



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.



VERLer **AKTIV** Seniorenwegweiser

18. Auflage - Juli bis Dezember 2021
Für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------|---------------|
| Vorwort | Seite 3 - 4 |
| Informationen zum Coronavirus | Seite 5 - 6 |
| Notfallkarte | Seite 7 |
| Fachbereich Soziales der Stadt Verl | Seite 8 - 13 |
| Verler Gesundheitsforum | Seite 14 - 17 |
| Besuchsdienst für ältere Menschen | Seite 18 |
| Geh-Treffs | Seite 19 - 20 |
| Ambulante Hospizgruppe Verl | Seite 21 |
| Bibliothek Verl | Seite 22 |
| Caritas-Haus St. Anna | Seite 23 |
| Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz | Seite 24 |
| Caritas-Seniorentreff im Pfarrzentrum St. Anna | Seite 25 |
| Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE | Seite 26 |
| Dorfgemeinschaft Kaunitz | Seite 27 |
| DRK-Ortsverein Verl | Seite 28 |
| Droste-Haus | Seite 29 |
| Kfd St. Marien Kaunitz | Seite 30 |
| Kolping-Senioren St. Anna Verl | Seite 31 |
| Turnverein Verl | Seite 32 - 34 |
| Volkshochschule | Seite 35 - 44 |
| Verschiedenes | Seite 45 |
| Rat und Hilfe | Seite 46 - 47 |

**„Ein Sonnenstrahl reicht hin,
um viel Dunkel zu erleuchten.“**

Franz von Assisi

Liebe Leserinnen und Leser,

die Inzidenzen sinken in Deutschland. Endlich. Alle haben wir lange darauf gewartet. Nun gibt es einen Lichtblick und Hoffnung auf eine zweite Jahreshälfte, die wieder mehr Zusammenkünfte, Freizeitaktivitäten, Veranstaltungen, Sport und Reisen zulässt. Immer mehr Menschen sind geimpft und wir hoffen, auf einem guten Weg in Richtung „Herdenimmunität“ zu sein, ein schützender Kokon für unsere Gesellschaft.

Wir alle wünschen uns, dass wir uns möglichst bald wieder wie nahezu vor der Pandemie in unseren Leben bewegen können. Zur Vorsicht wird dennoch geraten, indem auch weiterhin Abstands- und Hygieneregeln empfohlen werden. Das hat ein jeder in der eigenen Verantwortung.

So belastend die Pandemie auch war und ist – in Verl hat sie uns etwas sehr wichtiges gezeigt: Die Verlierinnen und Verlier sind füreinander da, wenn es darauf ankommt. Viele Menschen jeglichen Alters haben sich mit Beginn der Pandemie ehrenamtlich engagiert, um insbesondere älteren Menschen zu helfen, zum Beispiel durch Einkäufe oder Botengänge. Sie alle haben gemeinschaftlich dazu beigetragen, dass das voneinander Abstandhalten möglichst nicht in einer sozialen Isolation mündet.

Hilfreich ist uns in diesem Punkt auch die immer weiter fortschreitende Digitalisierung, die uns eine digitale Kommunikation zum Beispiel über Smartphones und Tablets ermöglicht. Haben Sie schon einmal die digitalen Medien für eine Videotelefonie mit Ihren Angehörigen, Freunden und Bekannten genutzt? Sollten Sie kein Smartphone oder Internet haben, werden sicherlich Nachbarn, Freunde und Bekannte gern bei dem Wunsch einer Videotelefonie unterstützen.

Vorwort

Oder haben Sie möglicherweise bereits über digitale Videokonferenzsysteme wie beispielsweise Zoom an Veranstaltungen teilgenommen, die in Präsenz nicht stattfinden konnten? Eine Teilnahme über ein Smartphone, Tablet oder einen PC ist barrierearm möglich.

Vielleicht nutzen Sie auch schon die luca-App bzw. den luca-Chip? Luca kann für eine schnelle und lückenlose Kontaktnachverfolgung bei Veranstaltungen, im Einzelhandel und in der Gastronomie genutzt werden. Auch bei Besuchen im Verler Rathaus, in der Bibliothek und im Freibad können Sie sich über luca registrieren. Für alle, die kein App-fähiges Smartphone besitzen, hält der Bürgerservice im Rathaus kostenlose luca-Schlüsselanhänger bereit. Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf Seite 6.

Mit diesem Seniorenwegweiser für das zweite Halbjahr 2021 möchten wir Ihnen einen Ausblick auf geplante Veranstaltungen bieten. Bitte achten Sie aber in jedem Fall auf Hinweise in der Tagespresse und auf der Internetseite der Stadt Verl oder kontaktieren Sie den jeweiligen Veranstalter, ob die jeweilige Veranstaltung auch tatsächlich wie angegeben stattfindet.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen weiterhin alles Gute für das Jahr 2021, viel Glück, Gesundheit und Zuversicht.

Ihr Team vom Fachbereich Soziales der Stadt Verl

Informationen zum Coronavirus



Telefonkette



Wir sind zurzeit alle angehalten, zu Hause zu bleiben.
Die persönlichen Kontakte sind stark eingeschränkt.
Manche Menschen leiden unter Langeweile oder Einsamkeit.

Wir möchten helfen, indem wir Telefonketten
organisieren und begleiten.

Eine Telefonkette soll aus 5-6 Personen bestehen, die jeden Tag (oder nach Absprache) zu einer bestimmten Zeit und in einer festgelegten Reihenfolge für 5 bis 10 Minuten miteinander telefonieren. So hat jeder pro Tag zwei regelmäßige Gespräche, die aber auch bei weiterem Gesprächsbedarf ausgeweitet werden können.

Das „Zeitwerk – für das Leben im Alter“, eine gemeinsame Initiative vom AWO-Kreisverband Gütersloh e. V. und Caritasverband Gütersloh e. V., möchte mit Hilfe von ehrenamtlich Engagierten Telefonketten im Kreis Gütersloh organisieren und begleiten. Das Zeitwerk bahnt die Kontakte an und koordiniert die Teilnehmergruppe. Die Weitergabe von Telefonnummern läuft über das Zeitwerk. Auch nach der aktuellen Corona-Krise können die Telefonketten weiterlaufen und eine Bereicherung im Tagesablauf sein.

Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich bitte bei:

Mechtild Reker, Tel. 0 52 41 / 98 83-15, reker@caritas-guetersloh.de
Doris Weißer, Tel. 0 52 41 / 90 35-16, d.weisser@awo-guetersloh.de

AWO-Kreisverband Gütersloh e. V.
Fachberatung Senioren- und Ehrenamtsarbeit
Doris Weißer
Böhmerstraße 13, 33330 Gütersloh
Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V.
Fachberatung Senioren- und Ehrenamtsarbeit
Mechtild Reker
Königstraße 36, 33330 Gütersloh

Informationen zum Coronavirus – Die luca-App

Luca ist eine App zur Datenbereitstellung für eine Kontaktpersonennachverfolgung und für die Risikokontaktbenachrichtigung im Rahmen der Coronapandemie.

Zur Verwendung von luca muss sich der Anwender mit Namen, Kontaktdaten sowie einer zu verifizierenden Mobilfunknummer registrieren. Der weitere Einsatz basiert auf QR-Codes: Dabei generieren zum Beispiel Veranstalter von Konzerten, Restaurantbetreiber oder Privatpersonen jeweils einen spezifischen QR-Code. Der Code wird beim Eintritt in ein Konzert oder bei Betreten eines Restaurants durch den Besucher gescannt. Auch bei privaten Treffen können die Teilnehmer ihre QR-Codes austauschen. Dadurch wird jeweils ein „Fingerabdruck“ (Check-In) des Besuchs erstellt. Damit können später der Kontakt nachvollzogen und entstandene Infektionsketten ermittelt werden.

Die so gesammelten Daten werden verschlüsselt abgelegt. Ein Zugriff erfolgt nur im Infektionsfall und nur durch die Gesundheitsämter.

Der luca-Schlüsselanhänger ist das analoge Gegenstück zur luca-App. Der Schlüsselanhänger ist gedacht als einfache Alternative für Nutzerinnen und Nutzer, die kein Smartphone haben und regelmäßig luca-Standorte besuchen. Der luca-Schlüsselanhänger muss einmalig registriert werden. Sobald die Registrierung erfolgt ist, kann man bei luca-Standorten einchecken.

An der Infothek des Verler Rathauses ist der luca-Schlüsselanhänger kostenlos erhältlich (solange der Vorrat reicht). Der Anhänger wird zusammen mit einer Anleitung zur Ersteinrichtung ausgegeben.

(Quellen: Wikipedia und www.luca-app.de)

Notfallkarte

Die Notfallkarte – für pflegende Angehörige und andere Pflegepersonen

The image shows two versions of an emergency card. On the left is a green form with the heading 'Bitte kontaktieren Sie im Notfall:' and three input fields: 'Name der Kontaktperson', 'Telefonnr. der Kontaktperson', and 'Name der pflegebedürftigen Person'. A small logo for 'Verband Pflegehilfe' is in the bottom right. On the right is a printed card with a photo of an elderly woman and a caregiver. The text on the card reads: 'Notfallkarte', 'Ich pflege einen Angehörigen!', and 'Alleine ist er/sie hilflos. Bitte kontaktieren Sie bei Unfall, Krankheit oder anderen Notfällen die Kontaktperson auf der Rückseite.' A small logo is in the top left of the card.

