



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.



VERLer AKTIV

Seniorenwegweiser

26. Auflage – Juli bis Dezember 2025

Für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

Inhaltsverzeichnis

flex mein ÖPNV-Taxi	Seite 3
Nachbarschaftstische	Seite 4-5
Radeln ohne Alter	Seite 6
Frühstück für pflegende Angehörige	Seite 7
Informationen zur Pflege	Seite 8
Fachbereich Soziales der Stadt Verl	Seite 9-13
Filmreihe für Seniorinnen und Senioren	Seite 14
Rollator-Club	Seite 15
Offene Gesprächskreise	Seite 16
Besuchsdienst für ältere Menschen	Seite 17
Nachbarschaftshilfe	Seite 18-19
Kuren für pflegende Angehörige	Seite 20
Reisen für Seniorinnen und Senioren	Seite 21
Geh-Treffs	Seite 22
Verler Gesundheitsforum	Seite 23-27
Ambulante Hospizgruppe Verl	Seite 28-29
Bibliothek Verl	Seite 30-31
Caritas-Haus St. Anna	Seite 32-33
Caritas-Konferenz St. Anna Verl	Seite 34-35
Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE	Seite 36
Dorfgemeinschaft Kaunitz	Seite 37
Dorfgemeinschaft Sürenheide	Seite 38
DRK-Ortsverein Verl	Seite 39
Droste-Haus	Seite 40-43
FC Sürenheide – Boule-Abteilung	Seite 44
Heimatverein Verl	Seite 45-46
Kaunitzer Senioren	Seite 47
kfd St. Marien Kaunitz	Seite 48
Kolping-Senioren St. Anna Verl	Seite 49
Turnverein Verl	Seite 50-51
Volkshochschule	Seite 52-60
Aktion Atempause	Seite 61
Die Notfallkarte	Seite 62
Rat & Hilfe	Seite 63-64
Verschiedenes	Seite 65
Hallenbad Verl	Seite 66-67

flex mein ÖPNV-Taxi

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

So funktioniert's:

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

Zeiten:

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

Buchung:

- mindestens 30 Minuten vor Abfahrt

Haltestellen:

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

Preise und Bequemlichkeit:

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

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

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

Nachbarschaftstische in Verl

Mit dem Projekt „Nachbarschaftstische in Verl“ möchte die Stadt Verl das soziale Miteinander fördern, die Teilhabe stärken und der Einsamkeit im Alltag entgegenwirken. Die Idee: Sie laden unter dem Motto „Gemeinsam schmeckt's am besten“ zum Essen ein. Dabei bestimmen Sie selbst, wen und wie oft Sie in Ihre eigenen vier Wände einladen und ob Sie zur Kostendeckung einen kleinen Obolus nehmen. Diese Initiative wurde erstmals von der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. initiiert.

Warum mitmachen?

- Sie engagieren sich für das gesellschaftliche Wohl und wirken mit Ihrem Engagement Einsamkeit entgegen.
- Sie lernen Ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger besser kennen und schaffen wertvolle Verbindungen.
- Sie teilen Ihre Freude am Kochen, indem Sie Ihre Kochkünste einbringen und vielleicht auch gemeinsam köstliche Mahlzeiten zubereiten.
- Sie helfen dabei, das Wohlbefinden und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen zu fördern.



Wer kann Gastgeberin oder Gastgeber werden?

Mitmachen können alle, die Freude am Kochen und am Umgang mit Menschen haben. Egal ob allein, mit Freunden oder als feste Gruppe: Wer bereit ist, Gäste in den eigenen vier Wänden zu empfangen, ist herzlich eingeladen, Teil der Nachbarschaftstische zu werden.

Wie finden Gastgeber und Gäste zueinander?

- Über www.verl.de/nachbarschaftstische können Sie als Gastgeber oder Gast Ihre Kontaktdaten angeben.
- Eine App als digitales Vermittlungsportal ist in Vorbereitung.
- Gastgeberinnen und Gastgeber können gezielt Menschen aus ihrem Umfeld oder der Nachbarschaft einladen.
- Über die städtische Pflegeberatung sind kostenlose Einladungskarten erhältlich – zur Weitergabe an potenzielle Gäste im persönlichen Umfeld.

Kontakt für Einladungskarten:

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

Nachbarschaftstische in Verl

Informations-Veranstaltung zum Projektstart

Wer mehr erfahren oder direkt mitmachen möchte, ist herzlich zu einer Informations-Veranstaltung eingeladen.

Termin: Freitag, 19. September, 15 bis 16 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5)

Veranstalter: Stadt Verl und die Fachberatung Seniorenarbeit der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände

Info: Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Mehr Informationen zum Projekt „Nachbarschaftstische in Verl“ finden Sie unter www.verl.de/nachbarschaftstische.



Gemeinsames Essen hat viele Vorteile: Es macht deutlich mehr Freude als allein zu essen, fördert soziale Kontakte und schafft Raum für Austausch, Begegnung und Gespräche.

Radeln ohne Alter

„Ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter!“ – Kostenlose Rikscha-Ausflüge für Seniorinnen und Senioren

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

Das Angebot der Stadt Verl und des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh richtet sich an alle älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen in Verl, unabhängig davon, ob sie in einer Pflegeeinrichtung leben oder zu Hause wohnen. Mitinitiatorin Sabine Beckhoff konnte das Projekt mit einer großzügigen Spende ins Rollen bringen: Zu ihrem Geburtstag sammelte die Verler Unternehmerin 15.150 Euro für die Anschaffung einer Rikscha und die nötige Infrastruktur.

Routen und Ziele

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

Wie buche ich eine Fahrt mit der Rikscha „Sabine“?

Fahrten mit der städtischen Rikscha „Sabine“ können künftig über die Nachbarschaftsplattform VoluMap gebucht werden. Weitere Informationen dazu folgen auf der städtischen Webseite www.verl.de und über die Tagespresse.

Interesse geweckt? Melden Sie sich, wenn Sie:

- selbst eine Rikscha-Fahrt erleben möchten
- einem lieben Menschen aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis damit eine Freude machen wollen

Kontakt:

Sandra Hasenbein, Stadt Verl, Tel. 961-204, rikscha@verl.de

Frühstück für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige leisten täglich Beeindruckendes. Sie vereinen Beruf, Familie und die intensive Betreuung ihrer Liebsten mit großem Einsatz, Herz und Hingabe.

