



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.



# VERLer **AKTIV** Seniorenwegweiser

24. Auflage – Juli bis Dezember 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
Verler Gesundheitsforum	Seite 18-22
Ambulante Hospizgruppe Verl	Seite 23-25
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
DRK-Ortsverein Verl	Seite 34
Droste-Haus	Seite 35-37
FC Sürenheide – Boule-Abteilung	Seite 38
Kaunitzer Senioren	Seite 39
kfd St. Marien Kaunitz	Seite 40
Kolping-Senioren St. Anna Verl	Seite 41
Turnverein Verl	Seite 42-43
Volkshochschule	Seite 44-52
Aktion Atempause	Seite 53
Die Notfallkarte	Seite 54
Rat und Hilfe	Seite 55-56
Verschiedenes	Seite 57-58
Notizen	Seite 59

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

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

Pflegende Angehörige und Menschen mit Behinderung finden in unserem Wegweiser ebenfalls einen guten Ratgeber, zum Beispiel zu Gesprächskreisen, Beratungen, Leistungen und Kuren.

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

Die Reihe „Verler Gesundheitsforum“ hat in diesem Halbjahr ebenfalls wieder interessante Themen im Angebot.

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, dann kommen Sie gerne auf den Fachbereich Soziales zu.

**Es grüßt 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.

### **Sprechstunden:**

- Mittwoch, 18. September, 14.30 bis 16.30 Uhr
- Mittwoch, 16. Oktober, 14.30 bis 15.30 Uhr
- Mittwoch, 13. November, 14.30 bis 16.30 Uhr

**Vortrag:** Mittwoch, 16. Oktober, 15.30 bis 17 Uhr

**Ort:** Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

**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, 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](mailto:silke.stitz@diakonie-guetersloh.de)

## **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.

**Termine:** 3. Juli, 28. August und 14. Oktober, jeweils von 8.30 bis 14.30 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](http://www.vwgt.de)

**Infos:** Fachbereich Soziales der Stadt Verl, Sandra Hasenbein, Tel. 961-204

## **Vortrag: 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 Beratung, Bereitstellung und Auslieferung der benötigten Mittel zur Erleichterung der Pflege.

**Referent:** Tilman Grüninger, Orthopädiemechanikermeister

**Termin:** Dienstag, 8. Oktober, 17 bis 18.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Die Teilnahme ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Vortrag: Hilfe und Unterstützung durch den Entlastungsbetrag**

Um weiterhin zu Hause leben zu können, brauchen Menschen mit einer Krankheit, einer Behinderung oder im fortgeschrittenen Alter meist Unterstützung, vor allem von ihren Angehörigen. Da die Pflege für Angehörige sehr anstrengend sein kann, stellt die Pflegeversicherung für Menschen mit einem Pflegegrad Geld zur Verfügung, um Angehörige und Pflegebedürftige zu entlasten. Mit diesem Entlastungsbetrag von 125 Euro im Monat können Pflegebedürftige und ihre Angehörigen Angebote zur Unterstützung im Alltag finanzieren. Ein Anspruch besteht bereits ab Pflegegrad 1. In dieser Informationsveranstaltung erfahren Pflegebedürftige und pflegende Angehörige, wozu sie den Entlastungsbetrag nutzen können.

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

**Termin:** Mittwoch, 23. Oktober, 18 bis 19.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Die Teilnahme ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Vortrag: Wie mache ich mich selbstständig als Anbieterin oder Anbieter von Unterstützungsangeboten im Alltag?**

Die Informationsveranstaltung richtet sich an Personen, die an der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen interessiert sind und sich gegebenenfalls mit dieser Tätigkeit haupt- oder nebenberuflich selbstständig machen möchten. Eine Alltagsbegleitung kann dazu beitragen, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden bleiben und ihren Alltag weitgehend selbstständig bewältigen können. Die Pflegeversicherungen übernehmen zum Teil Kosten für Unterstützungsmaßnahmen. Im Vortrag geht es auch um das Anerkennungsverfahren für abrechnungsfähige Unterstützungsangebote.