So sind Sie für den Notfall vorbereitet:

1. Tragen Sie Ihre Notfallkarte gut sichtbar in Ihrem Portemonnaie, zum Beispiel bei Ihrem Personal- oder Organspendeausweis.
2. Informieren Sie die Notfall-Kontaktperson unbedingt vorab über die Ernennung.
3. Hinterlegen Sie bestenfalls eine Mappe mit allen wichtigen Informationen zur Pflege. Diese sollte gut auffindbar sein und Folgendes enthalten:

- den genauen Medikamentenplan
- eine Dokumentation des Pflegealltags
- wichtige Dokumente wie Vollmachten, die Bescheinigung des Pflegegrads, einen Schwerbehindertenausweis etc.
- eine Auflistung von Vorerkrankungen und wichtigen Hinweisen
- eine Liste mit Telefonnummern von Ärzten und Pflegediensten

4. Damit auch Ihr Angehöriger auf Notfallsituationen reagieren kann, lohnt sich die Anschaffung eines Hausnotrufs. Modelle aus dem Hilfsmittelverzeichnis werden in der Regel von der Pflegekasse finanziert.

Die Notfallkarte des Verbandes Pflegehilfe ist im Verler Rathaus kostenlos erhältlich und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Kontakt:

Sandra Hasenbein, Fachbereich Soziales, Raum 226, Tel. 961-204,
sandra.hasenbein@verl.de.

Pflegeberatung und Seniorenarbeit

Im 2. Obergeschoss des Rathauses Verl berät und unterstützt Sie das Team des Fachbereichs Soziales rund um Ihre Ansprüche als Verler Seniorin und Senior zu den Themen Rente, Wohngeld, Grundsicherungsleistungen und Pflege.

In der Pflegeberatung werden Pflegebedürftige und pflegende Angehörige in allen Fragen rund um die Pflege kostenlos informiert und beraten. Die Pflegeberatung kann telefonisch unter Tel. 961-204 oder persönlich nach Terminvereinbarung im Raum 226 erfolgen.

Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige und Angehörige erhalten:

- Informationen zum Thema Pflege, den Leistungen der Pflegeversicherung und der Sozialhilfeträger
- Unterstützung bei der Antragstellung
- Informationen zu den Möglichkeiten der ambulanten, teilstationären und stationären Versorgung
- Informationen zur Begutachtung durch den MDK
- Informationen zum Betreuungsrecht
- Informationen zu Alltagshilfen
- Informationen zu Wohnformen im Alter
- Informationen zu Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige
- Informationen zu Selbsthilfe- und Angehörigengruppen
- Unterstützung beim Aufbau von Kontakten
- Informationen zu bestehenden Angeboten

Kontakt:
Stadt Verl
Fachbereich Soziales
Paderborner Straße 5
33415 Verl

Sandra Hasenbein, Raum 226, Tel. 961-204,
E-Mail: sandra.hasenbein@verl.de

Barbara Menne, Raum 239, Tel. 961-205,
E-Mail: barbara.menne@verl.de

Digitale und telefonische AWO-Wohnberatung

Nicht immer entspricht die Wohnung oder das Haus den Bedürfnissen, die das Alter, eine Krankheit oder eine Behinderung mit sich bringen.

Die meisten Wohnungen lassen sich aber an die neuen Bedürfnisse anpassen.

Neben klassischen Umbaumaßnahmen wie dem Einbau von Treppenliften gibt es viele weitere Hilfsmittel und Alltagshilfen. Oft sind nicht einmal bauliche Veränderungen notwendig.

Termine: 15. September, 13. Oktober & 10. November, 15 bis 17 Uhr.

Hinweis: Die AWO-Wohnberatung mit Thomas Krüger wird im 2. Halbjahr ausschließlich digital und telefonisch angeboten. Anmeldungen für die genannten Termine können bei Thomas Krüger unter Tel. 0 52 41 / 90 35-17 vereinbart werden. Um an der digitalen Sprechstunde teilnehmen zu können, ist eine E-Mail-Adresse notwendig für den Erhalt des Zugangslinks zum Videokonferenzsystem der AWO sowie entweder ein Smartphone, ein Tablet oder ein PC mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera. Die meisten Laptops verfügen bereits über diese Komponenten.

Sprechstunde des Diakonie Gütersloh e. V. für Angehörige von Demenzkranken

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr,
Paderborner Str. 6 (gegenüber dem Rathaus).

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich.

Info: Silke Stitz, Tel. 0 52 41 / 98 67-35 20, silke.stitz@diakonie-guetersloh.de

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann die Sprechstunde im 2. Halbjahr wieder stattfindet.

Pkw-Sicherheitstraining für Senioren/innen

Inhalte sind die Besonderheiten und Risiken beim Autofahren im Alter bis hin zum Verhalten bei Unfällen. Der praktische Teil bietet Raum zum Erproben von eigenen Fähigkeiten, zum Üben und Kennenlernen des eigenen Fahrzeugs.

Termin: Mittwoch, 20. Oktober, 9.30 bis 15.30 Uhr, Gütersloher Flughafen.

Veranstalter: Verkehrswacht Kreis Gütersloh e. V.

Kosten: 70 € pro Person.

Anmeldungen: Verkehrswacht Kreis Gütersloh e. V., www.vwgt.de.

Infos: Stadt Verl, Fachbereich Soziales, Sandra Hasenbein.

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Ein Unfall, eine Krankheit, manchmal von Geburt an – für eine Behinderung gibt es viele Ursachen. Mit einer Behinderung gehen häufig besondere Herausforderungen für Betroffene und ihre Angehörigen einher. Doch angesichts der Vielfalt an Unterstützungsangeboten ist es zum Teil gar nicht so einfach, die passende Hilfe zu finden.

Die Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh unterstützt und berät Menschen mit Behinderung sowie ihr Bezugsumfeld. Im Verler Rathaus bieten die Teilhabeberaterinnen Sophie Wessel und Anja Roy Chowdhury zum dritten Mal einen ganztägigen offenen Sprechtag an.

Termin: Montag, 4. Oktober, 9 bis 16 Uhr,

Rathaus Verl, Paderborner Straße 5 (Raum 022 und Raum 027)

Kontakt: Sophie Wessel, Tel. 0151 / 40 60 44 59,

E-Mail: s.wessel@teilhabeberatung-guetersloh.de

Kontakt: Anja Roy Chowdhury, Tel. 0151 / 40 60 44 70,

E-Mail: a.roy-chowdhury@teilhabeberatung-guetersloh.de

Anmeldung: online unter www.verl.de/EUTB oder bei den o.g. Ansprechpartnerinnen.

Info: Das Angebot ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Außerhalb dieses Termins erhalten Sie das kostenlose und unabhängige Beratungsangebot für den Kreis Gütersloh in der Geschäftsstelle der EUTB in Gütersloh. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Sollte aufgrund der Corona-Pandemie keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird eine Telefon- oder Videoberatung angeboten.

Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh

Strengerstraße 4-6

33330 Gütersloh

Tel. 0 52 41 / 7 08 90 85

E-Mail: info@teilhabeberatung-guetersloh.de

www.teilhabeberatung-guetersloh.de

Offene Sprechzeiten:

Dienstag: 9 – 12 Uhr

Donnerstag: 15 – 18 Uhr

Nachbarschaftshilfe

Angebote zur Unterstützung im Alltag gemäß § 45a SGB XI tragen dazu bei, dass Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad möglichst lange selbständig in ihrer Häuslichkeit verbleiben können. Gleichzeitig werden die Pflegenden entlastet. Die Unterstützung im Alltag durch ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer oder gewerbliche Alltagsbegleiter/Seniorenbegleiter bzw. Dienstleister wird bei Pflegebedürftigkeit über den sogenannten Entlastungsbetrag von 125 €/Monat finanziert. Bei Vorhandensein eines Pflegegrads 1-5 kann ein Entlastungsbetrag in Höhe von insgesamt 1500 € bis zum 30.06. des Folgejahres abgerufen werden.

Die Stadt Verl hat bereits zwei Nachbarschaftshilfekurse nach § 45 SGB XI angeboten. In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz haben sich so rund 40 Teilnehmende als Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer qualifiziert. Wenn Sie eine ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin / einen ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer für eine pflegebedürftige Person zur Unterstützung im Alltag suchen, bietet Ihnen der Fachbereich Soziales gerne Unterstützung an.

Kontakt: Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de.

Unterstützung im Alltag durch ambulante Pflegedienste und/oder Alltagsbegleiter/Seniorenbegleiter und/oder ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe sind in folgenden Bereichen möglich:

- Stundenweise Betreuung
- Anleitung und Unterstützung bei sinnvoller Beschäftigung
- Wahrnehmung sozialer Kontakte
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Erledigung von Einkäufen und weiteren Besorgungen
- Begleitung bei Arztbesuchen
- Behördengänge
- Vorlese- und Schreibhilfe
- Pflegeergänzende Maßnahmen wie An- und Auskleiden
- Begleitung bei Freizeitaktivitäten
- Haushaltsreinigung, Wäschepflege, Fenster, etc.
- Bitte beachten: keine körperbezogene Pflege

Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen

Durch das neue Landesprogramm „Zeit und Erholung für mich – Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen“ soll der Zugang pflegender Angehöriger zu einer stationären Kur bzw. Rehabilitation erleichtert werden.

