

# VERLer AKTIV Seniorenwegweiser

25. Auflage – Januar bis Juni 2025 Für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

# Inhaltsverzeichnis

Flex mein ÖPNV-Taxi	Seite 3
Radeln ohne Alter	Seite 4-5
Filmreihe für Seniorinnen und Senioren	Seite 6
Fachbereich Soziales der Stadt Verl	Seite 7-12
Offene Gesprächskreise	Seite 13
Nachbarschaftshilfe	Seite 14-15
Kuren für pflegende Angehörige	Seite 16
Reisen für Seniorinnen und Senioren	Seite 17
Besuchsdienst für ältere Menschen	Seite 18
Geh-Treffs	Seite 19
Verler Gesundheitsforum	Seite 20-22
Aktion Atempause	Seite 23
Ambulante Hospizgruppe Verl	Seite 24-25
Bibliothek Verl	Seite 26-27
Caritas-Haus St. Anna	Seite 28-29
Caritas-Konferenz St. Anna Verl	Seite 30-31
Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE	Seite 32
Dorfgemeinschaft Kaunitz	Seite 33
Dorfgemeinschaft Sürenheide	Seite 34
DRK-Ortsverein Verl	Seite 35
Droste-Haus	Seite 36-39
FC Sürenheide – Boule-Abteilung	Seite 40
Kaunitzer Senioren	Seite 41
kfd St. Marien Kaunitz	Seite 42
Kolping-Senioren St. Anna Verl	Seite 43
Turnverein Verl	Seite 44-45
Volkshochschule	Seite 46-51
Die Notfallkarte	Seite 52
Rat und Hilfe	Seite 53-54
Verschiedenes	Seite 55

# flex mein ÖPNV-Taxi

Seit Oktober 2024 ist "flex mein ÖPNV Taxi" in Verl unterwegs – eine neue, flexible Ergänzung zum normalen Busverkehr, die auch Bereiche ohne regelmäßigen ÖPNV abdeckt. Ohne festen Fahrplan fährt das Taxi auf Bestellung, aber zum gleichen Preis wie der Bus.

#### So funktioniert's:

- telefonisch unter 0521 / 43060750
- per kostenloser App OWLmobil
- online unter www.owlmobil.info/flextaxi

#### Zeiten:

- Mo-Do, So und Feiertage: 6 bis 23 Uhr
- Fr, Sa und vor Feiertagen: 6 bis 1 Uhr nachts

#### **Buchung:**

mindestens 30 Minuten vor Abfahrt

#### Haltestellen:

Das "flex taxi" bedient alle Bushaltestellen sowie 32 zusätzliche Haltepunkte, erkennbar an einem speziellen Schild. Falls ein Linienbus zur gleichen Zeit verfügbar ist, wird dieser empfohlen (max. 500 m entfernt).

# Preise und Bequemlichkeit:

- innerhalb Verls für 3 Euro günstiger Nahverkehrspreis
- alle gängigen Tickets nutzbar, vom Einzelfahrschein bis zum Deutschlandticket
- gegen 2 Euro Aufpreis pro Person sogar Abholung oder Ziel direkt an Ihrer Haustür
- Rollstuhl- oder Kinderwagenmitnahme bitte bei der Buchung angeben

Das "flex taxi" ist ein landesweites Vorreiterprojekt und läuft als Pilot bis 2027. Unterstützt von der Stadt Verl und VVOWL, ist es eine nachhaltige Ergänzung für flexiblen Nahverkehr – praktisch, einfach und angepasst auf Ihre Bedürfnisse.

Mehr Infos: www.verl.de/flex-taxi

# Radeln ohne Alter

# "Wind im Haar für alle!" – Kostenlose Rikscha-Ausflüge für Seniorinnen und Senioren

Die Initiative "Radeln ohne Alter" bringt ab sofort frischen Fahrtwind nach Verl! Die Idee: Ehrenamtliche bieten kostenlose Rikscha-Fahrten für Menschen an, die selbst nicht mehr radeln können, und schenken ihnen damit die Möglichkeit, frischen Wind zu spüren, die Aussicht zu genießen und ein paar gesellige Stunden unterwegs zu verbringen.

Das Angebot der Stadt Verl und des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh richtet sich an alle älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen in Verl, unabhängig davon, ob sie in einer Pflegeeinrichtung leben oder zu Hause wohnen.

#### Routen und Ziele:

Die Fahrgäste können aus bewährten Strecken auswählen oder ihr eigenes Ziel angeben, etwa ihr Lieblingscafé oder andere Orte, die ihnen am Herzen liegen. Die Rikscha bietet Platz für zwei Fahrgäste – also ideal, um die Fahrt mit einem Familienmitglied oder einer/einem Bekannten zu genießen.

#### Ehrenamtliche Pilotinnen und Piloten willkommen:

Werden Sie Rikscha-Pilotin oder Rikscha-Pilot! Dank eines Elektromotors ist die Rikscha leicht zu fahren und alle Altersgruppen sind eingeladen mitzumachen. Es werden auch Schulungen angeboten.

## Interesse geweckt? Melden Sie sich, wenn Sie:

- selbst eine Rikscha-Fahrt erleben möchten
- einem lieben Menschen aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis damit eine Freude machen wollen
- als Rikscha-Pilotin oder Rikscha-Pilot helfen möchten, schöne Erlebnisse zu ermöglichen

#### Kontakt:

Sandra Hasenbein, Stadt Verl, Tel. 05246 / 961-204, rikscha@verl.de Katrin Dechange und Kerstin Raeder, Tel. 05242 / 4082-0, ehrenamt@caritas-gt.de

# Radeln ohne Alter

Mitinitiatorin Sabine Beckhoff konnte das Projekt mit einer großzügigen Spende ins Rollen bringen: Zu ihrem Geburtstag sammelte sie 15.100 Euro für die Anschaffung einer Rikscha und die notwendige Infrastruktur. "Es ist mir eine Herzensangelegenheit, älteren Menschen die Freude und Freiheit des Radfahrens zurückzubringen. Ich hoffe, dass viele Menschen von diesem Angebot profitieren und bei den Ausflügen unvergessliche Momente erleben können", sagt die Verler Unternehmerin.



Sabine Beckhoff (2. v. re.) überreichte gemeinsam mit Ehemann Michael (rechts) einen Scheck in Höhe von 15.100 Euro an (v. l.) Beigeordnete Katrin Vilmar, Sandra Hasenbein und Bürgermeister Robin Rieksneuwöhner. Das Geld ist für die Umsetzung des Projektes "Radeln ohne Alter" bestimmt.

# Filmreihe für Seniorinnen und Senioren

### "Die Dienstagsfrauen"

Weil Judith über den Tod ihres Mannes nicht hinwegkommt, wollen ihre Freundinnen Caroline, Eva und Estelle mit ihr dessen Pilgerweg nach Lourdes vollenden. Auf der Route aus Arnes Tagebuch stolpert das Quartett in Südfrankreich über Stock und Stein und bald auch über merkwürdige Unstimmigkeiten. Dabei wird die lange Freundschaft der vier Frauen auf eine harte Probe gestellt.

**Termin:** Mittwoch, 15. Januar, 14.30 Uhr (Filmbeginn: 15 Uhr) mit Kaffee und Kuchen im Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße) **Veranstalter:** Dorfgemeinschaft Sürenheide, Caritas und Libelle

### "Nicht ganz koscher"

Die einst größte jüdische Gemeinde der Welt steckt in der Krise: Es fehlt ihr der 10. Gläubige, um das Passahfest zu begehen. Um den Verkupplungsversuchen seiner Familie zu entgehen, bietet sich Ben nicht ganz uneigennützig an, um nach Alexandria zu fliegen und der altehrwürdigen Gemeinschaft aus der Klemme zu helfen. Doch erst verpasst Ben sein Flugzeug, dann wird er auch noch mitten in der Wüste Sinai aus dem Bus geworfen. Hier findet ihn der mürrische Beduine Adel, der zur letzten Hoffnung des ultraorthodoxen Ben wird.

**Termin:** Donnerstag, 13. Februar, 14 bis 16 Uhr (Einlass ab 13.30 Uhr) mit Kaffee und Kuchen im Heimathaus Verl (Sender Straße 8)

Veranstalter: Heimatverein Verl

## "Wir sind die Neuen"

Anne, Eddi und Johannes sind um die 60, können sich wenig leisten und gründen deshalb ihre alte Studenten-WG einfach neu. Alles soll so sein wie früher. Doch die neue Wohngemeinschaft hat die Rechnung nicht mit der Hausgemeinschaft gemacht. Denn über den drei Studenten von damals wohnen drei Studenten von heute. Und die verstehen überhaupt keinen Spaß.

**Termin:** Mittwoch, 26. März, ab 15 Uhr (Filmbeginn: 15.30 Uhr) mit kleiner Kaffeetafel im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Veranstalter: Kolping-Senioren St. Anna Verl

Bei allen Veranstaltungen ist der Eintritt frei!

