

Nr. 186 · 31. Jahrgang - August/September 2026
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben



Sommer die schönste Jahreszeit

Aktionswoche · Sommerfeste · Treffpunkt · Seniorenrat

Gardinen | Aufpolsterungen | Teppiche | Sonnenschutz | Reinigungsservice

RAUM AUSSTATTUNG
EWERT
INHABERIN S. ERNST



Telefon 0521-89 000 3
Am Brodhagen 119
33613 Bielefeld

*Wir gestalten
Wohn(r)räume*

www.Raumausstattung-EWERT.de

Liebe Leserinnen und Leser,

für viele Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit. In NRW sind jetzt Schulferien. Das bedeutet, freie Zeit zu haben, die man mit der ganzen Familie verbringen kann und Zeit, die nicht vollständig von Terminen, Verpflichtungen oder Routinen bestimmt ist, sondern gestaltet werden darf. Vielleicht ist es die Gelegenheit, etwas Kreatives auszuprobieren oder einfach Dinge zu tun, die Freude bereiten.

Was haben Sie für diesen Sommer geplant? Machen Sie Urlaub am Meer und liegen Sie gerne am Strand, wandern Sie durchs Gebirge, entspannen Sie sich auf dem Balkon oder im eigenen Garten? Vielleicht suchen Sie noch nach der passenden Urlaubslektüre. Wir haben in unserer Bücherecke für jeden Geschmack etwas dabei - vom spannenden Thriller, über Humor, bis zu Ratgebern über das gelassene Älterwerden und bewusster zu leben.

Wenn Sie einen Ausflug mit der Familie in der näheren Umgebung machen möchten, dann empfehlen wir Ihnen den Besuch des Heimat-Tierparks Olderdissen, der ganzjährig geöffnet hat und eintrittsfrei ist. Das beliebte Ausflugsziel mit über 450 heimischen Tieren existiert bereits seit 1930 und liegt mitten im Teutoburger Wald. Vom Handelsblatt wurde der Park unter die Top Ten der deutschen Zoos gewählt.

In diesem Sommer haben wir schon mehrere Hitzewellen gut überstanden. Denken Sie bitte weiterhin daran, immer ausreichend zu trinken. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Der Körper, vor allem aber das Gehirn benötigt die Flüssigkeit. Wir wünschen Ihnen gute Inspiration beim Lesen, eine herrliche Sommerzeit mit viel Freude an der Natur, entspannenden Spaziergängen, schönen Momenten, guten Büchern und Musik zum Träumen...

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam

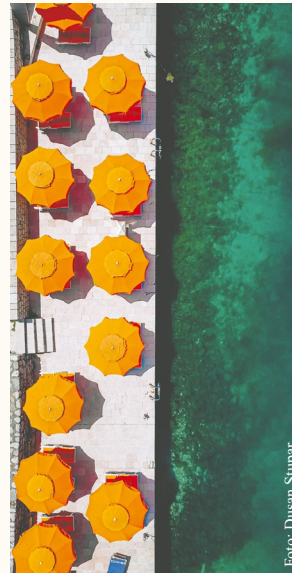


Foto: Susan Stupar



Foto: Jonas Müller



Bild: Kriegerent



03 Seniorenrat

Gesellschaft gestalten

04 Veranstaltungen

capella hospitalis, Digital dabei im Alltag, Crazy About Rolex

05 Kultur

Live-WDR 3-Konzert, Jazz meets Brass, Marialy Pacheco Trio

06 Treffpunkt

Generations Treff Bielefeld, Mobile Seniorenarbeit Dornberg

07 Aus den Stadtteilen

Gesprächsrunden Sprechen & Zuhören, Orgel- und Keyboardclub Bielefeld, 50 Jahre Wohnstift Salzburg

08 Veranstaltungen

AWO Aktivitätenzentrum Meinfeldstrasse

09 Treffpunkt

Abenteuer Alter, TagesTreff Jöhlheide, Senioren Initiative Bielefeld, Ku-Bi Treff, Fußfein

10 - 11 Aus den Stadtteilen

Rotkreuztag, Blutspende, Offene Senior:innenarbeit Brackwede, Erzählcafé, Generation 55+

12 Aus der Universität

STUDIEREN AB 50 an der Universität Bielefeld, Physiotherapie

13 Kultur

Öffentliches Kulturprogramm im Caroline Oetker Stift, Therapie. Training. Hausbesuche

15 Aktionswoche

für Pflegende Angehörige

16 Schenken und Vererben

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen!

17 Vorbeugung

Per Anruf abkassieren

18 Selbsthilfe

Mut zur Vorsorge, Diabetikergesprächskreis, Qigong unterstützt

19 Ratgeber

Eiskalt abkassiert: Betrugsmaße mit Pflegeboxen, Sicher durch das Internet

20 Ehrenamt

Die Zeitschenker, Ratgeber „Rente in Sicht“, Schnuppertag

21 Trauer & Trost

Führungsreihe auf städtischen Friedhöfen, Trauerstammtisch

22 Literatur

Löcher, un...unterbrochen, Sommerloch, u.a.

23 Bücherecke

24 Veranstaltungen

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,
Friederike Koch, 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. Service-Leistungen erfolgen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird nicht gehaftet.

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

Die nächste Ausgabe

Monokel Bielefeld erscheint am: 09. Oktober 2026



Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte



„Gesellschaft gestalten“

Unter diesem Motto geht der neue Seniorenrat aktuelle Themen an

Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Jahren hat Sie an dieser Stelle Monika Gebhart, stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates der vergangenen Legislaturperiode, begrüßt.

Wie Sie vielleicht den Artikeln von Monika Gebhart entnommen haben, wurde im Februar 2026 der Seniorenrat neu gewählt. Da Monika Gebhart sich nicht mehr zur Wahl gestellt hat, waren ihre Aufgaben von Personen des neuen Seniorenrats zu übernehmen. Für diese Seite im Monokel bin ich nun zuständig.

Zu meiner Person: Ich heiße Friederike Koch, bin 65 Jahre alt und seit Februar 2026 im Seniorenrat. Bis Ende 2024 habe als promovierte Diplom-Pädagogin in den v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel in verschiedenen Funktionen gearbeitet. Im Seniorenrat engagiere ich mich außer im Bereich „Öffentlichkeitsarbeit“ u.a. auch im Arbeitskreis „Kultur, Weiterbildung, Schule und Sport“. Ich bin verheiratet, habe zwei Töchter und wohne in Stieghorst.



Heute habe ich folgende Informationen für Sie:

Neues Motto des Seniorenrats

„Seniorenrat - Gesellschaft gestalten“ - dieses Motto wurde auf einer Klausurtagung des neuen Seniorenrates als Leitgedanke für die nächsten 5 Jahre festgelegt. Damit will der Seniorenrat deutlich machen, dass er sich an gesellschaftlichen Themen, Prozessen und Entwicklungen in und für Bielefeld aktiv beteiligen will. Weitere Infos zum Seniorenrat: www.seniorenrat-bielefeld.de

Beteiligung am Hitzeaktionstag

Zugegeben: am 11.6.2026, dem diesjährigen Hitzeaktionstag, waren die Temperaturen mehr als erträglich (um die 20 Grad). Aber schon zwei Wochen später erreichte uns eine erste starke Hitzewelle, die vielen Menschen Beschwerden bereitete. Am Hitzeaktionstag gestaltete die Stadt Bielefeld zusammen mit Kooperationspartner:innen, u.a. auch dem Seniorenrat, einen Nachmittag mit vielfältigen Aktionen, Informationen und Verhaltenstipps.

Mehr zum Thema Hitze finden Sie unter: www.bielefeld.de/hitzeportal



MoBiel und die Tickets

Seit Ende 2025 gibt es keine Vierer-Tickets mehr für den Bielefelder ÖPNV. Eingeführt wurde gleichzeitig auch eine rein

bargeldlose Bezahlung für die Busse. Der Seniorenrat hat dieses Vorgehen - insbesondere aufgrund der Kürze der Umsetzung dieser Maßnahmen - scharf kritisiert, da vor allem ältere Menschen Probleme mit der Umstellung haben. Über eine entsprechende Pressemeldung berichteten das Westfalenblatt, die Neue Westfälische und auch Radio Bielefeld.

Auf einer Seniorenratssitzung im Mai standen dann zwei Vertreter von MoBiel Rede und Antwort. Sie verwiesen dabei auf die Schulungsangebote, die sich auch speziell an ältere Menschen richten. Informationen zu Schulungsangeboten sowie persönliche Beratung und Unterstützung bietet das ServiceCenter moBiel: zu finden in der Stadtbahnhaltestelle Jahnplatz, 33602 Bielefeld

Geplante Pflegereform:

Brief an Minister Karl-Josef Laumann

Der „Arbeitskreis Pflege und Wohnen im Alter“ des Seniorenrats hat sich mit den Inhalten der geplanten Pflegereform auseinandergesetzt. Grundsätzlich wird das Ziel, die Pflegeversicherung langfristig zu stabilisieren, begrüßt. Gleichzeitig sehen wir aber die vorgesehenen Maßnahmen kritisch, da die grundlegenden Probleme der Pflegefinanzierung weiterhin ungelöst bleiben. Der Seniorenrat hat daher im Schreiben an Minister Laumann einen Forderungskatalog formuliert. U.a. fordern wir:

- den Verzicht auf Leistungskürzungen für Pflegebedürftige
- die Einbeziehung aller gesellschaftlichen Gruppen in die soziale Pflegeversicherung
- die Aufhebung der Beitragsbemessungsgrenze in der sozialen Pflegeversicherung
- eine stärkere Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger
- den Schutz selbst genutzten Wohneigentums und kleiner Vermögen
- eine wirksame und nachhaltige Begrenzung der Eigenanteile in der stationären Pflege.

Das Thema wird den Seniorenrat weiter beschäftigen und ich werde Sie an dieser Stelle auf dem Laufenden halten.

Wenn Sie Kontakt zum Seniorenrat aufnehmen wollen, können Sie uns gern

anrufen: Tel. 0521-51-3307

oder mailen: seniorenrat@bielefeld.de

Für heute grüßt Sie herzlich
Ihre Friederike Koch

schnell, kompetent, günstig...
BORIS DIETZ
 Hausgeräte Service

Wir reparieren für Sie:

- Induktionskochfelder
- Waschmaschinen
- Geschirrspüler
- Trockner
- Dampfgarer
- Cerankochfelder
- Gasherde- Backöfen
- Kühl- und Gefriergeräte

Ihre Hilfe vor Ort!

Tel: 05 21 | 45 48 549
www.dietz-hausgeraete.de



Digital dabei im Alltag

15. Oktober 2026 - Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung für Senior:innen



Der Heeper Gedankenaustausch
 Kirchengemeinde St. Hedwig-Heepen
 Bischof-Meinwerk-Haus
 Hillegosser Straße 26, 33719 Bielefeld

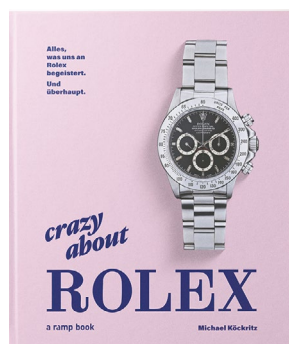
Informationen: 0521-16 39 88 90
 Email: st-hedwig@pv-bielefeld-ost.de

Crazy About Rolex

Ein Buch für Kenner, Neulinge und Sammler

Schon das Buch selbst macht klar, dass es hier um mehr geht als um eine gewöhnliche Uhrenvorstellung. „Crazy About Rolex“ ist groß, schwer und hochwertig gestaltet. Auf 304 Seiten führt es durch die Geschichte der Marke, ihre Modelle, technische Entwicklungen und die Welt, die sich rund um Rolex entwickelt hat.

Ich beschäftige mich seit Anfang der 1990er-Jahre mit mechanischen Uhren. Je intensiver ich mich mit Rolex auseinandergesetzt habe, desto besser habe ich verstanden, worauf die besondere Faszination dieser Marke beruht. Das Erfolgsrezept liegt in einer außergewöhnlichen Konsequenz: Bewährte Modelllinien werden über Jahrzehnte gepflegt, weiterentwickelt und technisch verbessert. Das Buch zeigt diese Entwicklung anhand der Geschichte, der Modelle und der Technik und verbindet dabei Vergangenheit und Gegenwart. Von historischen Ikonen bis zu aktuellen Innovationen wird deutlich, wie Rolex Bewährtes erhält und zugleich weiterentwickelt. „Crazy About Rolex“ lädt dazu ein, diese Faszination neu oder überhaupt erst zu entdecken. Das Buch verbindet Geschichte, Technik, Design und Lifestyle und bietet einen Zugang zu einer der faszinierendsten Marken der Uhrenwelt.