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

**Termin:** Dienstag, 29. Oktober, 18 bis 19.30 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Die Teilnahme ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Tipps und Hinweise für Interessierte**

### **Was sind Angebote zur Entlastung im Alltag?**

Alltagsbegleiterinnen und -begleiter unterstützen zum Beispiel im Haushalt (Wäsche, Kochen, Wohnungsreinigung) und beim Einkaufen. Auch die Hilfe zur Tagesstrukturierung fällt darunter. Behördengänge, Hilfen bei Antragstellung oder Begleitung bei Arzt- und Friseurbesuchen gehören zudem ebenso zu den Angeboten wie die Förderung sozialer Kontakte oder die Teilnahme an Aktivitäten (z. B. Besuche von Veranstaltungen, begleitete Spaziergänge).

### **Wer kann Unterstützungsleistungen anbieten?**

Grundsätzlich jede und jeder. Wer sich mit einem Unterstützungsangebot selbstständig machen möchte, muss Grundkenntnisse im Themenfeld Pflegeunterstützung und Betreuung vorweisen. Sind noch keine Grundkenntnisse vorhanden, können diese über einen Pflegekurs von 30 oder 40 Stunden erworben werden.

### **Welche weiteren Voraussetzungen sind erforderlich?**

Damit die Pflegekassen der Pflegebedürftigen die erbrachten Leistungen erstatten können, benötigen die Leistungserbringerinnen und -erbringer eine offizielle Anerkennung. Nehmen Sie diesbezüglich bitte Kontakt zum Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz auf ([www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ostwestfalen-lippe/](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ostwestfalen-lippe/)).

**Weitere Informationen:** [www.mags.nrw/informationen-fuer-anbieter](http://www.mags.nrw/informationen-fuer-anbieter)

## **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:** Mittwoch, 20. November, 12 bis 16 Uhr, Gymnastikraum, Sporthalle im Schulzentrum Verl

**Veranstalter:** Gleichstellungsstelle und Fachbereich Soziales der Stadt Verl

**Anmeldung:** Fachbereich Soziales der Stadt Verl, Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de

## **„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-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](mailto:genoschim@t-online.de)

**Stadt Verl:** Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, [s.hasenbein@verl.de](mailto:s.hasenbein@verl.de);

[www.verl.de/rollator-club](http://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, 5. August, und Montag, 28. Oktober, 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

**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 bis 12 Uhr & donnerstags 15 bis 18 Uhr

---

## **Bitte vormerken:**

### **Seniorenmesse 2025**

**Termin:** Samstag, 29. März 2025, 10 bis 17 Uhr, Foyer des Gymnasiums Verl (St.-Anna-Straße 22)

# 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](mailto: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/](http://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](mailto: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](http://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 (Pflegerberatung), Tel. 0 52 51 / 8 89-21 02

**Weitere Informationen** finden Sie auf den Webseiten „Auszeit in Südwestfalen“ ([www.auszeit-in-swf.de](http://www.auszeit-in-swf.de)) und „Auszeit im Teutoburger Wald“ ([www.teutoburgerwald.de/gesund/gesundheitsurlaub/reha-angebote-fuer-pflegende-angehoerige](http://www.teutoburgerwald.de/gesund/gesundheitsurlaub/reha-angebote-fuer-pflegende-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 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 zweiten Halbjahr werden unter anderem die Ostseeinsel Rügen, Königswinter und Bad Wildungen 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: <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.

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/>.

# 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.**



## Krise als Impuls – Bittersüße Einsichten und Aussichten einer Genesenden

### Lesung mit der Schauspielerin und Autorin Maria Bachmann

Kann eine Erkrankung auch ein weiteres Lebensabenteuer sein? Mit Mitte 50 und im prallen Leben stehend, bekommt die aus zahlreichen Film- und TV-Produktionen bekannte Schauspielerin und Autorin Maria Bachmann eine Diagnose, die sie aus der Bahn wirft: Gehirntumor. Tischtennisgroß, aber gutartig.

Statt zu verzweifeln, wird sie neugierig und nimmt die Herausforderung an. Mit Tiefgang und entwaffnendem Humor liest Maria Bachmann von den



berührenden wie konfrontierenden Erlebnissen mit ihren Mitmenschen und sich selbst während dieser Zeit. Sie kämpft und erlebt Einsamkeit, aber auch Hoffnung und sogar unvergessliches Glück. Ihr Ausnahmezustand und die Menschen helfen ihr zu entdecken, dass eine gewinnende

Geisteshaltung Gesundheit fördern und man selbst in schwierigen Zeiten Lebensqualität und Sinn finden kann.