#### 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 oder 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,

s.hasenbein@verl.de

Barbara Menne, Raum 239, Tel. 961-205,

b.menne@verl.de

#### Sprechstunden der AWO-Wohnberatung

Im Alter, bei Krankheit oder Behinderung passen Wohnungen und Häuser oft nicht mehr zu den Bedürfnissen. Für diesen Fall gibt es Umbaumaßnahmen wie Treppenlifte sowie viele weitere Hilfs- und Alltagsmittel, oft auch ohne bauliche Veränderungen. Thomas Krüger von der AWO-Wohnberatung informiert und berät.

#### Sprechstunden:

- Mittwoch, 9. April, 14.30 bis 16.30 Uhr
- Mittwoch, 14. Mai, 14.30 bis 15.30 Uhr
- Mittwoch, 11. Juni, 14.30 bis 16.30 Uhr

#### Vortrag:

• Mittwoch, 14. Mai, 15.30 bis 17 Uhr

Ort: Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

# Sprechstunde des Diakonie Gütersloh e. V. für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Termin:** jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, Raum 4 im Standesamt Verl (Paderborner Straße 2)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

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

# Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Die Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh unterstützt und berät Menschen mit Behinderung sowie ihr Bezugsumfeld bezüglich passender Hilfen.

Beratungstage: Montag, 10. Februar, und Montag, 5. Mai,

jeweils 9 bis 16 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5, barrierefrei)

**Kontakt:** Sophie Wessel, Tel. 01 51 / 40 60 44 59, s.wessel@teilhabeberatung-guetersloh.de;

Anja Roy Chowdhury, Tel. 01 51 / 40 60 44 70,

a.roy-chowdhury@teilhabeberatung-guetersloh.de

Anmeldung: siehe Kontakte

Nähere Infos: www.teilhabeberatung-guetersloh.de

#### Vortrag: Patientinnen und Patienten mit einer Demenz im Krankenhaus

Der Vortrag beleuchtet die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz während eines Krankenhausaufenthalts.

**Referentin:** Silke Stitz, Pflegeberatung Demenz, Diakonie Gütersloh **Termin:** Mittwoch, 5. Februar, 18 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5) Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Vortrag und Kurs "Letzte Hilfe"

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer wird heute häufig aus dem Alltag verbannt. Wer jedoch mit der Thematik in Berührung kommt, ist oft unsicher und fühlt sich hilflos. Ähnlich wie ein "Erste-Hilfe-Kurs" dient der "Letzte-Hilfe-Kurs" dazu, Menschen auf die konkrete Situation der Begleitung vorzubereiten. Der Vortrag und der Kurs in Zusammenarbeit mit der Ambulanten Hospizgruppe Verl richten sich an Betroffene und Angehörige sowie an alle Interessierten.

**Referentin:** Doris Scholz-Wulfhorst, Ambulante Hospizgruppe Verl **Termin:** Mittwoch, 21. Mai, 9 bis 13 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Anmeldung: Tel. 70 03 15 oder info@hospizgruppe-verl.de

**Teilnahmekosten:** 20 € pro Person

# Vortrag: Hilfe und Unterstützung durch den Entlastungsbetrag

Um weiterhin zu Hause leben zu können, benötigen Menschen mit einer Krankheit, einer Behinderung oder im fortgeschrittenen Alter häufig Unterstützung – vor allem von ihren Angehörigen. Die Pflegeversicherung bietet finanzielle Unterstützung für Menschen mit einem Pflegegrad, um sowohl die Pflegebedürftigen als auch ihre Angehörigen zu entlasten. Ab Pflegegrad 1 besteht ein Anspruch auf monatlich 125 Euro, die für Angebote zur Unterstützung im Alltag genutzt werden können.

**Referentin:** Helga Reinisch, Leiterin des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz OWL, Bielefeld

**Termin:** Mittwoch, 11. Juni, 18 bis 19.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### "Treffpunkt Lesen & Geselligkeit"

Sie lesen gerne und haben Lust, sich mit anderen Menschen über Bücher und Geschichten auszutauschen? Dann ist vielleicht der "Treffpunkt Lesen & Geselligkeit" das richtige für Sie. Unter ehrenamtlicher Leitung treffen sich an Literatur Interessierte, um gemeinsam über ein Buch zu diskutieren. Im Idealfall haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Buch vorher gelesen und können ihre Eindrücke miteinander teilen und mit Ideen und Fragen zur Diskussion beitragen. Es ist eine schöne Möglichkeit, um Meinungen auszutauschen und ganz neue Bücher und Genres zu entdecken, auf die man sonst vielleicht nicht gestoßen wäre.

**Ehrenamtliche Leitung:** Andreas Ewerdwalbesloh,

andreas.ewerdwalbesloh@gmx.de

Termin: an jedem 3. Donnerstag im Monat von 18 bis ca. 20 Uhr

im Haus Verl Nr. 8 (Sender Straße 1)

Veranstalter: Stadt Verl

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und andere Telefonbetrugsmaschen "Hallo, rate doch mal wer dran ist!", "Krüger, Bundeskriminalamt, ich habe

eine schlechte Nachricht für Sie!" oder "Rechtsanwaltskanzlei Bengelsmann, Sie haben gewonnen!" So oder so ähnlich beginnen die Telefonbetrugsmaschen "Enkeltrick", "Falsche Polizeibeamte" oder "Gewinnversprechen". Diese Delikte beschäftigen die Polizei seit Jahren. Immer wieder werden älteren Menschen durch die Täter hohe finanzielle, aber auch massive seelische Schäden zufügt. Der Vortrag in Kooperation mit der Polizei und der Volkshochschule klärt darüber auf, wie die Betrüger vorgehen und welche Schutzmaßnahmen getroffen werden können, um die Taten zu verhindern.

**Referent:** Marco Hein, Kriminalhauptkommissar/Kriminologe und Polizeiwissenschaftler (M.A.)

**Termin:** Mittwoch, 26. März, 15 bis 16.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

**Veranstalter:** Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule, des Fachbereichs Soziales der Stadt Verl und der Polizei Gütersloh

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

#### WenDo-Kurs für Frauen 60 plus

Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen von Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Die Teilnehmerinnen lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen.

**Referentin:** Jessica Korte, Diplom-Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Lösungsfokussierte Beraterin, Systemische Beraterin (SG), Mitarbeiterin im BellZett e. V., Bielefeld

**Termin:** Donnerstag, 13. Februar (1. Teil), und Donnerstag, 20. Februar (2. Teil), jeweils 12 bis 16 Uhr, Sporthalle 1 im Schulzentrum Verl

Teilnahmekosten: 20 €

**Veranstalter:** Gleichstellungsstelle und Fachbereich Soziales der Stadt Verl **Anmeldung:** Fachbereich Soziales der Stadt Verl, Sandra Hasenbein,

Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de

#### Seniorenmesse 2025

Was bewegt die Generation 55 plus? Welche Chancen eröffnen sich mit dem Älterwerden? Was kann und was sollte man für den so genannten dritten Lebensabschnitt planen und bedenken? Dazu gibt es bei der Messe viele verschiedene Angebote und umfassende Informationen.

**Termin:** Samstag, 29. März, 10 bis 17 Uhr, Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

## Frühstück für pflegende Angehörige

Zu dem Frühstück mit Unterhaltung sind alle eingeladen, die einen angehörigen Menschen pflegen oder betreuen. Die Veranstaltung soll Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck bringen und pflegenden Angehörigen eine kleine Auszeit bereiten.

**Termin:** Freitag, 23. Mai, 10 bis ca. 12 Uhr, Mensa des Schulzentrums (St.-Anna-Straße 28)

**Anmeldung:** bitte bis zum 19. Mai bei Sandra Hasenbein unter Tel. 961-204 oder s. hasenbein @verl.de

#### Rollator-Club

"Bewegung ist die beste Medizin!" Diese Binsenweisheit ist wissenschaftlich belegt. Bewegung gilt als Schlüsselfaktor für den Erhalt von Mobilität und Eigenständigkeit bis ins hohe Alter. Gerade für Menschen, die nicht mehr so flott und sicher auf den Beinen sind und einen Rollator benutzen, ist Bewegung wichtig, um fit zu bleiben. Schon einfache Übungen und dosierte Bewegung helfen, Sicherheit im Umgang mit dem Rollator zu gewinnen und Stürzen vorzubeugen. Am besten gelingt das unter fachkundiger Anleitung und gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Am Rollator-Club können alle Seniorinnen und Senioren teilnehmen, die einen Rollator benutzen und Lust auf gemeinsame Bewegung und Geselligkeit haben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

#### Das erwartet Sie im Rollator-Club:

- Tipps und Tricks zum sicheren Umgang mit dem Rollator
- einfache Körperübungen für mehr Kraft und Balance
- draußen unterwegs sein (bei fast jedem Wetter) kleine Spaziergänge zur Stärkung der Gehfähigkeit
- · Spaß und ein bewegtes Miteinander
- Sicherheits-Check und richtige Einstellung des Rollators (Bremsen, Griffhöhe etc.) durch das Sanitätshaus Mitschke (nur auf Anfrage)

**Termine:** jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.30 bis 16 Uhr **Bitte beachten:** Am 5. Freitag im Monat und an Feiertagen findet der Rollator-Club nicht statt.