Michael Köckritz - *Crazy About Rolex*
 304 Seiten, 280 x 345 x 30 mm, Ramp.Space Verlag
 Preis: 90,00 Euro, ISBN: 978-3-948046-32-3

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte

August - September



Do 13.08.2026 um 19:30 Uhr

Stress über den Körper abbauen

Tension Release Exercises TRE, Ltg. Marcus Beuter
 Anmeldung: marcusbeuter@fragmentrecordings.com

Fr. 14.08.2026 um 18:30 Uhr - Achtsames Gespräch

Ltg. Thorsten Sureck, Janna Miller
 Anmeldung: raum@momentum-bielefeld.de

Sa. 15.08.2026 um 15:00 Uhr - Tänze des Universellen Friedens

Ltg. Andrea Zaleekah Fanter, Irene Gehring
 Info: www.friedenstaenze-bielefeld.de

Di. 18.08.2026 um 20:00 Uhr - Seelenlieder

Offenes Singangebot, Ltg. Christina Gürtler

Sa. 22.08.2026 um 19:00 Uhr - BEATZ of Bliss

Modernes Tanzritual, Ltg.: Nicoletta Bajohr, Udo Kuczora

Mi. 26.08.2026 um 19:30 Uhr - Lachyoga

nach Dr. Madan Kataria, Ltg. Susanne Heidel

Fr. 04.09.2026 um 20:00 Uhr - Klang und Poesie - Beatwo

Beatwo ist ein junges Percussion-Duo, das mit Handpan, Marimbaphon und weiteren Schlagwerkinstrumenten einen vielschichtigen Klangraum für das Publikum erschafft. Im Zentrum ihres musikalischen Schaffens stehen rhythmische Strukturen und klangliche Resonanzen, die sich zu einer offenen, atmenden Musik verweben. Die selbstkomponierten Stücke laden dazu ein, diesen Klangraum bewusst zu betreten, zu verweilen und sich von Bewegung und Stille gleichermaßen tragen zu lassen.

Sa. 05.09.2026 - 11:00 Uhr - Klangwerkstatt

Ltg. Ekkehard Voigt

Do. 10.09.2026 um 19:30 Uhr, Stress über den Körper abbauen

Tension Release Exercises TRE, Ltg. Marcus Beuter
 Anmeldung: marcusbeuter@fragmentrecordings.com

Sa. 12.09.2026 um 11:00 Uhr - Qigong

Ruhe finden in der Bewegung, Ltg. Regina Jürgens

Sa. 19.09.2026 - 15:00 Uhr - Tänze des Universellen Friedens

Ltg. Andrea Zaleekah Fanter, Stefan Posch
 Info: www.friedenstaenze-bielefeld.de

Mi. 23.09.2026 um 19:30 Uhr - Lachyoga

nach Dr. Madan Kataria, Ltg. Susanne Heidel

Sa. 26.09.2026 um 19:00 Uhr - BEATZ of Bliss

Modernes Tanzritual
 Ltg.: Nicoletta Bajohr, Udo Kuczora

So. 27.09.2026 um 18:00 Uhr - Klang und Poesie:

Zwischen Traum und Erinnerung

Ein Hauch von Traum, ein Echo vergangener Zeiten - in diesem Konzert entfalten sich Klangbilder voller Sehnsucht, Wärme und innerer Bewegung. Lowell Liebermanns Trio op. 108 führt in dichte musikalische Geflechte zwischen Licht und Schatten, während Max Bruchs acht Stücke op. 83 in leuchtenden Miniaturen Geschichten erzählen - mal zart und nachdenklich, mal voller Glanz.

capella hospitalis · Teutoburger Str. 50 · 33604 Bielefeld

Live-WDR 3-Konzert

im Anschluss Public Viewing
BBC Last Night of the Proms

WDR 3 lädt zum Public Viewing der legendären BBC Last Night of the Proms in die Rudolf-Oetker-Halle ein. Vor der Live-Übertragung aus der Royal Albert Hall gestalten die Bielefelder Philharmoniker gemeinsam mit WDR 3 ein besonderes Radiokonzert unter der Leitung von Generalmusikdirektor Robin Davis. Ein festlicher, britisch geprägter Abend voller Musik, Tradition und Konzertatmosphäre - Union-Jack-Accessoires ausdrücklich willkommen.

Sa. 12.09.2026 um 18:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle
Großer Saal

Marialy Pacheco Trio

Di. 08.09. um 20:00 Uhr
Foyer Rudolf-Oetker-Halle

Zur Eröffnung der Jazz-Saison präsentiert die kubanische Pianistin Marialy Pacheco mit ihrem Trio einen ebenso präzisen wie energiegeladenen Sound. Lateinamerikanische Einflüsse, Klassik und moderner Jazz verschmelzen im Programm Reload zu einem lebendigen Zusammenspiel voller Nuancen und Ausdruckskraft. Ein intensiver Konzertabend, der durch Präsenz, Nähe und musikalische Offenheit überzeugt.



Foto: Jonas Müller

Am Trapez

Mo. 28.09. um 20:00 Uhr - 1. Kammerkonzert
Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Für die legendären Ballets Russes komponierte Sergej Prokofjew 1924 sein Quintett op. 39 zum Thema »Episoden aus dem Zirkusleben«. Nicht weniger spektakulär sind Mozarts bezauberndes Oboenquartett und Brahms' Klavierquartett g-Moll, dessen launiges Finale schon seinen ungarischen Geigerfreund Joseph Joachim begeistert hat.



FEST!

Ein Theatertag für die ganze Familie

Sa. 05.09. ab 14:00 Uhr im und um das Stadttheater

Die neue Spielzeit startet und das feiern wir mit Ihnen! Dieses Mal gibt es volles Programm im und um das Stadttheater. Auf den Bühnen im Haus, auf den Probebühnen im Nebengebäude und open air gibt es Beiträge aus allen Sparten. Begeben Sie sich auf die Spuren des Letzten Einhorn, lernen Sie unsere neue Chefchoreografin kennen, erleben Sie Musik zu unserem Spielzeitmotto WageMut und erhalten Sie Einblicke in die ersten Musiktheaterproduktionen oder dirigieren Sie einmal die Bielefelder Philharmoniker - wir haben eine Menge für Sie vorbereitet. Außerdem können Sie sich besondere Stücke bei unserem Kostüm- und Technikverkauf sichern. Der Eintritt ist wie immer frei!

Jazz meets Brass

Jazz im Konzerthaus

Magnus Lindgren, Torsten Goods & Rigmor Gustafsson

Fr. 25.09.2026 um 20:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Magnus Lindgren und Rigmor Gustafsson präsentieren gemeinsam mit Torsten Goods und den Blechbläsern der Bielefelder Philharmoniker ein klangstarkes Jazzprojekt. Werke von George Gershwin, Miles Davis und ABBA treffen auf moderne Arrangements - ein Abend voller Groove, Energie und musikalischem Dialog.

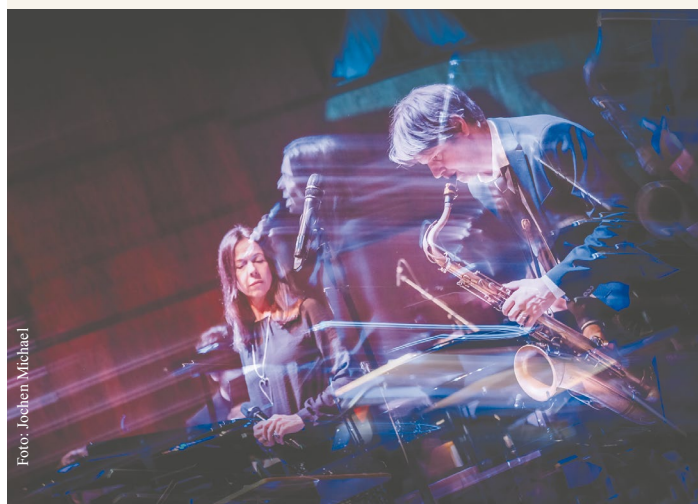


Foto: Jochem Michael

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 11.08.2026 - Der Chor Cantabile

unterhält mit Liedern „Zur Sommerzeit“

Di 15.09.2026 - Herr Vollmer zeigt

„Bielefeld von oben“

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)

Seniorenwanderungen

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 August und September 2026

Sprechstunde zu Fragen rund ums Altern(n)

Dienstags 09:00 - 11:30 Uhr

am 04., 11., 18. August nur telefonisch 0521-988 92 782
Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Sprechstunde zu Smartphone, Tablet und Co.

Di. 01. und Di. 08. September, 10:00 - 12:00 Uhr
mit Brigitte Fedeler, 10,00 Euro für 45 Minuten
Anmeldung erforderlich.

Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Erzählcafé am Vormittag mit kleinem Frühstück - Neu!

Do. 27. August und Do. 24. September, 10:00 - 11:30 Uhr
Wohncafé in der Dahlemer Straße 26

Erzählcafé Dornberg

Mo. 17. August und Mo. 21. September, 15.00 - 16.30 Uhr
Bürgerzentrum Dornberg, Werther Straße 436, 1. Etage

Plauderbank Dornberg - NEU !

Engagierte Dornberger:innen erwarten Sie auf der Plauderbank vor dem Bürgerzentrum Dornberg
montags von 14:00 - 16:00 Uhr und
dienstags von 10:00 - 12:00 Uhr (außer 04., 11., 18. August)

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 0521-10 51 40

Frauen schreiben Geschichten -

Schreibwerkstatt für Frauen

Sa. 12. September, 14:00 - 17:00 Uhr

In einer wertschätzenden Atmosphäre können eigene Texte geschrieben und ausgetauscht werden. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Stadtteilbibliothek im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436

Abenteuer Alter -

Tag der Offenen Tür des Beratungsbüros

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

Ein informativer und anregender Nachmittag mit einem Vortrag von Bettina Hartung-Klages (Hochschule Bielefeld), der Vorstellung des Beratungsbüros Dornberg (Pflegeberatung, Mobile Seniorenarbeit und Quartierssozialarbeit), einem Mitmachangebot der BGG und einem Büchertisch der Stadtteilbibliothek.
Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436

Vorschau: Kultur am Nachmittag

Montag, den 16. November, 16:00 - 17:30 Uhr

Trotz alledem. Lesung aus der Autobiographie Hannes Waders
Anmeldung erforderlich unter freundeskreis.dornberg@web.de
Stadtteilbibliothek im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436

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 30.09.2026

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.



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.



Bild: KI generiert

Lernen Sie Menschen aus der Nachbarschaft kennen und probieren Sie aus, wie bereichernd diese Art des Miteinanders sein kann.

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



**Orgel- und Keyboardclub
Bielefeld e.V.**

**Samstag, 10. Oktober 2026
15.00 Uhr bis 18.00 Uhr**



seit 1982

Musik, Musik, Musik



Tag der offenen Tür

**im Freizeitzentrum Bielefeld - Stieghorst
Glatzer Str. 13-21**

Mitglieder des Clubs spielen live

Bekannte Melodien

Schlager – Hits – Evergreens

Kaffee und Kuchen bietet das „Café Biscuit“ ab 14.30 Uhr

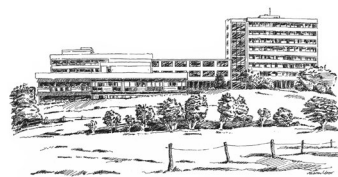
EINTRITT FREI!

50 Jahre Wohnstift Salzburg



Feiern Sie mit uns am Sonntag, den 20.09.2026 von 11.00 - 17.00 Uhr.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Jubiläumsfest ein!



