

Nr. 187 · 31. Jahrgang - Oktober/November 2026
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel



Das Magazin für ein aktives Leben



Schöne herbstliche Momente

Treffpunkt · Plauderbank · Stille Feiertage · Seniorenrat

Liebe Leserinnen und Leser,

der Oktober schenkt uns jetzt viele schöne herbstliche Momente. Die neue Jahreszeit ist voller saisonaler Vielfalt: Knackige Äpfel, saftige Birnen, süße Feigen, Kürbis und würzige Pilze in allen Variationen - frisch und voller Nährstoffe gehört die kulinarische Abwechslung im Herbst auf jeden Teller. Jetzt sind wir mehr zu Hause. Aber auch das hat Tiefe. Die Gedanken werden klarer, die Gespräche stiller und die Nähe echter.

Wenn wir durch den Park gehen und das Laub raschelt, dann spüren wir: Auch das ist Leben. Die Natur leuchtet jetzt in herrlichen Herbsttönen. Auch unsere Friedhöfe sind voller Leben. Früher haben wir nicht so bewusst wahrgenommen, welchen Naturreichtum wir hier an beheimateten Tieren und Pflanzen haben. Machen Sie sich bei einem Spaziergang, z.B. an den stillen Feiertagen, wenn wir den Verstorbenen gedenken, selbst ein Bild. Siehe auch unsere Seite 18 - 21 dazu.

Wer sich an der frischen Luft bewegt, kann besser abschalten und den Kopf freibekommen. Für die Psyche ist das Wandern im Wald oder in den Bergen ein guter Ausgleich zum hektischen Alltag. Das können Spaziergänge in der Stadt so nicht leisten. Zudem ist das Wandern ein moderates Ausdauertraining. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskeln trainiert, die Gelenke und Bänder werden im Vergleich zum Joggen weniger beansprucht. Die Gastronomie freut sich in der Nachsaison über entspannte Gäste und lockt mit lokalen Spezialitäten, wie Gerichte mit Pilzen sowie Kastanien und dazu kann frischer Wein verkostet werden.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre. Genießen Sie den goldenen Herbst und viele angenehme Begegnungen in unserer Stadt!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



Foto: Jill Wellington

Impressum

Herausgeber:

Werk | 2 Werbeagentur
Markus Galla (ViSdP)
Nachtigallenweg 2
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05208-95 05 27
E-Mail: Info@Monokel.eu

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Barbara Bollhöfener,
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

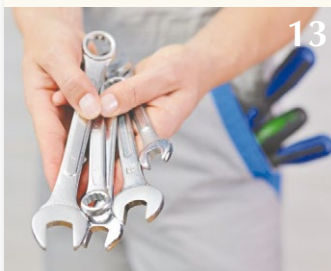
Titelfoto:

Adobe Petrrogoskov

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

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

**Die nächste Ausgabe
Monokel Bielefeld erscheint
am: 04. Dezember 2026**



13

03 Seniorenrat

Neues vom Seniorenrat

04 Veranstaltungen

Kapelle im Johannesstift, Time Tunnel - die Reise geht weiter, Movement Theater

05 Kultur

1. Symphoniekonzert, 36. Film+ MusikFest, Treppenhäuserorchester, Ein deutsches Requiem

06 Treffpunkt

Generations Treff Bielefeld, Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Senioren Initiative Bielefeld

07 Aus den Stadtteilen

Gesprächsrunden Sprechen & Zuhören, Orgel- und Keyboardclub Bielefeld, Buntes Adventstreiben

08 Veranstaltungen

Erzählcafé, Altstädter Kammerchor: Händel-Konzertprojekt

09 Treffpunkt

Urlaub trotz Pflegebedarf, Film-matinee mit „Kalender Girls“, Senioren-Treff

10 - 11 Digital

Offenes Digitalcafé, Digital dabei im Alltag, Künstliche Intelligenz - was steckt dahinter? Smartphone-Kurse für ältere Einsteiger, Kaffeetrinken für Jung und Alt

12 Schenken und Vererben

„Was macht der Notar, wenn er keiner mehr ist?“ Mehr denn je!

13 Vorbeugung

Wasserwerker vor der Tür - Rohrbruch oder Trickbetrug?

14 Treffpunkt Zukunft

Treffpunkt Zukunft, Reisen zu realen Preisen

15 Aktivität

Englisch lernen ab 55, hilf auf Pflegedienst und Tagespflege

16 Selbsthilfegruppen

Funktionstraining für Rheuma-Betroffene, Diabetiker-gesprächskreis, Prostata Selbsthilfegruppe

17 Gesund und Fit

Longevity und Sturzprophylaxe

18 - 21 Trauer & Trost

Führungsreihe auf städtischen Friedhöfen, Trauercafé, Sorgeskultur im Quartier

22 Literatur

Immer mit der Zeit, Letztes Zittern, Disco, Erinnerungen

23 Bücherecke

24 Veranstaltungen

BZ Kreuzstraße, DRK Rüggesiek, DIGesellschaft



17



21



Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte



Wie wär's mal mit einer kurzen Plauderei? Interessiert?

Dann gibt es für Sie einige neue Möglichkeiten, mit anderen Menschen - gleich welchen Alters - ins Gespräch zu kommen! Seit Mai 2025 arbeiten auf Initiative des Seniorenrats Bezirksvertretungen, Verwaltung und Quartierssozialarbeit gemeinsam daran, pro Stadtbezirk zwei geeignete Bänke als „Plauderbänke“ auszuweisen. Mit einer entsprechenden Plakette oder einem Schild versehen, laden sie Sie ein, sich einen Moment hinzusetzen und über das, was Sie gerade beschäftigt, mit einer anderen Person zu plaudern.

Aktuelles Beispiel: die Plauderbank vor dem Bürgerzentrum in Dornberg wird von Ehrenamtlichen der Diakonie für Bielefeld zu bestimmten Zeiten betreut (wöchentlich dienstags 10:00 - 12:00 Uhr, mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr). Aber auch zu jeder anderen Zeit ist plaudern erlaubt und gewünscht, egal wer sich dazu setzt.



Auf dem Foto sehen Sie Dorothea Offele-Gieselmann (links) sowie Liane Biermann (rechts).

Nehmen Sie Platz und plaudern Sie los!

Geplante Pflegereform: Wie ist es weitergegangen?

In der letzten Ausgabe des Monokel hatte ich berichtet, dass unser „Arbeitskreis Pflege und Wohnen im Alter“ in einem Brief an den NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann Stellung zur geplanten Pflegereform bezogen hat.

Darin wurde u.a. gefordert:

- Verzicht auf Leistungskürzungen für Pflegebedürftige
- die Einbeziehung aller gesellschaftlichen Gruppen in die soziale Pflegeversicherung
- eine stärkere Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger
- eine wirksame und nachhaltige Begrenzung der Eigenanteile in der stationären Pflege.

Der Brief wurde auch an weitere politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger gerichtet, z.B. an die damalige Bundesgesundheitsministerin Nina Warken und an die Beauftragte der Bundesregierung für die Pflege, Katrin Staffler. Jetzt wurde das Schreiben außerdem an den neuen Bundesgesundheitsminister Carsten Linnemann weitergeleitet. Fachlich-inhaltliche Reaktionen sind bisher dazu noch nicht erfolgt. Die verspricht sich der Seniorenrat allerdings von einem Treffen Anfang November mit den beiden SPD-Landtagsabgeordneten Christina Kampmann und Thorsten Klute, die sich zu einem persönlichen Austausch bereit erklärt haben. Darüber werde ich in der nächsten Ausgabe berichten.

Pflegen Sie eine Angehörige oder einen Angehörigen? - Und möchten Sie auf Ihre Situation aufmerksam machen?

Die Stadt Bielefeld führt derzeit eine Befragung pflegender Angehöriger durch. Ziel der Befragung ist es, die unterschiedlichen Lebens- und Pflegesituationen in der häuslichen Pflege besser zu erfassen und die daraus resultierenden besonderen Bedarfe bei der weiteren Planung von Unterstützungsangeboten zu berücksichtigen. Die Teilnahme ist freiwillig und die Auswertung erfolgt anonym. Wenn Sie bereits einen Fragebogen erhalten haben, wollen wir Sie ermutigen, sich an der Befragung zu beteiligen. Und wenn Sie keinen Fragebogen erhalten haben, aber teilnehmen möchten, melden Sie sich gern beim Fachdienst Pflege: Tel: 0521-51-50500

E-Mail: pflegendeangehoerige@bielefeld.de

Informationen aus der Sitzung des Seniorenrats am 15.09.2026

Kontoführungsgebühren der Sparkasse Bielefeld

Nachdem die Sparkasse Bielefeld neue Tarife bei den Kontoführungsgebühren angekündigt hat, erreichten den Seniorenrat Beschwerden gerade von älteren Kund:innen ohne online-Banking, die eine unverhältnismäßige Teuerung der Gebühren beklagten. Grund genug, den Vorstand der Sparkasse in die September-Sitzung einzuladen. Dr. Jörn Stöppel und Stefan Dwilies folgten der Einladung, erläuterten die Hintergründe und standen den kritischen Fragen Rede und Antwort. Beide machten deutlich, dass die Kundenberater:innen jederzeit für Fragen in Anspruch genommen werden können und auch Schulungen zum online-Banking angeboten werden. Der Seniorenrat bleibt im kritischen Austausch mit der Sparkasse.

StadtSportbund Bielefeld e.V.

Mehr als 95 % aller Bielefelder Sportvereine mit mehr als 100.000 aktiven Sportlerinnen und Sportlern vertritt der StadtSportbund. Sylvia Frommann und Simon Böer stellten in der Sitzung u.a. Angebote für Seniorinnen und Senioren vor, so die „Spaziertreffs“, zu denen sich an 23 Standorten im Stadtgebiet jeweils einmal pro Woche Menschen zu einem gemeinsamen Spaziergang treffen. Weitere Information und alle Standorte erhalten Sie unter www.spaziertreffs-bielefeld.de oder direkt bei Frau Frommann Tel. 0175-4576870.

Die nächste Sitzung des Seniorenrats ist am 18.11.2026 von 09:00 - 12:00 Uhr im Rochdale-Raum, Altes Rathaus, 2.OG Sie sind herzlich eingeladen!

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



GOOD TIMES
Food · Drinks · Diner

Amerikanische Küche: Burger, Spare Ribs, Chicken Wings, Chili con Carne, Wurst-Gerichte · große Schnitzelauswahl

regelmäßige Events für Jedermann
mit Buffet und Live-Musik

Landgard - Blumengroßmarkt Oldentrup
Am Wiehagen 77 · 33607 Bielefeld · Tel. 0521-77 25 22 88
Öffnungszeiten: Mi. - So. 16:00 - 22:00 Uhr
www.good-times-bielefeld.de

American Buffet

Sa. 24. Oktober 2026 ab 17:00 Uhr
im Good Times Diner in Oldentrup

Das Good Times in Oldentrup am Blumengroßmarkt, Am Wiehagen 77, lädt zum American Buffet. Es gibt Spare Ribs, Chicken Wings, Pulled Pork, Meatloaf (Hackbraten), Coleslaw (Krautsalat), Potato Wedges, Mac and Cheese (gebackene Käsenudeln) - Cheesecake, Donuts und Brownies. 24,90 Euro pro Person (Getränke werden extra berechnet). Zum Buffet bitte mit Reservierung unter Tel. 0521-77 25 22 88. Ab 19:00 Uhr gibt es Live Music von Mother Popcorn (Rhythm & Blues, Rock, Soul) Dazu ist der Eintritt ist frei!

So klingt Peru

15. November 2026 um 16.00 Uhr

Kapelle im Johannesstift, Schildescher Str. 99, 33611 Bielefeld

Miniaturen für Klavier und Bilder aus Peru

Prof. Anja David, Klavier

Julio Arancibia, Klavier und Moderation

Ein Fest für Ohren und Augen! Miniaturen für Klavier und eindrucksvolle Bilder aus Peru sind in der Kapelle des Johannesstifts zu genießen. Anja David ist Pianistin und Professorin für Klavier, Julio Arancibia ist Pianist und Komponist. Von ihm stammen die Kompositionen und er wird das Konzert auch moderieren.



Foto: Emmanuelle Kirchhoff

Saitenklänge zum Advent

29. November 2026 um 16.00 Uhr

Kapelle im Johannesstift, Schildescher Str. 99, 33611 Bielefeld

Adventsmusik mit „Cellolujah“

Celloensemble der Musik- und Kunstschule
Marina Maestri-Foron, Leitung

„Cellolujah“ ist das Celloensemble der Musik- und Kunstschule der Stadt Bielefeld unter der Leitung von Marina Maestri Foron. Das Ensemble steht für die Freude am gemeinsamen Musizieren und die Begeisterung junger Musikerinnen und Musiker.