Hunderttausende Menschen mit Pflegeverantwortung betreuen und versorgen täglich oftmals unter höchster emotionaler und physischer Belastung ihre Angehörigen. Die Pflege hat vielfältige Gesichter – eine demente Ehefrau, hochbetagte Eltern, ein schwerbehindertes Kind oder ein kranker Ehepartner. Viele pflegende Angehörige wissen nicht um ihren gesetzlichen Anspruch nach § 23 bzw. 40 SGB V oder nutzen dieses Angebot nicht aus Sorge um eine vermeintlich fehlende Betreuung ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

Um die Gesundheit der Pflegeperson trotz der Belastungen des Pflegealltags zu erhalten, empfehlen sich Kuraufenthalte für eine körperliche und seelische Stärkung unter Berücksichtigung der individuellen Situation. Die Teilnahme an einer Kurmaßnahme schließt die gesicherte Versorgung der pflegebedürftigen Angehörigen (daheim oder am Kurort) mit ein. Die Kur soll dabei idealerweise in NRW erfolgen.

In 3 Schritten zur Kur:

1. Nehmen Sie Kontakt zu einer der über 100 Kurberatungsstellen in NRW auf und besprechen Ihr Anliegen.
2. Lassen Sie Ihren Kurbedarf durch Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt bestätigen. Sie erhalten eine Verordnung, die mit dem Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse eingereicht wird.
3. Stellen Sie den Kurantrag. Unterstützung erhalten Sie bei Fragen von den Kurberatungsstellen. Für die Betreuung Ihrer bzw. Ihres Angehörigen wird für Sie beide eine gute Lösung gefunden. Auf Wunsch können Sie die Kur auch gemeinsam machen. Schauen Sie, was für Sie (beide) das Beste ist.

Kurberatungsstellen NRW und weitere Informationen unter:
www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Im Gesprächskreis

- treffen Sie Menschen, die ebenfalls zu Hause einen Angehörigen pflegen und betreuen
- können Sie über Ihre Situation, über Belastungen und Probleme sprechen oder auch einfach nur zuhören
- finden Sie Verständnis von Menschen, die wissen, wovon Sie reden
- können Sie Ihre Erfahrungen weitergeben und aus der Erfahrung anderer pflegender Angehöriger lernen
- können Sie eine Auszeit nehmen und Kraft und Zuversicht für den (Pflege-)Alltag schöpfen.

Termine: jeden 2. Freitag im Monat von 10 bis 11.30 Uhr im ev. Gemeindehaus Verl (Paul-Gerhardt-Straße 6).

Info: Das Treffen ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann sich der Gesprächskreis im 2. Halbjahr wieder trifft.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen

Speziell für pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen bietet der Fachbereich Soziales der Stadt Verl in Kooperation mit der BIGS des Kreises Gütersloh einen offenen Gesprächskreis an. Die Treffen sollen Gelegenheit bieten, sich unter professioneller Leitung auszutauschen.

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat von 14 bis 15.30 Uhr im ev. Gemeindehaus Verl, Paul-Gerhardt-Straße 6.

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann sich der Gesprächskreis im 2. Halbjahr wieder trifft.

Verler Gesundheitsforum

**Das Verler Gesundheitsforum ist eine Kooperationsveranstaltung des Fachbereichs Soziales der Stadt Verl und der Volkshochschule Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock.
Bei allen Veranstaltungen der Reihe ist der Eintritt frei!**



Aufgrund der Hygienebestimmungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Deshalb ist eine Anmeldung unter Telefon 05246 / 961-196, per E-Mail an vhs-vhs@gt-net.de oder auf der Internetseite www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum unter Angabe Ihrer Kontaktdaten erforderlich.

Für alle Veranstaltungen gelten die gängigen Hygiene- und Abstandsregeln.

Durch die Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Einschränkungen oder Verschiebungen in der Programmplanung kommen. Bitte achten Sie auf aktuelle Hinweise der Veranstalter in der Tagespresse.

Tipp: Die Veranstaltungen des Verler Gesundheitsforums stehen seit Herbst 2020 als Videoaufzeichnung auf der Internetseite www.verl.de/leben-in-verl/verler-gesundheitsforum dauerhaft zur Verfügung.

Nicht mehr wie immer – Wie wir unsere Eltern im Alltag begleiten können

Die Neuropsychologin Prof. Dr. Katja Werheid stellt im Rahmen eines Vortrags ihr Buch „Nicht mehr wie immer“ vor, einen Wegweiser und Ratgeber für erwachsene Kinder. Irgendwann können die Eltern nicht mehr so, wie sie wollen. Sie werden gebrechlicher und sind zunehmend auf Hilfe angewiesen. Katja Werheid zeigt in ihrem Vortrag, wie Kinder für ihre Eltern da sein können, ohne sie zu bevormunden, und wie man trotz alter Konflikte Frieden schließen kann, ohne dabei schlechte Kompromisse einzugehen. Denn wirklich erwachsen ist erst, wer sich eingesteht, dass die gemeinsame Zeit mit den Eltern endlich ist. Diese Zeit aktiv zu gestalten, indem man möglichst früh miteinander ins Gespräch kommt, ist die wichtigste Voraussetzung, um die Elternbeziehung zu vertiefen und Krisen gemeinsam zu bewältigen.

Referentin: Prof. Dr. Katja Werheid lehrt Klinische Neuropsychologie und Alterspsychotherapie an der Humboldt-Universität in Berlin und arbeitet als Neurologin seit vielen Jahren mit älteren Patientinnen und Patienten sowie ihren Familien.

Termin: Dienstag, 9. November, 19.30 bis 21 Uhr,
Pädagogisches Zentrum der Gesamtschule Verl (St.-Anna-Straße 28).

Anmeldung: Tel. 05246 / 961-196, vhs-vhs@gt-net.de oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum unter Angabe der Kontaktdaten.

Eine Veranstaltung mit freundlicher Unterstützung der Kreissparkasse Wiedenbrück.



Prof. Dr. Katja Werheid, Neuropsychologin

Adipositas – Was tun, wenn Übergewicht zum Problem wird und krank macht?

Die ersten paar Pfunde mehr auf der Waage erscheinen nicht wirklich schlimm. Aber was ist, wenn das Übergewicht zum ernsthaften Problem wird und den Körper krank macht? Immer mehr Menschen in Deutschland sind betroffen, immer häufiger auch Kinder und Jugendliche. Dr. oec. troph. Claudia Schröder-Böwingloh zeigt auf, wie man oft schon mit kleinen Veränderungen der Essgewohnheiten und des Lebenswandels sinnvoll vorbeugen und Adipositas und ihre Folgeerkrankungen behandeln kann.



Dabei geht sie auch auf die Möglichkeiten der Unterstützung durch die Krankenkassen im Bereich der Prävention und der medizinischen Heilbehandlung ein.

Referentin: Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. oec. troph. Claudia Schröder-Böwingloh arbeitet eng mit den Krankenkassen zusammen und betreut zusätzlich das St. Elisabeth Hospital wie auch das Städtische Klinikum Gütersloh in Fragen der Ernährungsmedizin.

Termin: Dienstag, 23. November, 19 bis 20.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

Anmeldung: Tel. 05246 / 961-196, vhs-vhs@gt-net.de oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum unter Angabe der Kontaktdaten.

Tipp: Begleitend zu dem Vortrag wird im Foyer des Verler Rathauses vom 22. bis 26. November die **Ausstellung "SCHWERE(S)LOS"** gezeigt. Die 26 großformatigen Bilder der Wanderausstellung stellen die Krankheit und die Betroffenen ganz unterschiedlich dar – als schwerelos Schwimmende unter Wasser oder als im eigenen Körper Gefangene, die nicht aus ihrer Haut können. Die Fotos sind im Rahmen eines Wettbewerbs entstanden. Zahlreiche Studierende des Institutes of Design in Hamburg, Berlin und Düsseldorf folgten dem Aufruf der Initiatoren und setzten das komplexe Thema Adipositas kreativ um.

Mobilität im Alter – Wieder beweglich mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk

Durch die tägliche Belastung nutzen die Gelenke allmählich ab. Dieser Verschleiß, die so genannte Hüft- oder Kniegelenksarthrose, kann sehr schmerzhaft sein und zur Gehunfähigkeit führen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann ein neues, künstliches Gelenk sinnvoll ist, erläutert Prof. Dr. Joern Michael. Fällt das Gehen oder Treppensteigen trotz Physiotherapie, Medikamenten und anderer Hilfsmittel extrem schwer, hilft oft nur ein Gelenkersatz. Der Spezialist für Endoprothetik rät allerdings erst dazu, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Schmerzen unerträglich werden. Dann wird individuell geprüft, welche Prothese die beste für den Patienten ist. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Referent: Prof. Dr. Joern Michael,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie.

Termin: Mittwoch, 8. Dezember, 19 bis 20.30 Uhr,
Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22).

Anmeldung: Tel. 05246 / 961-196, vhs-vhs@gt-net.de oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum unter Angabe der Kontaktdaten.

Vorschau auf die weiteren Termine des Gesundheitsforums 2021/22:

Wege zum gesunden Schlaf

Termin: Mittwoch, 19. Januar, 19 bis 20.30 Uhr.

Darmgesundheit – In fünf Schritten zu einem gesunden Darm

Termin: Mittwoch, 2. Februar, 19 bis 20.30 Uhr.

Zuhause wohnen – so lange wie möglich!