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!***

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

AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstrasse

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

Montag**Mo. 09:30 - 10:30 Uhr****Fit und Stark - Bewegungstraining 70+ Kurs ***

Leitung: Jutta Schade

Mo. 11:00 - 12:00 Uhr**Gedächtnistraining - Kurs***

Leitung: Matthias Schmidt

Mo. 15:00 - 17:00 Uhr**Offene Spielegruppe****Mo. 15:00 - 17:00 Uhr****Skat** jeden 2. Mo. im Monat**Mo. 16:00 - 18:00 Uhr****Kunstkurs****Mo. 17:30 - 18.15 Uhr****Gymnastik 70+ Kurs***

Leitung: Renate Wannagat

Mo. 18.30 - 19.15 Uhr**Bodyfit - Fitnesskurs***

Leitung: Renate Wannagat

Dienstag**Di. 10:00 - 10:20 Uhr****Gymnastik im Park**

unverbindlich, nicht bei Regen

Di. 10:00 - 11:30 Uhr**English Konversation Group***

Leitung: Karen Koslowski

Di. 14:00 - 17:00 Uhr**Gruppe für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen / Demenz**

Angebot nach §45 SGB XI

Di. 15:00 - 17:00 Uhr**Offene Gesprächsrunde für Angehörige von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen / Demenz**

jeden 1. Dienstag im Monat

Di. 15:00 - 17:00 Uhr**Doppelkopf**

jeden 2. Dienstag im Monat

Mittwoch**Mi. 11:00 - 12:00 Uhr****Tanzen im Sitzen ***

2. und 4. Mittwoch im Monat

Leitung: Waltraud Ilse Meyer

Mi. 15.00 - 16.00 Uhr**Gedächtnistraining ***

Leitung: Matthias Schmidt

Donnerstag**Do. 10:00 - 10:20 Uhr****Gymnastik im Park**

nicht bei Regen, unverbindlich

Do. 10:00 - 11:00 Uhr**Fit und Stark - Bewegungstraining für Frauen 70+ ***

mit Jutta Schade

Do. 16:00 Uhr**Lese-Gruppe**

in der „Lese-Lounge“

14-tägig

Termine bitte anfragen

Do. 18:00 - 20:00 Uhr**Feldenkrais - Kurs***

Leitung: Cornelia Schürmann

Do. 18:00 - 19:30 Uhr**Geschichtswerkstatt**

- Geschichte und Geschichten des 5. Kanton

jeden letzten Do. im Monat

Freitag**Fr. 15:00 - 17:00 Uhr****Schlaganfall-Selbsthilfe-Gruppe Bielefeld e.V.**

jeden 2. Freitag im Monat

Fr. 15:00 - 18:00 Uhr**Repaircafé Zukunftswerkstatt Bielefeld e.V.**

jeden 3. Freitag im Monat

Fr. 12:30 - 14:00 Uhr**Menü am Freitag**

jeden 4. Freitag im Monat

Vor Anmeldung notwendig

Fr. 18:00 - 22:00 Uhr**Kanton Treff - Kneipenabend** mit Kulturveranstaltungen**Samstag 15:00 - 16:30 Uhr****Trommeln Kurs*****Sonntag****Spaziertreff**

13:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof

Sonntagscafé

14:00 - 17:00 Uhr

Offener Schachspiel-Treff

14:00 - 17:00 Uhr

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

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

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

Abenteuer Alter

Tag der offenen Tür des Beratungsbüros Dornberg
Di. 22. September 2026 von 15:00 - 17:00 Uhr

Niemand weiß, was genau im Alter auf eine:n zukommt. Trotzdem kann man sich auf diese Lebensphase vorbereiten und auch mittendrin verschiedene Unterstützungsangebote nutzen. Das Beratungsbüros Dornberg, das sind die Pflegeberatung und Quartierssozialarbeit der Stadt Bielefeld und die Mobile Seniorenarbeit der Diakonie für Bielefeld, hilft bei Fragen rund ums Alter z.B. wie beantrage ich einen Pflegegrad und welche Leistungen stehen mir zu, wo kann ich in Dornberg Kontakte knüpfen oder gibt es Unterstützung, wenn die Rente nicht reicht? Beim Tag der offenen Tür am **Di. 22. September 2026 von 15:00 - 17:00 Uhr** stellen die Mitarbeiterinnen des Beratungsbüros Dornberg im Bürgerzentrum ihre Angebote vor. Bettina Hartung-Klages von der Hochschule Bielefeld hält einen Vortrag zum Thema „Abenteuer Alter“. Die Breitensportgemeinschaft Dornberg (BGG) lädt zum Mittanzen ein und die Stadtteilbibliothek stellt einen Büchertisch zusammen. Bei einer Tasse Kaffee und Gebäck besteht Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen über Herausforderungen und Chancen des Abenteuers Alter.

Weitere Informationen und Kontakt:

Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Tel. 0521-98892 781/-782
mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de
Tel. 0521-98892 781

Quartierssozialarbeit - Celine Vogt

Tel. 0521-51 3967, celine.vogt@bielefeld.de

Pflegeberatung: Claudia Baumgartner

Tel. 0521-51 2629, claudia.baumgartner@bielefeld.de



Das Beratungsbüro Dornberg stellt sich vor: Dorothea Offele-Gieselmann (Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Diakonie für Bielefeld), Celine Vogt (Quartierssozialarbeit der Stadt Bielefeld), Silvia Skorzynski (Mobile Seniorenarbeit Dornberg), Claudia Baumgartner (Pflegeberatung der Stadt Bielefeld) (v.l.n.r)

Foto: Stadt Bielefeld

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 **15.08.2026** fahren wir nach Ibbenbüren zu **NaturaGart**, eine Tagesfahrt mit Mittagessen und Besuch des Parks, sowie Kaffeetrinken vor Ort.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

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

BONITAS
Wir (i)eben Pflege

TagesTreff in Bielefeld-Jöllheide
Jetzt »kostenlosen Probetag« sichern!

Jöllheide 10 | 33609 Bielefeld
0521 759 848 200
www.bonitas.de

Wir sind auch hier für Sie da:
Ambulante Pflegetour,
Wohngemeinschaften für Senior*innen

DEUTSCHE FACHPFLEGE

Kultur- und Bildungstreff

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, 11. August, von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Begegnung Brackwede, Stadtring 52a**. 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.

Informationen zu dem Treffen unter Telefon 0151-6 55 30 283

Die mobile Fachfußpflege „Fußfein“



Nur Hausbesuche - Termine nach Vereinbarung
Tel: 0521-30 580 482 · Mobil: 0173-45 15 611

DRK Blutspende

01.09. in Quelle und 17.09.2026 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. Bringen Sie bitte Ihren Personalausweis mit. Wir stehen für gute Versorgung während und nach den Blutspenden im Bezirk Brackwede und Quelle und sorgen für eine nette Atmosphäre während der Spende. Falls Sie noch nie Blut gespendet haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, damit anzufangen. Vor Ort wird Ihnen eine Einführung für Erstspender all Ihre Fragen beantworten. Wir freuen uns auf Sie!

Kommen Sie zur Blutspende:

Di. 01.09.2026 von 16:00 bis 20:00 Uhr
Gesamtschule Quelle Marienfelder Str. 18

Do. 17.09.2026 von 16:00 bis 20:00 Uhr
an der Arnsberger Str. 15

Rotkreuztag mit großem Flohmarkt So. 13. September 2026 in Brackwede

Flohmarkt Liebhaber, Genießer und Schnäppchenjäger sind herzlich eingeladen zum Flohmarkt an der Arnsberger Str. 15. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt.

Bei Rückfragen wenden Sie sich an Telefon 0521-410881 oder per E Mail info@drk-brackwede.de

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag, 11.08.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Begegnungsnachmittag bei Würstchen und Kartoffelsalat
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 18.08.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Lustiger Quiznachmittag
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 25.08.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Reisebericht Hongkong
Referentin: Simone Nogosseck
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 01.09.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Zitate, die fast jeder kennt
Vorgetragen von Achim Warmuth
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 15.09.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Begegnung bei selbstgemachtem Pflaumenkuchen
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 22.09.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
„Das Leben Rund machen“
Aufschreiben prägender Lebensereignisse
Referentin: Die Schreibwerkstatt
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 28.09.2026 um 15.00 Uhr - Café-Klön
Siegfried Lenz, eine interessante Persönlichkeit
Referentin: W. Gödel

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



**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!**



Machen auch Sie
sich auf den Weg ins

**Deine
Diakonie**

Erzählcafé

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

ab 14.30 Uhr Kaffee-Klön - 15.00 Uhr Vortrag

August 2026

- 03.08.2026 **Bloody Business** oder das 2. Gesicht - Jöllenbeck-Krimi-
Lesung mit Live-Musik
Michael Seibt / Harald Bellmann
- 10.08.2026 **Was hält eine Stadt zusammen?** Begegnung in Bielefeld –
früher, heute und morgen
Sonja Frisch
- 17.08.2026 **Reisebericht Vietnam**
Bettina Platzbecker

24.08.2026 **Kleine Sommerpause im Erzählcafé**

31.08.2026 **Rita Süßmuth** – eine Frau die Geschichte schrieb
Waltraud Gödel

September 2026

- 07.09.2026 **Thema wird noch bekannt gegeben**
- 14.09.2026 **Wie die Werbe- und Interessengemeinschaft (WIG)**
Brackwede nach vorne bringen will
Rainer Seifert
- 21.09.2026 **Maritime Lesung mit Musik von See 2.0**
Klaus Lengwenings
- 28.09.2026 **Freie Rezitation von klassischen Gedichten und Balladen**
Robert Wester-Ebbinghaus

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus - Brackwede

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

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



Kaffee + Kuchen

mit Spiel & Spaß
Spielvergnügen & Quiz

Mi. 15:00 - 18:00 Uhr

Mittagstisch 5,00 - 8,00 Euro

mit wechselndem Mittagsangebot

z.B. Schnitzel - Kartoffeln - Blumenkohl
Seelachsfilet - Bratkartoffeln - Gurkensalat



Kugel Eis

Café Blackbird im Freizeitzentrum Baumheide

Rabenhof 76 · 33609 Bielefeld · Tel: 0521-557 627 0

Montag bis Freitag von 11:00 bis 16:00 Uhr

Generation 55+

Entdeckungstour in der Kunsthalle Bielefeld

24. August + 21. September 2026

jeweils um 12:00 Uhr + 14:00 Uhr

Wir laden zu einer entspannten Entdeckungstour mit Sitzgelegenheiten ein. Im Anschluss an die **12-Uhr-Veranstaltung** gibt es einen **kleinen Mittagsimbiss** sowie Getränke.

Im Anschluss an die **14-Uhr-Veranstaltung** gibt es **Kuchen und Getränke**. Kosten je Termin 14,00 Euro (inkl. Verzehr).

Es ist erforderlich, sich im Vorfeld ein Ticket zu kaufen oder sich bis spätestens am Freitagmittag vor dem jeweiligen Termin per Mail oder an der Museumskasse anzumelden: Tel. 0521-32999500 oder Email: anmeldung@kunsthalle-bielefeld.de

Kunsthalle Bielefeld

Artur-Ladebeck-Str. 5, 33602 Bielefeld, www.kunsthalle-bielefeld.de

MM Reisen zu realen Preisen

Heiderundfahrt - Typisch Lüneburger Heide

Do. 17.09. 79,- €

Besuch der Porzellanmanufaktur Calluna, Mittagessen im Heidehotel Bockelmann, Führung durch Bispingen, Heiderundfahrt im Bus, Besuch des Heidegartens, Kaffee und Tee satt und 1 Stück Buchweizenorte

Lüneburger Heide & Celle

So. 06.09. 79,- €

Kutschfahrt durch die Heide inkl. Heidevesper, Aufenthalt in Celle, Stadtrundfahrt mit dem City-Express

Perfekter Tag im Münsterland

Mi. 26.08. 79,- €

Mittagessen, Fahrt mit dem Clemens-August-Express durch die Davert, Kaffeegedeck

Saisonabschlussfahrt auf dem Rhein

So. 25.10. 99,- €

Erleben Sie fröhliche Stunden an Bord! Schifffahrt auf dem Rhein ab/bis Köln, Mittagsbuffet, Musik & Tanz, **reservierte Plätze**

Mühlenstraße 22 · 32791 Lage

Telefon: 05232-9 22 50 · Fax: 922525

Mail: info@motzek-reisen.de · www.motzek-reisen.de

Goslar - Wernigerode im Harz

Mi. 16.09. 49,- €

Besuchen Sie Goslar, die Stadt der Kaiser und Kumpel oder Wernigerode, die Bunte Stadt am Harz

Quedlinburg erleben

Sa. 03.10. (Feiertag) 59,- €

Entdecken Sie die UNESCO Welterbe-Stadt im Harz

Sommerzauber im Harz-Windbeutel-König

Do. 13.08. 99,- €

2-Gänge-Mittagsmenü, Harzrundfahrt, Stadtführung Wernigerode, Fahrt mit der Harzquerbahn, Kaffee-Tafel, **reservierte Plätze**

Abschlussfahrt am romantischen Rhein

29.10. - 02.11. 4 Tage 499,- €

3 x Übern./Frühstücksbuf. im Maritim Hotel Bonn, 3 x Abendbuffet, Stadtrundfahrt in Bonn, Ausflug nach Königswinter, Berg- und Talfahrt mit der Drachenfelsbahn, Musikabend mit Mario Steffen und Alina Stack

MOTZEK
Reisen

Reisedienst Motzek GmbH & Co. KG



- PR-Text -

STUDIERN AB 50 an der Universität Bielefeld

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

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

Die Vorlesungszeit beginnt am 12. Oktober 2026 und endet am 05. Februar 2027. Der Gasthörerbeitrag beträgt 100,00 Euro pro Semester. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Wir freuen uns auf Sie!