Mit großer Spielfreude präsentiert das Ensemble ein abwechslungsreiches, adventliches Programm mit den besonderen Klangfarben der großen Violoncellogruppe.

Rock and Pop in concert - die Reise geht weiter

Durch den Time Tunnel in die 60er und 70er Jahre

Samstag 10. Oktober 2026 um 19:00 Uhr

Luna - Lindemannplatz 1 - 33689 Sennestadt

Die Gruppe Time Tunnel nimmt uns mit in die 60er und 70er Jahre. Time Tunnel - das sind sechs erfahrene Musiker, die die Rock- und Pop-Klassiker wiederaufleben lassen. Ob Balladen oder Rock, Time Tunnel spielt Musik für jede Generation. Ihr Repertoire orientiert sich an der Musik, mit der die Musiker selber groß geworden sind.



Fr. 16.10. 2026 um 19:30 Uhr

Konzert: Rosenpfeffer - Es könnte so leicht sein...

„... wären die anderen wie ich!“ Mit dieser Erkenntnis beginnen Noémi Schröder und Nicolai Burchartz alias Duo Rosenpfeffer ihr neues Programm. Darin dreht sich alles um Nähe und Distanz und um die Aufgabe, die eigene Position dazwischen zu finden. Zu hören sind eigene feinsinnige, sensible und durchaus witzige Lieder sowie Interpretationen ausgewählter Lieblingsstücke.

So. 01.11.2026 um 18:00 Uhr

Kriminalhörspiel:

Ein mörderischer Herbstabend mit den drei Herren

Die Drei Herren kommen mit einem neuen Programm ins Movement Theater. Auf dem Programm steht ein Hybrid-Abend mit klassischem Kurzhörspiel im ersten Teil und einem kriminell witzigen Impro-Hörspiel nach der Pause. Publikumsideen werden wie gewohnt eingeflochten - spannend, skurril, spontan und witzig. Dazu gibt es Livemusik und Perlen der Situationskomik.

Fr. 20.11.2026 um 19:30 Uhr

Erzählkunst trifft auf Klavierklang

An diesem Abend erzählt Thomas Below einen Reigen an Erzählungen aus Böhmen, Tschechien, der Slowakei und aus Schweden. Hajo Bernard umrahmt diese Geschichten mit einer Auswahl an Klaviermusik der tschechischen Komponisten Antonin Dvorak und Leos Janacek sowie eigenen poetischen Improvisationen, inspiriert durch die Stimmungen und Geschehnisse der Erzählungen.

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

Von Menschen und Göttern

1. Symphoniekonzert

Mit Icarus von Lera Auerbach eröffnet ein dramatischer Höhenflug die Konzertsaison: „Der Wunsch, über die Grenzen hinauszugehen, ist wesentlich menschlich“, schreibt die Komponistin. Auf einem Höhenflug war auch Robert Schumann, als er 1850 sein Konzert für Violoncello und Orchester schrieb, mit dessen empfindsamem Solo der britische Cellist Steven Isserlis sein Bielefelder Debüt gibt. Nicht als Höhenflug, sondern als Höhepunkt des Saisonauftakts erklingt die 1. Symphonie von Gustav Mahler, die den göttlichen Beinamen Titan trägt.

Fr. 16.10.2026 um 20:00 Uhr

So. 18.10. um 11:00 Uhr

**Rudolf-Oetker-Halle
Großer Saal**

Treppenhausorchester

Dein Notfallkonzerte - Die Herbstedition

Sa. 24.10. um 15:00 Uhr Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Die beliebten Notfallkonzerte des Treppenhausorchesters sind ab sofort regelmäßig in der Rudolf-Oetker-Halle zu erleben. Wenn das Leben mal aus dem Takt gerät, hält das Streichquartett die passende musikalische Erste Hilfe bereit. In wohnlicher Atmosphäre des Kleinen Saals kannst du den Musiker:innen deinen persönlichen »Notfall« anvertrauen. Sie wählen dafür ein individuelles Stück - tröstend, aufmunternd, entspannend oder mitreißend. Ein berührendes Konzerterlebnis voller Nähe, Humor und musikalischer Überraschungen.



Treppenhausorchester - Zur Weihnachtszeit

So 29.11. um 15:00 Uhr Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Weihnachtstrubel, Familienfeiern, volle To-do-Listen - nicht immer ist die Weihnachtszeit besinnlich. Das Treppenhausorchester kennt die musikalische Erste Hilfe: Teile deinen persönlichen Notfall mit und das Streichquartett wählt ein Stück, das tröstet, aufmuntert oder mitreißt. Ein Konzert voller Nähe, Humor und Überraschungen.

Johannes Brahms - Ein deutsches Requiem

1. Saisonkonzert 2026

des Musikvereins der Stadt Bielefeld

Donnerstag, 26. November 2026 um 20:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle Bielefeld

Einführungsvortrag von Bernd Wilden um 19:15 Uhr

Aus vier ernste Gesänge: Denn es gehet dem Menschen, Ich wandte mich und sahe, O Tod, wie bitter bist du.

Mitwirkende; Musikverein Bielefeld, Bielefelder Philharmoniker
Leitung: Bernd Wilden

Katharina Persicke: Sopran, Marcel Brunner: Bariton

Karten: Neue Westfälische, Tourist Information

www.musikverein-bielefeld.de

Tartüff

36. Film+MusikFest

Fr. 06.11.2026 um 20:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Auch bei der 36. Ausgabe des Film+MusikFestes wird die Rudolf-Oetker-Halle zum Kino: Die Bielefelder Philharmoniker begleiten Friedrich Wilhelm Murnaus Stummfilmklassiker Tartüff live. In Murnaus Komödie aus Täuschung, Verkleidung und Intrigen treibt der Meister der Heuchelei sein Spiel, bis er entlarvt wird. Dazu erklingt eine neue Filmmusik von Bernd Wilden, die an diesem Abend ihre Uraufführung erlebt. Ein außergewöhnlicher Filmabend, an dem Bilder und Livemusik zu einem ganz neuen Erlebnis verschmelzen.

Aus der Neuen Welt

2. Symphoniekonzert

Fr. 13.11. um 20:00 Uhr & So. 15.11. um 11:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Mit Errollyn Wallen wurde erstmals einer Schwarzen Künstlerin der Titel Master of the King's Music in ihrer britischen Heimat verliehen. Ihre Komposition The Elements eröffnete im Sommer 2025 die Proms, das legendäre Londoner Musikfestival. Längst kein Geheimtipp mehr ist dagegen das wunderschöne zweite Klavierkonzert von Sergej Rachmaninow, das die junge malaysisch-amerikanische Pianistin Magdalene Ho mit den Bielefelder Philharmonikern spielen wird. Mit Dvořáks Symphonie Aus der Neuen Welt rundet GMD Robin Davis das Programm ab.



Foto: Kaupo Kikkas

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. 13.10.2026 - Herr Salchow berichtet über:
handbemalte Gläser - ihre Geschichte u. das kunstv. Handwerk

Di. 10.11.2026 - Frau Gretencord trägt vor:
Heiteres aus dem Leben und kleine Naturbetrachtungen

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)

Weitere Veranstaltung

Zweite Novemberhälfte ist geplant - eine Fahrt zur Firma Lebkuchen-Schulze, Borgholzhausen.

Termine der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg im Oktober und November 2026

Sprechstunde zu Fragen rund ums Altern(n)

Dienstags 09:00 - 11:30 Uhr - nicht am 20. Oktober 2026
Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage
Die Sprechstunde findet am 20. Oktober nicht statt.

Sprechstunde zu Smartphone, Tablet und Co.

Dienstag 06. und 13. Oktober 2026, 10:00 - 12:00 Uhr
mit Brigitte Fedeler, 10,00 Euro für 45 Minuten
Anmeldung erforderlich.
Bürgerzentrum Dornberg, Werther Str. 436, 1. Etage

Erzählcafé Dornberg

Montag 19. Oktober und 16. November, 15:00 - 16:30 Uhr
im Bürgerzentrum Dornberg, Werther Straße 436, 1. Etage

Erzählcafé am Vormittag mit kleinem Frühstück

Donnerstag 26. November, 10:00 - 11:30 Uhr
Wohncafé in der Dahlemer Straße 26

Sonntagsfrauen

Treffen für alleinstehende Frauen mit Kaffee und Keksen, spielen, singen und mehr am letzten Sonntag im Monat
von 15.00 - 17.00 Uhr, DRK-Heim, Dornberger Str. 517
Kontakt: Marianne Salmins 0521-10 29 34
Rosalinde Karakatsanis 0521-10 51 40

Plauderbank im Bürgerzentrum Dornberg

Dienstagvormittag von 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwochnachmittags von 15:00 - 17:00 Uhr
Heute schon geplaudert? - Plaudern tut gut! Was so simpel klingt, ist manchmal gar nicht so einfach. Der Nachbar hat leider keine Zeit; die Schlange im Supermarkt ist so lang, dass man sich gar nicht traut, noch ein paar zusätzliche Sätze mit der Verkäuferin zu wechseln. Deshalb haben wir die „Plauderbank Dornberg“ gestartet. Auf einer Bank am Bürgerzentrum sitzen zu unterschiedlichen „Plauderzeiten“ Ehrenamtliche der Diakonie für Bielefeld, bereit für ein Schwätzchen oder auch ein längeres Gespräch. Mit Beginn der Herbst- und Winterzeit ziehen wir in die Stadteilbibliothek um. Jeden Dienstag- und Mittwochnachmittag erwarten Sie unsere Ehrenamtlichen. In den Herbstferien ist die Stadteilbibliothek geschlossen, dann pausiert auch die Plauderbank.

Mehr Informationen und Anmeldung

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

Senioren Initiative Bielefeld

Treffen im Bültmannshof

Die Senioren Initiative Bielefeld trifft sich **jeden 2. Donnerstag** im Monat im **Bültmannshof Wirtshaus 1802** um 14:30 Uhr.

Tagesfahrten

Am **31.10.2026** machen wir eine Fahrt ins Blaue.
Am **21.11.2026** fahren wir zum Gans oder Wildessen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

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

SÜDAPO+HEK
IM MARKTKAUF

GUTSCHEIN
10 % Rabatt*

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

Gültig bis 30.11.2026

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.



Gesprächskreis mal anders

An mehreren Standorten in Bielefeld

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



10.10.26 von 10.00 - 12.00 Uhr „Was bedeutet Heimat für dich?“
(Veranstaltung im Rahmen bundesweiter Gesprächsreihe „Heimat“ innerhalb der „Woche der seelischen Gesundheit“)
Begegnungszentrum Mitte/Ost, Prießallee 34

12.10.26 von 16.00 - 18.00 Uhr „Wie geht es dir mit Einsamkeit?“
Begegnungszentrum Mitte/Ost, Prießallee 34

19.10.2026 von 11:00 - 13:00 Uhr „Wie geht es Dir mit Heimat?“
Stadteilküche Sieker, Greifswalder Str. 15, 33605 Bielefeld

05.11.2026 von 18.00 - 20.00 Uhr
„Steigende Lebenshaltungskosten - wie geht es dir damit?“
Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Straße 21

09.11.2026 von 11:00 - 13:00 Uhr
„Wie geht es Dir mit dem Tag der deutschen Einheit?“
Stadteilküche Sieker, Greifswalder Str. 15, 33605 Bielefeld

19.11.26 von 16.00 - 18.00 Uhr „Wie geht es dir mit Krisen?“
Begegnungszentrum Mitte/Ost, Prießallee 34

03.12.26 von 18.00 - 20.00 Uhr „Wie geht es dir mit Loslassen?“
Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Straße 21

Anmeldung:

Email: regina.unterhalt@posteo.de oder Tel. 0521-92 01 96 52 - Eine Anmeldung ist nicht notwendig, würde aber unsere Planung erleichtern. Die Teilnahme ist kostenfrei.