Die kabarettistisch angehauchte Lesung ist eine Einladung, Krankheit und Genesung als Chance zu persönlichem Wachstum zu begreifen, dem Schicksal mutig zu begegnen und ihm das Ureigene entgegenzusetzen.

**Termin:** Mittwoch, 9. Oktober, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

## **Sport mit 50 plus: Gesund älter werden mit mehr Beweglichkeit und dem richtigen Trainingsniveau**

Für Sport und Bewegung ist man nie zu alt – es kommt nur darauf an, die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau für sich selbst zu finden. Welche Bedeutung hat Bewegung im Alter? Wie kann Ernährung die Gesundheit unterstützen? Und welche Risikofaktoren sollten beachtet werden?

**Referenten:** **Dr. med. Andreas Elsner**, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Leiter des Sportmedizinischen Zentrums und der Sektion Fußchirurgie am Klinikum Gütersloh, leitender Mannschaftsarzt von Arminia Bielefeld; **Nina Witt**, Sport- und Gymnastiklehrerin, Inhaberin des Gesundheitsstudios „Aktiv am Park“ in Gütersloh

**Termin:** Mittwoch, 30. Oktober, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

## **Dekubitus: Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet die Plastische Chirurgie für wundgelegene Patientinnen und Patienten?**

Insbesondere bewegungseingeschränkte und bettlägerige Menschen haben ein Risiko, einen Dekubitus zu entwickeln. Nicht zuletzt aufgrund der demographischen Entwicklung hat der Anteil wundgelegener Patientinnen und Patienten in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Man unterscheidet in vier unterschiedliche Krankheitsstadien. Ab Stadium 3 reicht eine konservative Therapie meist nicht mehr aus, um eine Abheilung zu erreichen. Die Plastische und Rekonstruktive Chirurgie hat jedoch Möglichkeiten, auch in solchen Fällen in einer einzigen Operation eine vollständige Abheilung zu erreichen.

**Referent:** Dr. med. Nikolaus von Braunmühl, Chefarzt der Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie am St. Elisabeth Hospital Gütersloh

**Termin:** Mittwoch, 13. November, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

## Wenn der Kopf schmerzt: Was tun bei Migräne, Spannungskopfschmerzen & Co.?

Kopfschmerzen zählen zu den großen Volkskrankheiten und gehören zu den Hauptgründen, warum Menschen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Kopfschmerzen können vorübergehend oder anhaltend sein und sich in ihrer Art und Intensität sehr unterscheiden. Ob langsam oder plötzlich beginnend, ob dumpf, stechend oder pulsierend, ob heftig oder kaum zu spüren – fast jeder Mensch hat in seinem Leben irgendwann einmal mit Kopfschmerzen zu tun.

Unangenehm sind sie immer, manchmal auch unerträglich und der Leidensdruck ist häufig hoch. Oft sind die Betroffenen durch die Kopfschmerzen in



ihrem Alltag eingeschränkt. Dabei gibt es harmlose Formen, stark einschränkende Formen ohne Bedrohung, aber auch bedrohliche Arten des Kopfschmerzes. Dr. med. Andreas Rogalewski wird in seinem Vortrag schwerpunktmäßig auf die Migräne, Spannungskopfschmerzen und Kopfschmerzen bei Medikamentenübergebrauch eingehen und darstellen, in welchen Fällen von Kopfschmerzen eine sofortige ärztliche Vorstellung erfolgen sollte. Er wird erläutern, welche Ursachen Kopfschmerzen haben können und Möglichkeiten der Behandlung vorstellen.

Am Ende des Vortrags wird Zeit für Fragen aus dem Publikum sein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh statt.

**Referent:** Dr. med. Andreas Rogalewski, Facharzt für Neurologie, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

**Termin:** Mittwoch, 27. November, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

## **Ausblick 2025:**

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

**Referent:** Dr. med. Holger Wienecke, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Phlebologie

**Termin:** Mittwoch, 22. Januar 2025, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

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

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

**Termin:** Mittwoch, 29. Januar 2025, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

### **Ernährung im Rahmen einer Krebserkrankung**

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

**Termin:** Mittwoch, 19. Februar 2025, 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](http://www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum)

# Ambulante Hospizgruppe Verl

## **Vortrag „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“**

**Termin:** Montag, 16. September, 19 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11)

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

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

**Teilnahmekosten:** Eintritt frei

## **Vortrag „Männer trauern als Männer“**

Ein Vortrag zum Thema Trauer bei Männern mit Norbert Muksch.

