



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.



VERLer **AKTIV** Seniorenwegweiser

23. Auflage – Januar bis Juni 2024
Für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Fachbereich Soziales der Stadt Verl	Seite 4-10
Offene Gesprächskreise	Seite 11
Nachbarschaftshilfe	Seite 12-13
Kuren für pflegende Angehörige	Seite 14
Reisen für Seniorinnen und Senioren	Seite 15
Besuchsdienst für ältere Menschen	Seite 16
Geh-Treffs	Seite 17
Filme für Seniorinnen und Senioren	Seite 18
Verler Gesundheitsforum	Seite 19-21
Ambulante Hospizgruppe Verl	Seite 22-23
Bibliothek Verl	Seite 24-25
Caritas-Haus St. Anna	Seite 26-27
Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz	Seite 28
Caritas-Konferenz St. Anna Verl	Seite 29-30
Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE	Seite 31
Dorfgemeinschaft Kaunitz	Seite 32
Dorfgemeinschaft Sürenheide	Seite 33
DRK-Ortsverein Verl	Seite 34
Droste-Haus	Seite 35-37
FC Sürenheide – Boule-Abteilung	Seite 38
kfd St. Marien Kaunitz	Seite 39
Kolping-Senioren St. Anna Verl	Seite 40
Turnverein Verl	Seite 41-42
Volkshochschule	Seite 43-49
Aktion Atempause	Seite 50
Die Notfallkarte	Seite 51
Rat und Hilfe	Seite 52-53
Verschiedenes	Seite 54
Notizen	Seite 55

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen das neue Heft „VERLer Aktiv“ zu präsentieren. Gerade auch in der zweiten Lebenshälfte gilt es, Aktivität, Bewegung und Geselligkeit zu erhalten. Die Stadt Verl und viele weitere Akteure möchten Sie darin durch ein vielfältiges Veranstaltungsangebot und interessante Vorträge im Jahresverlauf unterstützen.

Insbesondere mit steigendem Alter ist ein größeres Pensum an Bewegung wichtig. Dies gilt auch und vor allem für Personen, die einen Rollator nutzen. Stetige Bewegung fördert die Gesundheit, die Beweglichkeit und dient der Sturzprävention. Der 2022 gegründete „Verler Rollator-Club“ erfreut sich großer Beliebtheit. Bei diesem kostenfreien Angebot werden Sie von Ehrenamtlichen angeleitet, um gemeinsam in Bewegung zu kommen, ob bei Spaziergängen oder in Form von kleinen gymnastischen Bewegungen. Die Geselligkeit kommt dabei natürlich nicht zu kurz. Im Juni rundet ein „Rollator-Tag“ dieses Angebot noch ab.

Pflegende Angehörige und Menschen mit Behinderung finden in unserem Seniorenwegweiser ebenfalls einen guten Ratgeber. Ob zu Gesprächskreisen, Beratungen, Unterstützungsleistungen oder Kuren.

Das Ehrenamt ist eine wichtige und tragende Säule unserer Gesellschaft und unseres Miteinanders in Verl. Ob ehrenamtlich angeleiteter Geh-Treff, Besuchsdienst oder Nachbarschaftshilfe – auch für Seniorinnen und Senioren gibt es viele ehrenamtliche Angebote oder Möglichkeiten, sich zu engagieren.

Wenn Sie Fragen zum Thema Pflege, Ideen oder Anregungen zur Seniorenarbeit oder zum Thema Ehrenamt haben oder sich ein noch fehlendes Angebot im Seniorenwegweiser wünschen, kommen Sie gerne auf den Fachbereich Soziales zu.

Es begrüßt Sie herzlich

Ihr Team vom Fachbereich Soziales der Stadt Verl

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

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 Umbaumaßnahmen wie dem Einbau von Treppenliften gibt es viele weitere Hilfsmittel und Alltagshilfen. Oft sind nicht einmal bauliche Veränderungen notwendig. Thomas Krüger von der AWO-Wohnberatung informiert und berät.

Termine – Sprechstunden:

- Mittwoch, 24. April, 14.30 bis 16.30 Uhr
- Mittwoch, 22. Mai, 14.30 bis 16.30 Uhr
- Mittwoch, 19. Juni, 14.30 bis 15.30 Uhr

Termin – Vortrag:

Mittwoch, 19. Juni, 15.30 bis 17 Uhr

Anmeldung: Es ist 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, kleiner Sitzungssaal im Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

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

Vortrag: „Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und andere Telefonbetrugsmaschen“

Nähere Informationen: s. Seite 43.

Termin: Dienstag, 23. Januar, 15 bis 16.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

Teilnahmekosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Veranstalter: vhs-vhs, Stadt Verl und Polizei Gütersloh.

Anmeldung: Bürgerservice Verl (Tel. 961-196) oder www.vhs-vhs.de.