Als Dankeschön und Zeichen der Wertschätzung lädt die Stadt Verl einmal im Jahr zu einem Frühstück für pflegende Angehörige ein. In entspannter Atmosphäre besteht die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen und zum Krafttanken – ein Moment der Anerkennung und Ruhe für alle, die tagtäglich so viel geben.



Termin: Freitag, 11. Juli, 10 bis 12 Uhr

Ort: Mensa im Verler Schulzentrum (St.-Anna-Straße 26)

Um Anmeldung bis zum 4. Juli wird gebeten:

- per Online-Formular auf www.verl.de/fruehstueck
- per E-Mail an s.hasenbein@verl.de
- telefonisch unter 961-204



Maria-Theresa Freibott untermalt das Frühstück mit sanften Harfenklängen.

Informationen zur Pflege

In Verl kümmern sich viele Menschen liebevoll um pflegebedürftige Angehörige – oft still und im Hintergrund. Um den Zugang zu Informationen, Angeboten und Veranstaltungen rund um das Thema Pflege zu erleichtern, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kontaktdaten über ein Formular an Pflegeberaterin Sandra Hasenbein weiterzugeben. So bleiben Sie gut informiert.

Vorteile der Kontaktaufnahme:

- Regelmäßige Informationen zu Pflege Themen und Unterstützungsangeboten
- Hinweise auf Veranstaltungen, Vorträge und Entlastungsmöglichkeiten
- Orientierungshilfe in einem komplexen Themenfeld

Für folgende Personengruppen geeignet:

- Pflegende Angehörige bzw. Angehörige pflegebedürftiger Menschen
- Interessierte Personen ohne eigene Pflegeverantwortung, die informiert bleiben möchten



Das Online-Formular ist unter folgendem Link abrufbar:

www.verl.de/kontaktformular-pflege

Kontakt:

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

Pflegeberatung und Seniorenarbeit

Im 2. Obergeschoss des Rathauses Verl berät und unterstützt Sie das Team des Fachbereichs Soziales rund um Ihre Ansprüche als Verler Seniorin 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: **Sandra Hasenbein**
Fachbereich Soziales der Stadt Verl
Raum 226 im Rathaus (Paderborner Straße 5)
Tel. (0 52 46) 961-204
s.hasenbein@verl.de

Sprechstunden der AWO-Wohnberatung

Im Alter, bei Krankheit oder Behinderung passen Wohnungen und Häuser oft nicht mehr zu den Bedürfnissen. Für diesen Fall gibt es Umbaumaßnahmen wie Treppenlifte sowie viele weitere Hilfs- und Alltagsmittel, oft auch ohne bauliche Veränderungen. Im zweiten Halbjahr bietet Lisa Wink von der AWO-Wohnberatung drei Sprechstunden und einen Vortrag an:

Sprechstunden:

- Montag, 8. September, 14.30 bis 15.30 Uhr
- Mittwoch, 8. Oktober, 10 bis 12 Uhr
- Mittwoch, 5. November, 10 bis 12 Uhr

Vortrag:

- Montag, 8. September, 15.30 bis ca. 17 Uhr

Ort: Rathaus Verl (Paderborner Straße 5, barrierefrei erreichbar)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

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

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

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

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

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Ein Unfall, eine Krankheit, manchmal von Geburt an – für eine Behinderung gibt es viele Ursachen. Mit einer Behinderung gehen häufig besondere Herausforderungen für Betroffene und ihre Angehörigen einher. Doch angesichts der Vielfalt an Unterstützungsangeboten ist es zum Teil gar nicht so einfach, die passende Hilfe zu finden. Die Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh unterstützt und berät Menschen mit Behinderung sowie ihr Bezugsumfeld.

Regelmäßig einmal im Quartal bietet die EUTB einen **Beratungstag im Verler Rathaus** an. Die nächsten Termine:

- Donnerstag, 25. September, 9 bis 16 Uhr, Raum 4 im Standesamt Verl (Paderborner Straße 2, nicht barrierefrei zugänglich)
- Donnerstag, 13. November, 9 bis 16 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5, barrierefrei zugänglich)

Kontakt: Anja Roy Chowdhury, Tel. 01 51 / 40 60 44 70,
a.roy-chowdhury@teilhabeberatung-guetersloh.de

Anmeldung: bei der o. g. Ansprechpartnerin

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

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.

Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

Ein spezielles Sicherheitstraining für erfahrene Pkw-Fahrerinnen und Pkw-Fahrer 65 + nach den Richtlinien des DVR (Deutscher Verkehrssicherheitsrat).

Termine: Mittwoch, 27. August, und Montag, 8. September, jeweils von 8.30 bis 14.30 Uhr, Gelände des Gütersloher Flughafens

Veranstalter: Verkehrswacht Kreis Gütersloh

Kosten: 79 € pro Person

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

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

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, Lösungs-fokussierte Beraterin, Systemische Beraterin (SG), Mitarbeiterin im BellZett e. V., Bielefeld

Termin: Mittwoch, 12. November (Teil 1), und Mittwoch, 19. November (Teil 2), jeweils 12 bis 16 Uhr, Foyer der Sporthalle im Schulzentrum Verl

Teilnahme-kosten: 20 €

Veranstalter: Gleichstellungsstelle und Fachbereich Soziales der Stadt Verl

Anmeldung: Sabine Heethey (Gleichstellungsstelle), Tel. 961-143, sabine.heethey@verl.de

Vortrag: Bei Hitze cool bleiben

Durch den Klimawandel werden immer häufiger Hitzeperioden über 30 Grad erwartet. Hitzewellen sind körperlich anstrengend, besonders in höherem Lebensalter, bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit. Damit insbesondere ältere Menschen gut durch die Sommerzeit kommen, gibt Sabine Baum Informationen zu hitzebedingten Auswirkungen auf die Gesundheit sowie Tipps für richtiges Verhalten in den Hitzeperioden. Zudem wird die Referentin in ihrem interaktiv gestalteten Vortrag gemeinsam mit den Teilnehmenden alltagsrelevante Ansatzpunkte entwickeln. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände und dem Kreis Gütersloh statt.

