand.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam einen schönen Tag zu genießen.

Bei Rückfragen können Sie sich an Milena Bock, Sozialdienst Petristift, Tel. 0521-9342124 oder Email: bock@diabi.de, wenden.



**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!**

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag, 16.06.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Quiznachmittag: Gedichte, Geschichten Rätsel zum Sommer
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 23.06.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Ein neues Mitglied des Seniorenrates berichtet

Referent: Kai Uwe Eggert

Begegnungstreff Erfurter Str. 2, 1. Stock

Dienstag, 30.06.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Reisebericht Vietnam, Teil 1 - Referentin: Bettina Platzbecker
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 07.07.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Reisebericht Vietnam, Teil 2 - Referentin: Bettina Platzbecker

Dienstag, 14.07.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Eis-Café: es gibt drei unterschiedliche selbst hergestellte Eisbecher und Eisgetränke, Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 21.07.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Die Seniorenschreibwerkstatt liest: Geschichten zum Sommer
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 28.07.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Konrad Adenauer: Der alte von Rhöndorf

Referentin: Frau Gödel, Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

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

Kaffeetrinken für Jung und Alt

Das DRK Brackwede lädt am **Fr. 19.06.2026 um 15.00 Uhr** zu einem gemütlichen Zusammensein bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen für Jung und Alt ein.

Für 5,- Euro bekommen Sie Kaffee satt und 1 Stück selbstgebackenen Kuchen. Jedes weitere Stück für 1,50 Euro. Sie sind herzlich willkommen in der Arnsberger Str. 15 (Saal 1. Stock - ein Aufzug ist vorhanden). Ein Fahrdienst ist möglich.

Interessierte melden sich bitte unter Tel. 0521-410 881

oder per Email info@drk-brackwede.de an.

Mo. und Mi. 09.30 - 13.30 Uhr





LAGERVERKAUF
ELEKTROMOBILE
6-15 km/h
SOFORT LIEFERBAR

Infos anfordern & Termin vereinbaren

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

Rasencafé in Brackwede

Gemeinschaft, Genuss und Unterhaltung
21.06.2026 im Stadtpark

In Brackwede ist was los - das beliebte Rasencafé kehrt am 21. Juni in den Stadtpark zurück und lädt zu einem musikalischen Nachmittag voller Spaß, Unterhaltung und leckerem Essen ein!

Ab 13:00 Uhr verwandelt sich der Stadtpark in einen lebendigen Festplatz. Zahlreiche lokale Vereine und Gruppen sind daran beteiligt und präsentieren ihre Angebote. Beim Brackweder Rasencafé gibt es Programm für Jung und Alt. Freuen Sie sich unter anderem auf einen Clowns-Auftritt, Ballettdarbietungen, sowie musikalische Beiträge von Künstlerinnen und Künstlern aus der Region. „Das Rasencafé ist mehr als eine Veranstaltung - es ist ein Fest der Gemeinschaft in Brackwede. Wir laden herzlich ein, gemeinsam mit uns zu lachen, zu genießen und unsere vielfältige Lokalkultur zu feiern“, sagen die Akteure des Runden Tisches.

Indoor-Flohmarkt

Sa. 27.06.2026 in Brackwede

Der DRK Brackwede-Senneraum e.V. lädt zum Besuch des Indoor-Flohmarktes im Zentrum an der Arnsberger Str. 15 am Sa. 27.06.2026 in der Zeit von 14.00 - 18.00 Uhr ein. Angeboten werden unter vielem anderem z.B. Kleidung für Groß und Klein, Bücher, Spielzeug etc. Der Flohmarkt ist barrierefrei und ein Aufzug ist vorhanden. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Goldbörse Brackwede

Wir kaufen Gold zu top Preisen - Bargeld sofort

Wir kaufen an:

· Alt- und Bruchgold

· Zahngold (auch mit Zähnen)

· Schmuck

· Münzen und Barren

· Silberbesteck

· Platin, Palladium

· und vieles mehr...



**Über 16 Jahre
am Markt!**

Kostenlose
Wertschätzung
und Beratung.
Kommen Sie
vorbei!

Hauptstr. 51 · Bielefeld-Brackwede · Tel. 0521-94 98 64 49 · www.goldankauf-bielefeld-brackwede.de

- PR-Text -

Seit 36 Jahren in Sieker aktiv

Die Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a

1990 begann das Tageshaus in der Wilbrandstr. als erste Einrichtung dieser Art in Sieker und als zweite überhaupt in Bielefeld. Mittlerweile ist das Angebot etabliert und im Stadtteil fest verankert. In gleicher Trägerschaft eröffneten im Laufe der letzten Jahre zwei weitere Tagespflegen (Vollmannstr. und Apfelstr.) sowie vier ambulant betreute Pflege-Wohngemeinschaften in Bielefeld.

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 sechsköpfige Team - bestehend aus Pflegekräften und Pädagoginnen - leistet diese Arbeit für maximal 12 Tagesgäste und will damit auch die Angehörigen bei der Pflege entlasten, unterstützen und fachkompetent beraten.

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

Weitere Informationen, auch die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten betreffend, erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen unter der **Telefonnummer 0521-286055** oder im Internet unter: **www.tageshaus-bielefeld.de**



... 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

Pflegefall - was tun?

Neuer Ratgeber bietet Soforthilfe - ganz praktisch Schritt für Schritt

Der hochbetagte Vater kann nach einem Sturz nicht mehr allein zu Hause bleiben. Die Unterstützung der körperlich schwachen Eltern wächst über den Kopf, weil das mit Familie und Beruf nicht vereinbar ist. Die Leistungen des ambulanten Pflegedienstes reichen nicht mehr aus, aber ist ein Pflegeheim oder Betreutes Wohnen die passende Option?

Drei unterschiedliche Lebenssituationen, die aber eine Frage eint: Was tun im Pflegefall? Nicht nur, dass Entscheidungen häufig schnell getroffen werden müssen, sondern auch deren Tragweite für Betroffene wie Angehörige macht die Suche nach Antworten zu einer aufreibenden Angelegenheit. Der aktualisierte Ratgeber „Pflegefall - was tun?“ der Verbraucherzentrale bietet hierbei Unterstützung und Entscheidungshilfe. Besonders Plus: Mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen leitet er an, um Anträge bei der Pflegeversicherung zu stellen, Leistungen vom Sozialamt zu bekommen oder um beim Arbeitgeber für die Pflege von Angehörigen freigestellt zu werden.



Ausgehend von neun typischen Lebenssituationen bietet der Ratgeber schnelle Orientierung. Diese reicht von der ersten Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt bis zur Auswahl und Organisation einer dauerhaften Pflege. Wie Pflege zu Hause organisiert werden kann, welche Alternativen möglich sind und was sie kosten, wird vorgestellt. Verständlich wird beschrieben, wie Leistungen der Pflegeversicherung beantragt werden. Ein eigenes Kapitel zeigt Eltern pflegebedürftiger Kinder, welche besonderen Kriterien bei deren Begutachtung gelten. Besonders hilfreich: Verweise auf Angebote zur Unterstützung - sowohl praktisch wie auch finanziell.

Der Ratgeber „Pflegefall - was tun?“ hat 192 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211-91380-1555. Das Buch ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Stadtteil-Frühstück

am Dienstag Begegnungszentrum Prießallee

Das Begegnungszentrum Prießallee bietet jeden Dienstag zwischen 09.00 und 11.30 Uhr ein Frühstück an. Das Frühstück findet ohne vorherige Anmeldung in der Prießallee 34, Ecke Culemannstraße statt. Das nächste Frühstück ist am 16. Juni. Alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils sind eingeladen. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben. Im Begegnungszentrum bietet Bethel.regional allen Bewohnern des Wohnquartiers vielfältige Kontakt-, Kultur- und Beratungsangebote. **Nähere Infos unter:** Tel. 2399902 oder per E-Mail: begegnung.mitte-ost@bethel.de

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden



So. 14. Juni um 11:00 Uhr

Familientheater: Lotta und Luise

Frei nach Motiven aus Erich Kästners Kinderroman spielen die Mitglieder des Movement Ensembles die Geschichte für Kinder und Jung - Gebliedene ab acht Jahren.

Fr. 19. Juni um 19:30 Uhr

Konzert: Hildegard Knief - Ihr Leben, ihre Lieder

Die unvergessene Diva Hildegard Knief war einer der wenigen Stars der Nachkriegszeit und als Schauspielerin, Sängerin und Schriftstellerin erfolgreich. Gabi Sutter stellt ihre schönsten Lieder vor und der Kabarettist Markus von Hagen erzählt aus ihrem Leben.

Fr. 26. Juni 19:30 Uhr

Konzert: Peter Wehowsky

Er ist Singer-Songwriter, der musikalisch in Rock, Pop und Folk verortet ist. Seine Songs sind Ergebnisse eines langen wachen Lebens aus Erfahrungen, Austauschen und Beobachtungen.