Vortrag „Demenz in jungen Jahren“

Demenz wird von den meisten Menschen fast ausschließlich in Verbindung mit dem höheren Lebensalter wahrgenommen. Doch auch jüngere Menschen können bereits an einer Demenz erkranken. Der Anteil der jüngeren Demenzpatienten steigt kontinuierlich an. In jungen Jahren bringen Demenzerkrankungen ganz andere Probleme mit sich, auf die nicht alle Familien, Pflegeeinrichtungen und Institutionen eingerichtet sind. Da eine dementielle Entwicklung bei jüngeren Menschen eher mit untypischen Symptomen einhergeht, wird sie nicht immer frühzeitig erkannt. Oft sind jüngere Menschen mit Demenz noch berufstätig und haben Kinder zu versorgen, somit stellt die Erkrankung eine besondere Herausforderung für alle Beteiligten dar. Der Vortrag von Silke Stitz (Demenzberatung Diakonie e. V.) richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten.

Termin: Donnerstag, 21. März, 18 bis 19.30 Uhr, Ratssaal im Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

Die Teilnahme ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pkw-Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

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, 29. Mai, 8.30 bis 15.30 Uhr, Gelände des Gütersloher Flughafens.

Veranstalter: Verkehrswacht Kreis Gütersloh e. V.

Kosten: 79 € pro Person.

Anmeldung: Tel. 0 52 41 / 2 00 00, www.vwgt.de.

Infos: Stadt Verl, Sandra Hasenbein, Tel. 961-204.

Der richtige Weg zur schnellen Versorgung mit Hilfsmitteln

Viele Menschen sind im fortgeschrittenen Alter auf Hilfsmittel angewiesen. Einige aufgrund eines Unfalls oder einer Erkrankung bereits schon früher. Alle, die für den Fall der Fälle gut gerüstet und informiert sein möchten, erfahren in diesem Vortrag die wichtigsten Fakten und Informationen zum Thema Hilfsmittel und den Weg ihrer Beantragung. Oder hätten Sie gewusst, dass Ihnen das Sanitätshaus Ihrer Wahl eine schnelle und unbürokratische Abnahme aller Hürden anbietet? Darunter fallen unter anderem die Kommunikation mit dem Kostenträger sowie die optimale Beratung, Bereitstellung und Auslieferung der benötigten Mittel zur Erleichterung der Pflege.

Referent: Tilman Grüninger, Orthopädiemechanikermeister.

Termin: Dienstag, 5. März, 18 bis 19.30 Uhr, Rathaus Verl
(Paderborner Straße 5).

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mobil in Verl mit dem ÖPNV-Taxi

Mit einem neuen Verkehrsangebot will die Stadt Verl für noch mehr Mobilität im Stadtgebiet sorgen: Das ÖPNV-Taxi soll das Busnetz ergänzen und überall dort Lücken schließen, wo der Linienverkehr an seine Grenzen stößt. In Verl sind zwar regelmäßig Regionalbuslinien unterwegs, doch natürlich können sie nicht alle Bereiche der Stadt abdecken. Mit der Einführung des neuen Verkehrsmodells können Fahrgäste künftig überall dort, wo kein Linienbus fährt, in ein Taxi einsteigen. Als Fahrpreis gilt der Bus-Tarif. Auch Monatskarten oder ähnliches können genutzt werden. Der Zustieg ist an den herkömmlichen Linien- und Schulbushaltestellen möglich. Wo keine Busse fahren, sollen darüber hinaus zusätzliche „virtuelle“ Haltestellen eingerichtet werden. Das ÖPNV-Taxi verkehrt dann zwischen diesen Haltepunkten, allerdings ohne festen Fahrplan, sondern auf Abruf. Buchbar sind Fahrten mit dem ÖPNV-Taxi mit einer Vorlaufzeit von 30 Minuten über Telefon und die OWLmobil-App. Über das ÖPNV-Taxi und weitere Mobilitätsthemen wird Mobilitätsmanager Lauritz Kanne referieren und gerne mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen.

Termin: Mittwoch, 24. April, 18 Uhr, Ratssaal im 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.

Rollator-Tag

„Fit am Rollator – Aktiv gegen Stürze – Bewegt die Mobilität erhalten“: Das ist das Motto beim Rollator-Tag. Bei der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie durch regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen Ihre Fitness, Mobilität und Gangsicherheit verbessern und erhalten können. Es erwartet Sie ein vielfältiges Informations-, Vortrags- und Mitmachangebot, zum Beispiel:

- Vortrag „Aktiv gegen Stürze im Alter“
- Bewegungsangebote am Rollator
- Rollator-Check und Tipps für eine sichere Rollator-Bedienung
- Sicheres Ein- und Aussteigen und Mitfahren im Bus
- Geselligkeit bei Kaffee & Gebäck

Termin: Freitag, 28. Juni, 14.30 bis 17.30 Uhr, DRK-Zentrum
(Österwieher Straße 22).

Veranstalter: Stadt Verl, DRK Verl, TV Verl und Kreissportbund Gütersloh.

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

Stadt Verl: Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de;

www.verl.de/rollator-club

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, 26. Februar, und Montag, 22. April, 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.

Info: Das Angebot ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Außerhalb dieser Termine erhalten Sie das kostenlose und unabhängige Beratungsangebot für den Kreis Gütersloh, das vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert wird, in der Geschäftsstelle der EUTB in Gütersloh: Strengerstraße 4-6, Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 7 08 90 85, info@teilhabeberatung-guetersloh.de, www.teilhabeberatung-guetersloh.de.