Termin: Mittwoch, 16. Februar, 19 bis 20.30 Uhr

Herzschwäche: Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Termin: Mittwoch, 16. März, 19 bis 20.30 Uhr.

Besuchsdienst für ältere Menschen

Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich einen Menschen, der ihnen Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, der zuhört und für etwas Unterhaltung und Abwechslung im oft eintönigen Alltag sorgt. All dies bietet der Besuchsdienst für ältere Menschen, den die Stadt Verl in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände im Kreis Gütersloh – bestehend aus AWO, Caritas, Diakonie und DRK – in Ergänzung zu den in Verl bereits aktiven Besuchsdiensten ins Leben gerufen hat.

Wer möchte, zu dem kommt ein/e ehrenamtliche/r Besuchsdienstmitarbeiter/in ins Haus, um zum Beispiel zu plaudern, Gesellschaftsspiele zu spielen oder vielleicht zusammen in die Zeitung zu schauen. Das kostenlose Angebot soll im Alltag positive Akzente setzen, wenn hierfür vielleicht im sozialen Umfeld keine Mitmenschen vorhanden sind. Termin und Inhalt des Besuchs werden vorher abgesprochen.

Die ehrenamtlichen Besuchsdienstmitarbeiter/-innen werden in Verl durch die Fachberatung für die offene Ehrenamts- und Seniorenarbeit geschult und auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bei regelmäßigen Treffen werden die Mitarbeiter/-innen dauerhaft fachlich begleitet und haben Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Das Angebot steht ausdrücklich allen Interessierten offen. Für die Vermittlung der Besuche ist **Elisabeth Sinnerbrink, Tel. 01 51 / 14 71 54 44**, die Kontaktperson. Bei ihr können sich sowohl Senioren/-innen melden, die einen Besuch wünschen, als auch Interessierte, die Besuche anbieten möchten.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Mit entsprechenden Hygienemaßnahmen und dem Einhalten des Abstands zueinander ist der Besuchsdienst in der eigenen Häuslichkeit möglich. Wir empfehlen Ihnen das Tragen eines Mundschutzes und regelmäßiges Lüften. Die ehrenamtlichen Besuchsdienstmitarbeiterinnen bieten Ihnen den Besuchsdienst aber auch in telefonischer Form als „**Wohlfühlanrufe**“ an. Denkbar sind auch gemeinsame Spaziergänge im Freien. Sie entscheiden selbst, was für Sie in Frage kommen könnte.

Geh-Treffs

Die Geh-Treffs in Verl und den Ortsteilen, die der Fachbereich Soziales der Stadt Verl in Kooperation mit dem TV Verl und dem Kreissportbund Gütersloh in 2016 ins Leben gerufen hat, haben das vorrangige Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden von älteren Bürgerinnen und Bürgern durch das Angebot wöchentlicher Spaziergänge zu stärken. Regelmäßige Bewegung hält sowohl körperlich als auch geistig rege und dient zudem einer Sturzprävention durch eine verbesserte Motorik. Was Sie bei den Geh-Treffs auch erwartet: Spaß und ein nettes Miteinander! An den Treffen können alle Interessierten ohne Anmeldung teilnehmen. Tempo und Länge des Spaziergangs richten sich individuell nach den Wünschen der Teilnehmer/innen.

Die Termine:

- Dienstag, 15 Uhr, Treffpunkt Geschäftsstelle des TV Verl (St.-Anna-Straße 34a)
- Dienstag, 14 Uhr, Treffpunkt Tankstelle Bornholte (Bergstraße 16)
- Dienstag, 14 Uhr*, Treffpunkt Haus Ohlmeyer (Brummelweg 125)
- Mittwoch, 11 Uhr, Treffpunkt Kaunitzer Kirche (Fürst-Wenzel-Platz)
- Donnerstag, 15 Uhr, Treffpunkt "Bei Sven – Grill & mehr"
(früher: Bäckerei Vorbeck, Österwieher Straße 89)

* Während der Sommerzeit Beginn um 15 Uhr.

Nähere Informationen erhalten Interessierte beim TV Verl (Tel. 9 36 47 47) und bei Sandra Hasenbein (Stadt Verl, Fachbereich Soziales, Tel. 961-204) und auf der Internetseite <https://tv-verl.de/kooperationen/geh-treff-verl/>.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Der Verler Geh-Treff wird unter Einhaltung der Hygienevorschriften und Abstandsregeln angeboten. Ihre Teilnahme bestätigen Sie vorab mit Ihrer schriftlichen Einverständniserklärung. Alle Teilnehmer sollten mit Mund-Nasen-Schutz zum Geh-Treff kommen.

Während des Geh-Treffs kann dieser abgelegt werden, vorausgesetzt der Mindestabstand von mindestens 2 bis 4 Metern wird eingehalten!

Einverständniserklärung TV Verl



Name / Vorname: _____

Gruppe: _____

Geb.-Datum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich bin über die Wiederaufnahme des Sports / Geh-Treff während der Corona-Pandemie vom Turnverein Verl e.V. informiert worden. Mir wurden die Verhaltens- und Hygieneregeln mitgeteilt und ich bin bereit, diese einzuhalten und die entsprechenden Anweisungen der Übungsleitung zu befolgen. Mir ist bekannt, dass auch bei der Durchführung des Geh-Treff-Angebotes in der Gruppe für mich ein Restrisiko besteht, mich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu infizieren.

Ich habe mit der Übungsleitung über mein persönliches Risiko aufgrund meines Alters und/oder meiner Vorerkrankungen gesprochen.

Ich erkläre, dass ich bei Krankheitssymptomen und nach Kontakt mit infizierten Personen - insofern ich davon Kenntnis erlange - nicht am Geh-Treff teilnehmen werde. Sollte innerhalb von zwei Wochen nach der Teilnahme am Geh-Treff eine Infektion oder der Kontakt zu einer infizierten Person festgestellt werden, werde ich den Verein darüber informieren.

Ich wurde darüber informiert, dass meine personenbezogenen Daten sowie Informationen über Krankheitssymptome oder dem Kontakt zu infizierten Personen zusätzlich zu der bisherigen Verarbeitung ausschließlich unter strengster Beachtung des Datenschutzes verwendet werden, um den Anforderungen des Infektionsschutzgesetzes sowie etwaiger einschlägiger aktueller Vorschriften Genüge zu tun.

Ich willige in die freiwillige Teilnahme am Geh-Treff unter den oben genannten Bedingungen ein.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in

Download der Einverständniserklärung und anderer Dokumente unter:
<https://tv-verl.de/kooperationen/geh-treff-verl/>

Ambulante Hospizgruppe Verl

Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Termin: Montag, 13. September, 19 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11).

Anmeldung: im Droste-Haus erforderlich unter Tel. 29 73 oder info@droste-haus.de.

Hinweis: Falls aufgrund der Corona-Pandemie keine öffentliche Veranstaltung möglich sein sollte, wird der Vortrag als Zoom-Meeting durchgeführt. Aktuelle Informationen erhalten Interessierte unter Tel. 70 03 15.

Vortrag „Suizid – keine Trauer wie jede andere“

Referentin Brigitte Klußmann ist ausgebildete Trauerbegleiterin des AGUS e. V. – Angehörige um Suizid, einer bundesweiten Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Termin: Mittwoch, 15. September, 20 Uhr, Deutsches Haus (Hauptstraße 26).

Aufgrund der sich immer wieder ändernden und schwer absehbaren Regelungen für öffentliche Veranstaltungen bittet die Hospizgruppe um Verständnis, dass es kurzfristig zu Verschiebungen oder Ausfällen kommen kann. Auch sind Veranstaltungen in Planung, die – wenn sie stattfinden können – erst kurzfristig bekannt gegeben werden.

Aktuelle Informationen erhalten Interessierte unter Tel. 70 03 15 oder www.hospizgruppe-verl.de.

Kontakt:

Ambulante Hospizgruppe Verl e. V., Stahlstraße 35, Tel. 70 03 15,

E-Mail: info@hospizgruppe-verl.de, Internet: www.hospizgruppe-verl.de.

Bibliothek Verl

Die Bibliothek Verl bietet Informationen und Unterhaltung für jedes Alter, unter anderem auch EDV-Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, Großdruckbücher, mehr als 80 Zeitschriften und fünf Tageszeitungen. Unter anderem hierfür werden Lesebrillen in drei Stärken zur Verfügung gestellt.

Mit dem Onlineangebot Onleihe OWL (www.onleiheowl.de) stehen eBooks, eAudios und ePaper für eine Vielzahl von Readern, Tablet-PCs oder Smartphones für die Ausleihe „von zu Hause nach Hause“ rund um die Uhr zur Verfügung.

Musikfreunde finden in der für Kundinnen und Kunden kostenfrei zu nutzenden Freegal Music-App (im App Store und bei Google Play) Musik für jeden Geschmack zum Streamen und Herunterladen.

Hinweis: Aufgrund von Umbaumaßnahmen befindet sich die Bibliothek Verl bis Mitte Juli an der Hauptstraße 4 (ehemaliges Steakhaus). Die Neueröffnung am gewohnten Standort an der Hauptstraße 15 ist für Mitte August geplant.

Bibliothek Verl

Hauptstraße 15

Tel. 9 25 23-20

E-Mail: info@bibliothek.verl.de

Internet: www.bibliothek.verl.de.