Referentin: Sabine Baum, Gesundheitswissenschaftlerin, Kreis Gütersloh

Termin: Donnerstag, 24. Juli, 15.30 bis 17 Uhr, Rathaus Verl
(Paderborner Straße 5)

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Filmreihe für Seniorinnen und Senioren

„Nicht ganz koscher“

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

Termin: Mittwoch, 15. Oktober, 14 Uhr (Einlass ab 13.30 Uhr) mit einer kleinen Bewirtung im Anschluss an den Film, Heimathaus Verl (Sender Straße 8)

Veranstalter: Heimatverein Verl

„Honig im Kopf“

Die elfjährige Tilda liebt ihren Großvater Amandus (gespielt von Dieter Hallervorden) über alles. Doch Amandus zeigt zunehmend Anzeichen von Vergesslichkeit – bald wird klar, dass er an Demenz leidet. Das Zusammenleben mit Tilda und seinem Sohn Niko wird immer schwieriger. Für Niko scheint ein Umzug ins Pflegeheim unausweichlich, doch Tilda will das nicht akzeptieren. Entschlossen fasst sie einen Plan: Sie „entführt“ ihren Großvater und bricht mit ihm zu einer letzten großen Reise auf – zu dem Ort, den er nie vergessen hat: Venedig.

Termin: Sonntag, 26. Oktober, 15 Uhr (Einlass ab 14.30 Uhr) mit Kaffee und Kuchen, Bürgerhaus „Hühnerstall“ (Schmiedestrand 168)

Veranstalter: Bürgerverein Bornholte-Bahnhof

Der Eintritt ist frei!



Seien Sie dabei!

Vereine oder andere Institutionen, die sich als Veranstalter an der Filmreihe beteiligen möchten, sind herzlich eingeladen, Kontakt mit Sandra Hasenbein aufzunehmen – telefonisch unter 961-204 oder per E-Mail an s.hasenbein@verl.de.

Rollator-Club

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

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

Das erwartet Sie im Rollator-Club:

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



Termine: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.30 bis 16 Uhr

Bitte beachten: Am 5. Freitag im Monat und an Feiertagen findet der Rollator-Club nicht statt.

Ort: DRK-Gebäude, Österwieher Straße 22 (barrierefrei)

Veranstalter: DRK-Ortsverein Verl, Stadt Verl und TV Verl

Nähere Informationen:

DRK Verl: Jenny Schimmel, Tel. 01 73 / 5 39 08 22, genoschim@t-online.de

Fachbereich Soziales der Stadt Verl: Sandra Hasenbein, Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de, www.verl.de/rollator-club

Offene Gesprächskreise

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Im Gesprächskreis

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

Termine: jeden 2. Freitag im Monat von 10 bis 11.30 Uhr, DRK-Zentrum (Österwieher Straße 22, barrierefrei)

Kontakt: Christa Glaser, Tel. 01 57 / 32 95 82 83, cw.glaser@gmx.de

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)

Kontakt: Cornelia Porysiak, Tel. 01 75 / 3 50 41 36, cornelia@porysiak.de

Die Treffen sind offen für alle Interessierten. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Sie haben Interesse an einem offenen Gesprächskreis, aber tagsüber keine Zeit? Würden Sie an einem Termin am Abend teilnehmen? Wenn ja, melden Sie sich gerne bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, s.hasenbein@verl.de). Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, um den Bedarf besser einschätzen zu können.

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.

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 131 €/Monat finanziert. Bei Vorhandensein eines Pflegegrads 1-5 kann ein Entlastungsbetrag in Höhe von insgesamt 1.572 € 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

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



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

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

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



Kuren für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sind in der Regel einer hohen emotionalen und physischen Belastung ausgesetzt. Für eine körperliche und seelische Stärkung kann ein Kuraufenthalt sorgen. Viele pflegende Angehörige kennen ihren gesetzlichen Anspruch jedoch gar nicht oder nutzen das Angebot nicht aus Sorge um eine vermeintlich fehlende Betreuung ihres pflegebedürftigen Angehörigen. Die Teilnahme an einer Kurmaßnahme schließt aber die gesicherte Versorgung der pflegebedürftigen Angehörigen (daheim oder am Kurort) mit ein. Die Kur soll dabei idealerweise in NRW erfolgen.

In 3 Schritten zur Kur:

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

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

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

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Lohmann (Kurberatung), Tel. 0 52 51 / 8 89-12 81

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

Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten „Auszeit in Südwestfalen“ (www.auszeit-in-swf.de) und „Auszeit im Teutoburger Wald“ (www.teutoburgerwald.de/gesund/gesundheitsurlaub/reha-angebote-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 der Caritas-Seniorenreisen im Vordergrund. Die Freizeiten ermöglichen den Teilnehmenden nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern auch Erholung in der Gemeinschaft.

Für 2025 wird wieder eine vielfältige Auswahl an Reisen angeboten. Ein Schwerpunkt liegt auf Zielen innerhalb Deutschlands. Vor Ort kümmern sich ehrenamtliche Reisebegleitungen mit großem Engagement darum, dass die Gäste zusammenfinden und sich in den gemeinsamen Gruppenaktivitäten wohlfühlen.



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

Kontakt:

Caritasverband für den Kreis Gütersloh, René Fritsche, Tel. 0 52 41 / 98 83-14, seniorenreisen@caritas-guetersloh.de



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

Die Geh-Treffs in Verl und den Ortsteilen, die der Fachbereich Soziales der Stadt Verl in Kooperation mit dem TV Verl und dem Kreissportbund Gütersloh in 2016 ins Leben gerufen hat, haben das vorrangige Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden von älteren Bürgerinnen und Bürgern



durch das Angebot wöchentlicher Spaziergänge zu stärken. Regelmäßige Bewegung hält körperlich als auch geistig rege und dient zudem einer Sturzprävention durch eine verbesserte Motorik. Was Sie bei den Geh-Treffs auch erwartet: Spaß und ein nettes Miteinander!