Offene Sprechzeiten: dienstags 9-12 Uhr & donnerstags 15-18 Uhr

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!

Tipp: In beiden Gesprächskreisen stellt die Ambulante Hospizgruppe Verl ihr Veranstaltungsangebot „Letzte Hilfe“ (s. Seite 22) vor: im Gesprächskreis für pflegende Angehörige am 8. März und im Gesprächskreis „Vergissmeinnicht“ am 19. März.

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

Hunderttausende Menschen betreuen und versorgen täglich oftmals unter höchster emotionaler und physischer Belastung ihre 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. Viele pflegende Angehörige kennen ihren gesetzlichen Anspruch nach § 23 bzw. 40 SGB V 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

Kurberatungsstelle der freien Wohlfahrtspflege für pflegende Angehörige

Ansprechpartnerinnen: Kerstin Raeder und Suriye Gün,
Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V.

Haus der Caritas, Bielefelder Straße 47 in Rheda-Wiedenbrück,
Tel. 0 52 42 / 40 82-0, kurvermittlung@caritas-guetersloh.de,
www.caritas-guetersloh.de

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 von CaritasReisen OWL im Vordergrund. Die Freizeiten ermöglichen den Teilnehmenden nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern vor allen Dingen Ferien in der Gemeinschaft.

Für 2024 sind gut 20 Reisen geplant. Es gibt eine Mischung aus bewährten und neuen Zielen. Im ersten Halbjahr werden unter anderem das Ostseebad Damp, die bulgarische Riviera sowie der Marienwallfahrtsort Altötting angesteuert. Vor Ort kümmern sich die ehrenamtlichen Reisebegleitungen mit großem Engagement darum, dass sich die Gäste wohlfühlen und niemand außen vor bleibt.

Zu allen Zielen berät das Team der Seniorenreisen gern persönlich im Servicebüro in der Münsterstraße 46 in Gütersloh. 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
Elisabeth Schubert, Tel. 0 52 46 / 79 97

Die Reisen sind auch online buchbar: www.caritas.reisen

Seniorenreisen 2024 (Auszug)

- 15. bis 25. April: Damp/Ostsee
- 28. April bis 9. Mai: Altötting
- 6. bis 16. Mai: Bulgarien
- 19. bis 29. Mai: Ahlbeck/Usedom
- 24. Mai bis 3. Juni: Bad Brückenau
- 30. Mai bis 13. Juni: Bad Rothenfelde
- 2. bis 12. Juni: Bischofsgrün
- 23. Juni bis 3. Juli: Neuharlingersiel/Ostfriesland
- 26. Juni bis 4. Juli: Tiefwareensee/Mecklenburgische Seenplatte
- 26. Juni bis 4. Juli: Swinemünde
- 28. Juni bis 4. Juli: Büsum



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.

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, 15 Uhr, Treffpunkt „Bei Sven – Grill & mehr“ (Österwieher Straße 89, früher Bäckerei Vorbeck)

* Während der Sommerzeit Beginn um 15 Uhr.

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/>.

Filme für Seniorinnen und Senioren

„Der Rosengarten von Madame Vernet“

Rosenzüchterin Eve Vernet versucht die Geschäfte ihrer Gärtnerei wieder anzukurbeln – auch mit unkonventionellen Mitteln.

Termin: Mittwoch, 17. Januar, 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen, 15 Uhr Filmbeginn, Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße 2).

Veranstalter: Dorfgemeinschaft Sürenheide, Caritas und Gemeinschaft Libelle

„Tár“

Erzählt wird die faszinierende Geschichte von Lydia Tár, die als erste weibliche Chefdirigentin ein großes deutsches Orchester leitet.

Termin: Mittwoch, 31. Januar, 14.30 Uhr (Einlass ab 14 Uhr), Bibliothek Verl (Hauptstraße 15).

Veranstalter: Bibliothek Verl und Fachbereich Soziales der Stadt Verl

„Enkel für Fortgeschrittene“

In der Fortsetzung der Komödie „Enkel für Anfänger“ übernehmen Karin, Philippa und Gerhard die Leitung eines Schülerladens. Die neuen Aufgaben stellen ihr Leben gehörig auf den Kopf.

Termin: Mittwoch, 6. März, 15 Uhr (mit kleiner Kaffeetafel), Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Veranstalter: Kolping-Senioren Verl

„Weißt Du noch?“

Marianne (Senta Berger) und Günter (Günther Maria Halmer) erinnern sich mit Hilfe einer „Wunderpille“ an die Vergangenheit und werden so mit guten aber auch mit schlechten Erinnerungen konfrontiert.

Termin: Mittwoch, 20. März, 14.30 Uhr, Heimathaus (Sender Straße 8).

Veranstalter: Heimatverein Verl

„Alles ist gut gegangen“

Emmanuèles Vater möchte selbstbestimmt sterben und bittet seine Tochter, ihm dabei zu helfen.

Termin: Montag, 13. Mai, 17.30 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22).

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

Der Eintritt zu allen Filmnachmittagen ist frei.

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.