**Termin:** Mittwoch, 25. September, 19 Uhr, Bibliothek Verl (Hauptstraße 15)

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

**Teilnahmekosten:** 10 € pro Person

## **Farben der Trauer**

Ein Abend gestaltet von der Ambulanten Hospizgruppe Verl und dem Droste-Haus anlässlich der „Woche der Seelischen Gesundheit“ zum Thema „Umgang mit Trauer“.

**Termin:** Montag, 30. September, 19 Uhr, Foyer des Hospizbüros (Hauptstraße 15)

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

**Teilnahmekosten:** Teilnahme kostenfrei

## **Texte der Hoffnung**

Anlässlich des Welthospiztages lesen Ehrenamtliche der Ambulanten Hospizgruppe Verl in besinnlicher Atmosphäre Texte der Hoffnung und laden zum Innehalten ein.

**Termin:** Donnerstag, 10. Oktober, 19 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11)

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

**Teilnahmekosten:** Teilnahme kostenfrei

# Ambulante Hospizgruppe Verl

## **Letzte Hilfe**

Ein Basiskurs für alle Interessierten, die sich über die Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen informieren möchten. Mehr Informationen zu dem Kurs finden Interessierte auf [www.hospizgruppe-verl.de](http://www.hospizgruppe-verl.de).

**Termin:** Samstag, 19. Oktober, 9 bis 13 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22)

**Anmeldung:** Tel. 70 03 15 oder [info@hospizgruppe-verl.de](mailto:info@hospizgruppe-verl.de)

**Teilnahmekosten:** 20 € pro Person

## **Nacht der spirituellen Lieder**

Ein gemeinsames Singen von Kraft-, Herzens- und Trostliedern in einer besinnlichen Atmosphäre mit Alwine Deege und Susanne Weiß und ihrem Chor aus Bielefeld.

**Termin:** Sonntag, 27. Oktober, 18 Uhr, Erlöserkirche Verl (Paul-Gerhardt-Straße 6)

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

**Teilnahmekosten:** Teilnahme kostenfrei

## **Ewigkeitssonntag**

Ein Gedenkgottesdienst gestaltet von der Evangelischen Kirche Verl und der Ambulanten Hospizgruppe Verl e. V.

**Termin:** Sonntag, 24. November, 15 Uhr, Auferstehungskirche Sürenheide (Königsberger Straße 39)

# 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 11. August und 17. November, 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](mailto: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](mailto:info@hospizgruppe-verl.de), [www.hospizgruppe-verl.de](http://www.hospizgruppe-verl.de)

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 dem Onlineangebot Onleihe OWL ([www.onleiheowl.de](http://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](mailto:biblio@bibliothek.verl.de),  
[www.bibliothek.verl.de](http://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, 28. November, 18 bis 19 Uhr

Anmeldung bis 23. November unter Tel. 9 25 23-30 oder  
[biblio@bibliothek.verl.de](mailto: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, 21. August, 10 bis ca. 12 Uhr, Bibliothek Verl (Hauptstraße 15)

**Anmeldung:** bis zum 17. August unter Tel. 9 25 23-30 oder per Mail an [biblio@bibliothek.verl.de](mailto: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
- „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 Pastor 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

# Caritas-Haus St. Anna

Hinzu kommen viele weitere regelmäßige Angebote wie Singen, Regeln, 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**

**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 19. August 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 19. August 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 20. August 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 28. August 14-täglich mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr,  
Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8)

**Kontakt:** Helga Neumann, Tel. 73 83

## **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  
(12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember), 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**  
**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](mailto: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

## **Genießen – Klönen – Spielen**

**Termin:** jeden Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr (bis auf eine Sommerpause vom 17. Juli bis einschließlich 7. August), 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 (bis auf eine Sommerpause vom 10. Juli bis einschließlich 14. August), 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](mailto:info@drk-verl.de)

## **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 19. August 8 x montags von 8.45 bis 9.45 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 98,40 €

**Kursnummer:** 523

## **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 26. August 6 x montags von 19 bis 20 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 52,20 €

**Kursnummer:** 538

## **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 29. August 11 x donnerstags von 10 bis 11 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

**Teilnahmebeitrag:** 95,70 €

**Kursnummer:** 549

## **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 26. August 13 x montags von 9 bis 12 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