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

Informationen und Anmeldung:

Universität Bielefeld

Akademie Universitäre Weiterbildung

Telefon: (0521) 106-4562 oder -4580

E-Mail: studierenab50@uni-bielefeld.de

**STUDIERN AB 50****im Wintersemester 2026/2027****Einladung zur Informationsveranstaltung****Zulassung - Planung
Beratung****Dienstag
08.09.2026 | 10 Uhr****Donnerstag
10.09.2026 | 17 Uhr****Universität
Bielefeld
Hörsaal H16****Studienberatung STUDIEREN AB 50**

Universität Bielefeld

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

studierenab50@uni-bielefeld.de

www.uni-bielefeld.de/studieren50 ■

**PHYSIOTHERAPIE**
RISE UP TRAININGS**THERAPIE.
TRAINING.
HAUSBESUCHE.****Auch bei Ihnen zu Hause.****HAUSBESUCHE**
— Wir kommen
zu Ihnen!**Individuelle
Therapie**
abgestimmt auf Ihre
Bedürfnisse**Gezieltes
Training**
für Kraft,
Beweglichkeit und
Stabilität**Ganzheitlicher
Ansatz**
Körper und Alltag
im Einklang**Hausbesuche**
Behandlung bequem
bei Ihnen vor Ort**TERMIN VEREINBAREN**

www.rise-up-trainings.de

Tel. 052152183640

office@rise-up-trainings.de

- PR-Text -

Öffentliches Kulturprogramm im KWA Caroline Oetker Stift

Hochstraße 2 · 33615 Bielefeld

10.08.2026 um 16.00 Uhr

„Romantische Werke aus drei Epochen“

Irina Shilina definiert am Cymbal ihre Musikalität auf verschiedenen Ebenen, um damit auch ihrem facettenreichen Programm eine vielschichtige Ausdrucksmöglichkeit zu verleihen. Erleben Sie ein Klangerlebnis mit Werken von Chopin, Brahms, Schubert, Tschajkowsky, Prokofieff und Archipowsky.

24.08.2026 um 16.00 Uhr

„Tanz und Erinnerung“ -

Konzert von Studenten der Hochschule für Musik Detmold

Alba Raña Barreiro - Klavier solo

Schumanns jugendliche Papillons op. 2 eröffnen das Rezital mit einem poetischen Maskenspiel aus tänzerischen Miniaturen. Medtner's introspektive Sonata Reminiscenza führt in die Klangwelt der Erinnerung, bevor Granados' farbenreiche Valses Poéticos das Programm mit spanischer Leidenschaft und Eleganz beschließen.

07.09.2026 um 16.00 Uhr

„Tasmanien zu Fuß“

Der **Diplom-Geograf Wolfgang Senft** berichtet in der Reportage über seine dreimonatige Reise in den kleinsten Bundesstaat Australiens. Gemeinsam mit seinem Sohn entdeckt er eine extrem abwechslungsreiche Landschaft mit bezaubernden Küsten, alpinen Gebirgen, riesigen, unerschlossenen Regionen mit gemäßigten Regenwäldern und einem Hochland voller Seen und Tundravegetation. Ebenso faszinierend ist die endemische Fauna mit dem Schnabeltier, dem Tüpfelbeutelmarter, dem tasmanischen Teufel und vielen anderen, hier kaum bekannten Tieren.

21.09.2026 um 16.00 Uhr

„Walzer für Nichttänzer“

Wie viele Walzerkönige gibt es? Wurde der Donauwalzer zuerst gesungen oder getanzt? Wussten Sie, dass der Wiener Walzer ausgerechnet durch einen Spanier gesellschaftsfähig wurde und wenige Jahre später am Zarenhof verboten war? Alles Walzer! Vor allem vom Klavier: Tanz- und Konzertwalzer von Schubert, Brahms, Chopin, Puccini, Schostakowitsch, Stolz, Strauss, Lehár u.v.a. Erzählkonzert im Dreivierteltakt mit **Martin Brödemann** (Klavier) und **Thomas Eicher** (Text).

28.09.2026 um 16.00 Uhr

Geheimnisse des Porträtarchivs Diepenbroick

Das LWL-Museum für Kunst und Kultur bewahrt einen Schatz: Mit dem Porträtarchiv Diepenbroick besitzt es eine der größten Sammlungen grafischer Porträts in Europa. Zu verdanken ist dies dem Sammler und Antiquar Hans-Dietrich von Diepenbroick-Grüter, der mit großer Leidenschaft und enormem Kenntnisreichtum Porträts, -zeichnungen und Silhouetten von den unterschiedlichsten Personen aus fünf Jahrhunderten zusammentrug, bestimmte und die über 100.000 Blätter 1980 dem Museum vermachte. Der Vortrag von Dr. Elisabeth Burk wird einen Überblick über diese Sammlung, die Tätigkeit Diepenbroicks und die Herausforderungen, die ein solches Vermächtnis für ein Museum bedeutet, anhand einiger der Spitzenwerke vermitteln.

Teilnahme Veranstaltung - Eintritt 8,00 pro Person

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 0521-58 29 0

KWA Caroline Oetker Stift · Hochstraße 2 · 33615 Bielefeld

KWA
CAROLINE OETKER STIFT

kwa.de

Leben. Wie ich es will.

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



Jetzt
beraten lassen
0521 58 29 0

KWA Caroline Oetker Stift
Hochstraße 2, 33615 Bielefeld

- PR-Text -

Therapie. Training. Hausbesuche.

Physiotherapie, die den Menschen sieht

Mitten in der Bielefelder Innenstadt, am Bunnemannplatz, verbindet die Physiotherapiepraxis Rise Up Trainings, was zusammengehört: Therapie und aktives Training. Inhaber Leonard Schuler und sein Team - im August ist ein weiterer Physiotherapeut dazugekommen - behandeln konsequent eins zu eins und nehmen sich Zeit für eine gründliche Befundung. Denn wer versteht, woher Beschwerden kommen, kann gezielt daran arbeiten: mit individueller Therapie, mit Training für Kraft, Beweglichkeit und Stabilität und mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper und Alltag.

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen - vom Rückenschmerz über die Nachsorge nach Operationen bis zur Sturzprävention und Begleitung bei Arthrose oder rheumatischen Erkrankungen. Ziel ist immer, Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten und wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen. Ein besonderer Schwerpunkt sind Hausbesuche: Wer den Weg in die Praxis nicht schaffen kann, wird zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung behandelt - in Bielefeld und den umliegenden Stadtteilen, auf ärztliche Verordnung ebenso wie privat. Behandelt werden gesetzlich und privat Versicherte sowie Selbstzahler.

Termine gibt es online über den Termin-Navigator auf:

www.rise-up-trainings.de - telefonisch unter
Tel. 0521-521 83 64 0 rund um die Uhr erreichbar
oder per E-Mail an: office@rise-up-trainings.de

Physiotherapie Rise Up Trainings · Obernstr. 27 · 33602 Bielefeld

Ganz nach dem Motto: ... and you shall rise!

Pflege und Betreuung zu Hause:

Selbstbestimmt, vielfältig, individuell und zum Wohlfühlen

Mit zunehmendem Alter ist es für viele Menschen nicht mehr selbstverständlich, sich alleine zu versorgen und sich im eigenen Zuhause rundum sicher und wohl zu fühlen. Glücklicherweise gibt es viele Angebote an Beratung und Hilfe, die Lösungen bereithalten.

Als einer der ältesten gemeinnützigen Pflegedienste in Bielefeld bietet der Hauspflegeverein e.V. das gesamte Spektrum der ambulanten Pflege- und Betreuungsleistungen einschließlich hauswirtschaftlicher Versorgung, psychiatrischer Behandlungspflege und ambulant betreutes Wohnen an.

Mit Tradition, Leidenschaft und viel Erfahrung sorgt das multiprofessionelle Team im Stadtgebiet nördlich des Teutoburger Waldes für seine Kunden und deren An- und Zugehörigen. Die Rahmenbedingungen der ambulanten Pflege befinden sich im stetigen Wandel, jedoch das Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit, Zuverlässigkeit und einer möglichst kontinuierlichen Versorgung durch immer dieselben Ansprechpartner hat über die Jahre Bestand.

Wohnen mit Pflege in Gemeinschaft

Der Hauspflegeverein betreibt eine Wohngemeinschaft am Obersee, in welcher elf Menschen, die aufgrund einer Demenz nicht mehr alleine leben können oder möchten, gemeinsam wohnen. Jede/r Bewohner/in hat ein eigenes Zimmer mit Duschbad und wird dort liebevoll rund um die Uhr durch ein gut aufgestelltes Pflegeteam entsprechend persönlicher Pflegebedarfe betreut und gepflegt.

Sicher versorgt leben mit bester Infrastruktur: Selbstbestimmt leben in Hausgemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf

Um dem steigenden Bedürfnis älterer Menschen nach Sicherheit, bester Versorgung, Wohnkomfort und Selbstbestimmung gerecht zu werden, hat der Hauspflegeverein e.V. mittlerweile zwei Hausgemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf ins Leben gerufen. Es wird selbstständiges Leben in einer eigenen barrierefreien Wohnung bei gleichzeitiger Versorgungssicherheit durch die Anwesenheit eines ambulanten multiprofessionellen Teams vor Ort ermöglicht. Dieses ist Tag und Nacht mit qualifiziertem Personal im Quartier erreichbar, bietet Pflegeleistungen an, unterstützt nachbarschaftliche Aktivitäten und organisiert das gemeinschaftliche Leben im Quartier. Ein Wohn-Café für gemeinschaftliche Malzeiten und Aktivitäten runden das Angebot ab.

In der voll ausgestatteten **Gästewohnung für Verhinderungspflege** können pflegebedürftige Menschen bei Verhinderung ihrer Pflegeperson vorübergehend in der Hausgemeinschaft Loheide selbstbestimmt und sicher umsorgt den Aufenthalt genießen.

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 0521-96 74 80

Weitere Infos: www.hauspflegeverein-bielefeld.de










Wir sind für Sie da:

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

Wir sind in Ihrer Nähe:

Gemeinnützig, zuverlässig und zum Wohlfühlen

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



Mitglied im: 

Aktionswoche für Pflegende Angehörige

Angebote für Auszeit und Wertschätzung

Die Aktionswoche vom 17. bis 24. September 2026 hält tolle Angebote für Pflegende Angehörige bereit.



Die Woche für Pflegende Angehörige in Bielefeld findet in diesem Jahr zum 12. Mal statt. Von **Donnerstag 17. bis Donnerstag 24. September 2026** gibt es erneut ein attraktives Angebot, das Pflegenden Angehörigen gratis zur Verfügung steht. Wieder haben sich neben den Initiatoren auch zahlreiche Unterstützer gefunden, die Veranstaltungen beitragen. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Termine der Hauptveranstaltungen 2026

Theater: Besuch einer Generalprobe

Donnerstag, 17.09.2026 um 19:30 Uhr

inkl. Austausch mit dem Dramaturgen

Theater am Alten Markt, Alter Markt 1, 33602 Bielefeld

Gala-Diner

Samstag, 19.09.2026 um 19:00 Uhr

Neue Schmiede Bethel, Handwerkerstr. 7, 33617 Bielefeld

Multikulturelles Danke-Frühstück

Dienstag, 22.09.2026 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Stadtteilzentrum Jöllenneck, Delphinstraße 1, 33739 Bielefeld

Gemeinsames Singen -

ein Musikalischer Lichtblick mit Freude

Donnerstag, 24.09.2026 von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ein Konzert zum Mitmachen, Aufatmen und Spaß haben mit Astrid Hauke

Ev. Johanneswerk Kapelle, Schildescher Straße 101

33611 Bielefeld

Mobiles Angebot: Überraschungstüte

Donnerstag, 24.09.2026

Für Pflegende Angehörige, denen es nicht möglich ist, am Veranstaltungsangebot der Aktionswoche teilzunehmen, bringen wir eine Überraschungstüte zu Ihnen nach Hause. Nur bei Lieferadresse innerhalb Bielefelds möglich.