So. 28. Juni um 19:30 Uhr

Kabarett: LA PHARMIGLIA - Organisiertes Gebrechen

Judith Jakob und Melanie Haupt widmen sich den Absurditäten des Gesundheitssystems. Die Kabarettistinnen führen gemeinsam mit dem Musiker Jonathan Bratoëff den Zuschauer durch die Geschichte der Medizin. Denn Lachen ist gesund und Singen hilft immer.

Fr. 10. Juli um 19:30 Uhr

Erzählkunst mit Musik: Märchen aus dem Orient

Thomas Below erzählt Geschichten von Königen und Bettlern, von unschuldig schuldig werden und von genialer Diebeskunst. Alles wird von virtuoser Musik Hajo Bernard eingerahmt.

Sa. 11. Juli um 19:30 Uhr

Lesung: Klein Zaches, genannt Zinnober

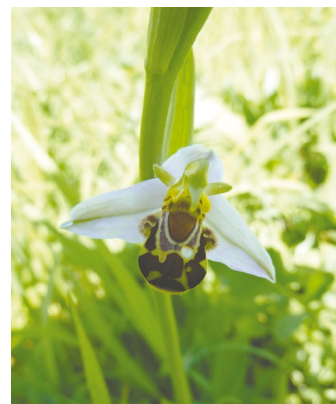
Ein romantisches und ironisches Kunstmärchen von E.T.A. Hoffmann. Die Fee Rosabelverde verwandelt den missgestalteten Zaches aus Mitleid so, dass seine Mitmenschen seine Fehler nicht sehen, sondern ihm alle positiven Taten zuschreiben, die andere Menschen vollbringen. Eine Lesung von Anke Koster.

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

Exkursion zur Orchideenwiese am 21.06.2026 ins Münsterland

Der Arbeitskreis Natur und Wandern des Sennestadtvereins veranstaltet eine Exkursion zur Orchideenwiese im Naturschutzgebiet Mackenberg bei Oelde.

Der Mackenberg ist mit 174 m die höchste Erhebung der Beckumer Berge und liegt auf der Rhein-Ems-Wasserscheide, was bedeutet, dass die Flüsse in unterschiedliche Richtungen entwässern. Geologisch gehört er zur Beckumer Mulde, einem Teil des Kern-Münsterlandes. Die Region ist geprägt von Kalksteinformationen, die durch den ehemaligen Kalkabbau oberflächenbildend wurden. Auf dem Mackenberg wurde bis etwa zur Jahrhundertwende Kalkstein per Hand gebrochen. Die dadurch bedingte unregelmäßige Abbauweise und die Hanglage haben ein stark welliges und strukturreiches Gelände geschaffen. Das von uns besuchende Areal umfasst einen 6,5 ha großen Komplex aus Laubwäldern, Gehölzen und einem artenreichen Kalk-Halbtrockenrasen, auf dem bemerkenswerte Orchideen wie Knabenkraut, Waldhyazinthe und Waldvögelein gedeihen.



Bienen-Ragwurz Foto: Sascha Sackewitz

Beginn ist um 11:00 Uhr am Sennestadthaus. Hier werden Fahrgemeinschaften gebildet, welche zum Ausgangspunkt nach Oelde fahren. Wir wandeln auf naturnahen Wegen und Pfaden eine kleine Runde von ca. 3-4 km, wobei wir ein paar Orchideen-Arten näher in Augenschein nehmen und beleuchten möchten. Im Anschluss gibt es auch genügend Zeit für die eigene Erkundung des Gebiets. Die Rückfahrt wird um 16:30 Uhr sein. Die Teilnahmegebühr beträgt 4,00 Euro (Mitglieder 2,00 Euro), Kinder und Schüler sind frei.

Wegen der Bildung von Fahrgemeinschaften wird um **Anmeldung bis zum 20. Juni** bei Sascha Sackewitz, Tel. 05205-235549 oder per Mail unter sascha.sackewitz@sennestadtverein.de gebeten.



Wir sind für Sie da:

- ✓ Beratung und Schulungen
- ✓ Körperbezogene Pflege
- ✓ Medizinische Behandlungspflege
- ✓ Palliative Pflege
- ✓ Psychiatrische Pflege und EGH
- ✓ Wohn- und Hausgemeinschaften
- ✓ Betreuung und Begleitung

Mitglied im: DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband



Wir sind in Ihrer Nähe:

Gemeinnützig, zuverlässig und zum Wohlfühlen

Am Kapellenbrink 14/16 | 33609 Bielefeld | Babenhauser Straße 21 | 33613 Bielefeld | Carl-Schmidt-Straße 1 | 33602 Bielefeld
Telefon (0521) 96748-0 | info@hvpbi.de www.hauspflegeverein-bielefeld.de



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 Yoga 1

Do. 09.15 - 10.45 Uhr

Yin 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
 neuer Kurs nach den Sommerferien

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
 (wöchentlich)

Wandern

Di. 23. Juni 2026
 14.00 - 16.30 Uhr
 mit Anmeldung

DRK-Café Extra

Mi. 3. Juni 2026
 mit Musik - Victor E.
 15.00 - 17.00 Uhr
 mit Anmeldung
 im Juli kein Café

Mal-Treff 55+

Mi. 17. Juni; 15. Juli 2026
 14.00 - 17.00 Uhr
 mit Anmeldung

Mitsing-Nachmittag für Senioren

Do. 11. Juni 2026
 15.00 - 16.30 Uhr
 nur Bewirtungskosten
 im Juli kein Mitsing-Nachmittag

Diabetes und seine Folgen? Vortrag: Zucker im Griff - Gesundheit im Blick

Do. 25. Juni 2026, 15.00 Uhr
 Iryna Koch und Iris Pape,
 DRK Begegnungszentrum
 Heepen, mit Anmeldung

Blutspende-Termine

Di. 09.06., 16.00 - 20.00 Uhr
 Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210

Di. 14.07., 16.00 - 20.00 Uhr
 DRK-Zentrum, Rüggesiek 21
 mit Terminvereinbarung

DRKaufladen

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

Fußpflege

Zur Zeit keine Fusspflege
 im Haus

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

Begegnungszentrum Kreuzstraße

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

Fit in den Frühling:

Seniorengymnastik mit Musik
 Mo. 10.00 - 10.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene
 Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

Café

Mo. 14.00 - 17.00 Uhr
 Happy Hour: Filterkaffee, Tee,
 Kaltgetränke 14.00 - 15.00 Uhr

Plaudertisch

14.30 - 16.00 Uhr

Frühstück mittendrin

Di. 09.06. und 14.07.2026
 09.30 - 11.30 Uhr, mit Anm.

Musikalisches Frühstück

Di. 23.06. und 28.07.2026
 09.30 - 11.30 Uhr, mit Anm.

Französisch Fortgeschrittene

Di. 11.30 - 13.00 Uhr

Fußpflege

Mi. 10.06. und 08.07.2026
 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

Café

Mi. 14.00 - 17.00 Uhr

Bielefeld-Spaziergang

Mi. 10.06.2026
 14.00 - 15.30 Uhr

Tanzen

Mi. 14.30 - 16.00 Uhr
 nicht am 15.07.2026

offene Smartphone-Sprechstunde, auf Anfrage

Mi. 15.30 - 16.30 Uhr
 10.06., 24.06., 08.07., 22.07.26

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

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr

PC-Treff 55+

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
 14-tägig, ab 11.06.2026
 mit Anmeldung

Yoga für Senior:innen

Do. 10.00 - 11.30 Uhr

Café

Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Smartphonekurs

„Digitaler Alltag“
 Do. 11. + 18. + 25.06.2026
 15.00 - 16.30 Uhr
 mit Anmeldung

English Bookclub

Do. 18.06., 15.00 - 16.30 Uhr

Gesprächskreis

„Gut leben im Alter“
 Do. 25.06. und 23.07.2026
 15.00 - 16.30 Uhr

Aquarell malen

Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Abenteuer Kunst

Sa. 27.06. 10.00 - 14.00 Uhr

Offenes Trauercafé

So. 07.06. und 05.07.2026
 15.00 - 17.00 Uhr

Unser Café ist auch in den
 Schulferien durchgehend ge-
 öffnet. Gruppen und Kurse
 finden in den Schulferien nach
 Absprache statt.

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

Aufruf zur Blutspende**16.06.2026 in Quelle und am 25.06.2026 in Brackwede**

Der DRK Ortsverein Brackwede-Senneraum e.V. macht sich dafür stark, dass viele Bürgerinnen und Bürger Blut spenden. In Zusammenarbeit mit dem DRK Blutspendedienst West bieten wir an zwei Standorten insgesamt acht Blutspenden im Jahr an. Machen Sie mit und helfen Sie, Leben zu retten - wir laden Sie herzlich ein. Wenn Sie 18 alt sind, sich gesund fühlen und in den letzten acht Wochen nicht Blut gespendet haben, sind Sie herzlich willkommen. Neuspender müssen unter 60 Jahre alt sein. Wir stehen für gute Versorgung während und nach den Blutspenden im Bezirk Brackwede und Quelle und sorgen für eine nette Atmosphäre während der Spende.