**Ort:** DRK-Gebäude, Österwieher Straße 22 (barrierefrei) **Veranstalter:** DRK-Ortsverein Verl, Stadt Verl und TV Verl

#### Nähere Informationen:

**DRK Verl:** Jenny Schimmel, Tel. 01 73 / 5 39 08 22, genoschim@t-online.de **Fachbereich Soziales der Stadt Verl:** Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de, www.verl.de/rollator-club

# Offene Gesprächskreise

#### Offener 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, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22, barrierefrei)

Info: Das Treffen ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

# Offener Gesprächskreis "Vergissmeinnicht" für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22, barrierefrei)

**Info:** Das Treffen ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

# **Nachbarschaftshilfe**

#### **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 Nachbarschaftshelferinnen und -helfer oder eine gewerbliche Alltagsbegleitung/Seniorenbegleitung wird bei Pflegebedürftigkeit über den sogenannten Entlastungsbetrag von 125 €/Monat finanziert. Bei Vorhandensein eines Pflegegrads 1-5 kann ein Entlastungsbetrag in Höhe von insgesamt 1.500 € bis zum 30.06. des Folgejahres abgerufen werden.

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, s.hasenbein@verl.de

Unterstützung im Alltag durch ambulante Pflegedienste und/oder Alltagsbegleitende/Seniorenbegleitende 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, Fensterreinigung etc.
- Bitte beachten: keine körperbezogene Pflege

# **Nachbarschaftshilfe**

#### **Nachbarschaftshilfe**

Wenn Sie sich als ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin oder ehrenamtlicher Nachbarschaftshelfer bzw. Alltagsbegleiterin oder Alltagsbegleiter zertifizieren lassen möchten, finden Sie kostenlose Pflegekurse (ca. 10 Unterrichtsstunden) sowie auch Basisqualifizierungen für Alltagsbegleitungen (40 Stunden) sowie andere interessante Veranstaltungen auf der Webseite des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz:

www.alter-pflege-demenz-nrw.de/service/veranstaltungen/

Die Stadt Verl nimmt Sie als ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin oder ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer gerne in eine **Nachbarschaftshelfer-Datenbank** auf. Wir unterstützen dabei, dass Nachbarschaftshelferinnen und -helfer sowie Pflegebedürftige für eine Unterstützung im Alltag zusammenkommen. Bei Interesse an unserem Angebot nehmen Sie gerne Kontakt zu Sandra Hasenbein auf.

**Kontakt:** Sandra Hasenbein, Fachbereich Soziales, Raum 226, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de



# Kuren für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sind in der Regel einer hohen emotionalen und physischen Belastung ausgesetzt. Für eine körperliche und seelische Stärkung kann ein Kuraufenthalt sorgen. Viele pflegende Angehörige kennen ihren gesetzlichen Anspruch jedoch gar nicht oder nutzen das Angebot nicht aus Sorge um eine vermeintlich fehlende Betreuung ihres pflegebedürftigen Angehörigen. Die Teilnahme an einer Kurmaßnahme schließt aber 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

# Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder an die Kurberatungsstelle der Caritas in Paderborn

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Lohmann (Kurberatung), Tel. 0 52 51 / 8 89-12 81 Sabine Burkhardt-Kropp (Pflegeberatung), Tel. 0 52 51 / 8 89-21 02

**Weitere Informationen** finden Sie auf den Webseiten "Auszeit in Südwestfalen" (www.auszeit-in-swf.de) und "Auszeit im Teutoburger Wald" (www.teutoburgerwald.de/gesund/gesundheitsurlaub/reha-angebote-fuerpflegende-angehoerige).

# Reisen für Seniorinnen und Senioren

#### Gemeinsam eine Auszeit vom Alltag erleben

Endlich mal wieder rauskommen, etwas anderes sehen und Gleichgesinnte treffen: Das steht bei den Urlaubsangeboten der Caritas-Seniorenreisen im Vordergrund. Die Freizeiten ermöglichen den Teilnehmenden nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern auch Erholung in der Gemeinschaft.

Für 2025 wird wieder eine vielfältige Auswahl an Reisen angeboten. Ein Schwerpunkt liegt auf Zielen innerhalb Deutschlands. Im ersten Halbjahr werden zum Beispiel Boltenhagen an der Ostsee, die Nordseeinsel Juist sowie der bekannte Kurort Bad Rothenfelde angesteuert. Vor Ort kümmern sich ehrenamtliche Reisebegleitungen mit großem Engagement darum, dass die Gäste zusammenfinden und sich in den gemeinsamen Gruppenaktivitäten wohlfühlen.

#### Seniorenreisen 2025 (Auszug):

05. bis 15. Mai: Boltenhagen/Ostsee

12. bis 22. Mai: Bad Bocklet

20. bis 30. Mai: Bad Brückenau

01. bis 11. Juni: Juist 05. bis 16. Juni: Borkum

18. bis 25. Juni: Bad Westernkotten 23. Juni bis 7. Juli: Bad Rothenfelde



Zu allen Zielen steht das Team der Senioren-Reisen gern für eine Beratung zur Verfügung. Menschen mit kleinem Einkommen werden bei der Beantragung von Zuschüssen unterstützt.

#### Kontakt:

Caritasverband für den Kreis Gütersloh, Sven Witte, Tel. 0 52 41 / 98 83-14

Die Reisen sind auch online buchbar: https://caritas.reisen

# 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 alle Seniorinnen und Senioren melden, die einen Besuch wünschen.

# **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 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

#### 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, 14.30 Uhr, Treffpunkt "Bei Sven Grill & mehr" (Österwieher Straße 89, früher Bäckerei Vorbeck)

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

# Verler Gesundheitsforum

Mit spannenden Themen und versierten Referentinnen und Referenten bietet das Verler Gesundheitsforum Wissenswertes rund um die Gesundheit. Ziel ist es, für gesunde Menschen, aber auch Patientinnen und Patienten sowie Angehörige verschiedene Krankheitsbilder verständlich und kompakt zu erläutern und dafür zu sensibilisieren, wie sich bestimmten Krankheiten vorbeugen lässt.

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.



# Verler Gesundheitsforum

# Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße. Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Schaufensterkrankheit – Vorbeugung, Erkennung und Behandlung

Das Blutgefäßsystem des Menschen besteht aus Arterien und Venen. Während die Arterien Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, sammeln die Venen das Blut wieder ein und transportieren es zurück zum Herzen. Mit zunehmendem Alter kann es durch Gefäßverengungen zu einer Minderdurchblutung der Organe und Muskeln kommen. Folgen können Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit) oder anderer Organe sein. Andere Veränderungen



können zu Aufweitungen führen. Die betroffenen Gefäßabschnitte können platzen, was mit einer lebensbedrohlichen Blutung einhergehen kann (Aneurysma).

Sehr viele dieser Veränderungen werden stark von unserem Lebensstil beeinflusst. Im Vortrag erläutert Dr. Holger Wienecke, wie Veränderungen der Arterien entstehen, welche Beschwerden sie verursachen, wie sie diagnostiziert und behandelt werden und wie jede und jeder einzelne seine Gefäße und damit auch sich selbst jung halten kann.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Klinikum Gütersloh statt. **Referent:** Dr. med. Holger Wienecke, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Phlebologie am Klinikum Gütersloh

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

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196, oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum

# Verler Gesundheitsforum

# Hilfe und Unterstützung durch den Entlastungsbetrag für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Damit Menschen, die alters-, krankheitsbedingt oder aufgrund einer Behinderung im Alltag auf Hilfe angewiesen sind, weiterhin zu Hause leben können, brauchen sie Unterstützung – vor allem von ihren Angehörigen. Die Pflegeversicherung stellt bereits ab Pflegegrad 1 einen Entlastungsbeitrag in Höhe von 125 Euro im Monat zur Verfügung. Im Vortrag erläutert Helga Reinisch, wie der Entlastungsbetrag beantragt und für welche Unterstützungsleistungen im Alltag das Geld genutzt werden kann.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL.

**Referentin:** Helga Reinisch, Diplom-Sozialpädagogin, Leiterin des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz OWL

Termin: Mittwoch, 29. Januar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im

Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196, oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum

## Ernährung im Rahmen einer Krebserkrankung

Bei der Diagnose Krebs ist vieles zu bedenken und zu entscheiden. Das Thema Ernährung wird dabei häufig zunächst vernachlässigt. Dabei zeigt die Studienlage: Je früher frisch diagnostizierte Patientinnen und Patienten in eine begleitende Ernährungstherapie eingebettet sind, desto besser ist der langfristige Therapieverlauf. Denn die Verhinderung einer Mangelernährung und eines ungewollten Gewichtsverlustes ist ein wichtiger Baustein einer erfolgreichen onkologischen Behandlung. Über eine ernährungsmedizinische Begleitung haben Erkrankte die Möglichkeit, den eigenen Körper aktiv durch eine gut abgestimmte Ernährung zu unterstützen und möglichen Komplikationen vorzubeugen.