Weitere Informationen und Veranstaltungen im Internet auf: www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Aktionswoche

Aktionswoche bei PVM

17., 18., 21., 22., 23. und 24.09.2026

PVM, Südring 11, 33647 Bielefeld

Mehr erfahren: www.pvm-med.de

Letzte Hilfe Kurs

Donnerstag, 17.09.2026 von 16:00 - 20:00 Uhr

Aktivitätenzentrum, Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld

Ein Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen für die Versorgung eines Menschen am Lebensende. Zahlreiche Unterstützungsangebote werden vorgestellt und geben Orientierung. Anmeldung: E-Mail: b.vinke@awo-bielefeld.de, Tel: 0521-93 20 253

Young Carers im Fokus -

Kinder und Jugendliche als sorgende Angehörige

Donnerstag, 17.09.2026 von 16:30 - 18:00 Uhr

Kinderschutzbund Bielefeld, Ernst-Rein-Str. 53, 33613 Bielefeld

Offene Projektvorstellung mit Infostand und Kreativangebot. Herzlich eingeladen sind Kinder und Jugendliche, Eltern, Familien sowie auch Fachkräfte! Barrierearmer Zugang.

Infos auf Instagram: [kinderschutzbund_bielefeld](https://www.instagram.com/kinderschutzbund_bielefeld)

Gemeinsames Kochen und Mittagessen

Freitag, 18.09.2026 von 10:00 - 14:00 Uhr

Stadtteilzentrum Windflöte, Tulpenweg 9, 33659 Bielefeld

Sie haben die Möglichkeit, Pflegende Angehörige kennenzulernen, sich auszutauschen und eine Auszeit vom Alltag zu genießen. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht und in gemütlicher Runde gegessen. Anmeldung erforderlich bis 09.09.2026, Tel. 0521-94 239 116, E-Mail: simone.nogossek@diakonie-bielefeld.de

Lachyoga: Heitere Einführung in Theorie und Praxis

Montag, 21.09.2025 9:30 - 11:00 Uhr

Diakonische Stiftung Ummeln, Niederwall 18, 33602 Bielefeld

Lachen ist gesund und Lachyoga ist eine einfache Methode zur heiteren Sofortentspannung für Menschen jeden Alters.

Anmeldung erforderlich: E-Mail: sekretariat-teilhabe@ummeln.de

Hospizsprechstunde

zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Montag, 21.09.2026 von 17:00 - 18:30 Uhr

Aktivpunkt Jöllenneck, Dorfstraße 35, 33739 Bielefeld

Für ratsuchende Menschen in der Situationen einer palliativen Diagnosestellung, einer hospizlichen Unterstützung in der Versorgung von Angehörigen und Freunden oder in Trauersituationen. Anmeldung E-Mail: b.vinke@awo-bielefeld.de, Tel: 0521-93 20 253

Care-Arbeit im Fokus: Was stärkt? Was erschöpft?

Mittwoch, 23.09.2026 von 13:30 - 15:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Heisenbergweg 2, 33613 Bielefeld

Erfahrungen teilen, Bedarfe sichtbar machen und miteinander ins Gespräch kommen. Nach Kaffee und Kuchen Impulsvortrag. Anmeldung erforderlich: Tel: 0152-59423130

E-Mail: s.heckmann@awo-bielefeld.de

Inklusives Umweltpädagogisches Angebot für Kinder und Jugendliche

Mittwoch, 23.09.2026 von 15:30 - 17:30 Uhr

Halhof Bielefeld, Talbrückenstraße 142, 33609 Bielefeld

Für Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre.

E-Mail: ulrike.twelker@falken-bielefeld.de

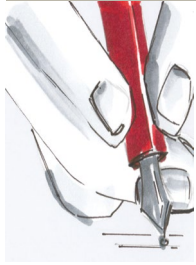
Pizza und Plausch

Donnerstag, 24.09.2026 von 16:00 - 19:00 Uhr

Stadtteilküche Sieker, Greifswalder Str. 15, 33605 Bielefeld

Selbstgemachte Pizza - gemeinsam macht's einfach mehr Spaß und schmeckt doppelt so gut! Anmeldung erforderlich

Tel.: 0521-51 36 47



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

**„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen!“
Diese alte Weisheit gilt auch für die Erbschaftsteuer**

Für die Erbschaftsteuer gibt es in Deutschland derzeit noch keine beschlossene Gesetzesänderung. Im Mittelpunkt der Diskussion stehen vor allem Vorschläge der SPD und Forderungen einiger Länder nach der Änderung der Begünstigung großer Vermögen.

Die wichtigsten der diskutierten Punkte sind:

1. Neuer „Lebensfreibetrag“

Anstatt der bisherigen Freibeträge

Ein Vorschlag der SPD sieht vor, die bisherigen persönlichen Freibeträge (die bislang alle 10 Jahre erneut in Anspruch genommen werden können) durch einen sog. **Lebensfreibetrag** zu ersetzen:

- Beispielsweise 900.000,00 Euro für Erwerbe innerhalb der Familie
- Etwa 100.000,00 Euro von entfernteren Personen oder Nichtverwandten

Damit würde insbesondere die heutige Möglichkeit entfallen, die Freibeträge durch wiederholte Schenkungen im 10 Jahres Rhythmus mehrfach auszunutzen.

Wenn größeres Immobilienvermögen vorhanden ist, so könnte es sich demnach empfehlen, beabsichtigte Übertragungsverträge nicht weiter hinauszuschieben, insbesondere dann nicht, wenn geeignete Erwerber innerhalb der Familie vorhanden sind.

2. Änderungen bei Unternehmensnachfolgen

Besonders umstritten sind die bisherigen Verschonungsregeln für Betriebsvermögen. Die Befürworter der Reform kritisieren, dass bisher auch sehr große Unternehmensvermögen teilweise nahezu steuerfrei übertragen werden können.

Diskutiert werden:

- Ein zusätzlicher Freibetrag für Betriebsvermögen (im SPD-Konzept etwa 5.000.000,00 Euro)
- Stärkere Besteuerung drüber hinausgehender Unternehmensübertragungen
- Längere Stundungsmöglichkeiten, damit Unternehmen nicht wegen der Steuerzahlung verkauft werden müssen (im Gespräch sind bis zu 20 Jahre)

3. Familienheim

Das selbstgenutzte Familienheim soll nach den Vorschlägen weiterhin besonders geschützt werden. Vorgesehen ist, dass eine Übertragung dann steuerfrei bleiben kann, wenn Kinder die Immobilie weiter selbst bewohnen. Bislang war die Übertragung des Familienheims auf den Ehepartner unabhängig vom Wert der Immobilie steuerfrei, sodass selbst Immobilien im Wert von mehreren Millionen steuerfrei den Eigentümer wechseln konnten. Diese Regelung ist schon seit vielen Jahren als angeblich „unsozial“ in der Diskussion. Angesichts seit Jahrzehnten leerer Kassen des Fiskus verwundert das nicht.

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

Mittwoch, 05. August 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, 19. August 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, 02. September 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, 30. September 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

Handlungsbedarf für die an sich dringende Änderung der krass ungerechten Besteuerung von Geschwistern als Erben sieht offenbar niemand. In Fällen ungewollter Kinderlosigkeit kommt es durchaus vor, dass Geschwister einander beerben. Diese können lediglich einen Steuerfreibetrag von 20.000,00 Euro für sich in Anspruch nehmen und werden häufig gezwungen sein, die Nachlassimmobilie zu veräußern, damit die Erbschaftsteuer bezahlt werden kann.

Bedeutung der Reformbestrebungen für die Praxis (insbesondere für Immobilien und größere Vermögen)

Falls eine Reform tatsächlich kommt, könnten vor allem folgende Bereiche betroffen sein:

- Übertragung größerer Immobilienbestände
- Vorweggenommene Erbfolge durch Schenkungen
- Unternehmensnachfolgen
- Nutzung von Nießbrauch- und Gestaltungsmöglichkeiten.

Für Eigentümer größerer Vermögen zeichnet es sich ab, dass Vermögensübertragungen unter der Nutzung der jetzigen Rechtslage deutlich günstiger ablaufen dürften, als nach einer reformierten Erbschaftsteuer. Sie sollten Ihre Pläne so schnell wie möglich in die Tat umsetzen.

Das Thema **steuergünstige Vermögensnachfolge** wird auch zukünftig ein Kernpunkt meiner Vorträge „Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand“ sein. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen. Die nächsten Termine finden Sie nachfolgend.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

Tel.: 05206/9155-0

Email: kanzlei@linkenbach.com

www.linkenbach.com

Per Anruf abkassieren

Selbst Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Polizei sind schon Opfer von sogenannten Schockanrufen geworden. Nach wie vor kursieren solche Anrufe, die alle etwas gemeinsam haben: Sie machen Angst und setzen die Betroffenen nicht nur emotional, sondern auch zeitlich stark unter Druck. Ziel der Kriminellen ist immer, an das Vermögen der Betroffenen, wie Bargeld, Gold oder Schmuck, zu gelangen.

Dass Betrüger ihre Opfer zufällig aussuchen und selbst vor Polizei-Bediensteten keinen Halt machen, belegt der Fall einer Mitarbeiterin des Landeskriminalamtes aus Düsseldorf. Sabine Coenen-Kolberg, die beim LKA Düsseldorf als Assistentin arbeitet, schildert ihren Schockanruf. Eine weinende junge Frau berichtet von einem Autounfall, den sie verursacht habe. „Ich war mir sicher, dass es sich dabei um meine Tochter handelte“. Nach wenigen Minuten übernimmt eine andere Frau das Gespräch, sie stellt sich als Mitarbeiterin des Amtsgerichts Düsseldorf vor. Die Horror-Nachricht: Coenen-Kolbergs Tochter sitze dort angeblich wegen Fahrerflucht in Untersuchungshaft.

Die LKA-Mitarbeiterin, seit über 20 Jahren bei der Polizei, weiß im Rückblick genau, welche Fragen sie sich spätestens an dieser Stelle hätte stellen müssen: Macht die ganze Sache tatsächlich Sinn? Passt bei der kruden Geschichte überhaupt irgendetwas zusammen? „Ich hatte in dem Moment aber nur ein Ziel: Ich wollte meine Tochter wiederhaben, ich wollte sie da rausholen. Da hat der gesunde Menschenverstand schlicht eine Pause eingelegt, die Sorge um das eigene Kind überlagerte alles.“

Es werden teils horrenden Summen gefordert

Plötzlich ist von 62.000 Euro Kautions die Rede, die die Mutter für ihre Tochter aufbringen soll. Sabine Coenen-Kolberg informiert ihren Ehemann, der Polizeibeamter im Ruhestand ist. Er hört sich die Geschichte an, hinterfragt die angebliche Beamtin am Telefon – und legt nach einiger Zeit auf. „Ich habe ihn angeschrien, wie er das nur tun könne.“

Schließlich klärt ein Anruf bei der Tochter alles auf.

Das Beispiel der LKA-Mitarbeiterin zeigt: So gut wie jede und jeder kann Opfer eines Telefonbetrugs mittels Schockanruf werden. Die Kriminellen bauen Schockszenarien auf und das Opfer gerät extrem unter Druck

Häufig wird bei den Anrufen die vermeintliche Gefahr für Leib und Leben von Angehörigen vorgetäuscht. Aktuell geht es zum Beispiel vermehrt um eine Notoperation, für die sofort Geld überwiesen werden müsse, weil der Angehörige sonst sterbe. Es wird vorgegaukelt, dass die Krankenkasse die Kosten für diese Operation nicht übernimmt.

Das sind diese Schockszenarien, die die Opfer natürlich besonders umtreiben und zu Handlungen veranlassen, die mitunter nicht erklärbar sind. Auch wenn es sich inhaltlich um Quatsch handelt.

Wie schützt man sich?

Ein Anruf bei der oder dem vermeintlich Betroffenen kann die Sachlage natürlich schnell klären. Aber es ist häufig schwierig, weil bei vielen Menschen das Adrenalin einschießt und sie sich gedanklich im Tunnel befinden. Trotzdem: Keine unüberlegten Handlungen tätigen, sollte das Ziel sein. Am besten, Sie legen sofort auf und verschaffen sich eine Gedankenpause.