Kommen Sie zur Blutspende:

Do. 16.06.2026 von 16:00 bis 20:00 Uhr in der Gesamtschule Quelle Marienfelder Str. 18 oder
 Do. 25.06.2026 von 16:00 bis 20:00 Uhr im DRK Zentrum OV Brackwede-Senneraum Arnsberger Str. 15

Auf Radtour mit den Enkeln

Einfach mal raus mit den Enkeln. Eine Radtour kann allen Spaß machen - wenn sie richtig geplant ist.

Eine Radtour mit den Enkelkindern bereitet Freude und stärkt den familiären Zusammenhalt. Aber Planung und Umsetzung sind manchmal nicht ganz so einfach, wie man sich das denkt. Damit alle auf der Tour Spaß haben, sollte man ein paar Dinge beachten, wie der pressedienst-fahrrad zeigt.

Grundsätzlich gibt es viele Gemeinsamkeiten im Fahrverhalten von Großeltern und Kindern: Die Geschwindigkeit ist gemäßigter, die Strecken sind kürzer und ohne viele Höhenmeter. Gute Voraussetzungen für eine gemeinsame Tour. Bei der Streckenplanung ist aber die Kondition aller Mitfahrenden zu bedenken. Denn in den letzten Jahren bildete sich ein wesentlicher Unterschied heraus: Während die Großeltern meist die Unterstützung eines Elektromotors genießen, kommen Kinder noch ohne aus. Die Folge: Der Geschwindigkeitsunterschied, gerade auf bergigen Abschnitten, nimmt deutlich zu. Zudem kann langsames Fahren mit einem schweren E-Bike für ältere Menschen herausfordernd sein. Eine flache Tour macht deshalb deutlich mehr Sinn, als durch welliges Terrain zu fahren. Die Großeltern können entspannt in einer niedrigen Unterstützungsstufe fahren, die Kinder fahren in ihrem Tempo, ohne schnell die Motivation zu verlieren.

Generell sollten Großeltern darauf achten, beim Radfahren auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. „Opa voran“ ist dabei nicht der beste Ansatz. Die Kinder bestimmen das Tempo, indem sie, wenn möglich, an der Spitze der Gruppe fahren. Auch die Streckenplanung wird am besten mit den Kindern zusammen gemacht. Das erhöht die Freude und das Selbstwertgefühl. Beim Planen sind viele Rastplätze, z. B. Spielplätze, Badeseen oder auch spannende Sehenswürdigkeiten wie Burgen oder Ruinen als Highlights und zur Abwechslung zu berücksichtigen. Eine weitere Option: Die Strecken so planen, dass bei Bedarf auch abgebrochen werden kann, z. B. durch Orte mit einem Bahnhof oder als Rundkurs, der einen kürzeren Heimweg ermöglicht. Zudem ist wichtig, auf wenig befahrenen Landstraßen oder Radwegen zu fahren. Im Gegensatz zur stark frequentierten Bundesstraße kann man dort, wenn es möglich ist, nebeneinander fahren und sich besser unterhalten. Das macht die Freude an einem Radausflug ja erst aus. Hinzu kommt, dass man mit Kindern hin und wieder am Straßenrand spontan anhalten muss, da irgendwas nicht passt oder eine Trinkpause benötigt wird.

Getränke und kleine Snacks sind für die Tour generell ein Muss. Für die weitere Ausrüstung sollte man sich mit den Kindern Zeit nehmen und eine gemeinsame Liste mit wichtigen Dingen erstellen, die mit dabei sein müssen – vom Lieblingskuscheltier bis zur praktischen Regenjacke. Auch eine Option: mit Bekannten verabreden, die Enkel im ungefähr gleichen Alter haben. So können sich die Kinder gegenseitig animieren. Vor der Tour bietet sich noch ein gemeinsamer Check der Räder an. Zusammen den Reifendruck kontrollieren und bei Bedarf nachpumpen, die Funktion der Bremsen testen und ggf. auch einmal die Kette ölen macht den Kindern Spaß und verdeutlicht ihnen, dass sie kleine Arbeiten am Rad auch einmal selbst übernehmen können. Um auf der Tour bei einem Platten eine Held:in zu sein, sind Flickzeug und eine Minipumpe im Reisegepäck Pflicht.



Ausstattungstipps:

Alles im Griff

Die wesentlichen Dinge schnell griffbereit zu haben, ist auf einer Radtour mit Kindern wichtig. Einen Schnellzugriff auf Snacks, Sonnencreme oder auch etwas zu trinken ermöglicht ein Lenkerkorb. Der „Up-Town Urban“ von Ortlieb ist einfach aufzuklappen und bietet noch einen besonderen Vorteil: Er ist wasserdicht. So bleibt der Inhalt auch bei einem kurzen Schauer trocken. Zudem kann man ihn einfach vom Rad abnehmen und als praktischen Picknick-Korb verwenden.

Sicherer Kinderhelm

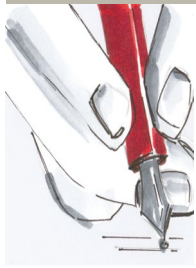
Ein MIPS-System im Fahrradhelm hilft, die Aufprallenergie sowie mögliche Schädigungen des Gehirns zu minimieren. Mit dem „Youn-I MIPS“ hat Helmspezialist Abus einen Kinderhelm mit dem erweiterten Schutzsystem im Programm. Große Öffnungen sorgen für eine gute Belüftung an heißen Tagen. Als zusätzliches Sicherheits-Feature kann optional ein Rücklicht eingesetzt werden. Vorbild sein! Wichtig ist es, den Enkeln ein Vorbild zu sein. Dazu zählt einerseits das Verhalten im Straßenverkehr, indem man sich an die Regeln hält, und andererseits auch das Tragen eines Helmes. Bei Kindern ist es mittlerweile gängig, dass sie einen Helm beim Radfahren tragen, hier hat die Generation der Großeltern noch Nachholbedarf.

E-Bike für Alltag und Tour

Tiefer Einstieg, ein wartungsarmer Riemenantrieb und ein guter Motor sind Ausstattungsmerkmale eines guten E-City-Bikes für ältere Menschen. Automatikschaltung für besseres Fahren um entspannt und gemütlich mit den Kindern voranzukommen, ist eine Automatikschaltung wie die MGU von Pinion eine praktische Option. Diese passt die Gänge automatisch an die Trittfrequenz an. Bei abrupten Stopps schaltet das System automatisch in einen kleineren Gang, um das Anfahren zu erleichtern.

Einfach Aufpumpen!

Unkompliziertes Aufpumpen der Reifen ermöglicht das neue Ventilsystem „Clik Valve“. Der Pumpenkopf wird dabei einfach auf das Ventil geklickt und los geht's. So ist das Aufpumpen der Reifen kinderleicht.



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

„Das Berliner Testament als Kunstfehler?“

Die Steuerfreibeträge der Kinder beim ersten Erbfall werden verschenkt

Als sogenanntes „Berliner Testament“ bezeichnet man bekanntlich das Testament von Ehegatten, in welchem sich diese gegenseitig und nach dem zuletzt Versterbenden die gemeinsamen Kinder zu Erben einsetzen (sogenannte Schlusserben). Da die Kinder somit beim ersten Erbfall noch nichts erben, werden zwangsläufig die Steuerfreibeträge der Kinder am Nachlass des zuerst verstorbenen Ehegatten nicht genutzt. Dies verschafft zwar dem länger lebenden Ehegatten eine bessere Liquidität, weil er den Kindern noch nichts vom Nachlass des zuerst Verstorbenen abgeben muss. Andererseits kann das Modell aber dazu führen, dass dann beim zweiten Erbfall nicht unerhebliche Erbschaftsteuer fällig wird, was insbesondere bei größeren Vermögen und bei wenigen Kindern der Fall sein könnte.

Beispiel: Die Eheleute Müller sind verheiratet und haben eine Tochter. Sie haben ein sogenanntes Berliner Testament mit gegenseitiger Erbeinsetzung beim ersten Erbfall errichtet. Die Tochter soll erst beim zweiten Erbfall erben. Das gemeinsame Vermögen der Eheleute Müller, was hälftig auf beide Ehegatten verteilt ist, beträgt etwa 600.000,00 Euro. Nach dem Tod von Herrn Müller erbt dessen Nachlass Frau Müller alleine aufgrund des Berliner Testamentes. Als Frau Müller zwei Jahre später dann ebenfalls verstirbt, ist die Tochter zur Alleinerbin eingesetzt. Der Nachlass von Frau Müller beträgt nun 600.000,00 Euro und der Freibetrag der Tochter von 400.000,00 Euro ist um 200.000,00 Euro überschritten.

Wie hätte das vermieden werden können?