Öffnungszeiten:

montags, dienstags und freitags von 11 bis 18 Uhr

donnerstags von 10 bis 19 Uhr

samstags von 10 bis 14 Uhr

mittwochs geschlossen

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln in der Bibliothek!

Caritas-Haus St. Anna

Das Caritas-Haus St. Anna bittet um Verständnis, dass Veranstaltungen für externe Besucherinnen und Besucher aufgrund der aktuellen Bausituation bis mindestens Ende 2021 nicht möglich sind.

Wir freuen uns auf das nächste Wiedersehen im neuen Glanz.

Bis dahin wünschen wir Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihr Caritas-Haus St. Anna Team

Kontakt:

Caritas-Haus St. Anna, Isabel Pales-Jakobfeuerborn, Sozialdienst,
St.-Anna-Straße 15, Tel. 961-418,
E-Mail: pales-jakobfeuerborn@caritas-guetersloh.de,
Internet: www.st-anna-verl.de

Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 1. September, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Geburtstags-Party

Termin: Mittwoch, 15. September, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 6. Oktober, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Erntedankfest

Termin: Mittwoch, 20. Oktober, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 3. November, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Novemberlicht

Termin: Mittwoch, 17. November, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Adventsfeier

Termin: Mittwoch, 1. Dezember, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Adventsfrühstück

Termin: Mittwoch, 15. Dezember, 9 Uhr.

Nähere Informationen stehen immer in den aktuellen Pfarrnachrichten!

Anmeldungen zu den Veranstaltungen bitte bei:

Helga Jakobfeuerborn, Tel. 5325, oder Margret Vorbeck, Tel. 4502.

Caritas-Seniorentreff im Pfarrzentrum St. Anna

Liebe Besucherinnen und Besucher der Altentagesstätte St. Anna,

die Corona-Pandemie hat es geschafft, alle Aktionen und Begegnungen von jetzt auf gleich abbrechen zu müssen. Für das 2. Halbjahr 2021 wollen wir jedoch zuversichtlich nach vorn schauen, obgleich wir noch keine großen Pläne schmieden können, denn wir müssen die Vorgaben des Landes bzgl. Schutzmaßnahmen abwarten, und die richten sich nach der Entwicklung der Neuinfektionen. So sind vorerst leider noch keine Termine planbar. Sollten sich Möglichkeiten für Treffen ergeben, werden wir alsbald über die lokale Presse darüber informieren und einladen.

In der Hoffnung, dass Sie alle gesund sind und es auch bleiben, verbleiben wir mit den besten Wünschen und vielen Grüßen,

Helga Eckert

1. Vorsitzende

Anita Stuckmann

Leitung Seniorenbegegnung

Caritas Gemeinschaftsmesse

Termin: jeden 3. Freitag im Monat um 9 Uhr im Pfarrzentrum St. Anna.

Kontakt:

Anita Stuckmann, Tel. 56 26, und Helga Eckert, Tel. 8 17 26.

Begegnung JUNG und ALTER-nativ DIE EULE, Schüler unterrichten Senioren.

DIE EULE wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die ohne Zeitdruck lernen wollen und den Kontakt zur Jugend suchen.

DIE EULE ist ein Gemeinschaftsprojekt des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh e. V. und des Gymnasiums Verl.

- **Englisch**
- **Gedächtnistraining**
- **Computer**
- **Tablet**
- **Smartphone**
- **Kunst**
- **Politik**
- **Gesellschaftsspiele**

Der Unterricht beginnt immer freitags (außer in den Ferien) je nach Kurs um 13.30 Uhr oder nach der Kaffeepause um 15 Uhr.

Infos und Anmeldungen:

Mechtild Reker, Caritasverband für den Kreisverband Gütersloh e.V.,
Tel. 0 52 41 / 98 83 15, E-Mail: reker@caritas-guetersloh.de.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Bitte erkundigen Sie sich bei Mechtild Reker, wann die Veranstaltungen mit Hinblick auf die Corona-Pandemie fortgeführt werden können.

Dorfgemeinschaft Kaunitz

Plattdeutscher Klön

Alle, die sich gerne zwanglos in plattdeutscher Sprache unterhalten möchten, sind herzlich eingeladen.

Leitung: Hildegard und Stefan Pape, Tel. 34 35,
und Ulrich Sagemüller, Tel. 54 25.

Termin: jeden letzten Montag im Monat im Alten Bahnhof in Kaunitz,
aktuelle Anfangszeiten werden in den Tageszeitungen bekanntgegeben.

„Wer rastet, der rostet“

Dehnen und Strecken vom Kopf bis zu den Füßen für Jung und Alt.

Termin: montags von 15 bis 16 Uhr, Alter Bahnhof in Kaunitz.

Teilnahmekosten: 6 € pro Termin.

Anmeldungen: Naturheilpraxis Gisela Dreismickenbecker, Tel. 9 35 96 76.

Monatstreffen

Themen der Monatstreffen sind u. a. die Dorfentwicklung oder die Planung von Veranstaltungen wie zum Beispiel Müllsammlung oder Tagesreisen. Interessenten sind herzlich willkommen.

Termin: jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr, Alter Bahnhof in Kaunitz.

Boccia

Trainingszeiten:

Herren: mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr

Kfd-Damen: donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kontakt:

Herren: Dieter Netenjakob, Tel. 20 27

Damen: Christa Netenjakob, Tel. 20 27

E-Mail: c.netenjakob@gmx.de

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Bitte informieren Sie sich über die aktuelle Tagespresse oder bei den jeweiligen Ansprechpartnern/innen, wann das Veranstaltungsangebot nach der coronabedingten Pause fortgeführt werden kann.

Stuhlgymnastik

Termin: dienstags von 14 bis 15 Uhr, Turnhalle der Marienschule.

Kontakt: Christel Fuchs, Tel. 43 36, und DRK-Ortsverein, Tel. 56 21.

Skat- und Spielenachmittag, Kaffee, Klönen, etc.

Termin: mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr, DRK-Zentrum 60 plus, Österwieher Straße 22, weitere Termine in der Tagespresse.

Kontakt: Susanne Myller, DRK-Ortsverein Verl, Tel. 56 21.

Yoga für jedes Alter

Termin: donnerstags von 16.45 bis 18 Uhr und von 18.15 bis 19.30 Uhr, freitags von 9.45 bis 11 Uhr, DRK-Zentrum, Österwieher Straße 22.

Kontakt: Irene Biermann, DRK-Ortsverein Verl, Tel. 93 39 96).

Gedächtnistraining

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr und jeden 3.

Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr, DRK-Zentrum 60 plus, Österwieher Straße 22.

Leitung: Jenny Schimmel, Tel. 93 00 07, und DRK-Ortsverein, Tel. 56 21.

Wassergymnastik

Termin: donnerstags von 16 bis 17 Uhr (außer in den Schulferien), Kleinschwimmhalle (Jahreskarte erforderlich).

Kontakt: DRK-Ortsverein Verl, Tel. 56 21.

Schwimmen für Senioreninnen und Senioren in Bad Waldliesborn

Termin: 14-täglich, siehe Tagespresse, verschiedene Einstiegsorte in den Bus ab ca. 14.30 Uhr.

Kontakt: Monika Richter, Tel. 0 52 46 / 9 69 93 62.

Kontakt:

DRK-Ortsverein Verl e. V., Österwieher Straße 22, Tel. 56 21,

E-Mail: susanne.myller@drk-verl.de.

Angebote im Droste-Haus im zweiten Halbjahr 2021

Das Droste-Haus bietet eine Vielzahl an Kursen für Erwachsene an. Das Programm beinhaltet Kurse aus den Bereichen Bewegung und Gesundheit, Kreativität und Musik. Es gibt spezielle Angebote für Menschen ab 50 Jahren, zum Beispiel Pilates ab 50. Die meisten Kurse richten sich allerdings an alle Altersgruppen ab 18 Jahren.

Auf der Homepage www.droste-haus.de finden Interessierte die aktuellen Kurstermine. Das Kursprogramm für das zweite Halbjahr ist ab dem 1. Juli buchbar und ab Ende Juni auf der Homepage veröffentlicht.

Eine Anmeldung ist ebenfalls über diese Seite möglich.

Das Droste-Haus behält sich vor, Kurse oder Veranstaltungen kurzfristig zu ändern oder abzusagen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Droste-Haus, Schillingsweg 11, Tel. 29 73, E-Mail: info@droste-haus.de, www.droste-haus.de.

kfd St. Marien Kaunitz

Handarbeiten

Termin: von September bis Dezember jeden Dienstag von 14 bis 16.30 Uhr, Pfarrheim Kaunitz.

Kontakt: Marlies Sagemüller, Tel. 53 87.

Sonntags-Frauentreff

Treff für alleinstehende Frauen, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Den Pfarrnachrichten ist zu entnehmen, was geplant ist.

Termin: jeden 3. Sonntag im Monat.

Kontakt: Monika Richter, Tel. 0 52 46 / 9 69 93 62.

Spieleabend

Termin: ab September jeden 1. Freitag im Monat um 17.30 Uhr,

Pfarrheim Kaunitz. Spiele können mitgebracht werden.

Kontakt: Christa Netenjakob, Tel. 20 27.

Kontakt:

Christa Netenjakob, Tel. 20 27,

E-Mail: c.netenjakob@gmx.de, Internet: www.kfd-kaunitz.de.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Die angegebenen Angebote gelten, wenn es keine coronabedingten

Einschränkungen gibt. Alle Termine und Aktualisierungen werden auch über

die Tagespresse und die Pfarrnachrichten bekannt gegeben.