Referentin: Dr. oec. troph. Claudia Schröder-Böwingloh, MSC Clinical

Nutrition, Ernährungsberaterin DGE

Termin: Mittwoch, 19. Februar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im

Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196, oder www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum

# **Aktion Atempause**

Die Aktion Atempause ist ein Angebot des Diakonie Gütersloh e. V. für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

#### Ziele:

- Eine Atempause für pflegende/betreuende Angehörige und auch für die Betroffenen
- Unterstützung für dementiell erkrankte ältere Menschen, die zu Hause gepflegt werden
- Förderung ihrer noch vorhandenen Fähigkeiten
- Verbesserung ihrer Lebenssituation

**Die Betreuungsgruppen** finden wohnortnah u. a. in den Räumen der Kirchengemeinden statt. Einmal pro Woche betreut eine Fachkraft gemeinsam mit sorgfältig geschulten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern demenzkranke Menschen.

Die Gruppen treffen sich wöchentlich jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr:

- montags im ev. Gemeindehaus der Erlöserkirche in Gütersloh (An der Erlöserkapelle 7)
- dienstags im ev. Gemeindehaus der Christuskirche in Avenwedde-Bahnhof (Entenweg 12)
- donnerstags im Matthäus-Gemeindezentrum in Gütersloh (Auf der Haar 64)

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten können von den Pflegekassen übernommen werden. Die Konfessionszugehörigkeit spielt keine Rolle.

# Das Angebot der Aktion Atempause umfasst außerdem:

- Beratung und Information
- "Treff" für Angehörige
- Kurse für Angehörige

**Anmeldung und Kontakt** zu allen Angeboten der Aktion Atempause: Silke Stitz, Tel. 0 52 41 / 98 67 35 20

# **Ambulante Hospizgruppe Verl**

#### Neujahrs-Frühstück

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre für alle Interessierten. **Termin:** Sonntag, 12. Januar, 10 bis 12 Uhr, DRK-Heim (Österwieher Straße 22)

Anmeldung: Tel. 70 03 15 oder info@hospizgruppe-verl.de

Teilnahmekosten: 10 € pro Person

#### "Sie werden lachen, es geht um den Tod"

Improvisationstheater mit dem Duo "DIE TABUTANTEN" aus Aschaffenburg. **Termin:** Donnerstag, 3. April, 19 Uhr, Erlöserkirche Verl (Paul-Gerhard-Straße 4) **Anmeldung:** Tel. 70 03 15 oder info@hospizgruppe-verl.de

# Tag der offenen Tür und Foto-Ausstellung zum 25-jährigen Bestehen der Ambulanten Hospizgruppe Verl

Die Ambulante Hospizgruppe lädt alle Interessierten ein, auf das 25-jährige Bestehen anzustoßen und sich in gemütlicher Atmosphäre über die Erlebnisse der vergangenen 25 Jahre auszutauschen. Parallel wird es in der Kreissparkasse (Österwieher Straße 5) eine Foto-Ausstellung zur Geschichte des Vereins geben.

Termin: Samstag, 5. April, 10 bis 15 Uhr, Hospizbüro (Hauptstraße 15)

#### Letzte Hilfe

Ein Basiskurs für alle Interessierten, die sich über die Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen informieren möchten. Mehr Informationen zu dem Kurs in Kooperation mit der Stadt Verl finden Interessierte auf www.hospizgruppe-verl.de.

Termin: Mittwoch, 21. Mai, 9 bis 13 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Anmeldung: Tel. 70 03 15 oder info@hospizgruppe-verl.de

**Teilnahmekosten:** 20 € pro Person

# **Ambulante Hospizgruppe Verl**

## Regelmäßige Angebote:

### Treffpunkt Trauer und Begegnung – Offenes Treffen für trauernde Menschen

**Termin:** jeden letzten Dienstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr, separater Raum im Café Klüter (Bürmannstraße 10)

# Trauerspaziergang am Sonntag – Spaziergang für trauernde Menschen

**Termine:** Sonntage 9. Februar und 18. Mai, jeweils von 14 bis 16 Uhr. Treffen um 14 Uhr am Café Klüter (Bürmannstraße 10), dann Weiterfahrt mit dem Auto zum Ort des Spaziergangs, anschließend Kaffeetrinken im Café Klüter.

Anmeldung: Tel. 70 03 15 oder info@hospizgruppe-verl.de

# Trauerbank – offenes Gesprächsangebot für trauernde Menschen Termine: jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17 bis 18.30 Uhr auf der Bank bei den alten Glocken, Friedhofsweg in Verl (von April bis Oktober).

Bei anhaltendem Regen wird die Bank nicht besetzt.

# Sprechstunde für Angehörige

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ambulanten Hospizgruppe Verl informieren über die Möglichkeit der hospizlichen Begleitung von Angehörigen, das Angebot der Trauerbegleitung oder die Beratung rund um das Thema Patientenverfügung.

**Termin:** jeden 3. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr, Caritas-Haus St. Anna (St.-Anna-Straße 15)

#### **Kontakt:**

Ambulante Hospizgruppe Verl e. V., Hauptstraße 15, Tel. 70 03 15, info@hospizgruppe-verl.de, www.hospizgruppe-verl.de

#### Bürozeiten:

montags und dienstags von 9 bis 12 Uhr, donnerstags von 15 bis 18 Uhr

# **Bibliothek Verl**

Die Bibliothek Verl bietet Informationen und Unterhaltung für jedes Alter, unter anderem auch Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, Großdruckbücher, fast 80 Zeitschriften und fünf Tageszeitungen. Unter anderem werden hierfür Lesebrillen in zwei Stärken zur Verfügung gestellt. Mit den Onlineangeboten OverDrive OWL (https://owl.overdrive.com) für englischsprachige eMedien und 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.

#### Bibliothek Verl

Hauptstraße 15, Tel. 9 25 23-20, biblio@bibliothek.verl.de, www.bibliothek.verl.de

#### Servicezeiten:

montags, dienstags u. freitags von 11 bis 18 Uhr donnerstags von 10 bis 19 Uhr samstags von 10 bis 14 Uhr mittwochs geschlossen Außerdem nach Open Library-Anmeldung täglich von 8 bis 20 Uhr.

Internetcafé 55plus – Kostenfreies Surfen im Internet und Erfahrungsaustausch unter fachlicher Leitung von IT-Fachmann Rainer Tuxhorn. Termin: jeden Montag von 11 bis 13 Uhr, Bibliothek Verl; vorherige Anmeldung unter https://internetcafe.tuxhorn.net/erforderlich

#### eBooks & Co - Infoabend zur Onleihe OWL

**Termin:** Donnerstag, 16. Januar, 17.30 bis 19 Uhr **Anmeldung:** bis zum 11. Januar unter Tel. 9 25 23-30 oder biblio@bibliothek.verl.de

## eBook-Sprechstunde

Das eBook oder das ePaper will den Weg auf Ihr Gerät nicht finden? Kommen Sie damit zur eBook-Sprechstunde! **Termin:** bitte telefonisch vereinbaren mit Claudia Thue, Tel. 9 25 23-10

# **Bibliothek Verl**

#### Besichtigung der Bibliothek

Im Sommer 2021 wurde die Bibliothek nach einer umfassenden Modernisierung neu eröffnet. Das "Verler Wohnzimmer" zeichnet sich durch eine hohe Aufenthaltsqualität aus: Gemütliche Sofas, Bistromöbel und kleine Gruppenräume laden ein, sich zurückzuziehen. Erkunden Sie mit Claudia Thye (Leitungsteam) die Bibliothek: Wie kann man Bücher oder Hörbücher und Filme finden und ausleihen? Welche Möglichkeiten bietet das kostenfreie WLAN der Bibliothek? Bei allen Informationen bleibt genügend Zeit, die neuen Geräte und Abläufe in Ruhe auszuprobieren und sich für die Bibliothek anzumelden. Auch die Besonderheiten der Nutzung der "Open Library" (montags bis sonntags von 8 bis 20 Uhr) und der Rückgabekasten außen am Fachwerkhaus werden vorgestellt.

**Termin:** Mittwoch, 22. Januar, 10 bis ca. 12 Uhr, Bibliothek Verl (Hauptstraße 15)

Anmeldung: bis zum 17. Januar unter Tel. 9 25 23-30 oder per Mail an

biblio@bibliothek.verl.de



Fotos: © Stadt Verl/Csaba Mester



# Caritas-Haus St. Anna

Das Caritas-Haus St. Anna liegt mitten in Verl. Der zentrale Standort und die guten Kontakte zur Kirchengemeinde St. Anna und zu Vereinen und Institutionen sind die besten Voraussetzungen, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner inmitten der Gesellschaft leben und an der Gemeinschaft teilhaben können.