Altersschwerhörigkeit und Möglichkeiten der Behandlung

Unter Altersschwerhörigkeit versteht man das langsam nachlassende Hörvermögen aufgrund von physiologischen Alterungsprozessen. Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs auf beiden Ohren ab. Erste Anzeichen können sein, dass Naturgeräusche wie Blätter- und Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher nicht gehört oder Haushaltsgeräusche wie das Surren des Kühlschranks, das Ticken des Weckers, das Läuten des Telefons oder der Türklingel überhört werden. Dies ist vor allem auf Verschleißerscheinungen an den Haarzellen des Innenohres zurückzuführen, aber auch der Hörnerv und das Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt. Insbesondere die Hörbarkeit der oberen Frequenzen verringert sich mit zunehmendem Alter.



Der Hörverlust wird in der Regel mit modernen, digitalen Hörgeräten behandelt. Bei leichter bis mäßiger Schwerhörigkeit können Hörgeräte helfen, die die Schallwellen verstärken. Bei einer sehr stark ausgeprägten Schwerhörigkeit kann diese auch mit Hörimplantaten behandelt werden. Eine medizinische Heilung für altersbedingten Hörverlust gibt es nicht, aber es gibt vielerlei Hilfsmittel wie beispielsweise Verstärker für Telefone. Wie sich das Gehör trainieren lässt und welche Hilfsmittel sich zur Kompensation des Hörverlustes sinnvoll einsetzen lassen, erfahren Sie im Rahmen des anschaulichen und praxisnahen Vortrags.

Referenten: Prof. Dr. med. Manfred H. Pilgramm, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, und Marion Huneke, Hörtrainerin.

Termin: Mittwoch, 24. 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.

Arthrose, Rheuma oder Gicht? – Mit einer gesunden Ernährungsumstellung sinnvoll unterstützen und behandeln



Vieles im Körper tut Ihnen weh? Sie haben Schmerzen in den Gelenken, die Gelenke sind oft schmerzhaft geschwollen und entzündet? Die Muskulatur, der gesamte Körper schmerzt? Die Diagnose lautet in der Regel Arthrose, Rheuma oder Gicht. In vielen Fällen eine Folge von jahrelanger Fehlernährung und mangelnder Bewegung oder auch starker Überbelastung des Körpers, oft auch in Begleitung von Übergewicht. Eine behutsame Umstellung des Lebenswandels und vor allem der Ernährung unterstützt Schritt für Schritt den Therapieverlauf und kann sogar

"heilen" – viele Patientinnen und Patienten sind oft lange Zeit oder dauerhaft symptomfrei.

Im Vortrag wird vermittelt, wie eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung schrittweise zu weniger Schmerzen und Beschwerden und einer neuen Lebensqualität führen kann. Dabei ist das Motto, gesund und mit Genuss zu essen, ohne einschneidenden Verzicht.

Eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung wirkt basisch und verhindert einen übermäßigen Anstieg des Harnsäurespiegels, welcher in der Regel der Auslöser eines entzündlichen Prozesses im Körper ist. Es wird veranschaulicht, wie wohlschmeckend und genussvoll eine Ernährung mit mehr Gemüse, Obst und Getreide sein kann und wie eine gesunde Ernährungsumstellung funktioniert. Es werden einfach umzusetzende praktische Tipps und Anregungen gegeben.

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

Termin: Mittwoch, 7. 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.

Ambulante Hospizgruppe Verl

Neujahrs-Frühstück

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre für alle Interessierten.

Termin: Sonntag, 14. Januar, von 10 bis 12 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22).

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

Teilnahmekosten: 10 € pro Person.

Vortrag „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Termin: Montag, 18. März, 19 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11).

Referent: Michael Leggemann, 1. Vorsitzender der Ambulanten Hospizgruppe Verl.

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

Teilnahmekosten: Der Eintritt ist frei.

Letzte Hilfe

Ein Basiskurs für alle Interessierten, die sich über die Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen informieren möchten. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.hospizgruppe-verl.de.

Termin: Samstag, 20. April, von 9 bis 13 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22).

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

Teilnahmekosten: 20 € pro Person.

Seniorenkino

Ein Filmabend für Seniorinnen und Senioren rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.

Film: „Alles ist gut gegangen“ (Nähere Infos s. Seite 18).

Termin: Montag, 13. Mai, 17.30 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22).

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

Teilnahmekosten: Der Eintritt ist frei.

Ambulante Hospizgruppe Verl

Beerdigung – wie geht das eigentlich?

Ein Informations-Nachmittag in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche Verl rund um das Thema Beerdigung.

Termin: Samstag, 8. Juni, von 14 bis 17.30 Uhr, evangelisches Gemeindehaus Verl (Paul-Gerhardt-Straße 6).

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

Teilnahmekosten: Der Eintritt ist frei.

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 11. Februar und 5. 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.

Die Bibliothek Verl bietet Informationen und Unterhaltung für jedes Alter, unter anderem auch Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, Großdruckbücher, mehr als 80 Zeitschriften und fünf Tageszeitungen. Unter anderem hierfür werden Lesebrillen in zwei 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.

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, 11. Januar, 18 bis 19 Uhr.

Anmeldung bis 6. 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 Thye, Tel. 9 25 23-10.