Kolping-Senioren St. Anna Verl

Fahrradtouren „Immer wieder sonntags“

Termin: immer sonntags um 14 Uhr,
Start am Pfarrzentrum St. Anna, Kühlmannweg 8.

Radtour an der holländischen/deutschen Nordsee entlang (vom Ijsselmeer bis nach Leer)

Termin: 5. bis 10. Oktober.

Rosenkranzandacht

Termin: Mittwoch, 20. Oktober, 15 Uhr, St.-Anna-Kirche.

Rathausführung, anschließend Grünkohllessen

Termin: Dienstag, 23. November, 15 Uhr.

Adventssingen

Termin: Mittwoch, 15. Dezember, 15 Uhr,
Pfarrzentrum St. Anna, Kühlmannweg 8.

Die Durchführung der Veranstaltungen obliegt dem Programm-Team und Wilhelm Knapp. Anmeldungen und Reservierungen – wenn nicht anders angekündigt – bitte immer unter Tel. 8 25 12.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Aufgrund der Corona-Pandemie ist noch ungewiss, ob alle Veranstaltungen in der geplanten Form durchführbar sind. Alle Veranstaltungen werden in den Tageszeitungen und Pfarrnachrichten bekannt gegeben.

Ballsport allg. Frauen – ab ca. 40 Jahren

Termin: mittwochs 20.15 bis 22 Uhr, Turnhalle Bornholte-Bahnhof.

Ballsport allg. Männer – ab ca. 40 Jahren

Termin: donnerstags 19.30 bis 21 Uhr, Grundschule Am Bühlbusch.

Prellball 50 Plus für Männer

Termin: donnerstags 18.15 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Realschule.

Gymnastik & Volleyball – Sie & Er für Junioren bis Senioren

Termine: mittwochs 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Realschule.

donnerstags 20.15 bis 22 Uhr, Turnhalle Kaunitz.

Alte Herren – Volleyball ab ca. 50 Jahren

Termin: freitags 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Sürenheide.

Nordic Walking – für Sie & Ihn ab ca. 50 Jahren

Termin: mittwochs 9 bis 10 Uhr, Brücke am Ölbach.

Walking am Vormittag – für Sie & Ihn für Junioren bis Senioren

Termin: dienstags 9 bis 10 Uhr, Leinenweg/Verler See.

Senioren-Wandern

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr, ab Busbahnhof.

Wirbelsäulengymnastik – für Sie & Ihn ab ca. 50 Jahren

Termine: montags 17.15 bis 18 Uhr, Turnhalle Realschule.

montags 18.15 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Realschule.

mittwochs 18.30 bis 19.30, Gymn.-Raum in Halle 3.

Gesundheitsgymnastik – ab ca. 50 Jahren

Termin: mittwochs 9 bis 10 Uhr, Foyer Halle 1.

Männnergymnastik – ab ca. 50 Jahren

Termine: montags 19 bis 20.30 Uhr, Turnhalle Bornholte.

dienstags 19 bis 20 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch.

Spiel, Tanz & Gymnastik für Frauen – Junioren bis Senioren

Termine: montags 20.15 bis 21.30 Uhr, Turnhalle Sürenheide.
dienstags 18 bis 19 Uhr, Turnhalle Realschule.
dienstags 19.15 bis 20.15 Uhr, Turnhalle Realschule.
mittwochs 18.45 bis 20 Uhr, Turnhalle Bornholte.
mittwochs 20.15 bis 21.45 Uhr, Turnhalle Brisse.

Damengymnastik

Termine: montags 20 bis 21 Uhr, Turnhalle Kaunitz.
dienstags 8.30 bis 9.30 Uhr, Turnhalle Bornholte.
dienstags 20 bis 21.30 Uhr, Turnhalle Sürenheide.
donnerstags 19.30 bis 21 Uhr, Turnhalle Realschule.

Gymnastik für Ältere – Männer

Termin: dienstags 17.15 bis 18.15 Uhr, Turnhalle Am Bühlbusch.

Gymnastik für Ältere – Frauen

Termine: dienstags 16 bis 17 Uhr, Turnhalle Am Bühlbusch.
dienstags 18.15 bis 19.30 Uhr, Turnhalle Kaunitz.

Gymnastik für Ältere – gemischte Gruppe

Termin: donnerstags 17.15 bis 18.15 Uhr, Turnhalle Realschule.

Herz-Kreislauf-Präventionssport – Sie & Er ab ca. 50 Jahre

Termin: montags 17.15 bis 18.45 Uhr, Turnhalle Bornholte.

Sport fürs Herz / Einsteiger – ab ca. 50 Jahre für Sie & Ihn

Termin: dienstags 18.15 bis 19.30 Uhr, Turnhalle Marienschule.

Sport fürs Herz / Fortgeschrittene – ab ca. 50 Jahre für Sie & Ihn

Termin: dienstags 19.45 bis 21.15 Uhr, Turnhalle Marienschule.

Reha-Sport Orthopädie / Neurologie / Demenz / Schlaganfall

Termine und Ort auf Anfrage (Ärztliche Verordnung notwendig)

Turnverein Verl

Alltags-Fitness-Test – ab ca. 60 Jahre

Termin: Sonntag, 26. September, 14 bis 18 Uhr, St.-Anna-Straße 34a.

Infos & Anmeldung: Weitere Informationen und Voranmeldung unter <https://tv-verl.de/alltags-fitness-test/>

Kontakt: Turnverein von 1912 Verl e.V., St.-Anna-Str. 34a, 33415 Verl, Tel. 3123.
E-Mail: turnverein-verl@t-online.de, Internet: www.tv-verl.de.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Die angegebenen Zeiten und Orte gelten, wenn es keine coronabedingten Einschränkungen gibt. Bitte informieren Sie sich auf der Internetseite www.tv-verl.de oder kontaktieren die Geschäftsstelle unter Tel. 31 23.

Vorsorgend gestalten – das deutsche Erbrecht in der Praxis

Wer frühzeitig Vermögen überträgt und ein rechtssicheres Testament verfasst, erspart seinen Lieben Ärger mit ungeliebten Verwandten und dem Fiskus. In erster Linie gilt es jedoch, dem eigenen Willen Ausdruck zu verleihen. Dabei muss vieles beachtet werden, wie zum Beispiel Pflichtansprüche, mitunter auch lebzeitige Leistungen wie Pflege oder Schenkungen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuelle Rechtslage und zeigt Gestaltungsmöglichkeiten und deren Folgen auf, auch unter Berücksichtigung besonderer Lebenssituationen, beispielsweise mit behinderten Kindern oder in einer „Patchwork-Familie“.

Referentin: Gode-Marie Quast-Hohenhorst, Rechtsanwältin.

Termin: Dienstag, 5. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kursnummer: vhs 60Plus 14911H | Workshop

Kostenbeitrag: 12 € (ermäßigt 7 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 20 Teilnehmende).

Selbstbestimmungsrecht auch am Lebensende?

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Es passiert meist plötzlich. Und es kann jeden treffen. Niemand ist davor gefeit, durch einen schweren Unfall oder eine Krankheit vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst über sein Leben bestimmen zu können. Der Vortrag informiert über Möglichkeiten der eigenverantwortlichen Regelung für diesen Fall, wie zum Beispiel durch eine Generalvollmacht oder Patientenverfügung. Ferner wird die vom Gesetzgeber vorgesehene rechtliche Betreuung erläutert, die eintritt, wenn man keine zukunftsgerichtete verbindliche Regelung für sich getroffen hat.

Referent: Dietmar Moritz, Experte für Betreuungsrecht und rechtliche Vorsorgemöglichkeiten.

Termin: Montag, 6. Dezember, 18 bis 21 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kostenbeitrag: 12 € (ermäßigt 7 €).

Kursnummer: 14901H | Workshop.

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 20 Teilnehmende).

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch die Inflation ausgleichen. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Chancen und Risiken gilt es bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Es findet keine Anlagenberatung statt.

Referent: Karsten Witt, Niedersächsischer Anlegerclub. Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage.

Termin: Mittwoch, 3. November, 18.30 bis 21.45 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kursnummer: vhs 60Plus 14961H | Workshop

Kostenbeitrag: 18 € (ermäßigt 10 €).

Anmeldung: Tel. 961-196 (max. 20 Teilnehmende).

Englisch für Ältere A1, Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an motivierte Erwachsene ab 60 Jahren mit geringen Vorkenntnissen. Das Lerntempo ist in der Regel etwas langsamer als in den Standard-Englischkursen. Angesprochen sind alle, die Englisch auf Reisen oder für Familien- und Freundeskontakte brauchen, sich einfach geistig fit halten möchten oder immer schon Englisch lernen wollten.

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Referentin: Irene Gerdes.

Termin: ab 7. September 15 x dienstags von 9.30 bis 11 Uhr,
VHS-Seminarraum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 41004H | Vormittagskurs.

Kostenbeitrag: 98 € (ermäßigt 50 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (mind. 6 Teilnehmende).

Englisch für Ältere B1

Möchten Sie Ihre bereits fortgeschrittenen Englischkenntnisse auf B1-Niveau gerne weiter ausbauen? In einer lebhaften Lerngruppe werden aktuelle Themen auf Englisch besprochen und dabei Vokabular und Grammatik erweitert.

Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Referentin: Irene Gerdes.