Was das Leben im Caritas-Haus St. Anna aber ausmacht, ist die Begegnung mit anderen Seniorinnen und Senioren. Für gemeinsame Aktionen und Geselligkeit stehen zahlreiche Gemeinschaftsräume zur Verfügung.

Es ist immer unser Ziel, dass sich alle Menschen bei uns rundum wohlfühlen und unbeschwert das Leben miteinander genießen. Fühlen auch Sie sich eingeladen, bei unseren zahlreichen Aktionen mitzumachen. Bei uns kommt keine Langeweile auf!

Und auch die Gaumenfreude soll dabei nicht zu kurz kommen: Kommen Sie gerne einfach auf ein Mittagessen vorbei. Zusätzlich haben Sie sonntags zwischen 14 und 17 Uhr die Möglichkeit, das St.-Anna-Café in einem behaglichen Ambiente bei selbstgebackenen Kuchen in geselliger Runde zu genießen.

Und hier ein kleiner Vorgeschmack auf die anstehenden Veranstaltungen, bei denen Sie herzlich willkommen sind. Wir freuen uns auf Sie!

- Tanzcafé mit Hermann Taube und seiner Gitarre: 1 x im Monat um 15.30 Uhr in der Cafeteria
- Seniorensport: jeden Freitag um 10 Uhr in der Cafeteria
- Plattdeutsch-Stündchen: jeden Montag um 10.30 Uhr in der Cafeteria
- "St. Anna singt" mit Wolfgang Feuerborn: 1 x im Monat um 16 Uhr in der Cafeteria
- katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Auris: an jedem 2. und 4.
   Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr in der Kapelle
- evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Hoffmann: in der Regel alle zwei Monate um 15.30 Uhr in der Kapelle
- Bingo-Nachmittag: 2 x im Monat um 16 Uhr in der Cafeteria
- Märchenerzählerin mit Harfe: alle zwei Monate um 16 Uhr in der Cafeteria

# Caritas-Haus St. Anna

Hinzu kommen viele weitere regelmäßige Angebote wie Singen, Kegeln, Basteln, Spaziergänge, Fahrten mit der Rikscha, gemeinsames Kochen, Backen, Feiern, Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele, Vorlese- und Erzählrunden u.v.m.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf (Kontaktdaten siehe unten) und wir informieren Sie über den aktuellen Stand. Oder schauen Sie einfach im Internet nach unter: www.st-anna-verl-altenzentrum.de/termine

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 (Sozialdienstleitung), St.-Anna-Straße 15, Tel. 961-418, pales-jakobfeuerborn@caritas-guetersloh.de



# Caritas-Konferenz St. Anna Verl

#### Caritas-Konferenz

**Termin:** jeden 1. Montag im Monat um 15 Uhr, Altentagesstätte St. Anna (Kühlmannweg 8, bitte auch die aktuellen Hinweise in den Pfarrnachrichten und in der Tagespresse beachten). Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, sich unverbindlich zu informieren.

Kontakt: Helga Eckert (1. Vorsitzende), Tel. 81726

#### Öffnungszeiten des Büros der Caritas-Konferenz:

dienstags von 9 bis 11 Uhr, Tel. 24 60

#### Angebote für Seniorinnen und Senioren:

#### Ribbelclub

Stricken in Gemeinschaft, aber auch Stricken lernen für alle Interessierten. **Termin:** ab 6. Januar 14-täglich (gerade Kalenderwochen) montags von 14.30 bis 16.30 Uhr, Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8) **Kontakt:** Rita Ganzer, Tel. 83 84 32

## Skat- und Doppelkopfrunde

Karten spielen in geselliger Runde für alle, die zum Ausüben ihres Hobbys noch Mitspielerinnen und Mitspieler suchen.

**Termin:** ab 6. Januar 14-täglich (gerade Kalenderwochen) montags von 14.30 bis 17.30 Uhr, "Stübchen" im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8) **Kontakt:** Hubert Pickert, Tel. 62 32

# Spiele- und Klöntreff

Alte und neue Gesellschaftsspiele in gemütlicher Runde, aber auch gemütlich klönen und sich austauschen.

**Termin:** ab 15. Januar 14-täglich (ungerade Kalenderwochen) mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr, Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8)

Kontakt: Helga Neumann, Tel. 73 83, oder Anita Stuckmann, Tel. 56 26

# Caritas-Konferenz St. Anna Verl

## Frühstückstreff "Gemeinsam statt einsam..."

Alleinstehende Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einem einfachen Frühstück in geselliger und unterhaltsamer Runde eingeladen.

**Termin:** jeden 2. Donnerstag im Monat von 9 bis 11 Uhr (9. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai und 12. Juni), Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Kosten: 3 €

Anmeldung: Rita Helfberend, Tel. 70 16 23, oder Anita Stuckmann, Tel. 56 26

### Caritas-Gemeinschaftsmesse

Termin: jeden 3. Freitag im Monat um 9 Uhr, Marienkapelle (St.-Anna-Straße)

Zu allen Veranstaltungen sind interessierte Gäste jederzeit herzlich willkommen. Alle Angebote sind kostenlos (mit Ausnahme des Frühstückstreffs).

Kontakt: Anita Stuckmann, Tel. 56 26.

# Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE

#### Begegnung JUNG und ALTer-nativ

DIE EULE, Schülerinnen und Schüler unterrichten Seniorinnen und 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 Zeichnen

Der Unterricht beginnt immer freitags (außer in den Ferien) je nach Kurs um 13.30 Uhr oder nach der Kaffeepause um 14.45 Uhr.

# Infos und Anmeldungen:

Katrin Dechange, Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V., Tel. 0 52 42 / 40 82 30, dechange@caritas-guetersloh.de

# **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, Ulrich Sagemüller, Tel. 54 25

Termin: jeden letzten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr,

Alter Bahnhof in Kaunitz (Holter Straße)

#### 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 (Holter Straße)

#### Boccia am Alten Bahnhof (Holter Straße)

**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

# Dorfgemeinschaft Sürenheide

### "Die Dienstagsfrauen" – Filmnachmittag in der Filmreihe für Seniorinnen und Senioren

Nähere Infos: siehe Seite 6

**Termin:** Mittwoch, 15. Januar, 14.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen (Filmbeginn: 15 Uhr) im Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße)

#### Müllsammelaktion

**Termin:** Samstag, 22. März, 8.30 Uhr, Treffpunkt: Bürgertreff Sürenheide, mit anschließendem Imbiss nach getaner Arbeit

#### Osterfeuer

**Termin:** Sonntag, 20. April, 18.30 Uhr auf der Wiese am Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße)

#### Maibaum-Feier

**Termin:** Mittwoch, 30. April, 17.30 Uhr auf der Wiese am Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße)

# **DRK-Ortsverein Verl**

#### Genießen - Klönen - Spielen

Termin: jeden Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr, DRK-Zentrum

(Österwieher Straße 22)

Kontakt: DRK-Ortsverein Verl, Tel. 56 21

#### Gehirnjogging

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

3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr, DRK-Zentrum

(Österwieher Straße 22)

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

#### Sitzgymnastik/Mobilität im Alter

**Termin:** jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr, Turnhalle der Marienschule (Kühlmannweg)

#### Rollator-Club

**Termin:** jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.30 bis 16 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22)

Bitte beachten: Am 5. Freitag im Monat und an Feiertagen findet der

Rollator-Club nicht statt.

# Wassergymnastik

**Termin:** donnerstags von 15.45 bis 16.45 Uhr (außer in den Schulferien), Kleinschwimmhalle (Jahreskarte erforderlich)

Anmeldung Wassergymnastik/Jahreskarten: Annette Arns, Tel. 56 21

#### **Kontakt:**

DRK-Ortsverein Verl e. V., Österwieher Straße 22, Tel. 56 21, info@drk-verl.de

# **Droste-Haus**

#### Beckenbodentraining

Wer seinem Beckenboden Gutes tun möchte, ist in diesem Kurs für Frauen jeden Alters richtig – ob präventiv, aufgrund von Beschwerden wie Inkontinenz und Rückenschmerzen oder nach einer Unterleibs-Operation. Es geht um die Funktion des Beckenbodens in Theorie und Praxis. Einfache Übungen, die sich im Alltag gut integrieren lassen, werden eingeübt, sodass auch zuhause regelmäßig trainiert werden kann. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich.

**Termin:** ab 27. Januar 8 x montags von 8.45 bis 9.45 Uhr, Droste-Haus am

Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 103,20 €

Kursnummer: 288

#### Gezielte Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik beugt Rückenschmerzen vor und hilft, bereits vorhandene Rückenleiden zu lindern. Mittels gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Mobilisationsübungen fördern die Bewegungsfähigkeit. Übungen zur Stabilisation und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung schulen, um Bewegungen gelenk- und wirbelsäulenschonend auszuführen. Die Stunde endet mit einer Entspannungssequenz.