Besichtigung der neugestalteten 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, 24. Januar, 10 bis ca. 11.30 Uhr, Bibliothek Verl (Hauptstraße 15).

Anmeldung: bis zum 17. Januar unter Tel. 9 25 23-30 oder per Mail an biblio@bibliothek.verl.de.

Seniorenkino

Film: „Tár“ (Nähere Infos s. Seite 18).

Termin: Mittwoch, 31. Januar, 14.30 Uhr (Einlass ab 14 Uhr), Bibliothek Verl (Hauptstraße 15).

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Fachbereich Soziales der Stadt Verl.



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.



Caritas-Haus St. Anna

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
- „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
- Bingonachmittag: 2 x im Monat um 16 Uhr in der Cafeteria
- Märchenerzählerin mit Harfe: alle zwei Monate um 16 Uhr in der Cafeteria

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.

Gerne informieren wir Sie über den aktuellen Stand. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf (Kontaktdaten siehe unten). Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

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, pales-jakobfeuerborn@caritas-guetersloh.de

Caritas-Konferenz St. Marien Raunitz

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termine:

- Mittwoch, 31. Januar, 9 Uhr.
- Mittwoch, 14. Februar, 9 Uhr.
- Mittwoch, 6. März, 9 Uhr.
- Mittwoch, 17. April, 9 Uhr.
- Mittwoch, 8. Mai, 9 Uhr.
- Mittwoch, 5. Juni, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Neujahrsempfang

Termin: Mittwoch, 17. Januar, 14 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Thema „Glück“

Termin: Mittwoch, 28. Februar, 14 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Krankensalbung

Termin: Mittwoch, 3. April, 14 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Maiandacht an einem Heiligenhaus und Kaffeetrinken im Kötterhaus

Termin: Mittwoch, 22. Mai, 14 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Grillnachmittag

Termin: Mittwoch, 19. 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.

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.

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 8. Januar 14-täglich 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 Mitspieler suchen.

Termin: ab 8. Januar 14-täglich montags von 14.30 bis 17.30 Uhr, „Stübchen“ im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Kontakt: Hubert Pickert, Tel. 62 32.

Dienstagstreff

Stuhlgymnastik, anschließend Kaffeetrinken und verschiedene Angebote wie biografisches Erzählen, Bingospielen, Gedächtnistraining, Singen oder einfach nur Klönen.

Termin: ab 9. Januar 14-täglich dienstags von 15 bis 17 Uhr, Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8).

Kontakt: Anita Stuckmann, Tel. 56 26.

Caritas-Konferenz St. Anna Verl

Spieletreff

Alte und neue Gesellschaftsspiele in gemütlicher Runde.

Termin: ab 3. Januar 14-täglich mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr,
Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8).

Kontakt: Helga Neumann, Tel. 73 83.

NEU: 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
(11. Januar, 8. Februar, 14. März, 11. April, 13. Juni), Pfarrzentrum St. Anna
(Kühlmannweg 8).

Kosten: 3 €

Anmeldungen: 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.

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 (momentan noch online)

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:

Mechtild Reker, Caritasverband für den Kreisverband Gütersloh e. V.,
Tel. 0 52 42 / 40 82 30, reker@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

Seniorenkino

Film: „Der Rosengarten von Madame Vernet“ (nähere Infos s. Seite 18).

Termin: Mittwoch, 17. Januar, ab 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen,
15 Uhr Filmbeginn, Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße 2).

Müllsammelaktion

Termin: Samstag, 16. März, 8.30 Uhr mit anschließendem Imbiss nach
getaner Arbeit.

Treffpunkt: Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße 2).

Osterfeuer

Termin: Sonntag, 31. März, 18.30 Uhr, Wiese am Bürgertreff Sürenheide
(Posener Straße 2).

Maibaum aufstellen

Termin: Dienstag, 30. April, 17.30 Uhr, Wiese am Bürgertreff Sürenheide
(Posener Straße 2).

Kontakt:

Dorfgemeinschaft Sürenheide, Michael Vorholt, Tel. 70 33 72,
info@dg-sürenheide.de, www.dg-sürenheide.de.

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.

Beckenbodentraining

Wer seinem Beckenboden Gutes tun möchte, ist hier genau richtig – ob aufgrund von Beschwerden wie Inkontinenz, Rückenschmerzen oder einer Operation im Unterleib. Der Kurs eignet sich ebenso als Präventiv-Maßnahme. 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. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nach §20 SGB V möglich.

Termin: ab 8. Januar 8 x montags von 8.45 bis 9.45 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11.

Teilnahmebeitrag: 98,40 €

Kursnummer: 234

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 8. Januar 9 x montags von 19 bis 20 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11.

Teilnahmebeitrag: 78,30 €

Kursnummer: 268

Yoga für den Rücken

Der Kurs beinhaltet sanfte Yoga-Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Übungen zur Lockerung von Rücken, Schultern und Nacken. Atem- und Entspannungsübungen helfen, durch Stress bedingte Verspannungen und Schmerzen abzubauen, diesen vorzubeugen und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: ab 8. Januar 10 x montags von 18.30 bis 19.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11.