An den Treffen können alle Interessierten ohne Anmeldung teilnehmen. Tempo und Länge des Spaziergangs richten sich individuell nach den Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Termine:

- Dienstag, 15 Uhr, Treffpunkt Geschäftsstelle des TV Verl (St.-Anna-Straße 34a)
- Dienstag, 14 Uhr, Treffpunkt Tankstelle Bornholte (Bergstraße 16)
- Dienstag, 14 Uhr, Treffpunkt Haus Ohlmeyer (Brummelweg 125)
- Mittwoch, 11 Uhr, Treffpunkt Kaunitzer Kirche (Fürst-Wenzel-Platz)
- Donnerstag, 14.30 Uhr, Treffpunkt „Bei Sven – Grill & mehr“ (Österwieher Straße 89, früher Bäckerei Vorbeck)

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

Verler Gesundheitsforum

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

Das Verler Gesundheitsforum ist eine Kooperationsveranstaltung des Fachbereichs Soziales der Stadt Verl und der Volkshochschule Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock.

Eintritt frei

Der Besuch aller Veranstaltungen der Reihe ist kostenfrei.

Anmeldung erbeten

☎ Bürgerservice der Stadt Verl, Tel. (0 52 46) 961-196

🌐 www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum



Wohin mit meinem Herzinfarkt? So funktioniert Notfallmedizin im Kreis Gütersloh

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Sekunde bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes und der Ankunft in der Notaufnahme. Wie arbeiten Rettungsdienst und Notaufnahme im Kreis Gütersloh zusammen? Was verändert sich durch die Krankenhausplanung? Was kann ich als Betroffener tun, damit im Notfall alles möglichst gut funktioniert? Um diese und viele andere Themen rund um das Thema Notrettung geht es im Vortrag von Dr. Udo Schniedermeier.

Referent: Dr. Udo Schniedermeier, Chefarzt der zentralen Notaufnahme am Klinikum Gütersloh, Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Klinische Akut- und Notfallmedizin

Termin: Mittwoch, 1. Oktober, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Klinikum Gütersloh statt.



Lesung & Gespräch zum Thema „Klimaresilienz“ mit Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt

Immer heißere Sommer, schneelose Winter und bedrohliche Unwetter belasten Körper und Seele. Die Klimakrise wirkt sich auf unsere Gesundheit aus – durch Kreislaufprobleme, Dehydrierung, hohe UV-Belastung, Hitzewellen, Infektionskrankheiten und Allergien.



Die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Christina Berndt zeigt in ihrem aktuellen Buch, wie jede und jeder von uns ihre bzw. seine körperliche und seelische Widerstandskraft, die sogenannte Klimaresilienz, stärken kann.

Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt sie viele praxisnahe Strategien, um sich gegen die Folgen der Erderwärmung zu schützen. Sie erklärt, wie man mit Hitzewellen umgeht, Gesundheitsrisiken durch Ozon, UV-Strahlung und Luftverschmutzung

mindert, Allergiker sich vor zunehmender Pollenbelastung schützen können und wie der Verlust an Biodiversität unsere Gesundheit beeinflusst. Zahlreiche Beispiele helfen zudem beim Umgang mit neuen Allergien, schnell verbreiteten Krankheitserregern und Klimaangst – so wird persönliche Klimaresilienz aufgebaut.

Referentin: Christina Berndt zählt zu Deutschlands renommiertesten Wissenschaftsjournalisten. Sie arbeitet als Autorin, Journalistin und Rednerin zu Themen aus Medizin, Psychologie und Lebenswissenschaften und ist Leitende Redakteurin im Wissenschaftsressort der „Süddeutschen Zeitung“. Für ihre Arbeiten erhielt sie zahlreiche Auszeichnungen. Sie ist Autorin mehrerer Bestseller, allen voran „Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, der zwei Jahre lang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand.

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Klimatisch Verl statt.

Was ist Demenz und wie lässt sich damit umgehen?

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit einer Demenzerkrankung – Tendenz steigend. Die Diagnose stellt Betroffene und Angehörige vor große Herausforderungen. Doch was genau ist eine Demenz? Welche Formen gibt es, wie wird sie festgestellt und welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Dr. Andreas Rogalewski informiert aus medizinischer Sicht über das Krankheitsbild, während Helga Reinisch praktische Tipps für den Alltag gibt. Im Anschluss besteht Raum für Fragen aus dem Publikum.

Referenten: PD Dr. Andreas Rogalewski, Facharzt für Neurologie, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh; Helga Reinisch, Leiterin des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz OWL
Termin: Mittwoch, 29. Oktober, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL statt.

Was tun bei einem verletzten Knie? Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten

Das Kniegelenk spielt eine zentrale Rolle bei jeder Bewegung. Umso spürbarer sind Einschränkungen nach Verletzungen oder bei anhaltenden Schmerzen. Die Ursachen reichen von Problemen mit Kreuzband, Meniskus und Knorpel bis hin zur Kniescheibe. Der Referent stellt aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten vor. Ziel ist die bestmögliche Versorgung und Wiederherstellung der schmerzfreien Beweglichkeit.

Referent: Dr. Dieter Mann, Chefarzt der Unfallchirurgie am Sankt-Elisabeth-Hospital und Leiter des Alterstraumazentrums, Facharzt für Chirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Termin: Mittwoch, 12. November, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

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

Elektronische Patientenakte – Die ePa leicht erklärt

Die elektronische Patientenakte, kurz ePa, ist eine Neuerung im Gesundheitssystem für alle gesetzlich Versicherten. In ihr stellen Ärztinnen, Ärzte und medizinische Einrichtungen Gesundheitsdaten der Patientinnen und Patienten ein. Im Vortrag wird erklärt, was die ePa genau ist, wie die Anwendungen funktionieren und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um sie nutzen zu können.

Referent: Julian Lambracht, Leiter der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e. V.

Termin: Mittwoch, 26. November, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e. V. statt.

Ausblick 2026:

Gut zu Fuß – Was kann ich für gesunde Füße tun?