**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!

Buntes Adventstreiben

dezentraler Weihnachtsmarkt

Samstag 28. November 15.00 bis 20.00 Uhr

Rund um den „Siggi“ im Bielefelder Westen
60 Stationen auf dem Siegfriedplatz und in den Straßen



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



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

Oktober 2026

- 05.10.2026 **Die große Anwältin der Demokratie - Elisabeth Selbert**
Waltraud Gödel
- 12.10.2026 **Der nicht immer leichte Umgang mit der Vergangenheit-**
kurze Prosa
Matthias Bronisch
- 19.10.2026 **Lieder des Brackweder Komponisten Willi Astroth**
mit Andreas Walter und dem Männergesangsverein Harmonie
- 26.10.2026 **Schlagerquiz zum Mitmachen**
mit dem Erzählcafeteam

November 2026

- 02.11.2026 **Referent steht noch nicht fest**
- 09.11.2026 **Referent steht noch nicht fest**
- 16.11.2026 **Systematische Mittelbeschaffung beim Landeskirchenamt**
André Pabst / Karin Lammers Nehrkom
- 23.11.2026 **Christian Fürchtegott Gellert**
Hartmut Stippicht
- 30.11.2026 **Neue Lebensphase gestalten: zwischen Beruf und**
Ruhestand- Vom „ich muss“ zum „ich will“
ZWAR Gruppe Bielefeld West / Jürgen Bolling / Elke Püttbach

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

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

Händel-Konzertprojekt

Altstädter Kammerchor lädt zum Mitsingen ein

Am 2. Advent 2026 wird der **Altstädter Kammerchor** in der **Pauluskirche in Bielefeld** ein festliches **Adventskonzert** mit Werken von Georg Friedrich Händel und Johann Sebastian Bach gestalten. Im Mittelpunkt steht Händels Chandos Anthem „O praise the Lord with one consent“. In diesem klangvollen Werk verbinden sich festliche Chorsätze und ausdrucksstarke solistische Partien zu einem vielgestaltigen Lobgesang. Ergänzt wird das Programm durch eine Kantate Johann Sebastian Bachs sowie ein Concerto grosso von Händel. Gemeinsam mit Solisten und Orchester präsentiert der Altstädter Kammerchor damit ein Programm, das die Pracht barocker Musik entfalten wird. Der Altstädter Kammerchor, Mitglied im Verband Deutscher Konzertchöre und traditionsreicher, bekannter Chor der Bielefelder Chorszene, lädt interessierte Sängerinnen und Sänger herzlich ein, sich dem Ensemble anzuschließen. Mit seinem breit gefächerten Repertoire und seiner lebendigen Chorarbeit steht der Altstädter Kammerchor für außergewöhnliche Konzerterlebnisse. Neue Mitglieder erwartet neben einer konzentrierten Probenarbeit und Stimmbildung eine offene und motivierende Chorgemeinschaft. Der Einstieg ist unkompliziert: Ein Vorsingen ist nicht erforderlich, Notenkenntnisse sind willkommen, aber vor allem zählt die Begeisterung für Chormusik. Wer Freude daran hat, in einem engagierten Ensemble mitzuwirken, kann unverbindlich eine Probe besuchen. Die Proben finden montags von 19:45 bis 21:45 Uhr im Kleinen Saal des Assapheums am Bethelplatz 1 statt.



Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Homepage, über das Instagram-Profil des Chores, per E-Mail unter altstkammerchor@t-online.de oder telefonisch unter 0521-34032.

- PR-Text -

Urlaub trotz Pflegebedarf - Mehr als ein schöner Traum

„Ich brauche dringend Urlaub!“ – Diesen Satz kennen die meisten Menschen. Besonders gilt dies für Menschen mit Pflegebedarf und ihre pflegenden Angehörigen. Doch während andere mit wenigen Klicks ihre Reise buchen, beginnt für sie eine aufwendige Planungsphase. Ist das Hotel barrierefrei? Gibt es vor Ort einen Pflegedienst? Wie organisiere ich die Betreuung? Die gute Nachricht: Reisen ist auch mit hohem Pflegebedarf möglich - es erfordert nur eine besonders gute Vorbereitung. Häufig fehlt es an verlässlichen Informationen zur Barrierefreiheit: Ist das Zimmer rollstuhlgerecht? Sind Ausflüge zugänglich? „Diese Fragen erfordern sehr detailliertes Spezialwissen. Hier stoßen die meisten Reisebüros schnell an ihre Grenzen“, bestätigt Susanne Hanowell vom gemeinnützigen Reiseveranstalter Urlaub & Pflege e.V. aus Telgte „pflegenden Angehörigen empfehlen wir immer sehr, sich zumindest stundenweise Entlastung am Urlaubsort zu organisieren, damit auch sie zu ihrer oft dringend benötigten Auszeit kommen“. Wer den Planungsaufwand reduzieren möchte, kann auf spezialisierte Anbieter zurückgreifen. Das Netzwerk Reisemaulwurf e.V. (www.reisemaulwurf.de) bietet eine Übersicht über verschiedene Reiseanbieter. Wenn es um Reisen für Menschen mit Demenz geht, hat die Deutsche Alzheimergesellschaft im Infoblatt 17 „Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ wichtige Tipps zusammengestellt (www.deutsche-alzheimer.de). Mit guter Planung und den richtigen Unterstützungsangeboten ist Urlaub auch mit Pflegebedarf möglich - und lohnt sich für alle Beteiligten.

Tel.: 02504 - 73 96 043 • www.urlaub-und-pflege.de

Filmmatinee mit „Kalender Girls“

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen lädt das AWO Aktivitätenzentrum herzlich zur Filmmatinee ein. Gezeigt wird der Spielfilm „Kalender Girls“.

Die Vorführung findet am **14.11.2025** um 11:00 Uhr im Aktivitätenzentrum in der Meinolfstraße 4 statt.

Der Eintritt ist frei. Altersempfehlung ab 14 Jahren

„Jedes Jahr bringt die britische Landfrauengruppe von North Yorkshire einen Kalender für wohltätige Zwecke heraus. Doch anstelle langweiliger Kirchtürme, wollen die beiden engen Freundinnen Chris und Annie lieber Aktfotos der Frauen als Kalendermotive durchsetzen. Die Initiale dazu kommt von Annies Ehemann, der in einem Gedicht die „reifen“ Frauen von Yorkshire mit der vollendeten Blüte von Blumen vergleicht. Als dieser schwer an Krebs erkrankt und ins Krankenhaus kommt, wollen die beiden Mitstreiterinnen für den Kalender gewinnen, um Geld für eine neue Couch für das Besucherzimmer im Krankenhaus zu sammeln. Obwohl sie sich zunächst gegen viele Konventionen und Widerstände wehren müssen, hat der Kalender am Ende so viel Erfolg, dass die Spendeneinnahmen immens sind und die Damen zu nationalem Ruhm kommen – und dann lockt auch noch Hollywood. Doch nicht jeder findet diese emanzipative Entwicklung der Frauen gut, auch nicht der pubertierende Sohn von Chris... Ein zeitloser Klassiker des „Gerofilms“, der auf wahren Begebenheiten beruht.“ (Quelle: Europäischen Filmfestival der Generationen)

Nach der Filmvorführung sind alle zu einem gemeinsamen Gespräch eingeladen. Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, sich über den Film mit seinen Themen von Frauen- und Altersbilder, Emanzipation im Alter, Kreativität und Produktivität im Altern und Freizeit und Ehrenamt auszutauschen.

Kontakt: u.diekman@awo-bielefeld.de oder Tel: 0521-9320216

URLAUB & PFLEGE E.V.

gemeinnütziger Reiseveranstalter
für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf



- 1:1 Begleitung
- Nachtbereitschaft
- Pflege bis PG 5



02504 - 73 96 043 / www.urlaub-und-pflege.de

Senioren-Treff

in Sennestadt

Die Gesellschaft für Sozialarbeit bietet 2 x wöchentlich einen Treff für Senioren an:

Montag um 10:00 Uhr in der Johanniskirche am Ilmenauweg 1-3

Mittwoch um 10:00 Uhr am Uchteweg 20 c

Herzlich eingeladen zu guter Unterhaltung mit Spiel und Spaß bei verschiedenen Themen.

Ambulante Pflegedienste | Tagespflege

Wohngemeinschaften für Senior*innen

Wir sind gerne für Sie da – ganz in Ihrer Nähe!

0800 05 22 100 (kostenfrei)

www.bonitas.de | belegung@deutschefachpflege.de

DEUTSCHE FACHPFLEGE

Offenes Digitalcafé

unterstützt bei Smartphone & Co.

Das Offene Digitalcafé im Wohncafé des Bielefelder Modells, Am Pfarracker 39 in Schildesche bietet Unterstützung bei Fragen rund um Smartphone, Tablet, Laptop und Internet. Die Ehrenamtlichen der Digitalen Nachbarschaft beim AWO-Kreisverband Bielefeld e.V. helfen unkompliziert bei alltäglichen digitalen Anliegen, etwa zu Apps, Online-Diensten, Videotelefonie oder sicherem Surfen im Internet.

Das Offene Digitalcafé findet an jedem 2. und 4. Montag im Monat in der Zeit von 16:15 - 17:45 Uhr statt.

Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen und alle, die ihre digitalen Kenntnisse erweitern möchten. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Neben der individuellen Unterstützung bleibt Zeit für Austausch und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht unter h.breitkopf@awo-bielefeld.org oder telefonisch unter 0162-197 1684 (Ehrenamtstelefon, bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen).

Veranstaltungsort: Wohncafé des Bielefelder Modells
Am Pfarracker 39, Bielefeld-Schildesche

Digital dabei im Alltag

15. Oktober 2026 um 15.00 Uhr - Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung für Senior:innen



Digitale Angebote begegnen uns heute überall - in der Kommunikation, bei Einkäufen, im Gesundheitsbereich oder bei Behördengängen. Sie können den Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten eröffnen, bringen aber auch Fragen und Unsicherheiten mit sich.

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

Digital ausprobieren und sicher nutzen!

19. November 2026 um 15.00 Uhr

Ein Markt der Möglichkeiten für Senio:innen

Digitale Angebote von Stadt, Banken und Krankenkassen kennenlernen, praktisch ausprobieren und passende Online-Spiele entdecken - mit Zeit für Fragen und persönliche Unterstützung.

Bischof-Meinwerk-Haus

Hillegosser Str. 26, 33719 Bielefeld

Infos: Tel. 0521-16 39 88 90, info@katholisch-bielefeld.de

Hans Schmitz

MALERFACHBETRIEB

Leistungsbereiche

- Malerarbeiten
- Renovierungen
- Fassadenbeschichtung
- Vollwärmeschutz
- Hochdruckreinigung
- eigener Gerüstbau

Servicebereiche

- Seniorenservice
Wir kümmern uns um alles, räumen aus und wieder ein, nehmen Gardinen ab und reinigen sie, sofern gewünscht!
- Urlaubsservice
- Büro- und Praxiservice
- Schnellrenovierung

Inhaberin: Janina Schmitz e.K. Maler- und Lackierermeisterin

Messingweg 5 - 7 · 33649 Bielefeld (Quelle)

Telefon 0521-45 23 23 · Telefax 0521-45 23 03

Mobil 0170-9 64 80 03 · maler-schmitz@t-online.de

www.maler-hans-schmitz.de



- Inhabergeführter deutscher Familienbetrieb in dritter Generation -

Künstliche Intelligenz - was steckt dahinter?

Vortrag und Info im Begegnungszentrum KUNZ

Kaum ein Thema wird derzeit so viel diskutiert wie Künstliche Intelligenz. Aber was ist das eigentlich? Und was hat das mit meinem Alltag zu tun? Ein Vortrag mit anschließender Info- und Fragerunde erklärt KI in einfachen Worten - ohne Fachchinesisch und ohne Vorkenntnisse. Der Termin ist am Mi. 21. Oktober um 14:00 Uhr im Begegnungszentrum KUNZ am Lipper Hellweg 236 in 33604 Bielefeld-Stieghorst. Dauer der Veranstaltung ca. 2 Stunden.

Was ist KI? Herkömmliche Programme folgen festen Regeln, die Menschen vorher festgelegt haben. Eine KI bekommt stattdessen viele Beispiele und findet die Regeln selbst. Darauf aufbauend wird erklärt, wie Computer Muster erkennen, was „selbständiges Lernen“ bedeutet und was man sich unter einem neuronalen Netz vorstellen kann. Anschauliche Vergleiche machen die Technik dahinter greifbar.

Was kann KI? An praktischen Beispielen wird gezeigt, wobei KI heute helfen kann: Texte schreiben und zusammenfassen, Fragen beantworten, übersetzen, Bilder erzeugen. Dabei wird auch ein Blick auf die bekanntesten Programme geworfen, das sind ChatGPT, Gemini und Claude und darauf, wo uns KI schon ganz nebenbei begegnet, etwa in der Suchmaschine oder im Messenger.