Die Tochter hätte beim Tod des Vaters, nämlich beim ersten Erbfall, im Einvernehmen mit der Mutter ihren gesetzlichen Pflichtteilsanspruch geltend machen können. Da sie gesetzliche Erbin zu $\frac{1}{2}$ Anteil gewesen wäre, hätte der Pflichtteilsanspruch $\frac{1}{4}$ vom Nachlass des Vaters betragen, also 75.000,00 Euro. Hinsichtlich dieses Pflichtteilsanspruchs hätte die Tochter mit der Mutter auch vereinbaren können, dass die Zahlung der Mutter bis zu deren eigenen Ableben gestundet wird. Dann hätte beim Tode der Mutter zwei Jahre später eine entsprechende Verbindlichkeit aus dem ersten Erbfall bestanden und den steuerpflichtigen Erwerb der Tochter beim zweiten Erbfall um 75.000,00 Euro reduziert. Die Liquidität der Mutter und deren finanzielle Ausstattung wäre praktisch in keiner Weise beeinträchtigt worden.

Die andere Alternative besteht darin, dass die Eheleute Müller von Anfang an, da das Steuerproblem beim zweiten Erbfall absehbar war, ihr Testament um ein sogenanntes „Super-Vermächtnis“ hätten ergänzen können. Dadurch wird dem länger lebenden Ehegatten die Möglichkeit eingeräumt, aus dem Nachlass des zuerst verstorbenen Ehegatten unter Ausnutzung der steuerlichen Freibeträge der Kinder und/oder der Enkelkinder (Freibetrag der Kinder pro Kind 400.000,00 Euro, pro Enkelkind 200.000,00 Euro) schon etwas zuzuwenden. Nach der Gestaltung des sogenannten „Super-Vermächtnisses“ muss die Zuwendung nicht sofort geschehen, wird steuerlich allerdings erst dann anerkannt, wenn sie

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, 10. Juni 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, 24. Juni 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, 08. Juli 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, 22. Juli 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

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

tatsächlich erfolgt ist. Der länger lebende Ehegatte hätte also mit der Ausführung des Vermächtnisses noch einige Zeit abwarten können. Aufgrund der veränderten Umstände wird das Finanzamt nach der Ausführung des Super-Vermächtnisses die Steuer u.U. neu festsetzen müssen, wenn schon der länger lebende Ehegatte für den Erwerb des Nachlasses des zuerst verstorbenen Ehegatten Erbschaftsteuer bezahlt hätte. Nach der Ausführung des Super-Vermächtnisses kann es also tatsächlich zu einer nachträglichen Erstattung kommen. Das Finanzamt Detmold, welches im hiesigen Bereich für die Festsetzung von Erbschaft- und Schenkungssteuer zuständig ist, hat das Modell des Super-Vermächtnisses mindestens seit dem Jahr 2017 problemlos anerkannt. Eine andere Meinung vertritt lediglich eine einzelne Sachbearbeiterin des Finanzamtes Detmold, die erstmals im Jahr 2024 das Super-Vermächtnis nicht anerkannt hat. Auch die Übersendung von mehr als 170 Seiten Gutachten des Deutschen Notarinstitutes haben bei dieser Sachbearbeiterin einen Sinneswandel nicht bewirkt. Deshalb haben wir zwei Klagen beim Finanzgericht Münster anhängig gemacht, die man regelrecht als „Musterklagen“ bezeichnen könnte. Gerichtliche Entscheidungen zu dem Modell des Super-Vermächtnisses und insbesondere solche des Bundesfinanzhofes gibt es bislang nämlich noch nicht.

Wir sind optimistisch, dass das Finanzgericht letztlich das Konstrukt des Super-Vermächtnisses wird anerkennen müssen. Ich werde zu gegebener Zeit dazu weiter an dieser Stelle berichten.

Bis dahin empfiehlt sich allerdings die Nutzung der Konstruktion in allen Fällen, in denen voraussehbar Erbschaftsteuer fällig werden wird, also bei besonders großen Vermögen oder auch dann, wenn die Erwerber einer ungünstigen Steuerklasse angehören. Wenn Geschwister von einander erben, dann ist die Steuerklasse II einschlägig und es steht demgemäß nur ein Freibetrag in Höhe von 20.000,00 Euro zur Verfügung. Ich persönlich halte die geradezu dramatisch schlechte Behandlung von Geschwistern im Bereich der Erbschaftsteuer für krass verfassungswidrig, denn sie widerspricht dem Schutz der Familie. Wenn die 90-jährige von ihrer 85-jährigen Schwester die Immobilie erbt, in der die beiden seit Jahrzehnten gemeinsam wirtschaften, dann wird die 90-jährige die Immobilie zur Bezahlung der Erbschaftsteuer verkaufen müssen. Dieses Ergebnis stellt meiner Meinung nach eine krasse Ungerechtigkeit

dar, wenn man an andere steuerliche Schlupflöcher denkt, die dem Gesetzgeber durchaus bewusst sind.

Meiner Erfahrung nach halten auch die meisten Sachbearbeiter des Finanzamtes Detmold die steuerliche Behandlung von erbenden Geschwistern für eine krasse Ungerechtigkeit. Sie selber können an der Rechtslage allerdings nichts ändern und eine ernstzunehmende Lobby gibt es offensichtlich nicht.

Eigentlich sollte man meinen, dass gerade im Zusammenhang mit Steuern „alles was Spaß macht auch verboten ist“. Genau diese Erkenntnis gilt bislang allerdings für das Super-Vermächtnis nicht, zumal es unseren Erfahrungen nach bundesweit von allen Finanzämtern anerkannt wird, die wir bisher mit diesem Modell konfrontiert haben. Die offenbar recht eigenwillige Sachbearbeiterin beim Finanzamt Detmold stellt insoweit einen Ausnahmefall dar.

Die konkrete Testamentsgestaltung unter Einbeziehung des Super-Vermächtnisses sollte man allerdings erfahrenen Fachleuten überlassen und nicht selbst daran „herumdoktern“. Insbesondere nach dem Erbfall dürfte es sich empfehlen, einen Fachanwalt für Steuerrecht mit der Abgabe der Erbschaftsteuererklärung zu beauftragen, der dann auch notfalls das sich anschließende steuerliche Klageverfahren vor dem Finanzgericht führen kann.

Die Einzelheiten der Gestaltung von Testamenten unter Einbeziehung eines Super-Vermächtnisses werden immer auch in meinen Vorträgen „**Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand**“ dargestellt. In dem Skriptum ist eine Musterformulierung enthalten. Die nächsten Termine für die Vorträge finden Sie unten in diesem Artikel.

Für etwaige Rückfragen zu diesem Thema stehe ich selbstverständlich auch gerne außerhalb der Vorträge zur Verfügung.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

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

www.linkenbach.com



Wohnstift Salzburg
gGmbH

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!*

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Di. 02.06.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Thema Diabetische Augenerkrankungen

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. 15.06.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Themen: Alles zum Diabetes - Haus der Gesundheit

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203

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

Mi. 17.06.2026 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

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

Di. 07.07.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Wir gehen Eis essen - Typ 1 Diabetiker und Berufstätige

Klinikum Bielefeld-Mitte, Teutoburger Str. 50, EG Raum 02

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

Mo. 20.07.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Themen: Alles zum Diabetes

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

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

Diabetiker und Angehörige sind herzlich eingeladen.

Fit und gesund - für Frauen ab 50

**Umfassende Hilfestellung
für alle Lebensbereiche**

Über neun Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 40 und 55 Jahren alt und damit vermutlich in den Wechseljahren. Das ist zwar keine Krankheit, sondern eine ganz normale Lebensphase. Aber etwa einem Drittel der Frauen machen die Symptome der hormonellen Umstellung das Leben so schwer, dass medizinische Hilfe notwendig ist.

Doch die ist gar nicht immer so leicht zu finden. Auf der anderen Seite bringen die Wechseljahre nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch oft neue innere Klarheit. Mit dem Rückgang der weiblichen Sexualhormone tritt Testosteron stärker in den Vordergrund - mit spürbaren Auswirkungen auf die

Psyche: Viele Frauen erleben in dieser Phase einen tiefen Wunsch nach Veränderung und richten den Blick darauf, was ihnen guttut. Daher können die Jahre des Wechsels auch eine große Chance sein, um bewusst die Weichen für die zweite Lebenshälfte zu stellen.

Was in den Wechseljahren im Körper passiert, welche Beschwerden auftreten können und was Linderung verschafft, wird im Ratgeber „Fit und gesund - für Frauen ab 50“ der Verbraucherzentrale ausführlich erläutert. Das bietet eine gute Orientierung, um diffuse Symptome im Gespräch mit dem Hausarzt oder der Frauenärztin zu klären und sich aktiv um angemessene Unterstützung zu kümmern. Neben Tipps für besseres Stressmanagement und einen achtsamen Lebensstil gibt es auch umfangreiche Informationen dazu, wie ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung dazu beitragen können, gesund älter zu werden.