**Teilnahmebeitrag:** 156 €

**Kursnummer:** 600

## **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 29. August 5 x donnerstags von 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 70 €

**Kursnummer:** 607

## **Fit über 50!**

Ohne regelmäßigen Energieumsatz durch Bewegung funktioniert der menschliche Organismus auf Dauer nicht richtig. Anders ausgedrückt: Nur wer körperlich aktiv ist, kann leistungsfähig und gesund bleiben – auch über die 50 hinaus. Bewegung wirkt sich nicht nur auf den gesamten Organismus aus, sondern auch auf die Psyche. Bereits kurzfristig kann Sport das Wohlbefinden steigern – etwa, indem er Stress abbaut, Verspannungen löst und zu besserem Schlaf verhilft. In diesem Kurs werden insbesondere das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer trainiert und somit die Muskulatur gestärkt. Die Übungen werden im Stehen, auf der Matte und auf dem Hocker durchgeführt.

**Termin:** ab 30. August 6 x freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 52,20 €

**Kursnummer:** 584

## **Kochabend: Essen gegen Arthrose**

An diesem ayurvedischen Kochabend geht es darum, welche Lebensmittel sich bei Arthrose schmerzlindernd und heilend auswirken und auf welche besser verzichtet werden sollte. Es werden vegetarische, basische Rezepte vorgestellt, gekocht und gegessen.

**Termin:** Freitag, 15. November, 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 17 € plus 13 € Lebensmittelkosten

**Kursnummer:** 583

## **Studienfahrt nach Wien**

Die ehemalige Kaiserstadt Wien ist bekannt für ihre prächtigen Schlösser, Museen und historischen Gebäude, wie das Schloss Schönbrunn, die Hofburg und den Stephansdom. Die An- und Rückreise erfolgt mit dem Zug. Vor Ort wird die Stadt vormittags gemeinsam in der Gruppe erkundet, die Nachmittage stehen zur freien Verfügung.

**Termin:** 6. bis 10. Oktober

**Reisekosten:** 995 € (EZ-Zuschlag: 190 €)

**Kursnummer:** 103

## **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 3. September 5 x dienstags von 18 bis 19.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

**Teilnahmebeitrag:** 56,30 €

**Kursnummer:** 625

## **Weitere Informationen und Kontakt:**

Droste-Haus, Schillingsweg 11, Tel. 29 73, [info@droste-haus.de](mailto:info@droste-haus.de),  
[www.droste-haus.de](http://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



# Kaunitzer Senioren

**Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück im Kötterhaus**

**Termin:** Mittwoch, 21. August, 9 Uhr

**Gemeinschaftsmesse, anschließend Geburtstagskaffee**

**Termin:** Mittwoch, 18. September, 14 Uhr

**Gemeinschaftsmesse, anschließend auswärts Kaffeetrinken**

**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober, 14 Uhr

**Gemeinschaftsmesse, anschließend auswärts Kaffeetrinken**

**Termin:** Mittwoch, 20. November, 14 Uhr

**Gemeinschaftsmesse, anschließend Adventsfeier**

**Termin:** Mittwoch, 4. Dezember, 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 August bis Dezember 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](mailto:sylviavredenburg@t-online.de), [www.kaunitz.de](http://www.kaunitz.de)

## **Fahrradtouren**

**Termine:** jeden Mittwoch und Sonntag um 14 Uhr, auch während der Sommerferien; Start am Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

## **Ferienfreizeit zum 3. Oktoberfest der Fa. Dartmann in Imst/Tirol**

**Termin:** 17. bis 22. September

Einzelheiten und Kosten werden noch bekanntgegeben. Maximal 40 Personen können teilnehmen.

## **Rosenkranzandacht in der Marienkapelle, anschließend Kaffeetafel im Pfarrzentrum**

**Termin:** Mittwoch, 23. Oktober, 15 Uhr

## **Betriebsbesichtigung mit anschließendem Grüntkohlessen**

**Termin:** Mittwoch, 20. November

## **Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Münster**

**Termin:** Mittwoch, 11. Dezember, 11 Uhr

## **Kontakt für Informationen und Anmeldungen:**

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 22Uhr, 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 19 bis 20 Uhr, Gymn.-Raum in Halle 3