Welche Gefahren gibt es? Genauso wichtig: KI kann sich irren und überzeugend Falsches behaupten. Sie wird für Betrugsmaschinen genutzt, etwa mit täuschend echten Stimmen oder Bildern. Was passiert eigentlich mit persönlichen Daten? Hier wird geklärt, worauf man achten sollte und wie man kritisch bleibt. **Info und Anmeldung** zu diesem Vortrag bei Herbert Schöne unter Tel. 05205-60 73 08.

Smartphone-Kurse für ältere Einsteiger

An zwei Terminen die Grundlagen lernen im KUNZ

Das Konzept hat sich bewährt: Kompakte, zweimal zweistündige Smartphone-Kurse an kurz aufeinanderfolgenden Terminen für ältere Einsteiger. Das KUNZ am Lipper Hellweg 236 in Stieghorst, bietet Grundlagen-Kurse für Einsteiger an:

Kurs 1 am Fr. 16. und 23. Oktober jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
Kurs 2 am Fr. 13. und 20. November jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Wer mit dem Gedanken spielt, sich ein Smartphone zuzulegen, hat oft Bedenken, sich nicht selbst einarbeiten zu können. Hier unterstützt Referent Michael Zurmühlen mit Ruhe und Einfühlungsvermögen eine Kleingruppe bei entscheidenden ersten Schritten. Er erklärt anschaulich die Smartphone-Komponenten und die Funktionen Telefon, SMS und Kamera und spricht über wichtige Einstellungen der Geräte, auch hinsichtlich Sicherheit. Außerdem stellt er die beliebtesten Apps vor: WhatsApp, Wetter, Kontakte. Er klärt Fragen zu Mobilfunk-Netz oder WLAN und zum Datenaustausch zwischen Smartphone und Rechner. Besonders an dem Zwei-Termin-Kurs ist, dass Fragen, die erfahrungsgemäß nach dem ersten Termin beim Ausprobieren zu Hause auftauchen, beim zweiten Termin gleich geklärt werden können. Zum Üben wird das eigene Smartphone eingesetzt. Kursgebühr 25,00 Euro. **Infos und Anmeldung:** Michael Zurmühlen, Tel. 0160-7936002 oder E-Mail an kunz@diakonie-fuer-bielefeld.de



FELDMANN

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

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

Kaffeetrinken für Jung und Alt

Das DRK Brackwede lädt am **Fr. 30.10.2026 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




Hauspflegeverein
seit 1959






Gute Gründe für Gemeinnützigkeit

WIR GESTALTEN DEN SOZIALEN UND ÖKOLOGISCHEN WANDEL!

#ECHT Gut
Vorfahrt für Gemeinnützigkeit

Wir sind für Sie da:

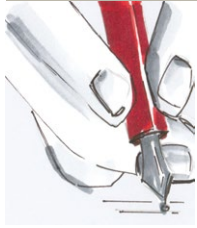
- ✓ Beratung und Schulungen
- ✓ Körperbezogene Pflege
- ✓ Medizinische Behandlungspflege
- ✓ Palliative Pflege
- ✓ Psychiatrische Pflege und EGH
- ✓ Wohn- und Hausgemeinschaften
- ✓ Betreuung und Begleitung

Wir sind in Ihrer Nähe:
Gemeinnützig, zuverlässig und zum Wohlfühlen

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



Mitglied im:  DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband



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 macht der Notar, wenn er keiner mehr ist?“ Mehr denn je!

Schon seit mehr als 1. Jahr, nämlich seit dem 01.09.2025, bin ich „Notar a.D.“. Immer wieder werde ich von netten Mandanten danach befragt, was ich denn nun mit dem „Zugewinn an Zeit“ anfangen würde. Davon kann überhaupt keine Rede sein. Inzwischen bin ich bis zum 31.12.2026 zum Verwalter meines eigenen Notariates bestellt. Die ursprüngliche Bestellung bis zum 31.08.2026 ist von der Präsidentin des Oberlandesgerichtes freundlicherweise entsprechend verlängert worden. Bis dahin werde ich noch eine ganz beachtliche Zahl von Urkunden abzuwickeln haben, die bereits begonnen sind. Aber auch nach dem 31.12.2026 werde ich selbstverständlich weiterhin als Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht intensiv tätig bleiben. Diese Tätigkeit umfasst insbesondere die nachfolgenden Bereiche:

Gestaltung

- Testamente, Erbverträge, Vorsorgevollmachten
- steuergünstige Vermögensnachfolge
- Übertragungsverträge, Immobilienverträge aller Art

Vertretung

- Bei Immobiliengeschäften aller Art
- Anfechtung von Testamenten
- Erbschaftsteuererklärungen
- Vertretung vor den Finanzgerichten
- Durchsetzung und Abwehr aller erbrechtlichen Ansprüche, insbesondere von Pflichtteilsansprüchen

Verwaltung

- Testamentsvollstreckung
- Nachlassabwicklung
- Nachlassverwertung

Neben der gestaltenden Tätigkeit, die ich mehr als 25 Jahre lang als Notar ausgeübt habe, ist nun auch die Vertretung bei Immobiliengeschäften in den Fokus gerückt. Als „Notar a.D.“ darf ich Käufer oder Verkäufer bei der Abwicklung von Immobilienverträgen aller Art beraten und vertreten, also bei Verhandlungen über die Höhe des Kaufpreises, wobei mir die jahrzehntelange Zusammenarbeit mit vereidigten Sachverständigen sehr zu Statten kommt. Anschließend fertige ich mit routinierten Mitarbeitern schnellstmöglich den Vertragsentwurf, der dann bei Notar-Kollegen beurkundet wird, mit denen ich seit vielen Jahren erfolgreich zusammenarbeite. Bei der Abwicklung von Immobiliengeschäften kommt mir die jahrzehntelange Zusammenarbeit mit seriösen Maklerunternehmen sehr zu Statten. Das gilt insbesondere auch dann, wenn sich beispielsweise eine Erbengemeinschaft dazu entschließt, eine im Nachlass befindliche Immobilie schnellstmöglich und bestmöglich zu veräußern um den Erlös anschließend zu teilen. Meine Tätigkeit stellt sich häufig als Komplett-Abwicklung dar, wobei ich auch mit Unternehmen zusammenarbeite, die eine Nachlassimmobilie kostengünstig und schnellstmöglich räumen können. Häufig wird eine Nachlassimmobilie jedoch komplett im „Ist-Zustand“ veräußert, sodass der Käufer bei entsprechend reduziertem Kaufpreis die Räumung dann selbst veranlassen muss. Hierdurch wird die gesamte Abwicklung des Kaufvertrages im allseitigen Interesse maximal beschleunigt und die Verkäufer werden schnellstmöglich von Grundbesitzabgaben, Versicherungen und sonstigen laufenden Kosten der Immobilie befreit. Für den Käufer hat diese Abwicklung den Vorteil, dass er sofort – ggf. nach Leistung einer angemessenen Anzahlung – mit den Renovierungsarbeiten beginnen kann.

Bei der herkömmlichen Abwicklung von Kaufverträgen kann zwischen der Beurkundung des Kaufvertrages und dem Besitz-

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

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

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

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

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

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

Mittwoch, 14. Oktober 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, 28. Oktober 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 11. November 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Anfahrt mit dem Auto: Parkplätze für Besucher erreichen Sie über die Bremer Straße (Navi: Bremer Str. 5 A) 33613 Bielefeld
Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtbahn Linie 3, Haltestelle Nordpark

übergang durchaus ein Zeitraum von drei Monaten und länger liegen. In dieser Zeit muss der Verkäufer die lästigen Nebenkosten weiterzahlen, selbst wenn die Immobilie schon seit geraumer Zeit leer steht. Ich bin deshalb auch bei eigenen Verkäufen spätestens in der Corona-Pandemie dazu übergegangen, dem Käufer die Immobilie nach Leistung einer angemessenen Anzahlung sofort zu übergeben, selbst wenn die Abwicklung des kompletten Kaufvertrages noch nicht in allen Punkten gesichert ist. Sollten Löschungsunterlagen fehlen, so muss der Käufer selbstverständlich dazu berechtigt sein, einen Teil des Kaufpreises zunächst einzubehalten, der wertmäßig der eingetragenen Belastung entspricht. Wenn Grundschuldbriefe fehlen, so kann das erforderliche Aufgebotsverfahren monatelang dauern. Es wäre in meinen Augen sinnlos und nicht erforderlich, die Abwicklung des gesamten Kaufvertrages so lange zu stoppen.

Natürlich wird in meinen Vertragsentwürfen das berechtigte Sicherheitsbedürfnis beider Vertragsparteien ausreichend und umfänglich berücksichtigt. Der letztlich beurkundende Notar würde eine Tätig-

keit ablehnen, wenn der Vertragsentwurf besondere Risiken für die eine oder andere Vertragspartei enthalten würde. Dann wäre Notar nämlich ebenfalls haftbar.

Nach einem zweiwöchigen Urlaub (dem ersten seit mehr als einem Jahr) werde ich mich nun mit aller Kraft der Abwicklung der hier noch vorhandenen Notariatsangelegenheiten widmen können. Ungeachtet dessen gehen täglich 4 - 5 neue umfangreiche Aufträge ein, sodass für übermäßige Freizeit oder gar Ruhestand überhaupt keine Zeit bleibt. Ich bin nach wie vor mit Begeisterung bei der Sache!

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

Tel.: 05206/9155-0

Email: kanzlei@linkenbach.com

www.linkenbach.com

Wasserwerker vor der Tür - Rohrbruch oder Trickbetrug?

Der sogenannte Wasserwerker-Trick ist eine Form des Trickdiebstahls, bei der sich Täter als Mitarbeiter eines Wasserwerks, der Stadtwerke, einer Hausverwaltung oder eines Handwerksbetriebs ausgeben. Ihr eigentliches Ziel ist nicht die Reparatur einer Wasserleitung, sondern der Zutritt zur Wohnung, um dort unbemerkt Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände zu stehlen. Besonders häufig werden ältere Menschen angesprochen. Die Täter treten meist freundlich, selbstbewusst und seriös auf. Sie tragen beispielsweise Arbeitskleidung, führen einen vermeintlichen Dienstausweis mit oder haben Werkzeug dabei. Dadurch soll Vertrauen geschaffen werden.

Ein typisches Beispiel

Es klingelt an der Wohnungstür. Ein Mann stellt sich als Mitarbeiter der Bielefelder Wasserwerke vor. Er erklärt, dass es im Haus einen Wasserschaden gegeben habe und deshalb dringend die Wasserleitungen kontrolliert werden müssten. Die Bewohnerin ist zunächst überrascht. Der Mann wirkt jedoch überzeugend und erklärt, dass die Überprüfung nur wenige Minuten dauere. Im Badezimmer bittet er sie, auf Zuruf den Wasserhahn aufzudrehen und darauf zu achten, ob sich das Wasser verfärbt. Während die Bewohnerin beschäftigt ist, bewegt sich der vermeintliche Wasserwerker möglicherweise unbeaufsichtigt durch weitere Räume. In manchen Fällen befindet sich sogar ein Komplize unbemerkt in der Wohnung. Dieser durchsucht Schlafzimmer, Schränke oder andere Räume nach Bargeld und Wertgegenständen.

Typische Vorwände

Die Täter können unterschiedliche Geschichten verwenden, beispielsweise:

- „Wir müssen wegen eines Rohrbruchs die Wasserleitungen überprüfen.“
- „Aus der Wohnung unter Ihnen wurde ein Wasserschaden gemeldet.“
- „Das Trinkwasser ist möglicherweise verunreinigt.“
- „Wir müssen den Wasserdruck bzw. den Wasserzähler kontrollieren.“
- „Die Hausverwaltung hat uns mit der Überprüfung beauftragt.“

Der konkrete Vorwand ist dabei nebensächlich. Entscheidend ist immer, dass Zeitdruck erzeugt und ein Zutritt zur Wohnung erreicht werden soll.

Die wichtigsten Präventionstipps

- Wer keinen Handwerker bestellt hat und auch keine entsprechende Ankündigung der Hausverwaltung kennt, sollte die Person nur nach sorgfältiger Prüfung hereinlassen.
- Wenn es klingelt sollte zunächst durch Gegensprechanlage, Türspion oder ein Fenster geklärt werden, wer vor der Tür steht.
- Aussagen wie „Das muss sofort überprüft werden“ oder „Es besteht Gefahr“ sollen häufig eine schnelle Entscheidung erzwingen. Ruhe bewahren und die Angaben überprüfen.
- Im Zweifel die Hausverwaltung, den Vermieter oder das zuständige Versorgungsunternehmen selbst über eine bekannte Telefonnummer kontaktieren. Nicht die vom Besucher genannte Telefonnummer verwenden.
- Muss tatsächlich ein Handwerker in die Wohnung, sollte man ihn möglichst nicht allein lassen und darauf achten, in welchen Räumen er sich aufhält.
- Bargeld, Schmuck, Bankkarten und wichtige Dokumente sollten nicht offen herumliegen und möglichst sicher aufbewahrt werden.
- Wer den Eindruck hat, dass sich eine unbekannte Person unter einem Vorwand Zutritt verschaffen will oder bereits unberechtigt in der Wohnung ist, sollte die Situation ernst nehmen und gegebenenfalls die Polizei über 110 verständigen.