**Termin:** ab 13. Januar 11 x montags von 19 bis 20 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 97,90 €

Kursnummer: 280

# Yoga auf dem Stuhl

Die vielseitigen Yogaübungen, die jeweils an die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden, machen Körper und Geist stark und flexibel. Die Atmung ist dabei ein wertvoller Begleiter, während sich die Atemqualität gleichzeitig spürbar verbessern darf. Yoga auf dem Stuhl ist geeignet für Seniorinnen und Senioren sowie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, denen es schwerfällt, Yogaübungen auf der Matte auszuüben.

**Termin:** ab 9. Januar 13 x donnerstags von 8.45 bis 9.45 Uhr oder 10 bis 11 Uhr,

Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

**Teilnahmebeitrag:** 113,10 € **Kursnummer:** 268/265

# **Droste-Haus**

#### Pilates ab 50

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Durch ganzheitliche Übungen auf der Trainingsmatte werden besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gestärkt, aber auch die Bein- und Armmuskulatur kommen nicht zu kurz. Durch die Kombination aus Atmung und fließenden Bewegungsmustern werden Muskeln und Gelenke wieder in Schwung gebracht, ohne sie zu belasten. **Termin:** ab 10. Januar 12 x freitags von 8.30 bis 9.30 Uhr. Droste-Haus am

**Termin:** ab 10. Januar 12 x freitags von 8.30 bis 9.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 106,80 €

**Kursnummer: 273** 

#### Zilgrei

Zilgrei ist eine klinisch erprobte Selbsthilfemethode zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat. Die vielfältigen Übungen werden individuell entsprechend der Beschwerden der Teilnehmenden ausgewählt und können gut in den Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperhaltungen oder -bewegungen.

**Termin:** ab 28. Januar 5 x dienstags von 18 bis 19.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 58 € **Kursnummer:** 249

#### Kleine Malschule für Erwachsene

Der Kurs gibt einen umfassenden Einblick in künstlerische Strategien, Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten im Grundlagenbereich, bei wenigen oder keinen Vorkenntnissen.

**Termin:** ab 13. Januar 12 x montags von 9 bis 12 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

Teilnahmebeitrag: 144 €

Kursnummer: 360

## **Droste-Haus**

#### Nähen am Abend

Der Umgang mit der Nähmaschine wird ebenso geübt wie das Kopieren und Ändern von Schnittmustern. Kleidungsstücke oder textile Wohnraumgestaltungen können genäht werden. Die Kursleiterin berät und unterstützt individuell. Bestimmte Themen können in Kleingruppen besprochen und geübt werden.

Termin: ab 9. Januar 6 x donnerstags von 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am

Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 84 €

Kursnummer: 369

#### Workshop: Lachyoga

Lachen – auch wenn wir mal nichts zu lachen haben. Bei diesem Workshop besteht die Möglichkeit, verschiedene Übungen des Lachyogas nach Dr. Madan Kataria auszuprobieren und kennenzulernen. Die Teilnehmenden erfahren, warum lachen so guttut und warum es uns unser Körper dankt.

Termin: Dienstag, 14. Januar, 18 bis 19 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 7,60 €

Kursnummer: 404

### Workshop: Naturkranz binden

Ein Naturkranz entsteht aus den unterschiedlichsten Naturmaterialien. Das können getrocknete Blumen, Äste, Moos, Efeu, Blätter und vieles weiteres sein. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung und Kursleiterin Petra hilft mit Tipps und Tricks, sodass am Ende jede und jeder einen fertigen Naturkranz mit nach Hause nehmen kann. Die Unterkonstruktion ist hierbei kein fertiger Ring, sondern wird aus Efeu selbst gemacht. Da mit natürlichen Materialien gearbeitet wird, sind die Materialkosten sehr gering. Wer eigenes Material hat, kann dieses auch gerne mitbringen.

Termin: Freitag, 28. März, 15 bis 18 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 20 € plus 5 € Materialkosten

**Kursnummer: 407** 

### **Droste-Haus**

#### Kochabend: Omas Alltagsgerichte - neu entdeckt!

Alltagsgerichte von Oma wie Reibeplätzchen oder Linseneintopf mal ganz anders: An diesem Kochabend werden Kindheitserinnerungen wach und die Klassiker gleichzeitig auf neue Weise zubereitet. Alle Zutaten sind bio und regional. Die Gerichte sind vegetarisch.

Termin: Freitag, 14. Februar, 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 20 € plus 13 € Lebensmittelkosten

Kursnummer: 296

#### Kochabend: Wohlfühlen rund um die Uhr

Die innere Organuhr ist verantwortlich für unseren persönlichen Rhythmus. Mehr Verständnis für unseren Körper und wie wir ihn unterstützen können kann zu mehr Kraft und Energie führen. Zubereitet werden leckere leichte Gerichte und Brote mit passenden Aufstrichen. Alle Zutaten sind bio und regional. Die Gerichte sind vegetarisch.

Termin: Freitag, 21. März, 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 20 € plus 13 € Lebensmittelkosten

**Kursnummer: 297** 

#### Weitere Informationen und Kontakt:

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

# FC Sürenheide - Boule-Abteilung

Boulespielen auf der Bouleanlage an der Glatzer Straße in Sürenheide

- behindertengerechter Zugang
- bespielbar auch mit Rollator und Rollstuhl
- Spielfläche  $10 \times 15 \text{ m} = 3 \text{ ligataugliche Bahnen}$
- Damen und Herren spielen gemeinsam

**Trainingszeiten:** dienstags, donnerstags und samstags ab 14 Uhr (Winterzeit) oder ab 15 Uhr (Sommerzeit).

#### Nähere Informationen und Kontakt:

Bernd Heinzelmann, Tel. 01 71 / 4 73 64 90, Bernd 2004@t-online.de



# **Kaunitzer Senioren**

Neujahrsempfang

Termin: Mittwoch, 15. Januar, 14 Uhr

Lichterhimmel-Kirche in Westerwiehe

Termin: Mittwoch, 19. Februar, 14 Uhr

Messe, anschließend Spielenachmittag

Termin: Mittwoch, 19. März, 14 Uhr

Messe, anschließend Krankensalbung und Kaffeetrinken im Pfarrheim

Termin: Mittwoch, 23. April, 14 Uhr

Maiandacht an einem Heiligenhaus, anschließend Kaffeetrinken im Kötterhaus-Café

Termin: Mittwoch, 21. Mai, 14 Uhr

Messe, anschließend Erstellen eines Blumenteppichs für Fronleichnam

Termin: Mittwoch, 18. Juni, 14 Uhr.

Nähere Informationen stehen immer in den aktuellen Pfarrnachrichten!

Anmeldungen zu den Veranstaltungen bitte bei:

Helga Jacobfeuerborn, Tel. 53 25, oder Margret Vorbeck, Tel. 45 02

# kfd St. Marien Kaunitz

#### Handarbeiten

Termin: von Januar bis Juni jeden Dienstag von 14 bis 16.30 Uhr,

Pfarrheim Kaunitz

Kontakt: Marlies Sagemüller, Tel. 53 87

#### **Spielenachmittag**

Termin: donnerstags von 14.30 bis 17 Uhr, Alter Bahnhof (bei gutem Wetter

wird Boccia gespielt, ansonsten Gesellschaftsspiele)

Kontakt: Christa Netenjakob, Tel. 20 27

#### **Sonntags-Frauentreff**

Treff für alleinstehende Frauen, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Geplante Aktivitäten sind dem Pfarrbrief zu entnehmen.

Termin: jeden 3. Sonntag im Monat Kontakt: Monika Richter, Tel. 9 69 93 62

#### **Spieleabend**

Termin: jeden 1. Freitag im Monat um 17 Uhr, Pfarrheim Kaunitz;

Spiele können mitgebracht werden **Kontakt:** Christa Netenjakob, Tel. 20 27

#### **Kontakt:**

Sylvia Vredenburg, Tel. 85 20, sylviavredenburg@t-online.de, www.kaunitz.de

# **Kolping-Senioren St. Anna Verl**

#### Heilige Messe und Neujahrs-Frühstück

**Termin:** Sonntag, 23. Februar, 8 Uhr Hl. Messe in der St.-Anna-Kirche, 9 Uhr Neujahrs-Frühstück im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8) mit Vorstellung des Jahresprogramms sowie Anmeldemöglichkeit für die Radtour im Mai und die Ferienfreizeit im September

# Kreuzwegandacht in der Marienkapelle, anschließend Kaffeetafel im Pfarrzentrum

Termin: Mittwoch, 12. März, 15 Uhr

# "Wir sind die Neuen" – Filmnachmittag in der Filmreihe für Seniorinnen und Senioren

Nähere Infos: siehe Seite 6

**Termin:** Mittwoch, 26. März, ab 15 Uhr (Filmbeginn um 15.30 Uhr) im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8), mit kleiner Kaffeetafel

#### Eröffnung der Fahrradtour-Saison

**Termin:** Mittwoch, 23. April, 14 Uhr, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8) **Fahrrad-Touren:** ab 23. April jeden Mittwoch und Sonntag um 14 Uhr ab Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

#### Fahrrad-Tour mit der Fa. Dartmann

Termin: 5. bis 10. Mai

Ziel ist voraussichtlich die Lüneburger Heide. Einzelheiten werden noch bekanntgegeben. Maximal 35 Personen können teilnehmen.