Zudem könne man sich vorab in der Familie auf ein Passwort einigen, das im Fall der Fälle abgefragt bzw. genannt werden muss. Den entscheidenden Anstoß, noch mal kurz bei einem verdächtigen Anruf innezuhalten, kann auch ein einfacher Zettel liefern. Ein kleines Schild neben dem Telefon, auf dem schlicht das Wort „Schockanruf“ steht. Eine Parole, die die Sinne schärft. Auf jeden Fall sollte in diesem Fall eine Anzeige bei der Polizei erstattet werden. Sabine Coenen-Kolberg findet alle diese Ideen gut und wichtig. Aber sie sagt auch: „Es kann sich kaum jemand vorstellen, was so ein Anruf in einem auslöst, der es noch nicht selbst erlebt hat. Immer wieder habe ich meine Mutter, Bekannte, Freunde vor derartigen Kriminellen gewarnt. Und dann falle ich beinahe doch selbst darauf rein.“



Bleiben Sie aufmerksam und machen Sie sich mit diesem Szenario betraut.

Ihr Dirk Trümper

Mut zur Vorsorge

Informationsnachmittag zum Thema
„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Die Veranstaltung ist der Auftakt einer dreiteiligen Informationsreihe im Aktiv-Punkt Jöllenbeck. Der erste Infonachmittag findet am **Montag, den 21.09.2026 um 17:00 Uhr** im Rahmen der „Woche der pflegenden Angehörigen“ statt und beschäftigt sich mit dem Themenbereich „**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**“.

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung für den Fall, dass jemand seinen Willen nicht mehr äußern kann. In der Vorsorgevollmacht kann eine andere Person des Vertrauens bevollmächtigt werden, diese Wünsche im Sinne der nicht einwilligungsfähigen Person zu vertreten. In der Veranstaltung werden wertvolle Tipps gegeben, was man beim Erstellen beider Dokumente beachten sollte. Anschließend ist Raum für Fragen.

In den nachfolgenden Monaten informiert der Aktiv-Punkt dann am **Mo. 19.10.2026** über das **Palliativnetz Bielefeld** und am **Mo. 23.11.2026** zum Thema **„assistierter Suizid“**.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an
Esther Hiersemann - Leitung Aktiv-Punkt Jöllenbeck
Tel.: 05206-2336, E-Mail: bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de

Qigong unterstützt bei Gewichtsreduktion

Ein aktueller systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse konnte zeigen, dass **traditionelle chinesische Bewegungsformen die Therapie von Übergewicht und Adipositas unterstützen können**. Die **Qigong-Übungsreihe Baduanjin** erwies sich als **besonders effektiv zur Senkung des Body-Mass-Index und des Körperfettanteils**, während **Tai Chi das Taille-Hüft-Verhältnis verbessern konnte**.

Traditionelle chinesische Übungen können die Gewichtsabnahme bei Übergewicht und Adipositas unterstützen. Allerdings liegen bislang nur wenige Untersuchungen vor, die Unterschiede in der Wirksamkeit verschiedener Bewegungsformen bei der Behandlung von Adipositas und Übergewicht systematisch vergleichen. Das Ziel eines systematischen Reviews mit Netzwerk-Metaanalyse aus China war es, die Effekte verschiedener traditioneller chinesischer Übungen bei Menschen mit Adipositas und Übergewicht zu evaluieren, um die optimale Bewegungsintervention zur Gewichtsreduktion zu identifizieren. Die Analyse betrachtete Muster der Fettverteilung im Körper anhand von Maßen wie Taille-Hüft-Verhältnis und Taillenumfang, aber auch den gesamten Körperfettanteil sowie Körpermaße wie den BMI (body mass index).

Zu den in dieser Studie untersuchten Methoden zählen folgende Bewegungsformen:

- **Baduanjin** (Qigong-Übungsreihe): Eine Abfolge aus 8 fließenden Bewegungen, die Muskelaktivierung, Koordination und Atemkontrolle miteinander verbinden.
- **Yijinjing**: Eine Übungsform mit langsamen Dehn- und Kräftigungsbewegungen, die auf die Stärkung von Muskeln und Sehnen abzielt.
- **Wuqinxi** (Spiel der 5 Tiere): Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich werden imitiert, um unterschiedliche Muskelgruppen zu aktivieren.
- **Tai Chi**: Eine langsam und kontinuierlich ausgeführte Bewegungsform mit fließenden Übergängen, die Gleichgewicht, Koordination und Muskelkontrolle fördert.

In Deutschland sind vor allem Qigong und Tai Chi bekannt. Sie werden in Volkshochschulen, Reha-Einrichtungen, Sportvereinen und Online-Kursen angeboten.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Jubin

DIE ENERGIE TUBE



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

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

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

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.

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

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Mi. 19.08.2026 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck
Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Mo. 17.08.2026 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

Mo. 21.09.2026 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.

Eiskalt abkassiert: Betrugsmasche mit Pflegeboxen

Wie sich Pflegebedürftige vor dubiosen Anbietern schützen können

„Mir wurde am Telefon aufdringlich ein Abo für Pflegeboxen angeboten. Ich wurde gedrängt, einen Vertrag abzuschließen, obwohl mich meine Apotheke mit allem Nötigen beliefert.“ Anrufe von Versicherten wie dieser gehen bei der KKH Kaufmännische Krankenkasse immer häufiger ein. Für Emil Penkov, Chefermittler der dortigen Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen, steckt hinter solchen Anrufen oftmals eine mögliche Betrugsmasche, die sich bundesweit rasant ausbreitet: das Geschäft mit Pflegeboxen.

Fakt ist: Die Ausgaben für sogenannte Pflegehilfsmittel zum Verbrauch, zu denen auch Pflegeboxen zählen, sind in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen - allein vom Vor-Corona-Jahr 2019 auf 2025 um 204,3 Prozent von rund 3,7 auf mehr als elf Millionen Euro. „Diese Steigerungsrate ist durchaus ein Indiz dafür, dass Betrüger hier einen lukrativen Geschäftsbereich auf rechtsmissbräuchliche Weise für sich entdeckt haben“, sagt Jurist Penkov. „Einfallstor dafür: Versicherte mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf bestimmte Pflegehilfsmittel in Höhe von bis zu 42,- Euro monatlich. Im Zuge der pandemiebedingten Sonderregelungen ist dieser Betrag zwischen April 2020 und Dezember 2021 vorübergehend auf 60 Euro erhöht worden. In diesem Zeitraum haben wir mit einem Plus von rund 77 Prozent auch den höchsten Kostenanstieg. Dennoch sind die Ausgaben danach nicht etwa wieder zurückgegangen, sondern weiter gestiegen.“

Pflegehilfsmittel sollen Pflegebedürftigen den Alltag erleichtern. Die Kosten übernimmt in der Regel die Pflegekasse. Diese Regelung missbrauchen die Täter, um rechtswidrig Gelder in die eigene Tasche abzuzweigen. „Die Anbieter nutzen die Hilfsbedürftigkeit und Unsicherheit vieler Menschen schamlos aus. Sie nehmen meist telefonisch Kontakt zu Versicherten auf, geben sich zum Beispiel als Mitarbeitende einer Pflegekasse aus, und versuchen, personenbezogene Daten abzugreifen“, erläutert Penkov. „Dabei preisen sie zuzahlungsfreie Pflegeboxen an mit Desinfektionsmitteln, medizinischen Masken oder Bettschutzeinlagen – gleich, ob die Hilfsmittel benötigt werden oder nicht.“ Da es nicht erlaubt ist, Versicherte unaufgefordert zu kontaktieren, werden Pflegeboxen auch mittels automatischer Telefonansagen angeboten und Vertragsabschlüsse mit mutmaßlich gefälschten Unterschriften generiert. Den Betrügern auf die Schliche zu kommen, ist für die Betrugsabteilungen der Krankenkassen nicht leicht. Die Anbieter arbeiten gut vernetzt - oft über Callcenter. Die Pflegekassen können die ‘Symptome’ laut Emil Penkov nur minimal lindern. Deswegen bedarf es seiner Meinung nach einer politischen und gesetzgeberischen Lösung des Problems, um dem Missbrauchsrisiko vorzubeugen.

Pseudo-Pflegebox-Anbietern das Handwerk legen

Werden Pflegebedürftige wegen des Abschlusses eines Vertrags für ein Pflegebox-Abo angerufen, sollten sie das Telefonat sofort beenden. Entscheidend: Niemals sensible persönliche Daten wie Adresse oder Versichertennummer preisgeben – weder am Telefon noch per Mail oder postalisch. „Auch sollten Betroffene und deren Angehörige keinesfalls zugeschickte Anträge oder Vollmachten dubioser Anbieter unterschreiben“, appelliert KKH-Jurist Penkov. „Vielmehr sollten Telefonnummern von Betrugsanrufen auf der Website der Bundesnetzagentur gemeldet werden. Die Behörde kann dann unseriöse Rufnummern sperren. Auch ist die Löschung persönlicher Daten und das Einstellen weiterer Kontaktversuche mit Nachdruck einzufordern.“ Darüber hinaus haben Betroffene ein



Dubiose Anbieter nutzen die Hilfsbedürftigkeit und Unsicherheit vieler Menschen schamlos aus.

Recht auf Auskunft von den Anrufenden, welche Daten diese über sie gespeichert und verarbeitet haben, woher die Daten stammen und wohin sie übermittelt werden. Dieses Recht können sie formlos und ohne Begründung gegenüber den Anrufenden geltend machen. Mehr dazu unter Warnung vor dubiosen Anrufen.

Weiter ratsam:

Die Pflegekasse über solche Sachverhalte informieren. Grundsätzlich sollten Versicherte mit einem Pflegegrad benötigte Hilfsmittel nach ihrem individuellen Bedarf in einer Apotheke oder einem Sanitätshaus auswählen, die dann im Nachgang mit ihrer Pflegekasse direkt abgerechnet werden. So sind Pflegebedürftige und deren Angehörige auf der sicheren Seite.

Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse

Sicher durch das Internet

So erkennt man Schwindel und Betrug

29.09. um 17:00 Uhr im Aktiv-Punkt Jöllenbeck

Gefälschte Nachrichten, manipulierte Fotos, betrügerische Online-Shops - wie erkennt man das, bevor man darauf hereinfällt? Und was steckt hinter dem Phänomen „Deepfake“?

In einem 45-minütigen Vortrag gibt Andreas Liebold, Journalist und Moderator aus Bielefeld, klare, leicht verständliche Antworten - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle ab 60, die sicher und mit gutem Gefühl online unterwegs sein möchten, haben am Dienstag, den 29.09. um 17:00 Uhr die Möglichkeit, sich über dieses Thema zu informieren. Um Anmeldung unter den untenstehenden Kontaktdaten wird gebeten.

Für Rückfragen

wenden Sie sich bitte an Esther Hiersemann vom Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstraße 35, 33739 Bielefeld
Tel.: 05206-2336, E-Mail: bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de

Ratgeber „Rente in Sicht“

Mit guter Finanzplanung in den Ruhestand

In 33 Punkten hat die Rentenkommission kürzlich zusammengestellt, was sie der Bundesregierung als Leitplanken für ein zukunftsfähiges Rentensystem empfiehlt. Ob die Rente mit 63 damit ein Auslaufmodell wird, Beitragsjahre in der Rentenversicherung neu bewertet werden oder das Renteneintrittsalter steigt - die Säulen der Altersversorgung werden auf jeden Fall neu justiert werden. Bei all denjenigen, die den Abschied aus dem Berufsleben bereits in Sichtweite haben, werden in der Regel noch die bisherigen Rahmenbedingungen gelten. Was aber nicht bedeutet, dass sie sich nicht kümmern müssen, wenn der Renteneintritt näher rückt. Der Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucherzentrale stellt Rentenarten sowie den Weg zur Antragstellung verständlich vor und lotst zur passenden Finanzstrategie im Ruhestand.



Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung werden vom Rentenversicherungsträger einbehalten. Gegebenenfalls sind Steuern zu zahlen. Und wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet Schritt für Schritt und stellt vor, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind. Beleuchtet wird, wie staatlich geförderte und private Vorsorge aufs Einkommen im Alter einzahlt oder ob die eigene Immobilie gute Rendite oder eher hohe Belastung bringt. Auch ist zu erfahren, welche Versicherungen im Ruhestand noch wichtig sind.