Ein einfacher Merksatz: „Kein Auftrag - kein Zutritt!“

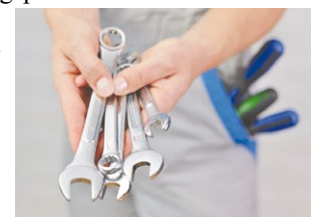
Ein seriöser Handwerker hat Verständnis dafür, wenn ein Bewohner zunächst bei der Hausverwaltung oder beim Versorgungsunternehmen nachfragt. Misstrauen ist keine Unhöflichkeit, sondern ein wirksamer Schutz vor Trickdiebstahl.

Angehörige, Nachbarn und Betreuungspersonen können ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie ältere Menschen regelmäßig über diese Masche informieren. Gerade weil die Täter häufig sehr überzeugend auftreten, sollte die wichtigste Regel immer wieder vermittelt werden:

Unbekannte Personen müssen nicht in die Wohnung gelassen werden - auch dann nicht, wenn sie sich als Handwerker, Wasserwerker oder Mitarbeiter eines Versorgungsunternehmens ausgeben.

Bleiben Sie aufmerksam

Dirk Trümper - Kriminalhauptkommissar





**Erste Wahl
für Ihren
Immobilien-
verkauf.**



Treffpunkt Zukunft

Die Sparkasse Bielefeld bietet kostenfreie Online-Vorträge speziell für die finanziellen Bedürfnisse und Herausforderungen älterer Menschen.

- Sie planen Ihre Immobilie zu vererben oder zu Lebzeiten zu übertragen?
- Sie möchten sich im Alter gut betreut wissen?
- Oder möchten Sie einfach nur erfahren, wie eine solide Planung in Sache Finanzen hilft, auch bei unerwarteten Lebensveränderungen gut gerüstet zu sein?

Die Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in den fünf kostenfreien Online-Vorträgen. Die digitalen Veranstaltungen sind eine hervorragende Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und wertvolle Tipps von Experten zu erhalten.

Thema: „Die Pflege finanziell planen“

Montag, 26. Oktober 2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Thema: „Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten“

Montag, 16. November 2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Thema: „Klug vorgesorgt mit Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung“

Montag, 23. November 2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei und erfordert keine Vorkenntnisse. Eine vorherige Anmeldung zu den digitalen Veranstaltungen ist nicht notwendig, aber die verfügbaren Plätze sind limitiert.

Weitere Informationen und die Links zur Einwahl finden Sie auf:

www.sparkasse-bielefeld.de/treffpunkt-zukunft.

Bilden Sie sich weiter und profitieren Sie von den wertvollen Informationen und Tipps der Experten.

Weil es um mehr als Geld geht - Sparkasse.

MM Reisen zu realen Preisen

Weihnachten und Silvester

Olsberg im Hochsauerland

23.12. - 28.12.2026 (Weihnachten) 798,- €
 28.12.26 - 02.01.27 (Silvester) 839,- €
 23.12.26 - 02.01.27 (Weih./Silvester) 1.349,- €
 5 bzw. 10 x Übernachtung/Frühstück im Fletcher Parkhotel Olsberg, festliche Weihnachts- und Silvestermenüs mit Programm (je nach gebuchtem Aufenthalt)

Weihnachten in Bad Kissingen

22.12. - 27.12.2026 798,- €
 5 x Übernachtung/Frühstücksbuffet im Hotel Sonnenhügel, 1 x weihnachtliches Mittagessen, 5 x Abendbuffet, tägl. Nutzung von Schwimmbad und Saunalandschaft, Leihbademantel

Stade - Jahreswechsel im Alten Land

30.12.2026 - 01.01.2027 899,- €
 3 x Übernachtung/Frühstücksbuffet im Park-Hotel Stader Hof, 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü, 1 x Silvesterfeier im Hotel inkl. Galabuffet und musikalischer Unterhaltung (DJ), Nutzung des römischen Dampfbades, 1 x Standrundgang in Stade, 1 x Rundfahrt durch das Alte Land



Weihnachtsmärkte

Schloss Bückeburg-Weihnachtszauber

Eintritt Weihnachtszauber Schloss Bückeburg
 01.12. Di., 03.12. Do. 58,- €

Weihnachtsmarkt Soest

26.11. Do., 10.12. Do. 40,- €

Weihnachtsmarkt Osnabrück

mit Lebkuchenbäckerei Schulze
 02.12. Mi., 09.12. Mi. 49,- €

Weihnachtsmarkt Bad Essen

vor der historischen Kirchplatz-Kulisse
 29.11. So. 39,- €

Weihnachtsmarkt Hannover

Besuchen Sie die Weihnachtsmärkte in der Altstadt und auf dem Ballhofplatz
 03.12. Do. 49,- €

Weihnachtsmarkt Aachen

mit Werksverkauf bei Lindt & Sprüngli
 12.12. Sa. 55,- €

Weihnachtsmarkt Wernigerode oder Goslar

Besuch der historischen Weihnachtsmärkte
 05.12. Sa., 19.12. Sa. 55,- €

Weihnachtsmärkte

Köln-Adventsbrunch

Schiffahrt mit Brunch-Buffer, anschl. Aufenthalt in Köln
 22.11. So. 98,- €

Weihnachtsmarkt Lüneburg

Einer der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands
 08.12. Di., 16.12. Mi. 55,- €

Weihnachtsmarkt Celle

lebendige Weihnachtskulisse in der Altstadt
 08.12. Di., 16.12. Mi. 49,- €

Weihnachtsmarkt Münster

rund um den Kiepenkerl
 17.12. Do. 49,- €

Weihnachtsmarkt Bremen

über 170 geschmückte Stände erwarten die Besucher
 15.12. Di. 49,- €

Adventszauber Schmallenberg

Weihnachtsmarkt im Sauerland
 04.12. Fr. 49,- €

Winter-Katalog anfordern
Kein automatischer Versand

- PR-Text-

Englisch lernen ab 55

Jetzt an den nächsten Urlaub denken

Im Hotel einchecken, im Restaurant nachfragen, am Flughafen den richtigen Weg finden oder im Urlaub einfach ein nettes Gespräch führen: Englisch begegnet uns auf Reisen immer wieder. Viele Menschen möchten ihre Kenntnisse deshalb auffrischen oder noch einmal ganz neu anfangen – nicht für Prüfungen oder Noten, sondern ganz praktisch für den Alltag, für Reisen und für das gute Gefühl, sich selbst



helfen zu können.

Genau dafür gibt es die Englischkurse von Institut+ in Bielefeld. Das Angebot richtet sich speziell an Menschen ab 55 Jahren, die in angenehmer Atmosphäre lernen und dabei vor allem eines möchten: sich trauen zu sprechen. Gelernt wird in kleinen Gruppen mit persönlicher

Betreuung. So bleibt genug Zeit für Fragen, Wiederholungen und echte Gespräche. Niemand muss perfekt sein und niemand muss Angst haben, etwas falsch zu sagen. Entscheidend ist, Schritt für Schritt sicherer zu werden und irgendwann festzustellen: „Das hätte ich mir früher gar nicht zugetraut.“ Im Unterricht geht es deshalb nicht um trockene Theorie, sondern um Situationen, die im echten Leben wichtig sind. Wie frage ich nach dem Weg? Wie bestelle ich im Restaurant? Wie komme ich am Flughafen zurecht? Wie beginne ich ein Gespräch? Solche Alltagssituationen werden gemeinsam geübt – verständlich, entspannt und mit viel Gelegenheit zum Sprechen. Gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, schon an den nächsten Urlaub zu denken. Wer heute beginnt, kann sich bis zur nächsten Reise bereits deutlich sicherer fühlen. Und auch abseits des Reisens lohnt es sich: Eine Sprache zu lernen hält geistig aktiv, sorgt für neue Erfolgserlebnisse und macht in einer netten Gruppe einfach Spaß. Und Institut+ Bielefeld möchte sein Angebot künftig erweitern: Geplant sind auch Kurse in Spanisch, Italienisch und Französisch. Wer an einer dieser Sprachen Interesse hat, kann sich schon jetzt ganz unverbindlich bei uns melden und vormerken lassen. Sobald sich genügend Interessierte für eine Sprache finden, prüfen wir die Möglichkeit, einen neuen Kurs in Bielefeld zu starten.

Wer Institut+ erst einmal kennenlernen möchte, kann ganz unverbindlich eine kostenlose GRATIS-Kennenlernstunde vereinbaren.

INSTITUT+
Bielefeld



ENGLISCH Sprachkurse

ab 55 Jahren

Für Alltag, Reisen & Freizeit

Schon an den nächsten Urlaub gedacht?

Jetzt Englisch lernen und im Urlaub mehr verstehen & sprechen.



Jetzt GRATISSTUNDE vereinbaren



Persönliche Betreuung



Kleine Gruppen



Angenehme Lernatmosphäre



Vor Ort in Bielefeld



05 21 - 4 30 60 05 0



institutplus.de



bielefeld@institutplus.de

Institut+ Bielefeld · Tel. 0521-430 600 50

www.institutplus.de · bielefeld@institutplus.de



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

- Kostenübernahme über Ihre Krankenkasse
- Unverbindlicher Probetag nach Vereinbarung möglich
- Abhol- und Heimfahrerservice
- 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!

Funktionstraining für Rheuma-Betroffene

Wer an Rheuma oder anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates leidet, weiß, wie wichtig gezielte Bewegung ist. Bewegung lindert Schmerzen, hält Gelenke beweglich und hilft, den Alltag aktiv zu gestalten.

Hier setzt das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga e.V. NRW an - ein spezielles Bewegungstraining unter fachkundiger Anleitung von Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Ärztinnen und Ärzte können Rheuma-Betroffenen das Training bei zahlreichen Diagnosen verschreiben. Die Arbeitsgemeinschaft Bielefeld der Rheuma-Liga NRW bietet zwei neue Wassergymnastikkurse im Klinikum Mitte in Bielefeld an, dienstags ab 16.45 Uhr und ab 17.20 Uhr. Wassergymnastik, die im warmen Wasser stattfindet und gelenkschonende Bewegung ermöglicht, ist ideal für Menschen mit chronischen Schmerzen, Arthrose oder rheumatischen Erkrankungen.

Weitere Informationen zu den Verordnungen und den Teilnahmebedingungen erhalten Interessierte bei der Deutsche Rheuma-Liga e.V. NRW Arbeitsgemeinschaft Bielefeld im Franziskushospital, Kiskerstr. 26 in Bielefeld.

Das Büro ist dienstags von 14:00 bis 17:00 Uhr und donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr geöffnet, Telefon 0201-827897-718. (Außerhalb der Bürozeiten auf den Anrufbeantworter sprechen.) E-Mail: ag-bielefeld@rheuma-liga-nrw.de

Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

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

17.09.2026 - Dr. med. Jürgen Doderer (Urologe)
um 17:00 Uhr

15.10.2026 - Dr. med. Czborra Brinkmann (Urologe)
um 17:00 Uhr

19.11.2026 - Dr. med. Maksim Wirt (Urologe)
um 17:00 Uhr

17.12.2026 - Dr. med. Jörg Junkermann (Urologe)
um 17:00 Uhr

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

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

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

Email: karl-heinz.vogelsang@gmx.de

www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-bielefeld.de



Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Di. 06.10.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Typ 1 Diabetiker und Berufstätige - **Klinikum Bielefeld-Mitte**
Teutoburger Straße 50, Erdgeschoss Raum 02

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

Mo. 19.10.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Themen: Alles zum Diabetes - **Haus der Gesundheit**
Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203

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

Mi. 21.10.2026 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

mit Vortrag vom Podologen - **Café-Jöllequelle**

Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

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

Di. 10.11.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Typ 1 Diabetiker und Berufstätige - **Klinikum Bielefeld-Mitte**
Teutoburger Straße 50, Erdgeschoss Raum 02

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

Mo. 16.11.2026 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.