Termin: ab 6. September 15 x montags von 10.15 bis 11.45 Uhr,
VHS-Seminarraum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 41031H | Vormittagskurs.

Kostenbeitrag: 73 € (ermäßigt 38 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (mind. 8 Teilnehmende).

Englisch für ältere Lernende

Dieser Kurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen von abgeschlossenen A2-Kursen, länger zurückliegenden B1-Kursen, Lernende mit (seit Jahren) nicht genutzten Schul- oder Sprachkurskenntnissen auf A2/B1 Level. Lebendiger, bewegter Präsenz-Unterricht kombiniert mit der bunten Fülle an Lern- und Vertiefungsmöglichkeiten online: Die Mischung macht's! So viel persönliche Begleitung, Struktur und Begegnung in der Gruppe wie möglich, so viel individuell und selbst gestaltetes Lernen wie nötig von Zuhause aus – im Cyberspace: Auch hier live begleitete, informative und Praxis orientierte Online-Konferenzen. Zudem viele Möglichkeiten, im eigenen Rhythmus, in der eigenen Geschwindigkeit weiter zu lernen. Stets dabei im federleichten „digitalen Schulranzen“: Die ganze Welt an Informations- und Übungsmöglichkeiten aus dem Internet und in der VHS-Cloud.

Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde besprochen.

Referentin: Doris Ellen Nitzgen

Termine:

1) ab 6. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr,
Bibliothek Verl, Hauptstraße 15

Kursnummer: vhs 60Plus 41024H | Vormittagskurs.

2) ab 6. September 15 x montags von 16.30 bis 18 Uhr,
Bibliothek Verl, Hauptstraße 15

Kursnummer: vhs 60Plus 41029H | Nachmittagskurs

Kostenbeitrag: 73 € (ermäßigt 38 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (mind. 8 Teilnehmende)

Online-Vortrag zum Thema „Tinnitus – Lärm im Ohr“

Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters.

Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den Alltagstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

Referent: Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Gerhard Goebel, Ehrenmitglied und Vizepräsident Deutsche Tinnitus-Liga e.V. Wuppertal (DTL).

Termin: Donnerstag, 14. Oktober, 19 bis 20 Uhr.

Hinweis: Diese Veranstaltung findet über das Videokonferenz-System Edudip statt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablet mit einer stabilen Internetverbindung und mit Lautsprechern. Sie benötigen weder Kamera noch Mikrofon.

Bitte beachten Sie, dass die Übertragungsqualität von der bei Ihnen verfügbaren Internet-Bandbreite abhängt. Für etwaige technische Probleme kann der Veranstalter keine Haftung übernehmen. Weitere Hinweise und die Zugangsdaten erhalten Sie etwa einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Eine Veranstaltung der Reihe vhs.Health in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V.

Kursnummer: 31035H | Online-Vortrag

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung: bis Dienstag, 12. Oktober, unter www.vhs-vhs.de.



Online-Vortrag zum Thema Reizdarm

Wer unter chronischen Verdauungsproblemen leidet, einem so genannten „Reizdarm“, bei dem ist der sensible Prozess der Verdauung gestört. Es kommt zu Durchfällen, Krämpfen oder Verstopfung. Stress verschlimmert zudem diese Beschwerden. Weil in der Routineuntersuchung keine sichtbaren organischen Veränderungen im Magen-Darm-Trakt nachzuweisen sind, gelten Betroffene schnell als Hypochonder. Organisch lässt sich bei den Betroffenen kein Befund feststellen. Dennoch ist ihre Leidensgeschichte oft ausgeprägt und langwierig. In diesem Vortrag geht es darum zu verstehen, was sich hinter dem Begriff Reizdarmsyndrom verbirgt, was diese Diagnose für Patientinnen und Patienten bedeutet und welche Erklärungsansätze es zur Entstehung dieser Krankheit gibt.

Referent: PD Dr. Michael Schumann, Medizinische Klinik für Gastroenterologie, Infektiologie und Rheumatologie, Oberarzt am Campus Benjamin Franklin der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Termin: Donnerstag, 28. Oktober, 19 bis 20 Uhr.

Hinweis: Diese Veranstaltung findet über das Videokonferenz-System Edudip statt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablet mit einer stabilen Internetverbindung und mit Lautsprechern. Sie benötigen weder Kamera noch Mikrofon.

Bitte beachten Sie, dass die Übertragungsqualität von der bei Ihnen verfügbaren Internet-Bandbreite abhängt. Für etwaige technische Probleme kann der Veranstalter keine Haftung übernehmen.

Weitere Hinweise und die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden etwa einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Eine Veranstaltung der Reihe vhs.Health in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V.

Kursnummer: 31037H | Online-Vortrag

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung: bis Dienstag, 26. Oktober, unter www.vhs-vhs.de.



Online-Vortrag zum Thema „Rückenschmerzen“

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können zu solchen Schmerzen führen.

Wann sind es – auch bei starken Schmerzen – gutartige Bagatellen, wann ein Warnsignal?

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann dem Patienten auf konservativem Wege – mit Informationen, Tipps & Tricks, praktischen Anleitungen zu Übungen – geholfen werden. Unter bestimmten Umständen kann eine Operation erforderlich sein. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung von Leitlinien sowie neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an die Beschwerden des Patienten angepassten Therapie werden erläutert.

Referent: Dr. Andreas Winkelmann, Oberarzt, Leitung PMR Campus Innenstadt, Leitung interdisziplinäre Schmerzambulanz LMU Klinikum München, Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation.

Termin: Donnerstag, 2. Dezember, 19 bis 20 Uhr.

Hinweis: Diese Veranstaltung findet über das Videokonferenz-System Edudip statt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablet mit einer stabilen Internetverbindung und mit Lautsprechern. Sie benötigen weder Kamera noch Mikrofon.

Bitte beachten Sie, dass die Übertragungsqualität von der bei Ihnen verfügbaren Internet-Bandbreite abhängt. Für etwaige technische Probleme kann der Veranstalter keine Haftung übernehmen.

Weitere Hinweise und die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden etwa einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Eine Veranstaltung der Reihe vhs.Health in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V.

Kursnummer: 31041H | Online-Vortrag.

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung: bis Dienstag, 30. November, unter www.vhs-vhs.de.

Seniorentänze mit Abstand | Bleib fit – tanz mit

Zusammen ist man weniger allein! Und das gilt besonders fürs Tanzen, denn Tanzen ist pure Geselligkeit und deswegen auch für jeden geeignet.

Dazu bedarf es keines Partners. Die Schrittfolgen im Kreis, in der Reihe und im Block sind leicht zu erlernen und schaffen Erfolgserlebnisse – es findet kein Paartanz statt. Bei allen Tänzen wird ein Abstand von mindestens 1,5 m zwischen den Tanzenden eingehalten. Dabei kommen Hilfsmittel wie z.B. Stäbe zum Einsatz, die das Abstandhalten erleichtern und gewährleisten. Durch die Bewegung zur Musik werden Koordinationsvermögen, Gleichgewicht und Gedächtnis trainiert. Mitzubringen ist rhythmisches Gespür und Freude, sich zur Musik zu bewegen.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Katholischen Kirchengemeinde.

Referentin: Irene Biermann, Yogalehrerin und Übungsleiterin Seniorentanz.

Termin: ab 6. September 11 x montags von 10 bis 11.30 Uhr,
Pfarrzentrum St. Anna, Kühlmannweg 8.

Kursnummer: vhs 60Plus 34027H | Vormittagskurs

Kostenbeitrag: 45 € (keine Ermäßigung).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 15 Teilnehmende).

Einstieg in Windows 10 – 60Plus

Dieses Angebot ist gedacht für alle, die bereits Windows 10 als Betriebssystem nutzen, über Grundkenntnisse verfügen und fit sind im Umgang mit Tastatur und Maus. Es geht vor allem um die Vermittlung der Windows-Technik und der neuen Windows-Strukturen sowie dem Handling von komplexen Operationen mit dem Windows-Explorer.

Es stehen Rechner mit Windows10 zur Verfügung, der eigene Laptop kann auch mitgebracht werden.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: 29. November bis 2. Dezember, jeweils von 16.30 bis 18 Uhr,
VHS-EDV-Raum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus 53002H | Lehrgang.

Kostenbeitrag: 50 € (ermäßigt 28 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 6 Teilnehmende).

vhs-Kursreihe „Online Goldies“

Jeweils zu Semesterbeginn startet unsere neue „Online Goldies“-Kursreihe mit einer kostenlosen Auftaktveranstaltung unter dem Motto „Was hat die digitale Welt uns Älteren zu bieten?“

Dazu sind Ihre Themenwünsche gefragt: Von A wie Android und Apple bis Z wie Zoom kann man mit Smartphone oder Tablet, Notebook oder PC viele spannende Dinge machen: mit Freunden und Verwandten in Kontakt bleiben oder den unterschiedlichsten Hobbys nachgehen. Bringen Sie zur Auftaktveranstaltung Ihre Fragen und Themenwünsche mit und wir machen einen Kurs daraus.