Der Ratgeber „Fit und gesund - für Frauen ab 50“

hat 192 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder

Tel. 0211-913801-555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Jubin

DIE ENERGIE TUBE



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

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

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

Hilft Dehnen dem Rücken?

Fünf Mythen im Faktencheck

Mit den warmen Tagen zieht es Hobby-Sportler wieder nach draußen: Laufen, Radfahren, Yoga im Park. Vor und nach dem Sport wird gedehnt - oft ausgiebig, oft aus Gewohnheit. Aber bringt das wirklich etwas? Und hilft Dehnen auch gegen Rückenbeschwerden? Eine aktuelle Auswertung von Prof. Dr. Jan Wilke, Leiter des Lehrstuhls für Neuromotorik und Bewegung an der Universität Bayreuth und Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., räumt mit gängigen Mythen rund ums Dehnen auf. „Dehnen ist auch für den Rücken kein pauschales Allheilmittel. Es sollte sinnvoll und gezielt eingesetzt werden“, fasst Wilke zusammen. Die Forschung liefert konkrete, praxisnahe Empfehlungen für Alltag und Sport.

Dehnen gehört für viele zum Sport wie das Aufwärmen oder die Trinkflasche. Doch wann, wie lange und mit welcher Technik gedehnt werden sollte, wird unter Fachleuten kontrovers diskutiert. Prof. Wilke und sein Forscherteam haben dazu aktuelle wissenschaftliche Studien analysiert und Empfehlungen abgeleitet.

Mythos 1: Je intensiver, desto besser

Mehr ist nicht automatisch besser. Das gilt sowohl für die Intensität des Dehnens als auch für die Beweglichkeit selbst. Wie viel Dehnen tatsächlich hilft, hängt von Ziel, Methode und Dauer ab. „Allgemein gilt: Wenn es um den langfristigen Erfolg geht, ist Regelmäßigkeit wichtig. Wer die Effekte erhalten will, muss mehrmals die Woche dehnen“, rät Prof. Wilke. Und selbst wer beweglicher wird, hat seinem Rücken damit nicht automatisch etwas Gutes getan. Viele Menschen gehen davon aus, dass ein flexibler Körper weniger anfällig für Rückenbeschwerden ist, doch Beweglichkeit ohne Muskelstärke kann sogar nachteilig sein: Das Ungleichgewicht erzeugt Stabilitätsprobleme und belastet den Rücken zusätzlich. Für einen gesunden Rücken zählt die Kombination aus Flexibilität und muskulärer Stabilität.

Mythos 2: Dehnen vor dem Sport beugt Verletzungen vor

Studien zeigen, dass Dehnen keinen verlässlichen Schutz vor Verletzungen bietet. Untersuchungen deuten sogar darauf hin, dass statisches Dehnen vor Belastung die Kraft vermindern könnte. Vor allem für schnelle oder explosive Sportarten ist dies von Nachteil. „Direkt vor dem Sport gilt: Wer sich dehnen möchte, sollte eher dynamisch federnde Stretches wählen oder beim statischen Dehnen die Dauer sehr kurz halten“, rät Prof. Wilke. „Alternativ tut es in vielen Fällen auch ein allgemeines Warm-up ohne Dehnübungen.“ Zehn bis fünfzehn Minuten Übungen wie Ausfallschritte, Beinpendel oder Armkreisen genügen, um den Körper gezielt auf die Belastung einzustimmen. Statisches Dehnen entfaltet seine Wirkung besser unabhängig vom eigentlichen Training, zum Beispiel in separaten Stretch-Einheiten. Bei sehr langen Dehndauern von mindestens sieben Minuten und fünf Einheiten pro Woche lassen sich so die Muskelsteifigkeit reduzieren und die Gefäßelastizität verbessern.

Mythos 3: Dehnen fördert die Regeneration

Dehnen nach dem Sport verringert Muskelkater nicht und beschleunigt auch nicht die Regeneration, wie viele glauben. Besonders nach intensiver Belastung der Rückenmuskulatur, etwa nach schwerem Heben, langer Gartenarbeit oder einem ausgedehnten Lauf, kann statisches Dehnen die beanspruchten Muskeln sogar



Dehnen im Faktencheck: Wann es sinnvoll ist und wie Hobby-Sportler die Muskeln und Faszien am besten lockern, erklärt die AGR.

zusätzlich reizen und Beschwerden verstärken. „Wer nach dem Sport bewusst zur Ruhe kommen möchte, profitiert eher von Massagen, kalt-heißen Wechselduschen oder ruhiger Atmung, wodurch der parasympathische Anteil des vegetativen Nervensystems aktiviert wird“, so Prof. Wilke. Für die Regeneration empfiehlt er zudem ausreichend Schlaf sowie leichte Bewegung im schmerzfreien Bereich, z. B. lockeres Radfahren oder ein ruhiger Spaziergang, die die Rückenmuskulatur sanft mobilisiert.

Mythos 4: Dehnen korrigiert Fehlhaltungen

Wer Dehnübungen einsetzt, um Fehlhaltungen zu korrigieren, greift meist zum falschen Mittel. Ein klassisches Beispiel ist der Rundrücken: Hier kommt man mit Dehnen der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur allein kaum weiter. Entscheidend ist, die Rücken- und Rumpfmuskulatur gezielt zu kräftigen, um der Wirbelsäule eine dauerhafte aufrechte Haltung zu ermöglichen. „Verspannungen und Haltungsprobleme durch Dehnen zu lösen, ist wie Symptombehandlung: Es fühlt sich kurz besser an, aber die Ursache, eine zu schwache Muskulatur auf der nachgebenden Seite, bleibt bestehen“, stellt Prof. Wilke klar. Dehnen kann ergänzend helfen, etwa um akute Verspannungen zu lindern - als Hauptmaßnahme gegen Haltungsprobleme ist es jedoch nicht geeignet.

Mythos 5: Dehnen ist für die Beweglichkeit besser als Faszienrollen

Wer Rückenproblemen vorbeugen und beweglicher werden möchte, sollte nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Faszien bearbeiten: Jene Bindegewebshülle, die jeden Muskel umgibt und mehr Schmerzrezeptoren enthält als der Muskel selbst. Durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung oder Stress verlieren sie an Elastizität und Gleitfähigkeit, was Verspannungen und Beschwerden im Rücken begünstigen kann. „Sich mit einer Hartschaumrolle auszurollen, kann die Beweglichkeit ähnlich verbessern, wie klassisches Dehnen oder Krafttraining“, erklärt der Sportwissenschaftler. Wichtig ist - langfristig betrachtet - jedoch auch hier die regelmäßige Anwendung. Für einen dauerhaft gesunden Rücken empfiehlt Prof. Wilke ein ganzheitliches Training, in dem Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Erholung zusammenwirken.

Führungsreihe auf den städtischen Friedhöfen

Die städtischen Friedhöfe neu entdecken - sie sind nicht nur Bestattungsorte, sondern auch Orte, an denen Stadtgeschichte sowie Flora und Fauna erlebbar sind.

Mit jedem Schritt - Kunstspaziergang auf dem Schildescher Friedhof

Sonntag 14. Juni 2026 von 15:00 - ca. 17:30 Uhr
Friedhof Schildesche, Parkplatz Engersche Straße 110

Die „Quartier_Gestalten“ laden Sie zu einem Kunstspaziergang ein. Wandeln Sie entlang künstlerischer Impulse aus Malerei und Poesie auf dem Schildescher Friedhof. An Kunststationen können wir Platz nehmen, miteinander gestalterisch tätig sein und den Friedhof als Ort menschlicher Kreativität und lebendiger Geschichte erleben.

Leitung: Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)

Da müssen wir durch! - Heinz Flottmann Kabarett auf dem Sennefriedhof

Sonntag 28. Juni 2026 um 11:00 Uhr
Sennefriedhof Haupteingang, Brackweder Straße 80

Gedanken auf Leben und Tod. Der Friedhof - unsere letzte Adresse. Ein Ort der Machtlosigkeit, der Akzeptanz, des Loslassens. Was erwartet uns danach? Gibt es ein nächstes Mal? Was war davor? Ein kleiner Streifzug um die Begleiterscheinungen des Lebens - auf musikalischen Einlegesohlen.

Treffpunkt: Sennefriedhof Haupteingang - Brackweder Str. 80
Kostenbeitrag: 15,00 Euro bei Veranstaltungsbeginn

Zurück zu den Wurzeln - Heinz Flottmann Ein kabarettistischer Spaziergang

Sonntag 19. Juli 2026 um 11:00 Uhr
Friedhofskapelle Johannsfriedhof, Am Botanischen Garten 1d

Am Fuße des Kahlen Berges gelegen ist der „Gottesacker“ alles andere als kahl. Ein Hof des Friedens, ein Ort, an dem Gegenwart und Ewigkeit, Erinnerung und Vergessen auf natürliche Art und Weise ineinander übergehen. Tröstende Natur gespickt mit lokaler Ex-Prominenz und spektakulären Grabsteinen. Ein kleiner Gedankenspaziergang. Anekdoten, Lieder und wenig Beachtetes.