# Maiandacht in der Marienkapelle, anschließend Kaffeetafel im Pfarrzentrum

Termin: Mittwoch, 28. Mai, 15 Uhr

#### Radtour mit anschließendem Spargelessen im Bürmanns Hof

**Termin:** Mittwoch, 18. Juni, 15 Uhr ab Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8), zum Spargelessen ab 17 Uhr sind auch Nicht-Radfahrerinnen und -fahrer willkommen.

### Kontakt für Informationen und Anmeldungen:

Wilhelm Knapp, Tel. 8 25 12

# **Turnverein Verl**

Ballsport allg. - ab ca. 40 Jahre

Termine: Frauen mittwochs 20 bis 22 Uhr, Turnhalle Bornholte

Männer donnerstags 19.30 bis 21.30 Uhr, Grundschule Am Bühlbusch

Prellball 50 plus für Männer

Termin: donnerstags 18.15 bis 19.15 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

Gymnastik & Volleyball - Sie & Er für Junioren bis Senioren

**Termine:** mittwochs 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

donnerstags 20 bis 22 Uhr, Turnhalle Kaunitz

Alte Herren - Volleyball (ab ca. 50 Jahre)

Termin: freitags 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Sürenheide

Nordic Walking - Sie & Er ab ca. 50 Jahre

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

Walking am Vormittag – Sie & Er für Junioren bis Senioren

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

Senioren-Wandern

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

Wirbelsäulengymnastik – Sie & Er ab ca. 50 Jahre

Termine: montags 16.30 bis 17.30 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

montags 17.45 bis 18.45 Uhr (Fortgeschrittene),

Turnhalle ehem. Realschule

mittwochs 18 bis 19 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

Gesundheitsgymnastik - ab ca. 50 Jahre

Termin: mittwochs 9 bis 10 Uhr, Foyer Halle 1

Stuhlgymnastik - ab ca. 60 Jahre

Termin: dienstags 10 bis 11 Uhr, Foyer Halle 1

Männergymnastik – ab ca. 50 Jahre

**Termine:** montags 19 bis 20.30 Uhr, Turnhalle Bornholte dienstags 19 bis 20 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch

# **Turnverein Verl**

#### Spiel, Tanz & Gymnastik für Frauen – Junioren bis Senioren

**Termine:** dienstags 19 bis 20 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule mittwochs 18.30 bis 20 Uhr, Turnhalle Bornholte

#### Tanztreff (ab ca. 50 Jahre)

Termin: donnerstags 10 bis 11.30 Uhr, Foyer Halle 1

#### Damengymnastik

Termine: montags 19.45 bis 20.45 Uhr, Turnhalle Kaunitz dienstags 8.30 bis 9.30 Uhr, Turnhalle Bornholte dienstags 19 bis 20 Uhr, Turnhalle Sürenheide donnerstags 18.30 bis 20 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

#### Gymnastik für Ältere - Männer

Termin: dienstags 17 bis 18 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch

### Gymnastik für Ältere - Frauen

**Termine:** dienstags 16 bis 17 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch dienstags 18 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Kaunitz

# Gymnastik für Ältere – gemischte Gruppe

Termin: donnerstags 16 bis 17 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

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

Termin: montags 17 bis 18.30 Uhr, Turnhalle Bornholte

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

Termin: dienstags 18.30 bis 19.45 Uhr, Turnhalle Marienschule

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

Termin: dienstags 20 bis 21.30 Uhr, Turnhalle Marienschule.

# Reha-Sport Orthopädie / Neurologie / Demenz / Schlaganfall / Krebs-

nachsorge: Termine und Ort auf Anfrage (ärztliche Verordnung notwendig)

**Kontakt:** Turnverein von 1912 Verl e. V., St.-Anna-Str. 34a, Tel. 31 23, turnverein-verl@t-online.de, www.tv-verl.de

#### Vorsorgend gestalten – das deutsche Erbrecht in der Praxis

Anlass, endlich das Familienerbe zu regeln, ist immer gegeben. Es ist ratsam, frühzeitig ein rechtssicheres Testament zu verfassen und Vorkehrungen zu treffen. In erster Linie gilt es jedoch, dem eigenen Willen Ausdruck zu verleihen. Dabei muss vieles beachtet werden, wie zum Beispiel Pflichtteilsansprüche, mitunter auch lebzeitige Leistungen wie Pflege oder Schenkungen. Dieser Vortrag vermittelt praxisnahes Wissen zur aktuellen Rechtslage und zeigt Gestaltungsmöglichkeiten und deren Folgen, auch unter Berücksichtigung besonderer Lebenssituationen, auf.

**Referentin:** Gode-Marie Quast-Hohenhorst, Rechtsanwältin, Notarin **Termin:** Dienstag, 11. März, 18.30 bis 21.30 Uhr, Gesamtschule Verl,

Klassenraum (St.-Anna-Straße 28)

**Teilnahmekosten:** 12 € (keine Ermäßigung)

**Kursnummer:** 13005F | Vortrag

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

# 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:** Mittwoch, 9. April, 18 bis 21 Uhr, Gesamtschule Verl, Klassenraum

(St.-Anna-Straße 28) **Teilnahmekosten:** 13 € (ermäßigt 8 €)

Kursnummer: 13007F | Vortrag

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

 ${\bf Falsche\ Polize} ibe amte, {\bf Enkeltrick\ und\ andere\ Telefonbetrugs maschen}$ 

Nähere Informationen: siehe Seite 9

Referent: Marco Hein, Kriminalhauptkommissar/Kriminologe und

Polizeiwissenschaftler (M.A.)

Termin: Mittwoch, 26. März, 15 bis 16.30 Uhr, Rathaus Verl

(Paderborner Straße 5)

Teilnahmekosten: gebührenfrei

**Kursnummer:** 13004F | Informationsveranstaltung

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

#### Migräne (Online-Vortrag)

Etwa acht Millionen Deutsche haben regelmäßig Migräne. Migräne ist eine der am häufigsten auftretenden neurologischen Erkrankungen und beeinträchtigt die Betroffenen sehr. Bis zum Alter von 40 Jahren haben neun von zehn ihre erste Attacke erlebt. Leider dauert es oft Jahre, bis die Erkrankung diagnostiziert wird. Und mangels spezialisierter Fachärzte ist die Therapie viel zu häufig nicht optimal. Außerdem hat Migräne viele Gesichter: Völlig unterschiedliche Faktoren können eine Attacke auslösen. Nur der aufgeklärte Patient ist gemeinsam mit einem Arzt in der Lage, die für ihn optimale Therapie zu finden.

Die Veranstaltung findet über das Videokonferenz-System Edudip statt. Zur Teilnahme benötigt werden eine E-Mail-Adresse und ein Computer, Smartphone oder Tablet mit einer stabilen Internetverbindung sowie Lautsprechern. Kamera und Mikrofon sind nicht erforderlich. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden etwa einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Die Präsentationen können nicht zur Verfügung gestellt werden. Daher empfiehlt es sich, Stift und Papier zum Mitschreiben bereitzulegen.

In Kooperation mit der vhs. Böblingen-Sindelfingen e. V.

**Termin:** Donnerstag, 30. Januar, 19 bis 20 Uhr **Referent:** Dr. Dietmar Krause, Stiftung Kopfschmerz

Teilnahmekosten: gebührenfrei

**Kursnummer:** 31033H | Online-Vortrag

Anmeldung: bis zum 28. Januar unter www.vhs-vhs.de

#### Gymnastik für Ältere

Der Kurs beinhaltet unterschiedliche Übungen zur Schulung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Förderung der Kraft. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz. Eine Entspannungsphase und ein ruhiges Stretching bilden den Abschluss der Kursstunden.

Referentin: Katharina Günter, Übungsleiterin

**Termin:** ab 30. Januar 17 x donnerstags von 10 bis 11 Uhr,

VHS-Gesundheitsraum (Bahnhofstraße 11a) **Kursnummer:** 33099F | Vormittagskurs **Teilnahmekosten:** 83 € (ermäßigt 43 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 10 Teilnehmende)

#### Seniorentanz | Bleib fit - tanz mit!

Die Schrittfolgen im Kreis, in der Reihe und im Block sind leicht zu erlernen – es findet kein Paartanz statt. Die Bewegung zur Musik trainiert

Koordinationsvermögen, Gleichgewicht und Gedächtnis.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde.