## **Gesundheitsgymnastik – ab ca. 50 Jahre**

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

## **Männnergymnastik – ab ca. 50 Jahre**

**Termine:** montags 19 bis 20.30 Uhr, Turnhalle Bornholte

dienstags 19 bis 20 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch

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

**Termine:** 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 / Krebsnachsorge:** 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:** Montag, 23. September, 18.30 bis 21.30 Uhr, Gesamtschule Verl, Klassenraum (St.-Anna-Straße 28)

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

**Kursnummer:** 13001H | 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:** Montag, 28. Oktober, 18 bis 21 Uhr, Gesamtschule Verl, Klassenraum (St.-Anna-Straße 28)

**Teilnahmekosten:** 13 € (ermäßigt 8 €)

**Kursnummer:** 13004H | Vortrag

**Anmeldung:** Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

## **Online-Vortrag\*: Gesunder Schlaf – leistungsfähig im Job**

Es geht um die Geheimnisse erholsamer Nächte und deren positiven Einfluss auf die Arbeitsleistung. Die Teilnehmenden erfahren, was während des Schlafs im Körper passiert, und erhalten praktische Tipps für eine bessere Schlafhygiene, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags gewachsen zu sein. Sie lernen dabei die physiologischen Grundlagen des Schlafens und von Schlafstörungen kennen. Vor allem aber werden verhaltensbezogene und direkt anwendbare Methoden für den Alltag vermittelt und es wird erläutert, was Unternehmen für eine bessere Schlafhygiene machen können.

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

**Termin:** Montag, 14. Oktober, 19 bis 20 Uhr

**Referent:** Philipp Hubert, Psychologe (M.Sc.), Psychologischer Organisations- und Managementberater

**Teilnahmekosten:** gebührenfrei

**Kursnummer:** 31025H | Online-Vortrag

**Anmeldung:** bis zum 10. Oktober unter [www.vhs-vhs.de](http://www.vhs-vhs.de)

## **Online-Vortrag\*: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte**

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD, eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte. In Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e. V.

**Termin:** Donnerstag, 24. Oktober, 19 bis 20 Uhr

**Referent:** Prof. Dr. Hansjürgen Agostini, Ltd. OA & Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

**Teilnahmekosten:** gebührenfrei

**Kursnummer:** 31027H | Online-Vortrag

**Anmeldung:** bis zum 22. Oktober unter [www.vhs-vhs.de](http://www.vhs-vhs.de)

## **Online-Vortrag\*: Hallux valgus – der Ballenzeh**

Der Ballenzeh oder Hallux valgus ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Mit der Zeit verursacht er bei jedem Schritt Schmerzen. Ursachen sind meist eine Überlastung des Großzehengrundgelenks und Bindegewebschwäche. Es kommt zu einer Verbreiterung des Vorfußes (Spreizfuß), zur Verschiebung des Mittelfußknochens nach innen und der Großzehe nach außen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Entzündungen an der Großzehe und zu Deformitäten der Nachbarzehen (Hammerzehe, Krallenzehe) kommen. Eine konservative, also eine nicht operative Therapie, ist meist nicht erfolgreich. Nachhaltig korrigiert werden kann die Fehlstellung des Fußes nur durch eine Operation. Je nach Ausprägung der Fehlstellung kommen verschiedene Verfahren zur Anwendung mit dem Ziel der raschen Belastbarkeit und Rezidivvermeidung. Der Online-Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Hallux valgus und die nicht operativen sowie operativen Behandlungsmöglichkeiten.

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

**Termin:** Donnerstag, 14. November, 19 bis 20 Uhr

**Referent:** Dr. med. Boris Kurosch, Facharzt für Orthopädie, Esslingen

**Teilnahmekosten:** gebührenfrei

**Kursnummer:** 31029H | Online-Vortrag

**Anmeldung:** bis zum 12. November unter [www.vhs-vhs.de](http://www.vhs-vhs.de)

## **Online-Vortrag\*: Unsere Haut mit vielen Lebensjahren**

Unsere Haut ist in einem stetigen dynamischen Prozess. So ändert sie sich in jeder Lebensphase – und auch mit vielen Lebensjahren bemerken wir dies. Mit diesem Verständnis lässt sich viel Gutes mit geringem Einsatz für unsere Haut tun. Der Online-Vortrag gibt eine Übersicht über häufige Hautveränderungen und sinnvolle Maßnahmen. Fragen und Antworten runden das Thema ab.