Teilnahmebeitrag: 87 €

Kursnummer: 240

Yoga auf dem Stuhl

Die vielseitigen Yogaübungen, die jeweils an die körperlichen Bedürfnisse 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 11. Januar 10 x donnerstags von 10 bis 11 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4.

Teilnahmebeitrag: 87 €

Kursnummer: 286

Hatha-Yoga

In liegenden, sitzenden und stehenden Übungen gewinnt der Körper an Stärke, Streckung, Flexibilität und Balance. Der Geist wird ruhiger, gleichzeitig wacher und konzentrierter. Eingebettet ist die Übungspraxis in eine Anfangsentspannung sowie in eine Tiefenentspannung und Meditation am Ende jeder Yogaeinheit.

Termin: ab 2. Februar 10 x freitags von 17.30 bis 19 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4.

Teilnahmebeitrag: 122 €

Kursnummer: 284

Malen für Erwachsene

Der Mal- und Begegnungsort ist ein geschützter Raum, in dem gemalt wird. Dabei werden keine künstlerischen Techniken oder Strategien vermittelt. Es gibt keine Vorgaben, künstlerischen Ansprüche, Bewertungen oder Interpretationen. Jede und jeder malt entsprechend der eigenen Stimmung, Fähigkeiten, Ideen und Bedürfnisse sowie der eigenen Geschichte.

Termin: ab 12. Januar 10 x freitags von 9.30 bis 11.45 Uhr im Mal- und Begegnungsort (Hauptstraße 15).

Teilnahmebeitrag: 60 €

Kursnummer: 396

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 15. Januar 9 x montags von 9 bis 12 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4.

Teilnahmebeitrag: 108 €

Kursnummer: 305

Sing mit! Großeltern

Dieser "Sing mit!"-Kurs lädt speziell Großeltern mit ihren Enkelkindern zum gemeinsamen Singen ein. Viele Lieder, die im Kurs gesungen werden, sind bekannte Volkslieder. Die Stunden werden so gestaltet, dass Großeltern und Enkelkinder gemeinsam eine intensive und wertvolle musikalische Zeit erleben.

Termin: ab 20. Februar 3 x dienstags von 16.30 bis 17.15 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11.

Teilnahmebeitrag: 24 €

Kursnummer: 363

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 11. Januar 5 x donnerstags von 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11.

Teilnahmebeitrag: 70 €

Kursnummer: 313

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
- beispielbar auch mit Rollator und Rollstuhl
- Spielfläche 10 x 15 m = 3 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, Bernd2004@t-online.de



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 Neujahrsempfang

Termin: Sonntag, 21. Januar, 8 Uhr Messe, St.-Anna-Kirche; 9 Uhr Neujahrsempfang mit Vorstellung des Jahresprogramms und Eintragung für die Radreise im Mai, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Winterwanderung mit anschließender Einkehr

Termin: Donnerstag, 22. Februar, 15 Uhr.

Seniorenkino

Film: „Enkel für Fortgeschrittene“ (Nähere Infos s. Seite 18)

Termin: Mittwoch, 6. März, 15 Uhr (mit kleiner Kaffeetafel), Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Kreuzwegandacht mit anschließender Kaffeetafel

Termin: Mittwoch, 20. März, 15 Uhr Kreuzwegandacht, St.-Anna-Kirche; anschließend Kaffeetafel, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Eröffnung der Fahrrad-Saison

Termin: Mittwoch, 24. April, 14 Uhr, Start am Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Fahrradtouren

Termine: ab 24. April jeden Mittwoch und Sonntag um 14 Uhr (auch in den Sommerferien), Start am Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Maiandacht mit anschließender Kaffeetafel

Termin: Mittwoch, 15. Mai, 15 Uhr Maiandacht, St.-Anna-Kirche; anschließend Kaffeetafel, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Fahrradtour an der Saar/Mosel mit der Firma Dartmann

Termin: 21. bis 26. Mai (maximal 35 Personen).

Tagesausflug

Termin: Mittwoch, 26. Juni. Das Ziel wird noch bekanntgegeben.

Kontakt: Wilhelm Knapp, Tel. 8 25 12.

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, Gymn.-Raum in Halle 3.

Gesundheitsgymnastik – ab ca. 50 Jahre

Termin: mittwochs 9 bis 10 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.

Tanztreff (ab ca. 50 Jahre)

Termin: donnerstags 10 bis 11.30 Uhr, Foyer Halle 1.

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.

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 19.30 bis 21 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 17.15 bis 18.15 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 19.45 bis 21.15 Uhr, Turnhalle Marienschule.

Reha-Sport Orthopädie / Neurologie / Demenz / Schlaganfall

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.

ZDF-Auslandskorrespondentin Nicola Albrecht: Mein Israel und ich

Die Road 90 mit ihren 480 Kilometern ist nicht nur die längste Nationalstraße Israels, sondern zugleich die Lebensader der Region. Wer hier unterwegs ist, kann im sogenannten Hinterhof des Heiligen Landes wohl am besten erfahren, was die Menschen mit ihrer Heimat verbindet. Die Landschaften entlang der Strecke sind atemberaubend und so vielfältig wie die Lebenswelten der Menschen. Die renommierte Journalistin Dr. Nicola Albrecht war von 2014 bis 2020 ZDF-Studioleiterin in Tel Aviv. Ihr Buch „Mein Israel und ich – entlang der Road 90“ ist eine sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen geheißten haben – mal mit „Schalom“, mal mit „Salam“.