Referentin: Irene Biermann, Übungsleiterin Seniorentanz

**Termin:** ab 27. Januar 19 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, Pfarrzentrum

St. Anna (Kühlmannweg 8)

**Kursnummer:** 34041F | Vormittagskurs **Teilnahmekosten:** 87 € (ermäßigt 47 €)

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

#### Together B1 – Englisch für ältere Lernende

Für Lernende, die ihre (eventuell länger zurückliegenden) B1-Kenntnisse auffrischen und das B1-advanced Sprachlevel erreichen möchten.

Referentin: Doris Ellen Nitzgen

Termin: ab 3. Februar 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-EDV-Raum

(Bahnhofstraße 11a)

**Kursnummer:** 41038F | Vormittagskurs **Teilnahmekosten:** 81 € (ermäßigt 41 €)

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

#### Italienisch für Seniorinnen und Senioren A1 – Anfängerkurs

Für ältere Teilnehmende, die entspannt Italienisch auf Anfängerniveau lernen möchten. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Referentin: Angela Nicolás

Termin: ab 10. März 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-Seminarraum

(Bahnhofstraße 11a)

**Kursnummer:** 44002F | Vormittagskurs **Teilnahmekosten:** 81 € (ermäßigt 41 €)

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

#### Windows 11 Schritt für Schritt einfach erklärt

Dieser Grundkurs bietet eine Einführung in die Bedienung des Gerätes und seine Nutzungsmöglichkeiten. Themen, die Schritt für Schritt behandelt werden, sind u. a.: Kennenlernen und Funktionsweise des Computers, Grundbegriffe der EDV, neue Windows 11 Oberfläche, Startmenü, Apps, grundlegende Bedienungs- und Arbeitstechniken, Internet-Browser und Anwendungen, E-Mails, Datei- und Ordnerverwaltung. Das Seminar wird mit einfachen praktischen Übungen begleitet. Es kann ein Gerät der vhs oder das eigene Windows-Notebook genutzt werden (dann bitte Netzteil und ggf. einen USB-Stick mitbringen).

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

Termin: ab 20. Januar 3 x montags von 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule,

Seminarraum III (Eichendorffstraße 77) **Kursnummer:** 53001H | Nachmittagskurs **Teilnahmekosten:** 55 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 7 Teilnehmende)

# Das Digitalcafé in der Feldschule: Für alle Fragen zum iPad & iPhone und Arbeiten mit dem Laptop

Im Digitalcafé in der Feldschule werden in lockerer Atmosphäre Fragen zum iPad/iPhone oder zum Arbeiten mit dem Laptop beantwortet. Gerne können Fragen und Wünsche schon zuvor per Mail mitgeteilt werden. Es besteht auch Raum, um Neues zu entdecken, wie zum Beispiel spannende Funktionen, neue Apps und interessante Internetseiten. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr aufgeladenes iPhone/iPad mitzubringen und bei relevanten Fragen ihre Apple ID (Mailadresse mit dazugehörigem Passwort) sowie ihre PIN parat zu haben.

Referentin: Ina Alex. Dünkeloh

Termin: ab 11. Februar 5 x am zweiten Dienstag im Monat von 15 bis

16.30 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

**Kursnummer:** 54002F| Nachmittagskurs **Teilnahmekosten:** 60 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 7 Teilnehmende)

#### **Dateimanagement mit Windows**

Der Windows Explorer ist eine Anwendung zur Verwaltung von Speicherplatz, Dateien und Anwendungen. In diesem Kurs werden die Bestandteile des Betriebssystems erklärt. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen sicheren Umgang mit Windows, den Laufwerken, den Ordnern und den Dateien zu vermitteln. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit den Windows-Betriebssystemen, Tastatur und Maus. Es kann ein Gerät der vhs oder das eigene Windows-Notebook genutzt werden (dann bitte Netzteil und ggf. einen USB-Stick mitbringen).

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

Termin: ab 10. März 2 x montags von 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule,

Seminarraum IV (Eichendorffstraße 77) **Kursnummer:** 53002F | Nachmittagskurs **Teilnahmekosten:** 39 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 7 Teilnehmende)

#### Tipps & Tricks für Windows

In dieser Veranstaltung werden Programme und Anwendungen vorgestellt, die bei vielen PC-Arbeiten nützlich sind. Viele dieser nützlichen Werkzeuge sind sehr hilfreich, aber den meisten Anwenderinnen und Anwendern unbekannt. Seminarinhalte sind u. a.:

- "Snipping Tool" zum Erstellen von Screenshots (Bildschirmfotos)
- das kostenlose Streaming-Programm "MediathekView" zum Durchsuchen von mehr als 20 Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Fernsehsender und Aufzeichnung von Sendungen
- Übertragung von Bildern vom Handy auf den PC und Anlegen einer digitalen Ordnerstruktur
- Anlegen und Verwalten von Favoritenordnern im Internet-Browser
- · sicherer Umgang mit dem Mailprogramm

Grundkenntnisse im Umgang mit den Windows-Betriebssystemen 10 oder 11 werden vorausgesetzt. Es kann ein Gerät der vhs oder das eigene Windows-Notebook genutzt werden (dann bitte Netzteil und ggf. einen USB-Stick mitbringen).

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

**Termin:** ab 5. Mai 4 x montags von 16.30 bis 18.45 Uhr, Feldschule,

Seminarraum III (Eichendorffstraße 77) **Kursnummer:** 53003F | Nachmittagskurs **Teilnahmekosten:** 69 € (keine Ermäßigung)

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 7 Teilnehmende)

**Kontakt:** Volkshochschule Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, Kirchstraße 2,33758 Schloß Holte-Stukenbrock, Tel. 0 52 07 / 91 74 0, vhs-vhs@gt-net.de, www.vhs-vhs.de

# Die Notfallkarte

#### Die Notfallkarte

- für pflegende Angehörige und andere Pflegepersonen
- für den Rettungsdienst des Kreises Gütersloh

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 Ihre Angehörige bzw. 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 Verbundes Pflegehilfe ist im Verler Rathaus kostenlos erhältlich und wird auf Wunsch auch zugeschickt.



**Kontakt:** Sandra Hasenbein, Fachbereich Soziales, Raum 226, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de

## 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:** Tel. 35 03, 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 1.200 Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes treffen sich wöchentlich ca. 20.000 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)

### Ansprechpartner:

Gruppe I – Heinz Seela, Tel. 0 52 42 / 96 69 13 Gruppe II – Hans-Peter Jakobfeuerborn, Tel. 9 03 10 04 www.kreuzbund-pb.de und www.kreuzbund.de

# Rat und Hilfe

#### 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, 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 Seniorinnen und Senioren im Kreis Güthersloh
- 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 Menschen mit Demenz

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, Raum 4 im Standes-

amt Verl (Paderborner Straße 2)

**Anmeldungen:** keine Anmeldung erforderlich **Weitere Infos:** Silke Stitz, Tel. 0 52 41 / 98 67-35 20,

silke.stitz@diakonie-guetersloh.de

# Schuldnerberatung des Diakonie Gütersloh e. V. Termine: nach Vereinbarung, Bahnhofstraße 11a

Kontakt: Tel. 0 52 41 / 98 67-31 40, sb@diakonie-guetersloh.de

# Verschiedenes

#### Essen auf Rädern

Täglich warme Mahlzeiten direkt ins Haus geliefert Informationen: Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V., Melanie Kriemann, Tel. 961-405

AWO-Wichtel – Handwerksdienst für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderung im Kreis Gütersloh. Die Wichtel übernehmen ehrenamtlich handwerkliche Arbeiten, die in der Regel kein Handwerksbetrieb ausführt (z. B. tropfende Wasserhähne, Glühbirnen auswechseln). Pro Einsatz wird eine Aufwandspauschale von 10 € zuzüglich evtl. anfallender Fahrt- und Materialkosten erhoben (die Kosten können bei Bedürftigkeit erlassen werden).

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

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 (Wintermonate: 13 bis 16 Uhr)

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

#### Finanzielle Hilfe für sehbehinderte und blinde Menschen

Hochgradig sehbehinderte Menschen (mind. 16 Jahre) mit einer Sehschärfe von weniger als fünf Prozent erhalten auf Antrag eine Hilfe von 77 € monatlich. Die Leistung wird unabhängig von Einkommen, Vermögen und Sozialleistungen gezahlt. Als blind gelten Personen mit einer Sehschärfe unter zwei Prozent. Blinde Erwachsene unter 60 Jahren erhalten ein Blindengeld von monatlich 765,43 €, Kinder und Jugendliche von 383,37 € (unabhängig von Einkommen und Vermögen). Blinde Menschen über 60 Jahren erhalten Blindengeld in Höhe von 473 €. Bei blinden Menschen mit Pflegebedarf gelten besondere Voraussetzungen.

Als Download steht Ihnen der Antragsvordruck unter www.ghbg.lvr.de zur Verfügung sowie auf Anfrage bei allen Sozialämtern.

Unterstützung bei der Antragstellung erhalten Sie im Fachbereich Soziales bei Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, s. hasenbein@verl.de

Der Seniorenwegweiser der Stadt Verl erscheint halbjährlich in aktualisierter Fassung.

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