Referent: Dr. Andreas Elsner, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Leiter des Sportmedizinischen Zentrums und der Sektion Fußchirurgie am Klinikum Gütersloh

Termin: Mittwoch, 21. Januar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Gesund abnehmen – Gewicht reduzieren durch die richtige Ernährung

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

Termin: Mittwoch, 4. Februar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Lipödem: Mythen, Fakten und ähnliche Diagnosen

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

Termin: Mittwoch, 25. Februar, 19 bis 20.30 Uhr, Multifunktionsraum im Gymnasium Verl (St.-Anna-Straße 22)

Ambulante Hospizgruppe Verl

Vortrag „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Termin: Mittwoch, 17. September, 18 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11)

Anmeldung: im Droste-Haus unter Tel. 29 73

Teilnahmekosten: keine

Kochabend mit Trauernden

Unter der Anleitung von Anne-Christine Tichy, Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, sowie zwei ehrenamtlichen Trauerbegleitenden der Ambulanten Hospizgruppe Verl bereiten Trauernde an diesem Abend gemeinsam ein Menü zu. Beim gemeinsamen Kochen und Essen entsteht Raum für Begegnung, Austausch und das Teilen persönlicher Erfahrungen. Der Abend findet im Rahmen der „Wochen der seelischen Gesundheit“ statt.

Termin: Mittwoch, 8. Oktober, 18 Uhr, Droste-Haus (Schillingsweg 11)

Anmeldung: im Droste-Haus unter Tel. 29 73 oder auf www.droste-haus.de (Kursnummer 624)

Teilnahmekosten: 36 €

Letzte Hilfe

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

Termin: Samstag, 18. Oktober, 9 bis 13 Uhr, DRK-Heim Verl (Österwieher Straße 22)

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

Teilnahmekosten: 20 €

Die Nacht der spirituellen Lieder

Gemeinsames Singen von Kraft-, Herzens- und Trostliedern unter der Leitung von Alwine Deege und Susanne Weiß mit ihrem Chor für Trost, Kraft und Heilung.

Mehr Infos: www.hospizgruppe-verl.de

Termin: Freitag, 7. November, 19 Uhr, Erlöserkirche Verl (Paul-Gerhardt-Straße 6)

Teilnahmekosten: keine

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 10. August und 9. 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

Trauerbank – offenes Gesprächsangebot für trauernde Menschen

Termine: jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17 bis 18.30 Uhr auf der Bank bei den alten Glocken, Friedhofsweg in Verl (von April bis Oktober). Bei anhaltendem Regen wird die Bank nicht besetzt.

Sprechstunde für Angehörige

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

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

Kontakt:

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

Bürozeiten:

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

Die Bibliothek Verl bietet Informationen und Unterhaltung für jedes Alter, unter anderem auch Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, Großdruckbücher, fast 80 Zeitschriften und fünf Tageszeitungen. Unter anderem werden hierfür Lesebrillen in zwei Stärken zur Verfügung gestellt. Mit den Onlineangeboten OverDrive OWL (<https://owl.overdrive.com>) für englischsprachige eMedien und Onleihe OWL (www.onleiheowl.de) stehen eBooks, eAudios und ePaper für eine Vielzahl von Readern, Tablet-PCs oder Smartphones für die Ausleihe „von zu Hause nach Hause“ rund um die Uhr zur Verfügung.

Bibliothek Verl

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

Servicezeiten:

montags, dienstags u. freitags von 11 bis 18 Uhr

mittwochs geschlossen

donnerstags von 10 bis 19 Uhr

samstags von 10 bis 14 Uhr

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, 27. November, 17.30 bis 19 Uhr

Anmeldung: bis zum 22. November 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!

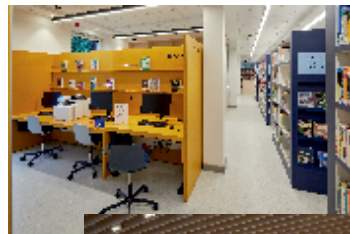
Termin: bitte telefonisch vereinbaren mit Claudia Thye, Tel. 9 25 23-10

Rundgang durch die Bibliothek Verl

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, 17. September 10 bis ca. 12 Uhr, Bibliothek Verl (Hauptstraße 15)

Anmeldung: bis zum 13. September unter Tel. 9 25 23-30 oder per Mail an biblio@bibliothek.verl.de



Fotos: © Stadt Verl/Csaba Mester

Caritas-Haus St. Anna

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

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

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

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

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

- Tanzcafé mit Hermann Taube und seiner Gitarre: 1 x im Monat um 15.30 Uhr in der Cafeteria
- Seniorensport: jeden Freitag um 10 Uhr in der Cafeteria
- Plattdeutsch-Stündchen: jeden Montag um 10.30 Uhr in der Deelee
- „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

Caritas-Haus St. Anna

- Bingo-Nachmittag: 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.

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

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

Ihr Caritas-Haus St. Anna Team

Kontakt:

Caritas-Haus St. Anna, Isabel Pales-Jakobfeuerborn (Sozialdienstleitung),
St.-Anna-Straße 15, Tel. 961-418, pales-jakobfeuerborn@caritas-guetersloh.de



Caritas-Konferenz

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

Kontakt: Helga Eckert (1. Vorsitzende), Tel. 8 17 26

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 1. September 14-täglich (gerade Kalenderwochen) montags von 14.30 bis 16.30 Uhr, Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8)

Kontakt: Rita Ganzer, Tel. 83 84 32

Skat- und Doppelkopfrunde

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

Termin: ab 1. September 14-täglich (gerade Kalenderwochen) montags von 14.30 bis 17.30 Uhr, „Stübchen“ im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Kontakt: Hubert Pickert, Tel. 62 32

Spiele- und Klöntreff

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

Termin: ab 27. August 14-täglich (ungerade Kalenderwochen) mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr, Altentagesstätte St. Anna im Pfarrzentrum (Kühlmannweg 8)

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

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. September, 9. Oktober, 13. November und 11. 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

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

Kontakt:

Dorfgemeinschaft Kaunitz, kontakt@kaunitz.de, www.kaunitz.de

Dorfgemeinschaft Sürenheide

St.-Martinsumzug

Termin: Donnerstag, 6. November, 17 Uhr, Kirchplatz St. Judas Thaddäus Sürenheide; von dort geht der Zug zum Bürgertreff, wo das Martinsspiel aufgeführt wird