Jubin

DIE ENERGIETUBE

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

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

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

Longevity und Sturzprophylaxe

Regelmäßiges Krafttraining verbessert die Chance auf ein langes Leben

Sicher aufstehen, Treppen steigen, einkaufen gehen: Im Alter sind Muskelkraft und Balance entscheidend für einen selbstbestimmten Alltag. Rund 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren, die zu Hause leben, stürzen jedes Jahr. Knochenbrüche, längere Rehabilitationsphasen sowie Inaktivität und Rückzug aus Angst vor dem nächsten Sturz können die Folge sein. Dabei gibt es ein wirksames Mittel, um Gleichgewicht und Mobilität zu erhalten: regelmäßiges Kraft- und Balancetraining. Das geht auch in den eigenen vier Wänden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps und zertifiziert rückenfreundliche Home-Fitness-Geräte wie Balancekissen mit dem AGR-Gütesiegel.

Schon 90 Minuten pro Woche könnten das Leben verlängern

Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Eine aktuelle Studie im British Journal of Sports Medicine mit Daten von rund 147.000 Menschen zeigt: Es könnte sogar zu einem längeren Leben beitragen. Wer rund 90 bis 120 Minuten pro Woche Krafttraining betreibt, statt auf dem Sofa zu sitzen, senkt sein Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 19 %. Bezogen auf neurologische Erkrankungen waren es sogar 27 %. Die besten Effekte zeigten sich bei Menschen, die das Krafttraining mit Ausdauersport kombinierten. Die Ergebnisse stützen die aktuellen Empfehlungen der World Health Organization (WHO) für Bewegung: 150 bis 300 Minuten moderate körperliche Aktivität, 75 bis 150 Minuten intensiver Ausdauersport und mindestens zwei Tage pro Woche Muskeltraining. „Die Umsetzung im Alltag ist leichter, als viele denken: Als Ausdauersport eignet sich schon zügiges Gehen, Schwimmen, Radfahren oder Gartenarbeit. Und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht braucht kein Fitnessstudio“, sagt Peter Buntfuß-Duschek, Mitglied im Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen e. V. und AGR-Experte für rückengerechtes Training.

Nicht nur länger, sondern besser leben

Longevity beschreibt den Wunsch, nicht nur alt zu werden, sondern die gewonnenen Jahre gesund, kräftig und selbstständig zu erleben. Krafttraining legt eine gute Basis dafür: Es lohnt sich nicht nur für Herz und Kreislauf, sondern auch für einen stabilen Rücken und einen sicheren Stand. Denn altersbedingter Muskelabbau, vor allem in den Beinen, beeinträchtigt die Balance. „Die Lendenwirbelsäule muss dann stärker kompensieren, um den Körper aufrecht zu halten. Das kann Rückenschmerzen begünstigen und das Sturzrisiko erhöhen“, so Buntfuß-Duschek. Nach einem Sturz geraten viele ältere Menschen in einen ungünstigen Kreislauf: Aus Angst vor einem erneuten Sturz bewegen sie sich weniger. Dadurch verlieren sie weiter an Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit. „Entscheidend ist nicht nur die gewonnene Lebenszeit, sondern vor allem die gewonnene Lebensqualität. Wer kräftig und stabil bleibt, bleibt mobiler, sicherer und länger unabhängig“, betont der Experte. Auch soziale Kontakte zählen zum Longevity-Gedanken und lassen sich mit Bewegung verbinden. Gemeinsam zu trainieren oder sich zum Spaziergang zu verabreden, motiviert und pflegt gleichzeitig wichtige Beziehungen.

Balancekissen-Training für eine starke Tiefenmuskulatur

Neben Kraftübungen lohnt es sich, regelmäßig das Gleichgewicht zu schulen. Das gelingt im Alltag mit einfachen Übungen, wie beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen - am besten auf einem luftgefüllten Balancekissen, das sich auch für ein effektives Ganzkörpertraining zu Hause eignet. „Die instabile Oberfläche



Kraft- und Balanceübungen auf instabilen Unterlagen trainieren tiefliegende Rumpfmuskeln, stabilisieren den Rücken und senken das Sturzrisiko. Foto: AGR/TOGU

Tipps für ein rückenfreundliches Training im Alter

- Mindestens zwei Mal pro Woche Krafttraining einplanen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind ideal für den Einstieg: Kniebeugen, Ausfallschritte und Wandliegestütze stärken Beine, Rumpf und Rücken.
- Ausdauer und Kraft kombinieren: Schon Spaziergänge von 30 Minuten täglich ergänzen das Krafttraining ideal.
- Balanceübungen regelmäßig integrieren, zum Beispiel auf einem Bein stehen beim Zähneputzen oder auf einem Balancekissen sitzen beim Fernsehen.

verlangt ständige kleine Ausgleichsbewegungen. Nervensystem und tiefliegende Muskulatur in Rumpf, Rücken und Beinen werden aktiviert. Das schult Koordination, Reaktionsvermögen und Körperhaltung“. Trainiert werden kann im Sitzen, Liegen oder Stehen - je nach Fitnesslevel und Sicherheit. Verbraucher sollten beim Kauf auf Qualität und Rückenfreundlichkeit achten. Hierfür bietet das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ eine verlässliche Orientierung.

Zeit für Ihre Gesundheit

Knoke



Sanitätshaus und Orthopädie - Technik

- Kompressionstherapie
- Inkontinenzhilfen
- Maßeinlagen
- Bandagen
- Leibbinden
- Brustprothesen
- Lähmungs- und Korrekturapparate

- Alltagshilfen
- Badhilfen
- Rollstühle
- Gehwagen

- Bademoden
- Miederwaren
- Wäsche



Hauptstr. 66 - 33647 Bielefeld/Backwede - Tel.: 0521/441141

Geschäftszeiten:

Mo. + Di. + Do.: 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr

Mi. + Fr: 9.00-14.00 Uhr

www.sanitaetshaus-knoke.de



WWW.HERZEBROCKER-BEGRAEBNISWALD.DE

Der Begräbniswald im Kreis Gütersloh.

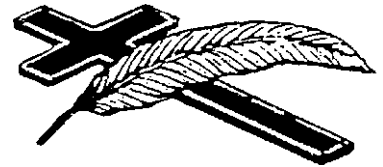


Fürstlich zu Bentheim-Tecklenburgisches Forstamt
Steinweg 2, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon +49 (0) 5242/94 71 20
Telefax +49 (0) 5242/94 71 22
info@herzebrocker-begraebniswald.de
www.herzebrocker-begraebniswald.de

CHRISTINE MEYER

Erledigung sämtlicher Formalitäten
bei Behörden und Versicherungen

Überführungen
Bestattungen



33607 Bielefeld • Brückenstraße 48a
Telefon (0521) 290081 • Telefax (0521) 28286

Führung durch den Begräbniswald

Der Begräbniswald im Kreis Gütersloh
bietet kostenlose Führung an

Das Fürstlich zu Bentheim-Tecklenburgische Forstamt
bietet **Freitag, 06. November** und **Freitag, 11. Dezember
2026, jeweils um 14.00 Uhr** eine kostenlose Führung im
Herzebrocker Begräbniswald an.

Treffpunkt ist an der Friedhofskapelle Groppler Straße 1.

Wir bitten um Voranmeldung per Mail:
info@herzebrocker-begraebniswald.de



BESTATTUNGSVORSORGE

Vorsorge beginnt mit einem Gespräch.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Wünsche.



Termin vereinbaren

KG
BESTATTUNGEN
Kortstiege & Gäsing

Kortstiege Tel. 0521 / 9 86 55 70
Schelpsheide 6 · 33613 Bielefeld
kortstiege.de

Gäsing Tel. 05206 / 23 60
Dorfstraße 29 · 33739 Bielefeld-Jöllenberg
gaesing.com



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.

Friedhof Ubbedissen

Die 150jährigen Tulpenbäume und die Sprache der Grabsteine
So. 11. Oktober 2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Der Ubbedisser Friedhof wurde vor 165 Jahren auf Initiative einiger Ubbedisser Einwohner angelegt und entwickelte sich zum Mittelpunkt der Gemeinde. Seitdem hat die Bevölkerungsentwicklung Erweiterungen notwendig gemacht und der Wandel in der Bestattungskultur erforderte Anpassungen der Grabarten an heutige Bedürfnisse. Während des Rundgangs werden die interessante Entstehungsgeschichte und die Anlagen und Grabmale vorgestellt, die den Friedhof prägen. Außerdem lernen Sie alle angebotenen Grabarten kennen.

Leitung: Silke Kroll und Katrin Janinhoff, UWB

Treffpunkt: Friedhof Ubbedissen, Friedhofskapelle, Ubbedisser Straße 11b

Axel Werning

Steinmetzbetrieb Seit 1999



*Grabmalerei
Marmor – Granit
Bildhauerei
Handwerkliche Spitzenqualität
kompetente Beratung
Grabmalgestaltung nach Wunsch
Reparaturen und Restaurierungen
Ausführung von Schriftnachträgen*



33719 Bielefeld (Heepen) · Vogteistr. 55
Tel. 05 21/33 20 44 · Fax 05 21/33 25 08

Grabmalausstellung: Friedhof Sieker – Stieghorst – Oerlinghausen

Sorgekultur im Quartier

Sorgekultur im Quartier zeichnet sich durch zahlreiche Facetten aus. Ein zentrales Moment ist und bleibt die persönliche Begegnung: Menschen brauchen Menschen.

Der Ambulante Hospizdienst im AWO Kreisverband stärkt seit knapp 10 Jahren die hospizliche Sorgekultur in Bielefeld. An zahlreichen Standorten in Bielefeld ist der AWO Kreisverband mit speziellen Quartiersangeboten präsent, so auch in dem so sensiblen Bereich der Lebens- und Sterbegleitung. Die beiden Koordinator:innen des Hospizdienstes, Jennifer Pettker und Bernd Vinke, haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Angebote auf den Weg gebracht, und versuchen somit möglichst umfassend und leicht zugänglich über die Unterstützungsmöglichkeiten eines Hospizdienstes zu informieren und konkrete Hilfen zu schaffen.

In sogenannten **Hospizsprechstunden** bieten die beiden Koordinator:innen im persönlichen Gespräch erste Orientierung und Entlastung in schwierigen Lebenssituationen: wenn eine schwere und lebensbegrenzende Erkrankung das Leben belastet, um



Bernd Vinke & Jennifer Pettker

Wir helfen Ihnen bei der Grabpflege



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



Eine Gesellschaft ostwestfälischer Sparkassen und der ihr angeschlossenen Gärtner


Bestattung – Beratung – Begleitung

Bax Bestattungen

Inh. Thomas Kronshage seit 1887

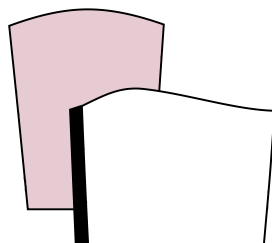
Dingerdisser Heide 16, 33699 Bielefeld 05202/84133
Schneidemühler Str. 38, 33605 Bielefeld 0521/29943000
www.bestattungen-bax.de

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

BILDHAUEREI KUBINSKY

Inhaber: Peter Kubinsky · Betriebsleiter: Kai Hargesheimer

GRABMALE SEIT 1880



32791 Lage/Lippe · Pottenhauser Str. 34
Telefon (05232) 26 85
E-Mail: bildhauerei_kubinsky@t-online.de
www.bildhauerei-kubinsky.de



WALDBEGRÄBNIS GUT ECKENDORF

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



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

Trauercafé - Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Ein Ort zum Reden, Lachen, Weinen und Trösten ist das **Offene Trauercafé im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a**. Das nächste Trauercafé hat am **01. November 2026** geöffnet. Von **15:00 bis 17:00 Uhr** sind alle Menschen in Trauer, die nicht alleine ihren Sonntagskaffee trinken möchten eingeladen.

Wir können Ihnen den Schmerz über 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



..... 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

Fragen zur künftigen Versorgung zu besprechen, oder über die Möglichkeit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht aufzuklären, trauernden Menschen ein offenes Ohr zu schenken oder aber auch Ehrenamtsinteressierten die Möglichkeiten des Engagements in einem Hospizdienst aufzuzeigen.