**Termin:** Donnerstag, 21. November, 19 bis 20 Uhr

**Referent:** Dr. med. Andreas Blum, Master of Science in Dermoscopy and Preventive Dermatooncology (M.Sc. DermPrevOncol), Konstanz

**Teilnahmekosten:** gebührenfrei

**Kursnummer:** 31031H | Online-Vortrag

**Anmeldung:** bis zum 19. November unter [www.vhs-vhs.de](http://www.vhs-vhs.de)

## **\*Informationen zu den Online-Vorträgen:**

Die Veranstaltungen finden 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.

## **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 Herzkreislaufsystems 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 5. September 14 x donnerstags von 10 bis 11 Uhr,  
VHS-Gesundheitsraum (Bahnhofstraße 11a)

**Kursnummer:** 33097H | Vormittagskurs

**Teilnahmekosten:** 69 € (ermäßigt 36 €)

**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 2. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr,  
Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

**Kursnummer:** 34039H | Vormittagskurs

**Teilnahmekosten:** 70 € (ermäßigt 39 €)

**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 2. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a)

**Kursnummer:** 41037H | 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 9. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-Seminarraum (Bahnhofstraße 11a)

**Kursnummer:** 44001H | Vormittagskurs

**Teilnahmekosten:** 81 € (ermäßigt 41€)

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



## Alltägliches im Internet erledigen

In diesem Kurs geht es um die Themen: Internet-Browser, E-Mail, Suchmaschinen, eBay und eBay Kleinanzeigen, YouTube, Online-Shopping, bargeldlos bezahlen im Internet/Online-Banking, Passwörter und Sicherheit. Grundkenntnisse im Umgang mit den Windows-Betriebssystemen 10 oder 11 werden vorausgesetzt.

**Hinweis:** Die Teilnehmenden können ein Gerät der vhs nutzen oder auch ihr eigenes Windows Notebook inkl. Netzteil und ggf. einen USB-Stick mitbringen.

**Referent:** Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

**Termine:** 28. Oktober, 4. und 11. November, montags jeweils 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum IV (Eichendorffstraße 77)

**Kursnummer:** 53401H | Nachmittagskurs

**Teilnahmekosten:** 55 € (keine Ermäßigung)

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

## Grundkurs Apple iPhone und iPad für Einsteiger

Das iPhone verspricht Mobilität und Sicherheit. Voraussetzung ist allerdings, dass die Nutzerin oder der Nutzer weiß, wie sich dieses digitale Hilfsmittel für die eigenen Bedürfnisse zielführend einsetzen lässt. Der Kurs beantwortet u. a. die Frage, welche Apps sinnvoll sind und wie sie installiert werden.

Außerdem wird zum Beispiel geübt, WhatsApp Nachrichten zu verschicken, Personen als Kontakte anzulegen und eine Erinnerungsfunktion für Termine oder Geburtstage einzurichten.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone/iPad mit und – falls vorhanden – Ihre Apple ID und eine Mailadresse mit dazugehörigen Passwörtern. Es können optional zusätzliche Materialkosten durch gedruckte Hand-Outs entstehen.

**Referentin:** Ina-Alex. Dünkeloh

**Termine:** 29. Oktober, 5., 12., 19. und 26. November sowie 3. Dezember, dienstags jeweils 15 bis 17 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

**Kursnummer:** 54001H | Nachmittagskurs

**Teilnahmekosten:** 88 € (keine Ermäßigung)

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

## **vhsUnterwegs: „Aufbruch in die Moderne: Sammlungspräsentation August Macke und die rheinischen Expressionisten“ (Kunstmuseum Bonn & Schloss Drachenburg)**

Es ist das Experiment mit Formen und Farben, es ist die Suche nach einer neuen Kunstsprache, die August Macke zu einem der bedeutendsten Künstlerpioniere des 20. Jahrhunderts machen. Jenseits der vorherrschenden Kunstauffassung des wilhelminischen Deutschland ist es vor allem die französische Moderne, die den Künstler inspiriert. Seine Reise nach Paris im Jahr 1907 öffnet ihm die Augen für die „Lichtmalerei“ der Impressionisten. Er schließt Freundschaft mit Robert Delaunay oder Max Ernst und lässt sich von der Malerei Henri Matisse inspirieren.