Weihnachtsmarkt

Termin: Samstag, 29. November, ab 15 Uhr, Bürgertreff Sürenheide (Posener Straße); um 17 Uhr Besuch des Nikolauses

Kontakt:

Dorfgemeinschaft Sürenheide, 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 15.30 bis 16.30 Uhr (außer in den Schulferien), Hallenbad Verl (Jahreskarte erforderlich)

Anmeldung Wassergymnastik/Jahreskarten: Sandra Pape, 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 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 1. September 8 x montags von 8.30 bis 9.45 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 128,80 €

Kursnummer: 696

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 1. September 11 x montags von 18 bis 19 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 99 €

Kursnummer: 655

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 4. September 13 x donnerstags von 8.45 bis 9.45 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

Teilnahmebeitrag: 113,10 €

Kursnummer: 579

Pilates ab 50

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Durch ganzheitliche Übungen auf der Trainingsmatte werden besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gestärkt, aber auch die Bein- und Armmuskulatur kommen nicht zu kurz. Durch die Kombination aus Atmung und fließenden Bewegungsmustern werden Muskeln und Gelenke wieder in Schwung gebracht, ohne sie zu belasten.

Termin: ab 5. September 11 x freitags von 8.30 bis 9.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 99 €

Kursnummer: 690

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 27. Oktober 5 x montags von 18 bis 19.30 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 58 €

Kursnummer: 642

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 1. September 12 x montags von 9 bis 12 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

Teilnahmebeitrag: 144 €

Kursnummer: 682

Kochabend: Rund um Kartoffeln und Kürbis

Gemeinsam wird ein leckeres Essen zubereitet und in gemütlicher Runde gegessen. Auf dem Plan stehen Kürbislasagne, Kartoffelbrötchen und vieles mehr. Alle Zutaten sind bio und regional. Die Gerichte sind vegetarisch.

Termin: Freitag, 26. September, 18 bis 21 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 20 € plus 13 € Lebensmittelkosten

Kursnummer: 638

Kundalini Yoga auf dem Stuhl

Kundalini Yoga auf dem Stuhl kann das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die sanften Übungen fördern Vitalität und Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Stärke, Erholung, innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Übungen, Atmung, Entspannung und Meditation erfolgen rund um den Stuhl, entweder sitzend oder stehend. Das Spüren und Erwecken der eigenen Lebensenergie stehen dabei im Fokus. Jede Stunde beginnt und endet mit ein wenig Gesang. Kundalini Yoga auf dem Stuhl eignet sich für alle, die eine Alternative zum Yoga auf der Matte wünschen.

Termin: ab 2. September 13 x dienstags von 10.30 bis 12 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

Teilnahmebeitrag: 156 €

Kursnummer: 662

Kundalini Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga kann das Leben enorm bereichern und zu Entspannung und innerer Ausgeglichenheit, Vitalität und Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Stärke sowie zu einer klareren Sicht auf den eigenen Lebensweg führen. Durch Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation werden Körper, Geist und Seele genährt und gestärkt. Dabei stehen das Spüren und Erwecken der eigenen Lebensenergie im Fokus. Jede Stunde wird mit ein wenig Gesang begonnen und beendet.

Termin: ab 3. September 13 x mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr, Droste-Haus am Bonhoefferweg 4

Teilnahmebeitrag: 156 €

Kursnummer: 663

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

Teilnahmebeitrag: 70 €

Kursnummer: 684

Workshop: Lachyoga

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

Termin: Dienstag, 4. November, 18 bis 19 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 7,60 €

Kursnummer: 678

Workshop: Adventskranz binden

Es wird weihnachtlich! In diesem Workshop werden individuelle Adventskränze aus Naturmaterialien gebunden. Tannengrün, Äste, Zweige, Zapfen, Ilex und mehr stehen dafür zur Verfügung. Kursleiterin Petra hilft mit Tipps und Tricks, sodass am Ende jede und jeder einen fertigen Adventskranz mit nach Hause nehmen kann. Für die Unterkonstruktion sollte ein Ring mitgebracht werden. Auch Kerzen, Kerzenhalter, Kugeln usw. nach Bedarf bitte selbst mitbringen.

Termin: Freitag, 28. November, 15 bis 17.15 Uhr, Droste-Haus am Schillingsweg 11

Teilnahmebeitrag: 18 € plus 8 € Materialkosten

Kursnummer: 681

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



Besuch der Sonderausstellung „775 – Westfalen“ in Paderborn mit anschließendem Besuch des Weihnachtsmarktes

Anlässlich des Jubiläums „1250 Jahre Westfalen“ zeigt das LWL-Museum in der Kaiserpfalz die vielen Gesichter Westfalens seit der ersten Erwähnung im Jahr 775 anhand von kunsthistorischen, historischen und archäologischen Exponaten. Anschließend besteht Gelegenheit für einen individuellen Besuch des Paderborner Weihnachtsmarktes.

Termin: Freitag, 28. November, 13 Uhr; Abfahrt am Heimathaus (Sender Straße 8)

Teilnahmekosten: ca. 35 € (inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung)

Anmeldung: Regina Bogdanow, Tel. 01 71 / 2 71 40 58, oder Elisabeth Pieper, Tel. 01 75 / 7 33 78 45

Besuch des Museums Wäschefabrik in Bielefeld

Versteckt in einem Hinterhof im Bielefelder Spinnereiviertel lädt das Museum zu einer Zeitreise in ein Stück Bielefelder Industriekultur ein. Von 1913 bis in die 1980er Jahre hinein wurde hier Wäsche gefertigt. Nicht nur der Nähsaal mit seinen über 50 Näh- und Stickmaschinen legt davon beredtes Zeugnis ab: Die ganze Fabrik blieb mit ihrem Inventar nahezu unverändert und es sieht aus, als hätten die Beschäftigten ihren Arbeitsplatz nur kurz verlassen. Aufgrund der beengten Räumlichkeiten können maximal 15 Personen mitfahren.