Der Ratgeber „Rente in Sicht“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro, als E-Book 19,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211-91380-1555. Auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Kaffeetrinken für Jung und Alt

Das DRK Brackwede lädt am Fr. 25.09.2026 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



Schnupper-Nachmittag

Sonntag 23. August 2026 im BZ Kreuzstraße 19 a

14.00 - 16.00 Uhr: Eis, Kaffee und Kuchen zum Schnupperpreis
14.00 Uhr: Vernissage der Mittwochs-Aquarellgruppe
15.00 Uhr: Gymnastik, Karten gestalten, English Bookclub
15.30 Uhr: Tanzen

Infos unter Telefon 0521-9 88 92 440

Die Zeitschenker

Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

Mit diesen Worten beschreiben sich die neuen Ehrenamtlichen des ambulanten Hospizdienstes im AWO Kreisverband - „Die Zeitschenker“. Im Frühjahr haben sie einen umfangreichen Kurs abgeschlossen, der sie auf ihre zukünftige Aufgabe als Hospizehrenamtliche vorbereitet hat. Sie bringen sich selbst, Zeit und Ruhe in eine sensible Lebensphase ein, die durch schwere Diagnosen, Sorgen und belastende Situationen am Lebensende geprägt werden. Die 12 Teilnehmer:innen des Kurses ergänzen das bereits bestehende Team von 25 Ehrenamtlichen.

Sie bereichern mit ihrer persönlichen Weise die Menschen, die in ihrer Nachbarschaft wohnen aber auch da, wo sie gebraucht werden. Sie nehmen sich für betroffene Menschen Zeit, begleiten durch die schwere Diagnose, haben ein offenes Ohr und Herz.



Die Koordinator:innen des Ambulanten Hospizdienstes im AWO Kreisverband im Kreis der Kursteilnehmenden: Jennifer Pettker (dritte v. rechts) und Bernd Vinke (vierter v. links)

Da sein und da bleiben, auch wenn es schwierig wird, das tut Menschen in bedrückenden Lebenssituationen gut und gibt ihnen Halt. Und genau dies leisten die Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizdienstes im AWO Kreisverband. Sie sind da und widmen sich all den großen und kleinen Fragen, Gefühlen und Sorgen, die in einer letzten Lebensphase entstehen können. Aber sie sind auch die Garanten für ganz alltägliche Momente im Leben, dass vielleicht durch Sorgen, Ängste und Nöte so sehr belastet wird. Nochmal gemeinsam in den Park gehen und die Sonne genießen, die Geschichten und Fotos eines gelebten Lebens Revue passieren lassen, oder aber eben entlastende Gespräche führen, immer möglichst dem folgend, was der betroffene Mensch gerade braucht, was gut tut. „Eigentlich mache ich ja gar nicht so viel, ich bin ja nur da und höre zu“, so beschreibt es eine Ehrenamtliche, „aber die Dankbarkeit ist so groß, und das gibt mir das gute Gefühl, genau das Richtige zu tun. Das ist schön!“ „Und es ist ja auch das, was ich persönlich in schweren Zeiten erlebt habe, wie gut das ist, das da Menschen sind, die für mich da sind“, ergänzt eine andere Ehrenamtliche, „und das motiviert mich für mein Ehrenamt, das möchte ich jetzt zurückgeben. Da schenke ich doch gerne ein bisschen von meiner Lebenszeit.“

Im Oktober möchte der Ambulante Hospizdienst im AWO Kreisverband einen neuen Kurs für Hospizehrenamtliche starten. „Der Bedarf nach ehrenamtlich Unterstützung am Lebensende ist groß“, so die Koordinatorin Jennifer Pettker, die mit ihrem Kollegen, Bernd Vinke, den neuen Hospizkurs leiten wird.

Weitere Information für Interessent:innen erhalten sie von den Koordinatorinnen über die Büronummer 0521-93 202 53.

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.

Friedhofsleuchten im Mondschein

Samstag, 29. August 2026, ab 21:00 Uhr

Erleben Sie den Johannisfriedhof mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten nicht nur als Ort der Trauer, sondern genießen Sie die besondere Stimmung eines Sommerabends bei einbrechender Dunkelheit. Ab 21:00 Uhr haben Sie die Gelegenheit, auf dem mit Kerzen und Fackeln erleuchteten Friedhof die Gedanken zwischen Tag und Nacht schweifen zu lassen. Um 22:00 Uhr wird - ausgehend von der Kapelle - ein geführter Rundgang angeboten, bei dem an ausgewählten Standorten Gedichte und andere Texte vorgetragen werden, die zum Nachdenken rund um Leben und Vergänglichkeit anregen.

Treffpunkt: Johannisfriedhof
Friedhofskapelle, Am Botanischen Garten 1d

Tag des offenen Denkmals: Sennefriedhof

Denkmalschutz im grünen Bereich

Ein Rundgang durch Kunst und Geschichte

So. 13. September 2026, 11:00 - 13:00 Uhr

Der Sennefriedhof ist mit ca. 100 Hektar Fläche nicht nur einer der größten Friedhöfe Deutschlands, sondern auch ein bedeutendes Kulturdenkmal. Seit seiner Eröffnung im Jahr 1912 vereint er historische Grabkunst, architektonische Besonderheiten und landschaftsgärtnerische Gestaltung. Neben den bereits unter Schutz stehenden Gebäuden soll 2026 der älteste Teil des Sennefriedhofs zum Gartendenkmal erklärt werden. Bei dieser Führung können Sie erfahren, was diesen Ort ausmacht. Wir zeigen Ihnen künstle-

risch gestaltete Grabsteine und historische Schöpfbrunnen, die zusammen mit den Wegen und Bepflanzungen das Denkmal prägen.

Treffpunkt: Sennefriedhof - Haupteingang, Brackweder Straße 80

Heinz Flottmann - Kabarett auf dem Friedhof

Zurück zu den Wurzeln - Ein kabarettistischer Spaziergang über den Johannisfriedhof

So. 20. September 2026, 11:00 - 12:30 Uhr

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

Treffpunkt: Johannisfriedhof - Kapelle, Am Botanischen Garten 1d

Da müssen wir durch!

Kabarett auf dem Sennefriedhof

So. 04. Oktober 2026, 11:00 - 12:30 Uhr

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.

Kostenbeitrag: 15,00 Euro bei Veranstaltungsbeginn

Treffpunkt: Sennefriedhof - Haupteingang, Brackweder Straße 80

AWO-Trauerstammtisch

an drei verschiedenen Standorten in Bielefeld

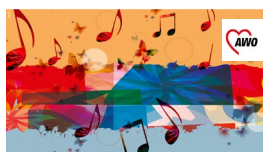
Der AWO Kreisverband Bielefeld e.V. bietet einen Trauerstammtisch an. Jeden 1. Dienstag im Monat treffen wir uns von 10:30 - 12:00 Uhr an drei verschiedenen Standorten, um möglichst viele Bielefelder:innen einen Besuch zu ermöglichen.

Trauer braucht Raum und den möchten wir beim AWO-Trauerstammtisch öffnen. Wir bieten einen geschützten Ort für Trauer, Austausch und Zuhören. Herzliche Einladung mit allem, was bewegt.

Die Teilnahme ist kostenfrei - jeder ist herzlich willkommen.

Trauerstammtisch Termine 2026

- 04.08. Forum am Reichowplatz
 - 01.09. Mehrgenerationen Haus
 - 06.10. Meinolfstraße
 - 03.11. Forum am Reichowplatz
 - 01.12. Mehrgenerationen Haus
- jeweils von 10:30 bis 12:00 Uhr



AWO-Trauerstammtisch

Trauer braucht Raum und den möchten wir beim AWO-Trauerstammtisch öffnen. Wir bieten einen geschützten Ort für Trauer, Austausch und Zuhören.

Herzliche Einladung mit allem, was bewegt. Die Teilnahme ist kostenfrei - jeder* ist herzlich willkommen.

Termine 2026, jeweils von 10:30h bis 12h:

- 07.07 Meinolfstraße
- 04.08 Forum am Reichowplatz
- 01.09 Mehrgenerationen Haus
- 06.10 Meinolfstraße
- 03.11 Forum am Reichowplatz
- 01.12 Mehrgenerationen Haus

Im Angebot des ambulanten Hospizdienstes

Janin Pfeiffer

0173 5714442

janin@awo-bielefeld.de

AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

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



Im Sommer kommt die große Zeit der Löcher. Wir fangen mit einer kleinen Basterei an. Sie muss zwischen dem 21. Juni und dem 22. September stattfinden. Wir nehmen die Ecke eines Blatt Papiers, schieben sie unter eine der beiden Stanzen eines Lochers und drücken dann selbigen. Das Ergebnis im Papier ist ein Sommerloch. Die Hitze treibt mich zum Schwimmen. In vielen Flüssen ist es leider kaum mehr möglich. Selbst an Bächen oder in Seen kann es gefährlich sein, nicht nur wegen Strömungen, sondern vor allem wegen der Verschmutzungen. Wir haben Glück, denn in unserer Nähe gibt es noch einen geeigneten See. So springe ich jeden Tag in das erfrischende Badeloch.

Die Fußball-WM ist vorbei. Das Parlament tagt nicht. In der Politik ist Ruhe. Eine typische Zeit im Hochsommer. Keine Nachrichten sind gute Nachrichten. Also begrüßen wir freudig das Sommerloch.

Unser Urlaub rückt näher. Leider ist das Navi ausgefallen. So müssen wir wohl oder übel auf eine Papierkarte zurückgreifen. Als ich sie aufalte, stelle ich fest, dass sie in der Mitte ein großes Loch aufweist. Anscheinend habe ich es hier mit einer Lochkarte zu tun.

Dennoch werden wir irgendwie die 358 km von Bielefeld zurücklegen. Vielleicht werden es ein paar Kilometer mehr, weil wir uns verfahren. Letztendlich aber werden wir unser Ziel erreichen: 55595 Sommerloch.

Übrigens, nächstes Jahr fahren wir nach Schottland zum Loch Ness.

Wolfgang Ditt

UNTERBROCHEN

Die Jahreszeiten schalten auf Sommer. Pause. Nachrichten werden dünner. Die Welt wirkt stiller. Das Sommerloch.

Wo bleiben sie? Die Wichtigkeiten? Die Eilmeldungen? Der nächste Aufreger? Vielleicht liegt gerade darin meine ganz persönliche Chance zu einer gewissen inneren Gelassenheit. Keine Krise im Minutentakt, kein ständiges Regieren und Reagieren in den Krisenzentren unseres Planeten.

Stattdessen so etwas wie ein wenig Platz für natürliche Freuden... einfach so, ein spätes Frühstück, einige Schritte barfuß im Gras, ein Buch ohne Ziel. Fast scheint ein kleiner Frieden zu erwachsen mit und aus dem Tag heraus - ganz so, wie er eben kommt.

Und über all dem spüre ich Sehnsucht und eine kleine Hoffnung meines inneren Gedankensterns. Muss jeder Moment gefüllt sein, damit mein Leben voll und erfüllt ist? Das Sommerloch erinnert mich an ein Gefühl aus einer längst vergangenen Zeit.

Leere kann auch Raum bedeuten ...

Sylke Bayda

DIE NACHRICHTEN-ARME ZEIT

Sommerloch. So nennt man sie. Während der Sommermonate. Ein Begriff aus dem Journalismus. Parlamentarische Sommerpause, keine Spielzeiten von Sport-Ligen, allgemeine Urlaubszeit, alle Gründe für wenig Tagesthemen. Saure- Gurken-Zeit. Das kannte ich. Aber was ich dann erlebte, war ganz neu für mich. Als ich eines Sommertags meine Zeitung aufschlug, prangte da ein großes Loch im Papier - tatsächlich ein richtiges Loch. Wundern Sie sich nicht, liebe Leserinnen und Leser, stand da: Wir haben jetzt das Sommerloch. Sollten Sie es ausfüllen können, würden wir uns freuen, wenn Sie Ihre Themen bei uns einreichen.

Was ich schon kannte: Leichtere, banale Themen als Füllung. Ungewöhnliche Tiergeschichten, gar Zeitungsenten, Vieles musste schon erhalten. Unter anderem 1984 der Brillenkaiman Sammy, 2004 Bär Bruno, 2011 Killerwels Kuno, 2023 die Löwensichtung bei Berlin, Elch Emil und die Welsangriffe 2025. Und nicht zu vergessen: Das immerwährende Loch Ness mit Nessie.

Etwas Besonderes ist das Blumenkübel-Internet-Phänomen.