Nach einer Führung durch die Sammlungspräsentation August Macke und die Rheinischen Expressionisten im Kunstmuseum Bonn geht es weiter zum Schloss Drachenburg in Königswinter. Von 1882 bis 1884 zwischen Rhein und Siebengebirge errichtet, zählt dieser Schlossbau zu den bedeutendsten des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Eine Führung macht mit der Schlossarchitektur vertraut und bietet die Möglichkeit, durch den historischen Landschaftspark zu streifen.

**Reiseleitung:** Peter Hoffmann, Autor und Fotograf

**Termin:** Mittwoch, 28. August, 7 bis 21 Uhr

**Zustiegsort:** Busbahnhof Verl

**Teilnahmekosten:** 85 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

**Kursnummer:** 70001H | Tagesfahrt

**Anmeldung:** Volkshochschule, Tel. 0 52 07 / 91 74-0



Schloss Drachenburg in Königswinter

## **vhsUnterwegs: „Wasserwelten: Vom Ozean zum Kanal" (Gasometer Oberhausen & Schiffshebewerk Henrichenburg)**

Die Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer Oberhausen bringt den Besucherinnen und Besuchern mit Fotografien und Filmen die Welt unter Wasser näher. Bei einer Führung wird vermittelt, wie die Weltmeere als Energielieferant, Transportstrecke oder Nahrungsquelle durch den Menschen genutzt werden. Anschließend ist noch Zeit, die Ausstellung individuell zu genießen, bevor es weiter geht zum Schiffshebewerk Henrichenburg. Dort werden bei einer Führung das Leben und die Arbeit am Wasser erkundet.

**Reiseleitung:** Peter Hoffmann (Autor, Fotograf) und Stefanie Hoffmann (Lehrerin)

**Termin:** Donnerstag, 5. September, 8 bis 18.30 Uhr

**Teilnahmekosten:** 90 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

**Zustiegsort:** Busbahnhof Verl

**Kursnummer:** 70002H | Tagesfahrt

**Anmeldung:** Volkshochschule, Tel. 0 52 07 / 91 74-0

## **vhsUnterwegs: Welterbestadt Quedlinburg**

922 wird die Königspfalz Quedlinburg als Villa Quitilingaburg erstmals in einem Dokument des ostfränkischen Königs Heinrich I erwähnt. Größere Bedeutung erhält die Stadt an der Bode, weil die ottonischen Herrscher von Heinrich I bis Otto III hier Hof hielten, das Osterfest feierten und die Pfalzstadt so den Charakter einer Hauptstadt des Heiligen Römischen Reiches bekam. 1994 erhielt die Stadt den Titel UNESCO-Welterbe. Die Altstadt fasziniert mit 2.100 Fachwerkhäusern aus acht Jahrhunderten.

**Reiseleitung:** Peter Hoffmann (Autor, Fotograf) und Stefanie Hoffmann (Lehrerin)

**Termin:** Dienstag, 17. September, 7 bis 20.30 Uhr

**Teilnahmekosten:** 80 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

**Zustiegsort:** Busbahnhof Verl

**Kursnummer:** 70003H | Tagesfahrt

**Anmeldung:** Volkshochschule, Tel. 0 52 07 / 91 74-0

## **vhsUnterwegs: „Impressionismus. Deutsch-französische Begegnungen“ (Kunsthalle Hamburg)**

Mit rund 70 Exponaten nimmt die Ausstellung „Impressionismus. Deutsch-französische Begegnungen“ den bedeutenden Bestand an Werken des Impressionismus in der Hamburger Kunsthalle in den Blick. Bei einer Führung erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr darüber, welche Themen und Impulse die Maler rechts und links des Rheins aufgriffen und welche Wechselwirkungen visuell wie historisch nachvollziehbar sind. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, Hamburg individuell oder auf Wunsch geführt durch die Exkursionsleitung zu erkunden.

**Reiseleitung:** Peter Hoffmann (Autor, Fotograf) und Stefanie Hoffmann (Lehrerin)

**Termin:** Dienstag, 3. Dezember, 7 bis 21.45 Uhr

**Teilnahmekosten:** 100 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

**Zustiegsort:** Busbahnhof Verl

**Kursnummer:** 70005H | Tagesfahrt

**Anmeldung:** Volkshochschule, Tel. 0 52 07 / 91 74-0



Kunsthalle Hamburg

**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](http://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](http://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](http://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](http://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 Gütersloh
- Fortbildungsangebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Offenen Seniorenarbeit

**Kontakt:** [www.sinfodie.de](http://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 Standesamt 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:s.hasenbein@verl.de)