Folgende Termine für Hospizsprechstunden gibt es noch im letzten Quartal im Jahr 2026:

AWO Aktivitätenzentrum Meinolfstrasse im Bielefelder Osten
Meinolfstrasse 4, 33607 Bielefeld
05. November und 03. Dezember 2026, jeweils 10.30 - 12.30 Uhr

AWO Mehrgenerationenhaus im Bielefelder Westen
Heisenbergweg 2, 33613 Bielefeld
26. November 2026, 15.00 - 17.00 Uhr

AWO Forum Reichowplatz in 33689 Bielefeld-Sennestadt
22. Oktober 2026, 15.00 - 17.00 Uhr

AWO Pavillon, Vennhofallee 70, 33689 Bielefeld
19. November 2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Freiwilligenagentur in der Stadtbibliothek Bielefeld-Mitte
Neumarkt 1, 33602 Bielefeld
16. November 2026, 16.00 - 18.00 Uhr

AWO Aktivpunkt in Jöllenbeck

Dorfstrasse 35, 33739 Bielefeld

Die beiden Hospizsprechstunden in Jöllenbeck werden im Format eines Vortrages mit Fragerunde durchgeführt:

19. Oktober 2026 „Das Palliativnetz in Bielefeld“

Eine Mitarbeiterin des Palliativnetzes wird die Möglichkeiten der Versorgung durch dieses Netz vorstellen.

Anschließend ist Raum für Fragen. 17.00 - 18.30 Uhr

23. November 2026 „Assistierter Suizid“

Der Palliativarzt Dr. Hermann Niedergassel wird das sensible Thema „assistierter Suizid“ aus unterschiedlichen Perspektiven beschreiben und gleichzeitig die Möglichkeiten der Palliativmedizin aufzeigen. 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldungen unter bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de oder Tel.: 05206-23 36

Ratgeber Trauer & Trost

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



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

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

Magazin Monokel · Nachtigallenweg 2 · 33818 Leopoldshöhe

www.trauer-trost.eu

Seit 2018 werden auch regelmäßig **Letzte Hilfe Kurse** angeboten, die auf leicht verständliche Weise komprimiert in vier Zeitstunden Basisinformationen für Angehörige, Freunde und Interessierte zu Fragen der Versorgung am Lebensende aufzeigen. Ein nächster Kurs findet statt am 07. November 2026 von 12.00 - 16.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus im Heisenbergweg 2. (nur mit Anmeldung)

Aktuell entwickelt sich ein neues Angebot für trauernde Menschen. Ein **Trauerstammtisch** findet regelmäßig an drei Standorten in Bielefeld statt, und bietet die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen über die eigenen Erlebnisse und Gefühle zu sprechen. Nächste Termine sind: **03. November 2026**, Forum am Reichowplatz 11, 33689 Bielefeld von 10.30 - 12.00 Uhr

01. Dezember 2026, AWO Mehrgenerationenhaus Heisenbergweg 2, 33613 Bielefeld von 10.30 - 12.00 Uhr

Weiterhin gibt es die Möglichkeit, individuell zu Fragen der **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** informiert zu werden. Ehrenamtliche Vorsorgeberaterinnen und die beiden Koordinator:innen nehmen sich Zeit für ihre persönlichen Fragen.



Aber das Herzstück eines jeden Hospizdienstes sind die **Ehrenamtlichen Lebens- und Sterbegleiterinnen**. Sie sind es, die betroffene Menschen und ihre An- und Zugehörigen in der letzten Lebensphase aufsuchen und ihnen Zeit schenken, Aufmerksamkeit und Halt geben. Hospizehrenamtliche werden umfassend auf ihre Aufgabe in einem Kurs vorbereitet und zukünftig während ihrer praktischen Einsätze durch die Koordinatorinnen kontinuierlich begleitet. Aktuell sind 35 Ehrenamtliche in zahlreichen Quartieren der Stadt aktiv. Um dem wachsenden Bedarf gerecht werden zu können, startet am **05. November 2026** ein neuer Kurs für Hospizehrenamtliche. Der Kurs findet statt am Hauptsitz des Ambulanten Hospizdienstes im AWO Aktivitätenzentrum in der Meinolfstraße.

Bei Fragen zu den oben genannten Angeboten, oder wenn sie sich für einen Kurs anmelden möchten, wenden sie sich bitte an die beiden Koordinatorinnen unter der Rufnummer: 0521-9320253

Der Alte Friedhof Bielefeld

Einzigartig, geschichtsträchtig und mitten in Bielefeld



Staudengräber für Urnen mit einem kleinen Platz zur individuellen Gestaltung



Staudengräber für Urnen mit Ablegeplatte



Urnenräber im Rasen



Alter Friedhof
Bielefeld / Bielefeld

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

Vor Ort auf dem Alten Friedhof

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



Kontakt: Friedhofs GmbH Bielefeld

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

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

Der letzte Weg in guten Händen



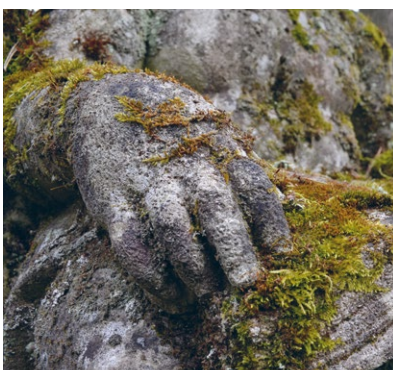
Niggebrügge

Apfelstraße 27a · 33613 Bielefeld
www.niggebruegge-bestattungen.de

Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Vorstellung von seiner Bestattung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, bereits zu Lebzeiten Ihre individuellen Wünsche in einer Bestattungsvorsorge festzuhalten, um Ihre Angehörigen zu entlasten.

Rat und Hilfe im Trauerfall · Vorsorgeregulierung zu Lebzeiten

Sie erreichen uns jederzeit! Telefon 0521.986000



Bestattungen Augustin

ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN · SARGLAGER · BESTATTUNGSVORSORGE

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

Immer mit der Zeit

Zufrieden sah er an sich herunter. Ihm gefiel sein gelber Anzug. Mochten seine Nachbarn in ihren tristen braunen und grauen Kleidungsstücken auch ein wenig erstaunt auf ihn herabsehen. Einige trugen sogar noch ganz unzeitgemäßes Grün. Er kleidete sich der Jahreszeit entsprechend und trug das Licht der Sonne in die sanfte graue Nebelwelt, der Ahornbaum.

Karin Benn

Letztes Zittern

Nun war ihre Auszeichnung für dieses Jahr bald abgelaufen. Und bevor es vorbei war, wollte sie noch einmal die Aufmerksamkeit auf sich lenken. Sie zitterte, aber das tat sie ja immer. Schnell noch einmal im Mittelpunkt stehen, dachte sie, bevor das Laub verweht war. Sie, eine Zitterpappel, auch Espe oder Aspe genannt. Noch einmal tanzen! So sah es jedenfalls aus. Schon leichter Wind brachte ihre Blätter zum Flirren und verlieh ihr ein lebendiges, ja fast tanzendes Aussehen. Das lag an ihren nicht runden, sondern abgeflachten Blattstielen, lang und biegsam, im 90-Grad-Winkel zum Blatt stehend, ähnlich einem Propeller. Durch das ständige Bewegen, verteilte sich das Sonnenlicht optimal auch auf tieferliegende Blätter. Bei Regen und Sturm wurde der Winddruck abgefangen, ein Schutz vorm Brechen der Äste. Ihr Holz war leicht und weich, biegsam, und eignete sich gut zum Spalten und Schnitzen. Auch im nächsten Jahr würden die Menschen wieder einen Baum des Jahres wählen. Wer wird es werden, dachte sie? Der Burgen- oder Felsenahorn, die Kornellkirsche, die Esche? Wir werden sehen, wie der Mensch sich entscheidet. Noch zittere ich. Aber ihre Art würde den Menschen auch über das Jahresende hinaus beschäftigen, war sie sich in diesen Zeiten des Klimawandels sicher. Ich bin ein Pionierbaum, besiedele schnell offene Flächen, regeneriere beschädigte Wälder, biete besonders vielen Tieren Lebensraum, vermehre mich über Wurzelausläufer, baue so schnell neue Bestände auf, nach Sturm oder Feuer. Noch ist mein Laub gelb, ja gelborange und zittert nicht mehr lange. Wenn es erst verweht ist, bin ich bald als Baum des Jahres 2026 Geschichte.

Ulrike Ksol

Wandel und Wissen

Sie einfach loslassen - die Tage, die Zeit. Es ist Herbst. Unumkehrbar scheint sich der Puls der Welt zu verlangsamen. Unzählige Blätter in flammendem Rot und leuchtendem Gold tanzen ein letztes Mal, bevor sie zur Erde sinken. Das Rascheln des Laubes unter meinen Füßen wirkt auf mich wie das Flüstern vergangener Tage. Die Sonne steht tiefer, strahlt in purer Schönheit. Ihr goldenes Glühen erfüllt mein Herz mit bittersüßer Sehnsucht. Nicht nur die Monatsringe des Jahres werden mehr. Ihre Muster wirken wie ein lebendiges Kunstwerk auf mich, das ich selbst weben kann, so lange ich es zu gestalten vermag. Zugvögel machen sich auf den Weg, werden zum Zeichen, wie flüchtig unser Heute ist – und doch ist jeder Abschied der Keim für einen neuen Frühling und einen wohl ewigen Kreislauf. „Wandel als einzige Konstante des Daseins“, kommt es mir in den Sinn. Alles scheint im Fluss, getragen von der Kraft, sich immer wieder neu zu erschaffen.

Sylke Bayda

Disco

Zu zweit. Endlich wieder. Ein Date. Mitten im dunklen November. Ich fahre los und hole die Dame meines Herzens ab. Ich drücke auf die Klingel und warte. Es dauert einen Augenblick. Ich höre Schritte auf der Treppe. Dann öffnet sich die Tür. Sie steht vor mir. Ein warmer Mantel. Darunter ein längeres Kleid, dazu Stiefel. Winterliche Eleganz, verstärkt durch die langen Haare mit der Haarkette. Der erste Eindruck: ein Augenschmaus.

Zu zweit, am frühen Abend. Der Kerzenschein beleuchtet ihr Gesicht und wird von den Weingläsern reflektiert. Erst plaudern wir über den Tag, dann - nach der Bestellung - springen wir von Musik über Mode zu schnellen Autos. Unser Gespräch wird unterbrochen, weil die Steaks serviert werden. Sie hat ein Glas Wein, ich eine Schorle. Wir essen und lachen. Es ist erst der Auftakt und dennoch sind wir schon berauscht von der Zusammenkunft.

Zu zweit auf dem Weg in die Disco. Jetzt ist die richtige Zeit. Der Beat hämmert bis in die letzte Ecke. Die Tanzfläche ist prall gefüllt, unter anderem mit uns. Wir bewegen uns im Takt - zur Musik und zueinander. Wir lächeln uns an. Für eine Unterhaltung ist es zu laut. Wir sind Teil einer Gemeinschaft, die wir nicht wahrnehmen. Ich habe nur Augen für sie, für ihre Bewegung, Sie verzaubert mich.

Zu zweit, die Nacht schon fast Vergangenheit. Die meisten Besucher sind auf dem Weg nach Haus. Wir hingegen tanzen weiter, flirten miteinander und lachen viel. Die Musik stoppt plötzlich, während die bunte Tanzfläche weiterblinkt. Wir wachen aus unserer Disco-Traumwelt auf und merken, dass wir die letzten Gäste sind - in einem sonst leeren Raum. Arm in Arm verlassen wir die Disco.

Zu zweit. Allein auf dem Parkplatz. Wir sitzen im Auto. Der Mond beleuchtet ihre langen Haare. Im Raum steht die berühmte Frage. Zu dir? Oder zu mir? Oder doch lieber getrennt?

Wolfgang Ditt

Erinnerungen

Alle saßen in gemütlicher Runde, um den großen Tisch. Von der Mitte fluteten Fotos über die ganze Oberfläche. Da stapelten sie sich, kleine Augenblicke, Momentaufnahmen von der Hochzeit und den Flitterwochen. Die Braut, der Bräutigam, eine ausgelassene Feier und Kenia. Die Schnappschüsse einiger Elefanten beeindruckten mich. Ich erinnerte mich an einen anderen Dickhäuter, dem ich nahegekommen war. An einem Herbsttag, an der Mosel. Unser Urlaub war angefüllt mit Wanderungen und Besichtigungen. Bis eines Morgens unser Vater atemlos vor unseren Frühstückstisch trat. „Hier unten, im Fluss steht ein Elefant.“ Entgeistert sahen wir ihn an. Wir sprangen auf, Eierbecher fielen, ein Milchkännchen, und rannten ans Fenster. Blickten hinaus und liefen zum Fluss. Draußen drang fahles Licht durch Nebelschleier. Und tatsächlich, hinter Blumenbeeten, Bänken und einem abschüssigen Kieselstrand stand ein Elefant im Wasser. Es war ein junges Tier, klein mit behaartem Fell. Es nahm mit seinem Rüssel Wasser auf, pustete es ins Maul und ließ sich nicht stören. „Hallo, träumst du?“ Alle sahen mich an. Die Fotos waren verpackt, es sah nach Aufbruch aus. Ich sah mich um, fand in die Gegenwart, „ja, von Elefanten.“

Susanne Slomka



Das Leben nach eigenen Regeln gestalten

Was bedeutet es, frei zu sein? Einfach Dinge zu machen, die möglich sind, und sich von nichts und niemandem davon abhalten zu lassen? Das Leben in vollen Zügen zu genießen, seine Zeit zu nutzen, für sich und andere einzustehen - ja, sich einfach zu trauen? Und was müssen wir dafür tun?