Im Internet ist zu lesen: 2010 kam es zu einem Social-Media-Hype in Deutschland. Ein umgestürzter Blumentopf vor einem Altenheim in Neuenkirchen, NRW, wurde in einer Lokalzeitung erwähnt. Twitter-User griffen das Thema auf. Der Begriff „#blumenkübel“ schaffte es in wenigen Stunden auf Platz 4 weltweiter Twitter-Trends. Im Minutentakt verfassten Nutzer satirische Tweets, Spottgedichte und Fotomontagen. Der Hype gilt bis heute als Paradebeispiel für die Eigen- dynamik sozialer Medien. Die Reaktionen erinnern an das sprichwörtliche: In China ist ein

Sack Reis umgefallen. Und solche chinesischen Säcke werde ich mir jetzt ausdenken. Und dann stopfe ich damit die sommerlichen Zeitungslöcher in unseren Lokalseiten! Her mit den Säcken!

Ulrike Ksol

Sommerloch

Haben Sie von einer entlaufenden Entenfamilie gelesen?

Der Besiedlung des Mondes?

Rezepte mit Wasserspinat?

Die tatsächliche Tiefe des Amazonasstroms?

Sind Sie verwirrt?

Das ist doch, das Sommerloch

Susanne Slomka

Das Leben bewusster wahrnehmen

Der Ich-Erzähler wollte eigentlich mit seiner Familie in den Urlaub fahren. Doch dann kommt alles anders. Ein kleiner Schnitt am Finger, schon wenige Stunden später kommt er mit einer akuten Blutvergiftung ins Krankenhaus und sein Leben hängt an einem durchsichtigen Schlauch. Er besiegt die Sepsis, aber die existenzielle Bedrohung bringt eine neue Frage in sein Leben. Wenn sich von einer Sekunde auf die andere alles verändern kann, wieso nehmen wir unser Leben als selbstverständlich hin und vertagen ständig alles auf später?

Als der Ich-Erzähler aus dem Krankenhaus entlassen wird, wird er zum Sammler kostbarer Momente und sucht nach dem, was im Leben wirklich zählt. Dabei entdeckt er, dass die berührendsten Geschichten oft in den überraschendsten Augenblicken auf uns warten. Das Buch ist eine Erzählung über die Achtsamkeit, die Zerbrechlichkeit des Lebens und das große Glück in kleinen Alltagsmomenten. Beim Lesen der Texte fragt man sich, was im Leben eigentlich wichtig ist, welche Dinge einem guttun und welche man eher meiden sollte.

Stephan Schäfer, geboren 1974 in Witten, war lange Jahre als Journalist, Chefredakteur und Vorstand tätig. Sein Debütroman „25 letzte Sommer“ stand über 30 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. BS

Stephan Schäfer - **Jetzt gerade ist alles gut**
Verlag: Ullstein Buchverlage, 176 Seiten
Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-988-16018-8



Erinnerungen an die Jugend

Renate Bergmann, direkt, stur, aber im Kern sehr herzlich, hat in Spreeweide alle Hände voll zu tun. Sie sortiert das Leben mal wieder auf ihre eigene Art: Gemeinderat, Café-Erweiterung und leerer Dorfkrug. Die berühmte Online-Omi brüht auf. Wenn Renate Bergmann ein Café eröffnet, gibt's draußen nur Kännchen, Kuchen wie von Oma. Viele nostalgische Erinnerungen an die eigene Jugend und die frühere Bräuteschule werden wach. Sie hat eine zündende Idee.

Gertrud, Kurt und Ilse sind auch wieder mit von der Partie. Bei einer Renate Bergmann wird nicht lang geschnackt, sondern angepackt. Der alte Dorfkrug in Spreeweide hat zu wenig Gäste. Die ehemalige Bräuteschule wurde liebevoll der „Kuppelkrug“ genannt. Was waren das für Zeiten, vor der Ossiporose, als sie und Ilse im Tanzkurs eine flotte Sohle aufs Parkett legten. Da muss man doch was tun. Was wäre, wenn das zu kleine Café der Tochter des Bürgermeisters Brummer dort einzieht? Renate will die beiden, Dorfkrug und Café zusammenbringen - alle Kosten- und Platzfragen gelöst. Dann könnten alle in Spreeweide hübsch konditorn gehen, sogar mit Platz für Rollator und Co. Und natürlich packt die Online-Omi Renate selbst mit an, Sahnetorte inklusive: mit den Waffeln einer Frau und handgebrühtem Bohnenkaffee. BS

Renate Bergmann - **Aber bitte mit Sahne!**
Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 256 Seiten
Preis: 13,00 Euro, ISBN: 978-3-499-01861-9



Gelassen älter werden

Wir alle haben unsere Päckchen zu tragen. Gerade im Alter kann das auch etwas schwerer ausfallen. Etwa dann, wenn der eigene Partner oder auch gute Freunde verstorben sind. Oder wenn man selbst feststellt, dass einem der eigene Körper Grenzen setzt. Wo bleibt noch Raum für Leichtigkeit, Heiterkeit und Unbekümmertheit? Der Autor Bertram Kasper zeigt uns in seinem Buch auf, aus welchen Zutaten Leichtigkeit besteht.

Altern ist eine ständige Akzeptanzübung. Gelassenheit hat viel mit dem Blick auf sich selbst zu tun. Wer die Realität anerkennt und einen Plan schmiedet, wie er das Beste aus ihr machen kann, der bleibt nicht im inneren Widerstand, sondern lässt los. Das ist eine Voraussetzung für die Leichtigkeit im Alter. Manchmal raubt uns auch der Blick in die Vergangenheit die Chance, nach vorne zu schauen. „Was wäre gewesen, wenn?“ Man kann wohlwollend auf sein Leben zurückschauen und zugleich anerkennen, dass Dinge nicht immer gut gelaufen sind. Doch nicht jeder kann Muster einfach überwinden, die sich über Jahrzehnte gefestigt haben. Das Buch lädt dazu ein, sich selbst neu zu begegnen - mit mehr Ruhe, mehr Tiefe und dem Mut, auch die Endlichkeit des Lebens anzunehmen. Ein ermutigendes Werk für alle, die älter werden und dabei gelassen, lebendig und neugierig bleiben wollen. BS

Bertram Kasper - **Die größte Reise deines Lebens**
Verlag: NOW, 256 Seiten
Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-689-69088-5

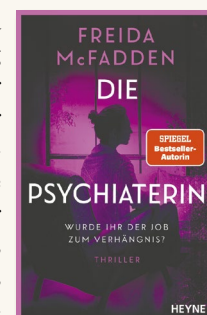


Dunkle Geheimnisse im Traumhaus

Die beiden frisch vermählten Tricia und Ethan sind auf dem Weg zur Besichtigung eines abgelegenen Anwesens, das bald ihr Zuhause sein könnte. Draußen peitscht der Sturm gegen die Fenster, drinnen knarren die Dielen eines Hauses, das zu viele Geschichten kennt. Während Ethan voller Begeisterung ist, spürt Tricia, dass etwas nicht stimmt. Das vermeintliche Traumhaus gehörte einst Dr. Adrienne Hale - einer gefeierten Psychiaterin, die vor drei Jahren spurlos verschwand. Ihr plötzliches Verschwinden ging damals durch die Presse. Weil ein Schneesturm die Straßen unbefahrbar macht, muss das junge Paar die Nacht im Haus verbringen. Tricia entdeckt ein verborgenes Zimmer voller Kassetten - Aufnahmen von Adriennes Patientensitzungen. Was nach harmloser Neugier klingt, kippt schnell. Mit jeder Aufnahme wird klarer, wie nah Adriennes Verschwinden an den Menschen hängt, die ihr vertrauten - und was das Haus über sie weiß. Tricia wird klar, dass sie selbst in tödlicher Gefahr schwebt. Denn manche Stimmen schweigen nie...

„Die Psychiaterin“ ist ein extrem spannender psychologischer Thriller, voller überraschender Wendungen, von Freida McFadden, US-Ärztin und Bestsellerautorin. Besuchen Sie das Haus der Psychiaterin, dann erfahren Sie, was geschehen ist. BS

Freida McFadden - **Die Psychiaterin**
Verlag: Heyne, 336 Seiten
Preis: 17,00 Euro, ISBN: 978-3-453-44355-6



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

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

18. August, 15. September 2026

14.00 - 16.30 Uhr

immer am 3. Dienstag

mit Anmeldung

DRK-Café

Mi. 02. September 2026

15.00 - 17.00 Uhr

immer am 1. Mittwoch

Mal-Treff 55+

Mi. 19. August, 16. September

14.00 - 17.00 Uhr

immer am 3. Mittwoch

oder nach Absprache

mit Anmeldung

Mitsing-Nachmittag für Senioren

Do. 10. September 2026

15.00 - 16.30 Uhr

einmal monatlich

nur Bewirtungskosten

Maritime Lesung 2.0 mit Musik von See

Do. 24. September 2026

15.30 - ca. 17.00 Uhr

Ein unterhaltsamer Nachmit-

tag mit Klaus Lengwenings

DRK Begegnungszentrum

Heepen, Rüggesiek 21

mit Anmeldung

Blutspende-Termine

Mo. 17.08., 15.30 - 19.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Ubbedis-

ser Straße 3, 33699 Bielefeld

Fr. 11.09., 16.00 - 20.00 Uhr

Max-Planck-Gymnasium

Stapenhorststraße 96

33615 Bielefeld

Di. 15.09., 16.00 - 20.00 Uhr

Martin-Niemöller-Gesamt-

schule, Apfelstraße 210

33611 Bielefeld

mit Terminvereinbarung

DRKaufladen

Seniorenzentrum Heepen

Mo., Mi., Fr.

09.00 - 12.00 Uhr

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

Seniorengymnastik mit Musik

Mo. 10.00 - 10.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

ab 14.09.2026

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. 11.08. und 08.09.2026

09.30 - 11.30 Uhr, mit Anmel.

Französisch Fortgeschrittene

Di. 11.30 - 13.00 Uhr

Fußpflege

Mi. 12.08. und 09.09.2026

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

Termin anfragen

Tanzen

Mi. 14.30 - 16.00 Uhr

offene Smartphone-Sprechstunde

Mi. 15.30 - 16.30 Uhr

Termin anfragen

PC-Treff 55+

Do. 10.00 - 11.30 Uhr

ab 03.09.2026, 14-tägig

mit Anmeldung

PC- und Smartphone-Sprechstunde

Do. 10.00 - 11.30 Uhr

ab 10.09.2026, 14-tägig

Yoga für Senior:innen

Do. 10.00 - 11.30 Uhr

ab 03.09.2026

Café

Do. 14.00 - 17.00 Uhr

English Bookclub

Do. 17.09., 15.00 - 16.30 Uhr

Gesprächskreis

„Gut leben im Alter“

Do. 27.08. und 24.09.2026

15.00 - 16.30 Uhr

Aquarell malen

Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Abenteuer Kunst

Sa. 22.08. 10.00 - 14.00 Uhr

Offenes Trauercafé

So. 02.08. und 06.09.2026

15.00 - 17.00 Uhr

Vernissage und Café

So. 23.08.2026

14.00 - 15.00 Uhr

Schnupperstunden und Café

So. 23.08.26, 15.00 - 16.00 Uhr

Unser Café ist auch in den Schulferien wie gewohnt geöffnet.

Gruppen und Kurse finden nach Absprache statt.

Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0521-988 92-440

oder per E-Mail: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de**Feierabendwanderungen des Sennestadtvereins****Im August bietet der Arbeitskreis Natur Wandern des Sennestadtvereins wie jedes Jahr Feierabendwanderungen an - jeweils donnerstags von 18.00 bis ca. 20.30 Uhr.****Durch die Sennestädter Südstadt**Die Wanderung am Do. **13.08.2026** startet um 18.00 Uhr an der Kreuzkirche. Bei Fragen: thomas.kiper@t-online.de**Feierabend-Radwanderung zum Museumshof**Am Do. **20.08.2026** - Start und Ziel ist um 18.00 Uhr bzw. 20:30

Uhr das Sennestadthaus. Zum Museumshof Senne wo historischen Gebäude nach dem Abriss wieder aufgebaut worden sind.

Dalbker TeichLetzte Feierabendwanderung des Sommers am **Do. 27.08.2026**. Treffpunkt ist **um 18.00 Uhr an der Ecke Huckepackweg/Schopketalweg**.

Mitglieder Sennestadtvereines zahlen 2,00 Euro Teilnahmegebühr, Nichtmitglieder 4,00 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.