Termin: Donnerstag, 22. Februar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22).

Kursnummer: 10114F | Vortrag

Teilnahmekosten: 12 € (ermäßigt 6 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

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 ähnlich beginnen die Telefonbetrugsmaschen „Enkeltrick“, „Falsche Polizeibeamte“ oder „Gewinnversprechen“. Diese Delikte beschäftigen die Polizei seit Jahren. Immer wieder werden älteren Menschen damit hohe finanzielle sowie massive seelische Schäden zugefügt. Der Vortrag klärt auf, wie die Betrüger vorgehen und welche Schutzmaßnahmen getroffen werden können, um die Taten zu verhindern. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs-vhs, der Stadt Verl und der Polizei Gütersloh.

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

Termin: Dienstag, 23. Januar, 15 bis 16.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

Kursnummer: vhs 60Plus 13003H | Informationsveranstaltung

Teilnahmekosten: Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

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, 28. Februar, 18 bis 21 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Teilnahmekosten: 12 € (ermäßigt 7 €)

Kursnummer: vhs 60Plus 13007F | Vortrag

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

Gymnastik für Ältere

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit unterschiedlichen Übungen, die bei regelmäßiger Anwendung die körperliche Fitness, Kraft und Ausdauer schonend verbessern können. Nach einer Aufwärmphase wird die Ausdauer sanft geschult und es werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur vermittelt. Außerdem werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts vermittelt sowie Übungen, die die Koordinationsfähigkeit schulen. Durch das Training wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Kraft gefördert. Der Einsatz von Kleingeräten bringt Abwechslung ins Programm. Eine Entspannungsphase und ein ruhiges Stretching bilden den Abschluss der Kursstunden.

Referentin: Katharina Günter, Übungsleiterin.

Termin: ab 1. Februar 16 x donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr, VHS-Gesundheitsraum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: 33071F | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 78 € (ermäßigt 41 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

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 29. Januar 17 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8).

Kursnummer: 34033F | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 79 € (ermäßigt 43 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

Depressionen (Online-Vortrag)

Seelische Erkrankungen sind laut den gesetzlichen Krankenkassen derzeit die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung.

Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Zur Teilnahme werden benötigt: E-Mail-Adresse, ein Computer, Smartphone oder Tablet mit stabiler Internetverbindung und Lautsprechern. Weitere Hinweise und die Zugangsdaten erhalten Sie etwa einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Der Online-Vortrag wird in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e. V. angeboten.

Referent: Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter, Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena

Termin: Donnerstag, 8. Februar, 19 bis 20 Uhr.

Kursnummer: 31041H | Online-Vortrag

Teilnahmekosten: Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (bis zum 6. Februar).

Englisch für Ältere A1, Anfängerkurs 1. Semester

Referentin: Irene Gerdes.

Termin: ab 6. Februar 15 x dienstags von 17 bis 18.30 Uhr, VHS-Seminarraum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 41007F | Nachmittagskurs

Teilnahmekosten: 107 € (keine Ermäßigung)

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

Together B1 – Englisch für ältere Lernende

Referentin: Doris Ellen Nitzgen.

Termin: ab 5. Februar 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Teilnahmekosten: 81 € (ermäßigt 41 €)

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

Together A2 – Englisch für ältere Lernende

Referentin: Doris Ellen Nitzgen.

Termin: ab 5. Februar 15 x montags von 17 bis 18.30 Uhr, VHS-Seminarraum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 41024F | Nachmittagskurs

Teilnahmekosten: 81 € (ermäßigt 41 €)

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

vhsIndividuell: Einzelberatung Windows

Sie haben Fragen im Umgang mit Ihrem Windows Notebook/Computer oder möchten die wichtigsten Einstellungen vornehmen und benötigen individuelle Hilfe? Bringen Sie Ihren Laptop inkl. Netzteil und Maus, ggf. auch einen USB-Stick und die vorhandenen Passwörter mit zu einer individuellen Beratungs- und Lernstunde.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: Mittwoch, 17. Januar, 14 bis 17.45 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 50102H | Workshop

Teilnahmekosten: 28 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196.

Fotografieren mit dem Smartphone

Im Alltag und auf Reisen ist das Smartphone zum alltäglichen Begleiter geworden. Eine der beliebtesten Funktionen ist die Möglichkeit, Erinnerungen im Foto festzuhalten. In diesem Workshop stellt Peter Hoffmann verschiedene Apps für das Fotografieren mit dem Smartphone vor und erläutert, wie sich die Qualität von Fotos schon mit einfachen Mitteln optimieren lässt. Der Blick auf die Bildbearbeitungsmöglichkeiten, die Smartphone und Tablet bieten, runden den Kurs ab.

Referent: Peter Hoffmann, Autor, Fotograf und IT-Trainer.

Termin: Dienstag, 16. April, 16 bis 17.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 51105F | Workshop

Teilnahmekosten: 14 € (ermäßigt 8 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 12 Teilnehmende).