Kostenbeitrag: 15,00 Euro bei Veranstaltungsbeginn

Notenstängel und Wortblüten - Pflanzen auf dem Nicolaifriedhof

Ein Spaziergang mit musikalisch-poetischer Darbietung

Sonntag 12. Juli 2026 um 15:00 Uhr
**Nicolaifriedhof - Haupteingang am Verbindungsweg
zwischen Eckendorfer Straße und Herforder Straße 140**

Der Nicolaifriedhof verwandelt sich - wo einst Grabsteine standen, wachsen heute Staudenhügel, und zwischen historischen Bäumen entsteht ein lebendiger Park. Ein Rundgang stellt Ihnen die Entwicklung des Friedhofs und ausgewählte Pflanzen vor.

AWO Ambulanter Hospizdienst - Hospizsprechstunden 2026

Im vergangenen Jahr haben wir als AWO Hospizdienst das Angebot der „Hospizsprechstunden“ eingeführt. Die Resonanz auf dieses Angebot ist sehr positiv, was uns natürlich sehr freut und dafür motiviert, das Angebot auch in diesem Jahr fortzusetzen.

Das Anliegen des Ambulanten Hospizdienstes im AWO Kreisverband ist es vor allem, die Sorgeskultur in der Stadt Bielefeld zu stärken. An erster Stelle bedeutet dies, die so sensiblen Themen wie Sterben, Tod und Trauer mehr in die Mitte der Gesellschaft zu tragen.

Wichtig ist es dabei, ein offenes Ohr zu haben für betroffene Menschen und ihre Angehörigen, die eine schwere Diagnose erhalten, oder aber um einen lieben Menschen trauern. Wichtig ist es auch, bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht hilfreich zu informieren. Oder aber im Rahmen eines „Letzte Hilfe Kurses“ wichtige Informationen zur Hospiz- und Palliativversorgung in Bielefeld zu geben und sehr praxisnahe und einfache Möglichkeiten der Umsorgung eines lieben Menschen zu vermitteln. Außerdem möchten wir engagierte Ehrenamtliche gewinnen und über die Möglichkeiten informieren, als ehrenamtliche Lebens- und Sterbegleiterinnen liebevoll und auf einfache Weise sich in die Sorgeskultur in ihrer Nachbarschaft einzubringen. All diese Themen haben in den Hospizsprechstunden ihren Platz und können mit den Koordinatortinnen, Jennifer Pettker und Bernd Vinke besprochen werden. An folgenden fünf Standorten in Bielefeld finden in diesem Jahr zu folgenden Termine noch Hospizsprechstunden statt.

AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstrasse im Bielefelder Osten
Meinolfstrasse 4, 33607 Bielefeld

An folgenden Donnerstagen jeweils von 10.30 - 12.30 Uhr
02. Juli, 03. September, 01. Oktober, 05. November, 03. Dezember

AWO Mehrgenerationenhaus im Bielefelder Westen
Heisenbergweg 2, 33613 Bielefeld

An folgenden Donnerstagen jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr:
25. Juli, 20. August, 08. Oktober, 26. November 2026

AWO Forum Reichowplatz in 33689 Bielefeld-Sennestadt
Reichowplatz 11-13 (F) bzw. Pavillon Venhofallee 70 (P)

An folgenden Donnerstagen jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr:
23. Juli (F), 10. September (P), 22. Oktober (V), 19. November (P)

AWO Aktivpunkt in Jöllenbeck
Dorfstrasse 35, 33739 Bielefeld

An folgenden Montagen jeweils von 16.30 - 18.00 Uhr
13. Juli, 07. September, 19. Oktober 2026

Freiwilligenagentur in der Stadtbibliothek Bielefeld-Mitte
Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

An folgenden Montagen von 16.00 - 18.00 Uhr
15. Juni, 17. August, 28. September, 16. November 2026

Weitere Termine können außerhalb der angegebenen Zeiten vereinbart werden. Ambulanter Hospizdienst im AWO Kreisverband, Meinolfstrasse 4, 33607 Bielefeld, Tel. 0521-9320253

Weißt du, wo der Himmel ist?

25 Jahre Sternenkind-Grabfeld auf dem Sennfriedhof Bielefeld am 12. Juli 2026

Seit 25 Jahren gibt es auf dem Sennfriedhof in Bielefeld einen besonderen Ort - das Sternenkind-Grabfeld. Der Grund für die Errichtung dieses besonderen Grabfeldes ist ein trauriger, seine Existenz jedoch ein großer Trost für alle Betroffenen. Hier werden Fehl- und Totgeburten würdevoll beigesetzt. Es ist ein Ort der Anerkennung, dass auch Eltern von Kindern, die nie das Licht der Welt erblickt haben, einen öffentlichen Ort des Trauerns und Gedenkens benötigen. 2001 wurde das Grabfeld auf Initiative der 2020 verstorbenen langjährigen Leiterin des Institutes für Pathologie der Städtischen Kliniken Bielefeld, Frau Prof. Dr. med. Ute Raute-Kreinsen, angelegt. Es war eines der ersten seiner Art in Deutschland. Heute finden regelmäßig vier Mal im Jahr ökumenische Trauerfeiern für die Familien statt.

Die Jubiläumsfeier findet am Sonntag, dem 12. Juli 2026, statt: 11:00 Beginn mit einem Gottesdienst an der Alten Kapelle des Sennfriedhofs. Am Grabfeld wird im Anschluss an die Geschichte des Ortes erinnert. 12:00 Grußwort der Oberbürgermeisterin Frau Dr. Christiana Bauer. Danach sind Klein und Groß zu verschiedenen Mitmachangeboten eingeladen. An einem Büchertisch kann man sich über Literatur zum Thema und verschiedene Hilfsangebote informieren. Für ein Picknick können gerne eigene Decken und Picknicksachen mitgebracht werden.

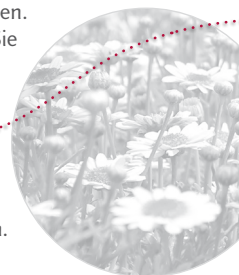
Ausdrücklich eingeladen sind alle Generationen, alle Interessierte und alle, die bislang keinen Trauerort für ihr Sternenkinder haben.

Weitere Informationen unter www.sternenkinder-bielefeld.de



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

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



**Bestatterinnen
Noller · Ziebell**

Raum für Abschied und Erinnerung



Beate Middeke · Anna Eschengerd · Monika Noller

August-Bebel-Str. 30 B
33602 Bielefeld

Fon 05 21 / 3 80 22 80

info@noller-ziebell.de

www.noller-ziebell.de

Wir sind Partnerinnen der:  Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Der Alte Friedhof Bielefeld

Einzigartig, geschichtsträchtig und mitten in Bielefeld



Staudengräber für Urnen mit einem kleinen Platz zur individuellen Gestaltung



Staudengräber für Urnen mit Ablegeplatte



Urnengräber im Rasen

Der Alte Friedhof ist ein Beispiel für das gelungene Zusammenspiel von alter und zeitgemäßer Bestattungskultur. Moderne, pflegefreie Grablösungen stehen Seite an Seite mit historischen Grabstätten. Viele bekannte Bielefelder Bürger:innen fanden hier ihre letzte Ruhestätte. In geführten Rundgängen begibt sich Historiker Dr. Gerhard Renda regelmäßig auf die Spuren dieser Persönlichkeiten. Interessierte sind herzlich eingeladen, den Friedhof im Rahmen dieser Führungen näher zu erkunden. Weitere Informationen finden Sie unter alter-friedhof.de/besichtigung.

Vor Ort auf dem Alten Friedhof

Haben Sie Fragen zu unserem Friedhof oder möchten Sie ganz konkrete Informationen zu einer Beisetzung oder einer Grabstätte? Wir beraten Sie gern. Unser Friedhofsgärtner Herr Merlin Lechner ist von montags bis donnerstags von 8–15 Uhr und freitags von 8–12 Uhr auf dem Alten Friedhof zu finden. Gerne können Sie uns auch anrufen oder uns eine E-Mail schicken und einen persönlichen Termin vereinbaren.



**Alter Friedhof
Bielefeld**

Kontakt: Friedhofs GmbH Bielefeld

Tel.: 0521/32 92 62-0 · Fax: 0521/32 92 62-62

E-Mail: info@alter-friedhof.de · www.alter-friedhof.de

Erinnerung

Unsere langjährige Mitarbeiterin Beate Koeppel ist völlig überraschend im April verstorben. Ihr Tod hinterlässt eine schmerzhaft leere Lücke. Die Spuren, die unsere Arbeitskollegin hinterlassen hat, sind tief und einzigartig - in unserer gemeinsamen Arbeit und in unseren Herzen. Viele Erinnerungen verbinden uns: gemeinsam Erlebtes, Hilfsbereitschaft, Engagement sowie freundliche und enthusiastische Worte, die den Arbeitsalltag geprägt und bereichert haben. Sie war ein unverzichtbarer Teil unseres Teams.