Termin: Samstag, 15. November, Uhrzeit wird noch bekanntgegeben; Abfahrt in Fahrgemeinschaften ab Heimathaus (Sender Straße 8)

Teilnahmekosten: ca. 8 € (inkl. 1,5 stündige Führung)

Anmeldung: Regina Bogdanow, Tel. 01 71 / 2 71 40 58, oder Elisabeth Pieper, Tel. 01 75 / 7 33 78 45

Vortrag „Nachhaltig gärtnern“

Auch im Garten sollte so naturnah wie möglich gearbeitet werden. Dr. Heidi Lorey gibt hilfreiche Informationen und Anregungen, wie nachhaltiges Gärtnern möglich wird.

Termin: Donnerstag, 13. November, 19 Uhr, Heimathaus Verl (Sender Straße 8)

Ausstellung „Meine grüne Wunderkammer der Natur“

Die in Nottuln lebende Künstlerin Verena Redmann gehört zu den führenden botanischen Zeichnerinnen Europas und ist Mitglied im internationalen Ausstellungskomitee des Projektes „Botanical Art Worldwide“. Sie spezialisierte sich auf die aufwändige Technik der Farbstiftzeichnung, die viel Können, Erfahrung und Geduld erfordert. Mit Farbstiften gelingt es besonders authentisch, die Körperlichkeit der portraitierten Gemüse, Pflanzen und Obstsorten mit den glatten, rauen, samtenen oder auch pergamentartigen Oberflächen darzustellen. Aus ihrem reichen Repertoire präsentiert Verena Redmann in dieser Ausstellung Kultiviertes aus dem Garten, Kräuter von der Wiese, Kakteen aus der Wüste, Salicornia vom Meeressaum und Exoten wie Kakao, Eukalyptus und Granatapfel.

Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 3. September, 19 Uhr, Heimathaus Verl (Sender Straße 8)

Ausstellung Franziska Jäger

Die in Harsewinkel arbeitende Künstlerin Franziska Jäger fertigt Gemälde und Druckgrafiken an. Ihre Bilder sind in Acryl auf Leinwand gearbeitet. Die ausdrucksvolle Malerei ist oft gegenständlich. Ihre Arbeiten spielen mit der Erkennbarkeit der Form, sodass gelegentlich erst auf den zweiten Blick das Figürliche in den Vordergrund tritt. Durch einen raffinierten Wechsel von stärker ausgeprägten Bildelementen und frei gestalteten Flächen ergeben sich für den Betrachter Freiräume zur eigenen Interpretation. Ihre Druckgrafiken entstehen in der eigenen Werkstatt auf einer Radierpresse.

Ausstellungseröffnung: Freitag, 24. Oktober, 18 Uhr, Heimathaus Verl (Sender Straße 8)

Atelierbesuch bei Sandra Garfias in Harsewinkel

Termin: geplant im Oktober, der genaue Termin wird auf heimatverein-verl.de und in der Tagespresse bekanntgegeben.

Kontakt:

Heimatverein Verl, Sender Straße 8, Tel. 8 22 09,
info@heimatverein-verl.de, www.heimatverein-verl.de

Messe, anschließend Grillnachmittag

Termin: Mittwoch, 16. Juli, 14 Uhr

Messe, anschließend Heidefest

Termin: Mittwoch, 17. September, 14 Uhr

Messe, anschließend Apfelernte

Termin: Mittwoch, 15. Oktober, 14 Uhr

Messe, anschließend Novemberlichter

Termin: Mittwoch, 19. November, 14 Uhr

Messe, anschließend Adventsfeier

Termin: Mittwoch, 3. 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

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, www.kaunitz.de

Fahrrad-Touren in den Sommermonaten

Termin: mittwochs und sonntags um 14 Uhr ab Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Ferienfreizeit im Kolping-Allgäuhaus Wertach

Termin: 14. bis 21. September

Teilnahmekosten: 79,90 € pro Tag im DZ/VP; EZ-Zuschlag 9 € pro Tag; zzgl. Fahrtkosten

Nähere Informationen zum Verlauf der Reise werden noch bekanntgegeben.

Rosenkranzandacht, anschließend Kaffeetafel

Termin: Mittwoch, 22. Oktober, 15 Uhr Rosenkranzandacht in der Marienkapelle (St.-Anna-Straße 11), anschließend Kaffeetafel im Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Spaziergang mit Grünkohlessen

Termin: Donnerstag, 20. November, 16 Uhr Treffen am Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8), kleiner Spaziergang durch den Ortskern, anschließend Grünkohlessen

Adventssingen

Termin: Mittwoch, 17. Dezember, Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

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 22 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

donnerstags 20 bis 22 Uhr, Turnhalle Kaunitz

Alte Herren – Volleyball (ab ca.50 Jahre)

Termin: freitags 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Sürenheide

Nordic Walking – Sie & Er ab ca.50 Jahre

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

Walking am Vormittag – Sie & Er für Junioren bis Senioren

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

Senioren-Wandern

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

Wirbelsäulengymnastik – Sie & Er ab ca.50 Jahre

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

montags 17.45 bis 18.45 Uhr (Fortgeschrittene),

Turnhalle ehem. Realschule

mittwochs 18 bis 19 Uhr, Turnhalle ehem. Realschule

Gesundheitsgymnastik – ab ca.50 Jahre

Termin: mittwochs 9 bis 10 Uhr, Foyer Halle 1

Stuhlgymnastik – ab ca.60 Jahre

Termin: dienstags 10 bis 11 Uhr, Foyer Halle 1

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

Termin Männer:

dienstags 17 bis 18 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch

Termine Frauen:

dienstags 16 bis 17 Uhr, Sporthalle Am Bühlbusch

dienstags 18 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Kaunitz

Termin gemischte Gruppe:

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: Dienstag, 9. September, 18.30 bis 21.30 Uhr, Gesamtschule Verl, Klassenraum (St.-Anna-Straße 28)

Teilnahmekosten: 12 € (keine Ermäßigung)

Kursnummer: 13002F | Vortrag

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Online-Vortrag*: Cholesterin natürlich senken (vhs.Health)

Die Sicht auf Cholesterin hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert: Erhöhte Werte gelten heute nicht mehr als unabwendbares Schicksal. Für Menschen mit einem nachgewiesenen Risiko für Arteriosklerose stehen wirksame Medikamente zur Verfügung. Doch auch ohne Medikamente lässt sich das Herz-Kreislauf-Risiko durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen – auch wenn dieser die medikamentöse Therapie bei bestehenden Erkrankungen nicht ersetzen kann.