Die Autorin Marie Luise Ritter stellt sich die Fragen einmalig offen und kommt zu dem Schluss: Wir müssen mutig sein. Wir sollten uns überwinden, den nächsten Schritt oder sogar Sprung zu machen. Das kann gelingen, indem wir uns öffnen oder einfach eine klare Grenze setzen. In persönlichen und inspirierenden Geschichten zeigt sie, was gerade Frauen gewinnen, wenn sie alltägliche, aber auch außergewöhnliche Hürden überwinden. Sie schenkt uns Mut – den Mut, frei zu sein. Der Autorin gelingt besonders die Verbindung persönlicher Erfahrungen mit historischen Beispielen weiblicher Stärke.

Marie Luise Ritter, geboren 1991, studierte Journalistin, ist freie Autorin. Sie schreibt am liebsten morgens und lässt sich täglich von ihrer Umgebung inspirieren. Derzeit lebt sie in München und Nizza. Auf Instagram nimmt sie ihre Leserinnen und Leser mit in ihren Alltag und auf ihre Reisen. Mit luiseliebt.de hat sie vor zehn Jahren einen Blog ins Leben gerufen. Aus diesen Texten sind seitdem fünf Bücher entstanden. BS

Marie Luise Ritter - Vom Mut, frei zu sein

Verlag: Piper Verlag, 240 Seiten

Preis: 17,00 Euro, ISBN: 978-3-492-06608-2



Mysteriöse Todesumstände

Im Hafen von Norddeich wird eine Leiche aus dem Hafenbecken gefischt. Daraufhin findet die morgendliche Kutterfahrt des ehemaligen Strafverteidigers Jan de Fries ein jähes Ende. Hauptkommissarin Doro Oldenburg ruft ihn zu Hilfe, denn die Todesumstände sind mysteriös – und dass eine von Jans Visitenkarten bei dem Toten gefunden wurde, wirft Fragen auf.

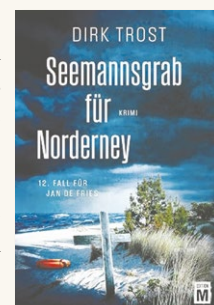
Als kurz darauf ein zweites Opfer am Strand von Norderney entdeckt wird, führen die Ermittlungen zu einem Filmset, an dem ein historisches Drama gedreht wird. Jan schmuggelt sich als Komparse bei den Dreharbeiten ein und findet sich bald auf einem unheimlichen Insellfriedhof wieder. In einem Wettlauf gegen die Zeit und inmitten eines aufziehenden Orkans versucht der Ex-Anwalt, einen weiteren Mord zu verhindern. Doch möglicherweise ist ein frisch ausgehobenes Grab bereits für ihn bestimmt.

Der Autor Dirk Trost ist in Duisburg geboren und machte umfangreiche berufliche Ausbildungen im pflegerischen Bereich, in denen er ein Berufsleben lang tätig war. Parallel zum Beruf schrieb er einige Jahre als Freelancer für regionale Zeitungen und veröffentlichte sein erstes Buch. Die Krimireihe mit Jan de Fries war geboren. Seit einigen Jahren wohnt der Autor in Norddeich (Ostfriesland), direkt an der Küste. BS

Dirk Trost - Seemannsgrab für Norderney

Verlag: Edition M, 351 Seiten

Preis: 11,99 Euro, ISBN: 978-2-49671-1847-8



Die Entscheidung

Dominik wächst in einer niedersächsischen Kleinstadt auf. Hier lebt er mit seinem Vater, der Bestatter ist. Eigentlich ist Dominiks beruflicher Weg längst vorgezeichnet. Der Familienbetrieb soll bald an ihn übergeben werden. Denn der Sohn ist erstaunlich routiniert im Umgang mit Trauernden und weiß mehr über den Tod und Verlust als die meisten Erwachsenen. Doch kurz vor dem Schulabschluss wachsen die Zweifel. Ist das wirklich seine Zukunft - oder gibt es da noch eigene Wünsche, die gehört werden wollen? Worüber Dominik wenig weiß, ist das Leben selbst.

Es ist Sommer 2003, als Dominik seine beruflichen Pläne noch mal überdenken wird. Mit Biff kommt ein neuer Junge in seine Klasse, der so ganz anders ist als er selbst. Biff ist unangepasst, lässig, impulsiv, lebenshungrig – und Dominik ist fasziniert. Die zwei freunden sich an und Dominik verspürt immer mehr die Lust zu leben und Neues zu wagen – vielleicht ist jetzt Zeit, sich seinen eigenen Wünschen und Zielen zu stellen?

Die feinfühligke Erzählerin beschäftigt sich mit dem Erwachsenwerden und der Suche nach der eigenen Identität – berührend, aber auch humorvoll. Kea von Garnier ist Autorin und Schreibmentorin. Sie lebt in Königstein im Taunus und studiert in Hildesheim Literarisches Schreiben. „Restsommer“ ist ihr Romandebüt. BS

Kea von Garnier - Restsommer

Verlag: Blessing Verlag, 400 Seiten

Preis: 24,00 Euro, ISBN: 978-3-89667-785-3



Strategien für ein langes Leben

Anlässlich ihres 70. Geburtstag am 24. August 2026 verrät die Journalistin, Autorin und Moderatorin Nina Ruge ihre 70 Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung - und wie wir sie im Alltag umsetzen. Blitzende Neugier, klare Worte, tiefe Recherche - das sind die Zutaten des Erfolgs von Nina Ruges Longevity-Sachbüchern, womit sie das Thema einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht hat.

In ihrem aktuellen Buch macht sie eine persönliche, wissenschaftlich orientierte, fast literarisch erzählte Reise durch ein Jahrzehnt intensiver Forschung und stellt uns ihre Erkenntnisse für eine gesunde Langlebigkeit vor. Sie blickt hinter die leeren Versprechungen des „Anti-Aging“-Marketings und agiert als unbestechlicher „Bullshit-Filter“ in einer Welt voller verwirrender Gesundheitstrends. In dem Buch werden Themen wie Ernährung, Rotlichttherapie, Nahrungsergänzungsmittel und Zellbiologie behandelt. Ein echter Lesegenuss, mit vielen Aha-Momenten. Nina Ruge studierte Biologie und Journalismus. Sie moderiert regelmäßig Kongresse und Podiumsdiskussionen zu Themen aus Forschung und Wissenschaft. Zudem ist sie aus Nachrichtensendungen und erfolgreichen Formaten wie „Leute heute“ einem großen Publikum bekannt. Sie ist Autorin mehrerer populärwissenschaftlicher Bücher und Fachfrau für das Thema Langlebigkeit. BS

Nina Ruge - Alles wird gut, aber nicht von alleine!

Verlag: GU Verlag, 192 Seiten

Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-7589-0308-3



DRK Zentrum Rüggesiek

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

YogaMo. 09.30 - 11.00 Uhr
in Kita Lummerland ²**Yoga**Mo. 11.00 - 12.30 Uhr
in Kita Lummerland ²**Rommee-Gruppe**

aktuell nicht

YogaDi. 09.00 - 10.00 Uhr
im DRK¹**Frühstück**

aktuell nicht

Skat-Gruppe

aktuell nicht

Spielvergnügen für Senioren

aktuell nicht

Wandern20. Oktober 2026
14.00 - 16.00 Uhr
immer am 3. Dienstag**Stricken**

aktuell nicht

Bewegung im SitzenMi. 09.00 - 10.00 Uhr
im DRK¹**Erlebnis-Tanz**

aktuell nicht

**Gymnastik
für flotte Senioren**Mi. 15.00 - 15.45 Uhr
im DRK¹**DRK-Café**

aktuell nicht

Mal-Treff 55+Mi. 21.10., 11.11.2026
14.00 - 17.00 Uhr
in Kita Lummerland ²**Yin Yoga 1**Do. 09.15 - 10.45 Uhr
in Kita Lummerland ²**Yin Yoga 2**Do. 10.45 - 12.15 Uhr
in Kita Lummerland ²**Mitsing-Nachmittag**Do. 15.00 - 16.30 Uhr
am 2. Donnerstag im Monat
Oktober und November 2026
im evangelischen Gemeinde-
haus Heepen ³**Gedächtnistraining**Fr. 10.45 - 12.00 Uhr
in Kita Lummerland ²

Aufgrund von Modernisierungsarbeiten gibt es Umstellungen, was die Nutzung der Räume betrifft. An einigen Stellen müssen wir leider zur Zeit ausweichen, damit die Kurse und Angebote stattfinden können.

¹ **DRK Begegnungszentrum Heepen**

Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld

² **Kita Lummerland**, Salzufler Str. 48, 33719 Bielefeld³ **Evangelisches Gemeindehaus Heepen**

Vogteistr. 5, 33719 Bielefeld

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

Gymnastik mit MusikMo. 10.00 - 10.45 Uhr
noch Plätze frei!**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 mittendrinDi. 13.10. und 10.11.2026
09.30 - 11.30 Uhr, mit Anmel.**Französisch Fortgeschrittene**

Di. 11.30 - 13.00 Uhr

FußpflegeMi. 14.10. und 11.11.2026
08.00 - 13.30 Uhr
mit Anmel. Tel. 05202-490495**Aquarell malen und zeichnen**Mi. 10.00 - 12.00 Uhr
zurzeit sind alle Plätze belegt**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

21.10. und 11.11.2026

**Smartphone- &
PC-Sprechstunde**Mi. 15.00 - 16.30 Uhr
Termin auf Anfrage**Tanzen**Mi. 14.30 - 16.00 Uhr
nicht am 21.10. - Plätze frei**PC-Treff 55+**Do. 10.00 - 11.30 Uhr
14-tägig, mit Anmeldung**PC- und Smartphone-
Sprechstunde**

Do. 10.00 - 11.30 Uhr, 14-tägig

YogaDo. 10.00 - 11.30 Uhr
nicht am 22. und 29.10.2026
noch Plätze frei**Café**

Do. 14.00 - 17.00 Uhr

English BookclubDo. 15.10. und 19.11.2026
15.00 - 16.30 Uhr**Gesprächskreis**„Gut leben im Alter“
Do. 22.10. und 26.11.2026
15.00 - 16.30 Uhr**Aquarell malen**Fr. 10.00 - 12.00 Uhr
zurzeit sind alle Plätze belegt**Abenteuer Kunst**Sa. 10.10. 10.00 - 14.00 Uhr
mit Anmeldung**Offenes Trauercafé**So. 04.10. und 01.11.2026
15.00 - 17.00 Uhr**Hausadvent**So. 29.11. 14.00 - 17.00 Uhr
mit Adventsläddchen und Ad-
ventsfeier am 1. Advent**Wochen der
seelischen Gesundheit**

vom 1. - 16. Oktober 2026

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

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V. Bielefeld · www.digbielefeld.de**Giacomo Puccini - Der Magier der Oper****Mi. 14. Oktober 2025, 19:00 Uhr**, Murnau-Saal der VHS Bielefeld
Musikalischer Vortrag von Dr. Bettina Gößling

Er lebte ein erfolgreiches und glanzvolles Leben mit Reisen und schnellen Autos. Doch in seinen Opern „La Bohème“, „Tosca“ und „Madame Butterfly“ schilderte Giacomo Puccini (1858-1924) mit großem Einfühlungsvermögen und wunderbaren Melodien bewegende Frauenschicksale. Machen Sie mit mir eine Entdeckungsreise durch sein Leben und sein Werk!

Pinocchio - Bühnenstück, musikalisch untermalt**Mi. 04.11.2026 - 19:00 Uhr**, Historischer Saal, VHS Bielefeld
Antonella Simonetti, Köln**Inferno und Geometrie - Dante und Galilei****Mi. 02.12.2026 - 19:00 Uhr**, Murnau-Saal, VHS Bielefeld
Zwischen Wissenschaft und Literatur - Dr. Pietro Scanzano

CINEMA! ITALIA! künstlerisch anspruchsvolle italienischer Filme
Fr. 13.11. - So. 22.11.2026 im KAMERA Filmkunsttheater