Online-Goldies: Mit 60+ die digitale Welt entdecken

Auftaktveranstaltung mit Infos zur neuen Kursreihe

Referentin: Doris Ellen Nitzgen

Termin: Dienstag, 14. September, 14 bis 15.30 Uhr, VHS, Bahnhofstraße 11a

Kursnummer: 60+ 54001H | Nachmittagskurs

Kostenbeitrag: gebührenfrei

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 6 Teilnehmende)



iStock.com / Eva-Katalin

Kaufen und Verkaufen im Internet

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon immer etwas über das Internet kaufen oder verkaufen wollten, aber sich unsicher sind, wie dies erfolgreich umzusetzen ist. Praxisnah werden die Teilnehmer an bekannte Handelsplattformen herangeführt und können anhand verschiedener Übungen das erworbene Wissen vertiefen.

Seminarinhalte: Grundlagen des erfolgreichen Kaufens und Verkaufens im Internet, Risiken und Wege zur Risikovermeidung, Handelsplattformen wie eBay, eBay-Kleinanzeigen etc., Zahlungs- und Versandarten, praktische Anwendungen.

Das eigene Notebook oder Tablet kann mitgebracht werden, sofern dieses über das Betriebssystem Windows 7 oder höher verfügt. Bitte auf einen vollen Akku achten oder den Kabelanschluss vom PC mitbringen.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: Freitag, 29. Oktober, von 16.30 bis 18 Uhr und Samstag, 30. Oktober, von 10 bis 16.30 Uhr, VHS-EDV-Raum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus 53402H | Nachmittagskurs.

Kostenbeitrag: 52 € (ermäßigt 32 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 6 Teilnehmende).

Mit Zoom und Co. im Gespräch bleiben

Durch die Nutzung von Videokonferenzen über das Internet kann man sich über Distanz von Angesicht zu Angesicht austauschen. Das kann im privaten Bereich mit Bekannten und Verwandten viel Spaß machen, wird aber auch in anderen Kontexten immer häufiger genutzt.

In dem Kurs werden Programme wie Zoom, Skype, WhatsApp und Microsoft Teams vorgestellt, mit denen Sprachnachrichten versendet, Chats oder Videokonferenzen abgehalten werden können.

Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: ab 6. September Montag bis Donnerstag von 15 bis 16.30 Uhr, VHS-EDV-Raum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus 53403H | Lehrgang.

Kostenbeitrag: 42 € (ermäßigt 26 €).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 6 Teilnehmende).

vhsIndividuell: Hilfe bei Smartphone- und Tablet-Problemen

Ähnlich wie bei einem Computer ist es auch bei Smartphones und Tablets wichtig, dass sie richtig eingestellt und gepflegt werden. Es empfiehlt sich, regelmäßig eine System-Aktualisierung durchzuführen, weil sonst womöglich neue oder automatisch auf den neuesten Stand gebrachte Apps nicht mehr laufen. Wer gezielt Hilfe braucht, findet sie in diesen Einzelterminen.

Es gelten folgende Regeln:

- Jeder Termin dauert 45 Minuten (eine Unterrichtsstunde). Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen.
- Die Vergabe der Einzeltermine wird von der VHS vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.
- Die Termine werden zum Wochenbeginn vergeben, ein Rücktritt vom Hilfskurs ist dann nicht mehr möglich.
- Es wird empfohlen, sich die gesamte Dauer des Beratungstages bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten.
- Der oder die Hilfesuchende bringt eigene Geräte mit.

Für Schäden, die während oder in der Folge des Hilfeterrnins entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in der Verantwortung der Beratenen.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet inkl. Netzteil

Referent: Michael Schickhoff, Student (IT-Lehramt).

Termin: Samstag, 9. Oktober, 11 bis 17 Uhr,
VHS-EDV-Raum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus 50102H | Beratungsstunde.

Kostenbeitrag: 20 € (keine Ermäßigung).

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

Kontakt:

Volkshochschule Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock,
Kirchstraße 2, Schloß Holte-Stukenbrock, Tel. 0 52 07 / 91 74 0,
Internet: www.vhs-vhs.de.

Verschiedenes

Freizeiten und Ferien für Senioren mit dem Caritas-Verband Gütersloh

Anmeldungen & Informationen: Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V.,
Sven Witte, Tel. 0 52 41 / 98 83-14.

Formularhilfe

Ehrenamtliche helfen, Anträge und Bescheide besser zu verstehen, Formulare richtig auszufüllen, begleiten bei Behördengängen und vieles mehr.

Kontakt: Caritasverband und AWO-Kreisverband Gütersloh,
Mechtild Reker / Doris Weißer, Tel. 08 00 / 30 730 70 (kostenloser Anruf).

AWO-Wichtel

Handwerksdienst für Senioren und Menschen mit Behinderungen im Kreis Gütersloh. Die Wichtel übernehmen handwerkliche Arbeiten, die in der Regel kein Handwerksbetrieb ausführt (z. B. tropfende Wasserhähne, Glühbirnen auswechseln, Regale aufbauen). Die Wichtel arbeiten ehrenamtlich.

Pro Einsatz wird eine Aufwandspauschale von 10 Euro zuzüglich eventuell anfallender Fahrt- und Materialkosten erhoben (die Kosten können bei Bedürftigkeit erlassen werden).

Kontakt: AWO-Ortsverein Verl, Rudolf Räder, Tel. 63 20.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Aufgrund der Corona-Pandemie kann das Angebot erst nach Aufhebung der Kontaktbeschränkungen wieder stattfinden.

AWO-Wichtelwerkstatt für Jung und Alt

Hier finden Interessierte in der Holz- und Metallwerkstatt Hilfe zur Selbsthilfe mit ehrenamtlicher Unterstützung.

Öffnungszeiten: freitags 9 bis 16 Uhr (in den Wintermonaten 13 bis 16 Uhr).

Kontakt: AWO-Ortsverein Verl, Rudolf Räder, Tel. 63 20.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Aufgrund der Corona-Pandemie kann das Angebot erst nach Aufhebung der Kontaktbeschränkungen wieder stattfinden.

Rat und Hilfe

Hilfsgemeinschaft für abhängige Menschen e. V. Verl

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige.

Bei einem Alkoholproblem ist die ganze Familie betroffen.

Angehörige, Freunde und die Betroffenen selbst finden bei uns Rat und Hilfe; sie sind mit ihren Sorgen und Nöten nicht mehr allein.

Kontakt: Hans Fleiter, Tel. 2145, Gruppenräume in der Wideischule, Verl-Sürenheide, Wideiweg 107, www.hilfsgemeinschaft-verl.de.

Kreuzbund Verl e. V.

Sucht-Selbsthilfegruppen wenden sich an Menschen,

- die ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen wollen,
- die durch die Sucht eines Familienmitglieds belastet sind,
- die nach Wegen suchen, die Hürden des Alltags zu überwinden und wieder Spaß am Leben zu finden.

In den rund 1.400 Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes treffen sich wöchentlich ca. 22.000 Menschen. Bei Bedarf finden auch Sie in einer Kreuzbund-Gruppe Anschluss, Unterstützung und verbindliche Beziehungen.

Sie können jederzeit eine Gruppe besuchen. Zu jedem Gruppentreffen sind neue Angehörige und Suchtkranke herzlich willkommen.

Sie bestimmen selbst, was und wie viel Sie von sich erzählen.

Die Gruppentreffen sind vertraulich und kostenlos.

Darüber hinaus erleben sie Spaß und Freude in der Gemeinschaft.

Gruppenstunden: dienstags um 19 Uhr im Pfarrzentrum St. Anna Verl, Kühlmannweg 8.

Kontakt:

Gruppe I: Franz Brinkmann, Tel. 37 38

Gruppe II: Hans-Peter Jakobfeuerborn, Tel. 70 36 68.

Internet: www.kreuzbund.de

Wohnberatung für Senioren und Menschen mit Behinderungen im Kreis Gütersloh

Die kostenlose Wohnberatung hilft, individuelle Lösungen zu entwickeln, um die Selbständigkeit zu erhöhen und den Verbleib in der Wohnung zu sichern.

Kontakt:

AWO-Zentrum für Beratung und Begegnung, Böhmerstraße 13, Gütersloh, F. Hegemann und T. Krüger, Tel. 0 52 41 / 90 35 27 und 90 35 17, E-Mail: wohnberatung@awo-guetersloh.de, www.awo-guetersloh.de.

Fachberatung für Senioren- und Ehrenamtsarbeit im Kreis Gütersloh Senioreninfodienst für die Städte und Gemeinden im Kreis Gütersloh

Der Senioreninfodienst gibt Auskunft über

- Angebote für junge und ältere, aktive und hilfsbedürftige Senioren im Kreis Gütersloh
- Fortbildungsangebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Offenen Seniorenarbeit.

Kontakt:

www.sinfodie.de, DRK-Kreisverband Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 98 86-20.

Sprechstunde des Diakonie Gütersloh e. V. für Angehörige von Demenzkranken

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, Paderborner Straße 6 (gegenüber dem Rathaus).

Anmeldungen: Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos: Silke Stitz, Tel. 0 52 41 / 98 67-35 20, E-Mail: silke.stitz@diakonie-guetersloh.de.

Schuldnerberatung des Diakonie Gütersloh e. V.

Termine: nach Vereinbarung, Bahnhofstraße 11a.

Weitere Infos: Joachim Schmidt, Tel. 0 52 41 / 98 67-31 40, E-Mail: joachim.schmidt@diakonie-guetersloh.de.

Der Seniorenwegweiser der Stadt Verl erscheint
halbjährlich in aktualisierter Fassung.

Bei Fragen und Anregungen:
Sandra Hasenbein
Tel. 0 52 46 / 961-204
E-Mail: sandra.hasenbein@verl.de