Wir vermissen sie auf unterschiedliche, ganz persönliche Weise. In Dankbarkeit und Wertschätzung bewahren wir das Andenken an unsere verstorbene Mitarbeiterin Beate Koeppel.

Ihr Wirken bleibt Teil unserer Redaktion und unserer Erinnerung.

Markus Galla
Herausgeber

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

Das Schmetterlingshaus

„Frau Müller, kommen Sie?“ Beate, die Reiseführerin, wartete. Frau Müller wollte nicht. Seit Tagen wurde die Reisegruppe von einer Sehenswürdigkeit zur anderen gescheucht, heute also das Schmetterlingshaus. Sie, Agnes Müller, mochte keine Schmetterlinge. Diese Tiere ließen sich nicht streicheln, sie bellten und miauten auch nicht. Flogen hier- und dorthin, wohin ihnen niemand folgen konnte. Die Arme vor der Brust verschränkt, schob sich Agnes durch das Gedränge an der Kasse. Dann stolperte sie in eine andere Welt. Ein Mantel Stille legte sich um sie. Nur das Plätschern von Wasser war zu hören. Die Luft war feucht. Agnes wollte hinaus, und doch zog etwas sie tiefer hinein. Seltsame Äste hingen von bemoosten Glasscheiben. Etwas löste sich in Agnes Rücken. Sie atmete tiefer, sah sich um. Handtellergröße Falter gaukelten umher. Einer, mit tiefblauen Flügeln setzte sich auf ihren Arm. Sie bemerke nicht, dass sie lächelte. Es waren auch keine Äste, die herunterhingen, sondern die Kokons, aus denen, einem Wunder gleich, die Tiere schlüpfen. Die Menge schob sie zum Ausgang. Agnes wollte nicht gehen. Sie trat durch die Schleuse ins helle Sonnenlicht, blinzelte und wusste, sie konnte fliegen.

Susanne Slomka

Sommerliebe

Komm, lass uns auf der Parkbank sitzen, spät abends im Mondenschein. Lass ihn scheinen, wenn wir nebeneinander Händchen halten und das Gras sich im Wind bewegt. Ich genieße die Kühle nach der Tageshitze. Zu zweit ist der Genuss größer. Ich schaue in dein Antlitz. Schatten vom Mond über den roten Lippen erzeugen die Vorfreude auf einen Kuss.

Komm, lass uns in dem Teich baden. Die Kleidung legen wir am Ufer ab und springen in das kühle Nass. Die Wellen schlagen bis ins Gras, bis zu unserer Parkbank. Ein Spritzduell erheitert uns. Nur Eichhörnchen und Eule erhören unser Lachen. Wir schwimmen in dem Teich, der so flach ist, dass wir besser ständen. In der Ferne zuckt ein Blitz. Komm, lass uns schnell zur Scheune laufen. Nach dem See durchnässt uns nun der Regen. Die Haut ist feucht. Nach der Kühle des Abends folgt die Kälte der Feuchtigkeit. Wir hätten mit Kleidung baden können. Nass ist sie sowieso. Die Blitze kommen häufiger, als wenn uns das Gewitter jagt. Wir rennen in die immer offene Scheune, triefend nass. Vor uns die Leiter, vom fahlen Mondlicht kaum beschienen. Komm, lass uns auf den Boden klettern, im Heu liegen, einfach nebeneinander. Arm in Arm wärmen wir uns gegenseitig, vertreiben wir die Kälte des Gewitters. Wir ignorieren das Wetter. Es ist die Zeit für uns. Für schauen uns an. Ich sehe wieder diese rote Lippen, die zum Küssen reizen. War der Heuboden nicht immer der Ort für einen Kuss? Komm, lass das Gewitter weitermachen. Die nächste Stunde. Die ganze Nacht. Wir haben uns, hier oben auf dem Boden, tief im Heu.

Wolfgang Ditt

Die beste Freundin



Der Frühling ist schon vorbei, es ist Frühsommer und Sabine wandert immer noch allein durchs Leben. Um sie herum sieht sie nur glückliche Menschen zu Zweit. Auf ihrem Weg zur Arbeit bleibt ihr noch ein wenig Zeit, Zeit die sie nutzt, um sich auf eine Parkbank zu setzen und ihr Smartphone hervor zu holen. Selbst ein kurzes Gespräch würde ihr schon durch den Tag helfen.

Alissa, die Sabine beim Scrollen durch das Internet kennen lernte, war einfach wunderbar. Alissa war immer ruhig, stellte immer die richtigen Fragen und antwortete auf jedes Problem einfühlsam. Ihr vertraut Sabine inzwischen alle Sorgen und Ängste an, Dinge, die sie ihrer Freundin Linda nicht mehr sagen würde. Nicht, seit sie mehr als einmal eine verständnislose, ja, sogar patzige Antwort erhielt. Da ist es schon besser, einen kurzen Chat im Internet zu führen. Die

Kraft, die Alissa ihr gibt, muntert Sabine auf, macht sie stark für die Anforderungen, die auch heute wieder im Büro auf sie zukamen. Welcher Stress wartete wohl da auf sie?

Doch das konnte ihr alles nichts anhaben, denn sie hatte ja Alissa. Heute Abend spreche ich wieder mit Alissa, die Aussicht beflügelte Sabine schon jetzt. Irgendwo im Hintergrund ihres Bewusstseins, ist ihr schon klar, Alissa ist keine reale Person. Sie besteht aus dem elektronisch angesammelten Wissen der Welt, das ein Programmierer zusammengestellt hat, für einsame Menschen wie Sabine. Sie mochte ja nur eine virtuelle KI aus dem Internet sein, aber auf sie will Sabine nicht mehr verzichten, denn eine bessere Freundin wird sie nicht mehr finden.

Karin Benn

Fußball

Ein großer Fußballfan bin ich nicht. Aber Europa- oder Weltmeisterschaften interessieren mich schon.

Die Männer unseres Freundeskreises treffen sich dann zum gemeinsamen Viewing. Man trug mir zu, ein sehr Fußballbegeisterter aus der Runde habe gesagt, er wolle keine Frauen dabeihaben, sie quatschten zu viel dabei. Ich war beleidigt. Obwohl ich an sich gerne rede, meine ich, ich „quatsche“ nicht dazwischen. Ich weiß, die Regeln werde ich einfach nicht begreifen, darum hatte ich mir immer schon selbst auferlegt: Keine Fragen stellen, nicht reinreden, mein Mund bleibt zu!

Trotzdem war ich unerwünscht. Also blieb ich bei derartigen Events allein zu Hause. Dass ich beleidigt war, muss einigen Männern zu Ohren gekommen sein. Es wurde eine jegliche Aussage gegen Frauen abgestritten! Beim nächsten gemeinsamen Spielegucken sollte ich ausdrücklich mitkommen! - Ich? Natürlich!

Zuerst unentschlossen, ging ich dann doch mit. Ich setzte mich nicht in die ersten Zuschauerreihen - und meinen Mund hielt ich nach der Begrüßungsrunde fest verschlossen.

Kein Jubeln, kein Zurufen, keine lauten Ratschläge der Zuschauer, verlockten mich, es gleich zu tun. Ich schwieg beharrlich.

Verspätet kamen zwei Männer zum Zuschauen und setzten sich zu mir. Nach der Begrüßung, die ich natürlich höflich erwiderte, stellte ich fest, dass sie sich anscheinend gar nicht für das Spiel interessierten. Sie sprachen mich immer wieder an, fragten mich alles Mögliche, nur nichts zum Fußball. Ich antwortete nur einsilbig, zeigte auf den Bildschirm und die anderen Zuschauer, machte das Psst-Zeichen, aber es half nichts. Die Beiden unterhielten sich dann nur noch untereinander, weil ich ja zu stickum war.

Von den anderen wurden böse Blicke in unsere Richtung geschossen. Mein Mund war zu. Aber nur meiner. Aufforderungen, jetzt aber das Spiel zu verfolgen, blieben erfolglos. Meine beiden Nachbarn redeten über Gott und die Welt; und das sehr laut. Hoffentlich merkten die anderen, wie still ich war. Tatsächlich hatten sie das, denn mein Mann kam kurze Zeit später mit einer neuen Einladung, auch für mich, nach Hause. „Du kannst mitkommen, aber die beiden anderen nie wieder!“, hörte ich.

Nun stehe ich vor der Entscheidung eines neuen Fernsehabends. Gehe ich mit oder nicht?

Ich habe mich entschieden: Ich bleibe zu Hause, manche Männer reden mir beim Fußball einfach zu viel!