Videos mit dem Smartphone

Im Alltag und auf Reisen ist das Smartphone zum alltäglichen Begleiter geworden. Eine der beliebtesten Funktionen ist die Möglichkeit, Erinnerungen per Video festzuhalten. In diesem Workshop stellt Peter Hoffmann Apps für das Filmen mit dem Smartphone vor. Es wird erläutert, wie sich die Qualität der Filme schon mit einfachen Mitteln optimieren lässt und der Dozent gibt wertvolle Tipps zur Filmgestaltung. Der Blick auf die Möglichkeiten zur Videobearbeitung mit Smartphone und Tablet rundet den Kurs ab.

Referent: Peter Hoffmann, Autor, Fotograf und IT-Trainer.

Termin: Dienstag, 16. April, 18 bis 19.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 51106F | Workshop

Teilnahmekosten: 14 € (ermäßigt 8 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 12 Teilnehmende).

Einstieg in Windows 10 und Ausblick auf Windows 11 – Kleingruppenkurs

Ein Einstiegsangebot für alle Windows-Nutzer, die Grundkenntnisse im Umgang mit Gerät, Tastatur und Maus haben. Es geht vor allem um die Vermittlung des Windows-Systems: Lernen Sie, wie man ins Internet kommt oder Dateien wie Fotos, Filme oder Textdateien speichert, umbenennt oder archiviert. Zudem werden einige Neuerungen in Windows 11 im Vergleich zu Windows 10 vorgestellt.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: Samstag, 3. Februar, 9.30 bis 14.45 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 53003F | Tagesseminar

Teilnahmekosten: 44 € (keine Ermäßigung)

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

Einstieg in Windows 10 und Ausblick auf Windows 11 – Kleingruppenkurs

Kursinhalt: s. o.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termine: Dienstag bis Donnerstag, 9. bis 11. April, jeweils 16 bis 18.15 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 53004F | Lehrgang

Teilnahmekosten: 55 € (keine Ermäßigung)

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

Tipps und Tricks für Windows-Nutzer:

Der Computer, das unbekannte Wesen

In dieser Veranstaltung werden unbekannte Windows-Programme und Anwendungen vorgestellt, die bei vielen PC-Arbeiten nützlich sind. Viele dieser Anwendungen sind bereits vorinstalliert, werden jedoch häufig nicht genutzt. Laptops mit Windows 10 werden gestellt, es kann aber das eigene Windows 10-Gerät mitgebracht und genutzt werden.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termine: Dienstag bis Donnerstag, 14. bis 16. Mai, jeweils von 16 bis 18.15 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 53005F | Lehrgang

Teilnahmekosten: 55 € (keine Ermäßigung)

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

Alltägliches im Internet erledigen

In diesem Kurs geht es u. a. um folgende Themen:

- Suchmaschinen kompetent nutzen.
- Wie man im Web einkaufen kann und worauf man achten sollte.
- Kann man eine Reise im Internet planen und buchen?
- Sicherheit im Internet, kann man ein Konto online führen?
- Was ist YouTube und wie kann ich die Plattform nutzen?
- Bargeldlos bezahlen im Internet / Online-Banking.
- Mit Familie und Freunden kommunizieren in Bild und Ton.
- Arbeiten mit dem PC-Terminkalender.
- Passwörter und Sicherheit.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur sowie Windows-Rechnern. Rechner mit Windows 10 werden gestellt, es können aber auch eigene Notebooks mit Windows genutzt werden.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termine: Dienstag und Mittwoch, 20. und 21. Februar, jeweils 16 bis 18.15 Uhr, Donnerstag, 22. Februar, 10 bis 12.15 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 53402F | Nachmittagskurs

Teilnahmekosten: 55 € (keine Ermäßigung)

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

Freizeit-Touren planen mit Komoot

Endlich Frühling – genau die richtige Zeit für Wander- und Radtouren. Mit Komoot können neue Touren geplant oder einfach geschaut werden, welche Unternehmungen empfohlen werden. Unterwegs zeigt Komoot den Weg oder zeichnet – wenn gewünscht – die Route auf.

Referent: Peter Hoffmann, Autor, Fotograf und IT-Trainer.

Termin: Dienstag, 19. März, 16 bis 17.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a).

Kursnummer: vhs 60Plus 53403F | Workshop.

Teilnahmekosten: 14 € (ermäßigt 8 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 12 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.

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.

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.

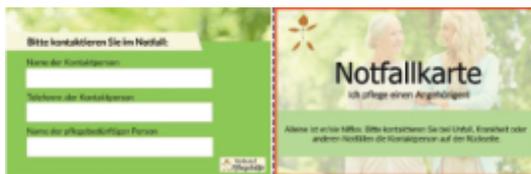
2. Informieren Sie die Notfall-Kontaktperson unbedingt vorab über die Ernennung.

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

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

Franz Brinkmann, Tel. 37 38

Gruppe II – Hans-Peter Jakobfeuerborn, Tel. 9 03 10 04

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, 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 Menschen mit Demenz

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, kleiner Sitzungssaal im Rathaus Verl (Paderborner Straße 5).

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).

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