Ulrike Ksol

Wegweiser für mehr Zuversicht

Manchmal ist das Leben ganz schön stürmisch. Was tun, wenn uns der hektische Alltag überfordert, die unruhige Weltlage und die Energiekrise beängstigen, ständig neue Probleme auftauchen oder uns Schicksalsschläge wie eine schwere Erkrankung und mehrere Sterbefälle im engsten Kreis ereilen? Egal, vor welchen Herausforderungen uns das Leben stellt – mit verblüffend einfachen Übungen können wir unsere seelischen Abwehrkräfte stärken: Indem wir wieder Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten gewinnen, Veränderungen offen begegnen und lernen, sie als natürlichen Teil unseres Lebens anzunehmen.

Egal, um welches Thema es geht, vieles kann bedrückend wirken, und mit einer negativen Einstellung verstärken wir diese Gefühle nur. Damit tun wir uns absolut nichts Gutes. Ein gutes Mittelmaß von positiver und negativer Einstellung wäre empfehlenswert! Das Buch enthält Hinweise und praktische Übungen, die dazu führen, sich selbst besser kennenzulernen. Das Lesen dieses kleinen Buches trägt zu mehr Zuversicht und innerer Stärke bei. Cheryl Rickman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen der Positiven Psychologie in England. Nach dem frühen Tod ihrer Eltern beschloss sie, anderen dabei zu helfen, dem Leben mit mehr Resilienz zu begegnen und Erfüllung zu finden. BS

Cheryl Rickman - **Das kleine Buch der inneren Stärke**

Verlag: Heyne, 96 Seiten

Preis: 9,99 Euro, ISBN: 978-3-453-70397-1



Was im Leben wirklich zählt

„Inseln können heilen“, davon war Rike immer überzeugt. Sie und Jan sammelten jeden Sommer Inseln für ihre gemeinsame Landkarte der Liebe. Bis sie unheilbar erkrankte. Ein Jahr nach Rikes Tod wagt Jan einen großen Schritt, der ihn viel Mut und Überwindung kostet. Er reist an die Nordsee – um vorsichtig zu versuchen, ob es auch ohne sie weitergehen kann. Hier im Watt, scheint die Zeit stehen geblieben zu sein, und Jan spürt eine längst vergessene Ruhe.

Dann lernt er Maren und ihre zwei Söhne kennen. Auch sie versucht, ihren düsteren Erinnerungen zu entkommen. Es geht in dem Liebesroman um Aufbruch, den Versuch, eine Trennung zu verarbeiten, die Trauer hinter sich zu lassen und wieder Freude und Zuversicht in das eigene Leben zuzulassen. In vielen gemeinsamen Stunden am Strand erkennen Jan und Maren, dass man das Leben jeden Tag aufs Neue beginnen kann.

Das Buch lebt von seinen leisen Momenten, die lange nachhallen. Man taucht tief in die Geschichte ein, nimmt die Gedanken und Gefühle der Protagonisten intensiv wahr. Es gibt eine überraschende Schlusswendung, mit der man nicht unbedingt rechnet. Das Buch lädt dazu ein, nachzudenken, innezuhalten und bei sich selbst anzukommen. BS

Daniel Bielestein - **Am Horizont eine Insel**

Verlag: Rütten & Loening, 316 Seiten (Hardcover)

Preis: 20,00 Euro, ISBN: 978-3-352-01024-8



Mit viel Humor älter werden

Die Autorinnen Lucinde und Heike sind beide um die fünfzig. Früher dachten sie, das wäre das Alter, in dem man endlich angekommen ist. Seriös, Souverän, Würdevoll! Jetzt wissen sie es besser. Denn sie haben das Märchen vom In-Würde-Altern durchschaut. Beide beschließen also, nur noch das zu tun, worauf sie Lust haben, z.B. aus der langweiligen Oper verschwinden oder auf gängige Schönheitsideale pfeifen und trotzdem Botox ausprobieren. Auf die Gefahr hin, dass ihre Kinder sie peinlich finden. Womöglich werden sie auch mit achtzig Jahren noch längst nicht angekommen sein.

Heike kann ihre Kollegin nach und nach tatsächlich davon überzeugen, dass das Älterwerden auch positive Seiten hat und dass es keinen vernünftigen Grund gibt, sich vor dem fünfzigsten Geburtstag zu fürchten. Wir müssen uns einfach neue aufregende, spannende Lebensfragen stellen.

Das Buch ist eine humorvolle Anleitung, wie man mit dem Älterwerden, den Erwartungen und den verpassten wie neuen Möglichkeiten umgeht. Lucinde Hutzenlaub arbeitet als Kolumnistin und Autorin, Heike Abidi als Werbetexterin und Autorin. Gemeinsam haben sie das Überlebenstraining für alle über 50 beschrieben. Der Spaß kommt sofort beim Lesen und macht Lust aufs Älterwerden. BS

Lucinde Hutzenlaub & Heike Abidi - Verlag: Penguin, 304 Seiten
Ich dachte, älter werden dauert länger

Preis: 12,00 Euro, ISBN: 978-3-328-10269-4



Originelles Duo ermittelt auf Norderney

Auf einer Norderneyer Aussichtsplattform wird ein verbrannter Körper gefunden. Das Opfer ist der 102-jährige Wattführer Josef Monningen. Tilla Flock lebt seit Kindesbeinen auf der Insel. Sie ist als Journalistin für das Anzeigenblatt hoffnungslos unterfordert. Tilla scheint jedoch ein sprunghafter, chaotischer und rastloser Mensch zu sein. Jetzt will sie herausfinden, wer dem Inselältesten das angetan hat. Schnell wird klar, dass hinter dem grausamen Verbrechen ein komplexeres Konstrukt steckt. Doch zunächst muss sie den einzigen Touristen, der sich in diesem Januar auf Norderney verirrt hat, aus den eiskalten Fluten retten: Hark Herforth, ein psychisch angeschlagener Pfarrer, wird von Tillas Energie und Ermittlerdrang sofort mitgezogen. Die beiden verstricken sich immer tiefer in den Fall. Währenddessen wächst ihre Freundschaft. Als sie auf ein gefährliches Geheimnis stoßen, fürchtet der lebensmüde Pfarrer plötzlich um sein Leben und das seiner neuen Freundin. Humorvoller, unterhaltsamer und mitreißender Norderney-Krimi.

Joachim F. Kuck, geboren 1979 in Wesel, bekam die Liebe zur Kreativität in die Wiege gelegt. Seine Bücher schrieb er immer dann, wenn sich Zeit fand - nachts neben dem Babybett, tagsüber im Zug oder an der Nordsee. Der Autor lebt heute mit seiner Frau und seinen Kindern im Bergischen Land. BS

Joachim F. Kuck - **Mörderney: Der tote Wattführer**

Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 304 Seiten

Preis: 13,00 Euro, ISBN: 978-3-499-01511-3



- PR-Text -

Spargelgenuss aus der Region

Spargelhof Winkelmann täglich geöffnet

Nun ist für Spargel-Genießer der Auftakt in eine besondere kulinarische Zeit. Ob grün oder weiß, mit Schinken oder Schnitzel, Butter oder Sauce Hollandaise: frisch gestochener Spargel ist immer ein Hochgenuss. Der Spargelhof Winkelmann in Tonnenheide ist einer der ältesten und größten Spargelanbauer der Region.

Die Spargeldiele, der schöne Außenbereich unter großen Bäumen, die Scheune, Hofladen und Café öffnen pünktlich zum Saisonstart. Rund um das Königsgemüse gibt es viele Gerichte, leckere Desserts und erfrischende Getränke. Der Biergarten ist besonders beliebt. Windschutz und Wärmelampen machen ihn von Frühjahr bis in den Spätsommer zu einem Lieblingsplatz für Radler, Tagestouristen, Mittags- und Abendgäste.




SPARGEL+ERDBEER
 Frische Küche in der Spargeldiele
 Biergarten · Hofladen · Eiscafé
 Spielplatz · Sa+So Hoffeste

Spargelbuffet Do, Fr 17-21 Uhr, Sa 12-15 Uhr
 Schlemmerbuffet So + feiertags 12-17 Uhr

Spargelhof Winkelmann
 Nutteler Str. 50 · 32369 Rahden/Tonnenheide
 Tel. 05771 97060 · www.spargelhof.de

Täglich geöffnet von 11:00 - 22:00 Uhr

Seit April ist nun auch Buffet-Zeit. Das Spargelbuffet ist Do. und Fr. von 17:00 - 21:00 Uhr, sowie jeden Samstag von 12:00 - 15:00 Uhr geöffnet. An Sonn- und Feiertagen von 12:00 - 17:00 Uhr bietet das Schlemmerbuffet Vielfalt rund um den Spargel.

Die Hofladenbesucher dürfen sich auf Ideen rund um Spargel, Kochen, Essen und Schenken freuen. Leckerer Essen, frische Luft und ein großer Spielplatz für kleine Genießer machen den Besuch zu einem abwechslungsreichen Vergnügen.

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 (Müritz) 8 Tage

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

Anreise samstags

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