Der Online-Vortrag gibt einen aktuellen Überblick und beantwortet häufige Fragen: Was wirkt nachweislich? Was ist zweifelhaft? Und was hilft nachweislich nicht – etwa bei Nahrungsergänzungsmitteln oder Diäten? Ziel ist es, Betroffenen fundierte Entscheidungen im Umgang mit erhöhten Cholesterinwerten zu erleichtern.

Referent: Dr. Ulrich Laufs, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig

Termin: Donnerstag, 25. September, 19 bis 20 Uhr

Teilnahmekosten: gebührenfrei

Kursnummer: 31035H | Online-Vortrag

Anmeldung: bis zum 23. September unter www.vhs-vhs.de

Online-Vortrag*: Rheumatische Erkrankungen (vhs.Health)

Rheuma ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für verschiedene entzündliche Erkrankungen des Bindegewebes – vielfältig und oft schwer zu diagnostizieren. Dank moderner Forschung haben sich die Behandlungsmöglichkeiten inzwischen stark verbessert und viele rheumatische Erkrankungen lassen sich heute gut kontrollieren. Der Referent erklärt, wie Rheuma entsteht, worin der Unterschied zur Arthrose liegt, welche Rolle eine frühzeitige Diagnose spielt und welche Therapieansätze heute zur Verfügung stehen.

Referent: Prof. Dr. Torsten Witte, Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover

Termin: Donnerstag, 6. November, 19 bis 20 Uhr

Teilnahmekosten: gebührenfrei

Kursnummer: 31037H | Online-Vortrag

Anmeldung: bis zum 4. November unter www.vhs-vhs.de

Online-Vortrag*: Wenn die Zeitfalle zuschnappt – Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit (vhs.Health)

In einer immer schnelleren Arbeitswelt bleibt der Wunsch nach Ruhe oft auf der Strecke. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und digitale Überforderung führen zunehmend zu Erschöpfung, Burn-out oder Depression. Der Vortrag beleuchtet, wie unser Bedürfnis nach Regeneration mit den Anforderungen der beschleunigten Gegenwart kollidiert. Im Fokus steht der Konflikt zwischen der natürlichen, zyklischen Zeit des Körpers und der getriebenen, linearen Zeit unserer Gesellschaft – und die Frage: Wie finden wir zurück zu einem heilsamen Gleichgewicht?

Referent: Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg

Termin: Mittwoch, 19. November, 19 bis 20 Uhr

Teilnahmekosten: gebührenfrei

Kursnummer: 31039H | Online-Vortrag

Anmeldung: bis zum 17. November unter www.vhs-vhs.de

Online-Vortrag*: Schlaganfall (vhs.Health)

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Bei einem Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) kommt es zu einer plötzlichen Durchblutungsstörung im Gehirn, die schnellstens ärztlich behandelt werden muss. Andernfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass die Patientin oder der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen? Welche Folgen hat ein Schlaganfall und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

Referent: Prof. Dr. Christian Opherke, Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn

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

Teilnahmekosten: gebührenfrei

Kursnummer: 31041H | Online-Vortrag

Anmeldung: bis zum 18. November unter www.vhs-vhs.de

***Hinweis 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. Alle Online-Vorträge finden in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e. V. statt.

Gymnastik für Ältere

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

Referentin: Katharina Günter, Übungsleiterin

Termin: ab 4. September 16 x donnerstags von 10 bis 11 Uhr,
VHS-Gesundheitsraum (Bahnhofstraße 11a)

Kursnummer: 33133H | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 78 € (ermäßigt 41 €)

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 1. September 13 x montags von 10 bis 11.30 Uhr,
Pfarrzentrum St. Anna (Kühlmannweg 8)

Kursnummer: 34043H | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 62 € (ermäßigt 35 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 20 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 15. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, Feldschule, Seminarraum II (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 44001H | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 81 € (ermäßigt 41 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (min. 8 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 8. September 15 x montags von 10 bis 11.30 Uhr, VHS-EDV-Raum (Bahnhofstraße 11a)

Kursnummer: 41045H | Vormittagskurs

Teilnahmekosten: 81 € (ermäßigt 41 €)

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

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

Im Digitalcafé in der Feldschule werden in lockerer Atmosphäre Fragen zum iPad/iPhone oder zum Arbeiten mit dem Laptop beantwortet. Gerne können Fragen und Wünsche schon zuvor per Mail mitgeteilt werden. Es besteht auch Raum, um Neues zu entdecken, wie zum Beispiel spannende Funktionen, neue Apps und interessante Internetseiten.

Referentin: Ina-Alex. Dünkeloh

Termin: ab 15. September 5 x montags von 15 bis 16.30 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 54001H | Kleingruppenkurs

Teilnahmekosten: 60 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Facebook für Einsteiger und Neugierige

Der Workshop bietet eine Einführung in das größte soziale Netzwerk „Facebook“. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie die App auf dem Smartphone installiert, ein Profil angelegt und grundlegende Einstellungen vorgenommen werden – einschließlich wichtiger Hinweise zum Datenschutz. Im Anschluss geht es um die Nutzungsmöglichkeiten: Beiträge mit Bildern oder Videos erstellen und teilen, sich mit anderen vernetzen und Gruppen entdecken, in denen sich Menschen mit gemeinsamen Interessen austauschen.

Referentin: Ina-Alex. Dünkeloh

Termin: Montag, 27. Oktober, 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 53501H | Kleingruppenkurs

Teilnahmekosten: 19 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Online Shopping: Wie nutze ich Online-Handelsplattformen wie Amazon, Ebay, Otto, usw. richtig?

Der Kurs vermittelt Grundlagen zur sicheren Nutzung von Online-Handelsplattformen. Schritt für Schritt werden die notwendigen Voraussetzungen und Abläufe erläutert, um zukünftig sicher im Internet einkaufen zu können. Dabei wird aufgezeigt, welche persönlichen Daten bei Online-Bestellungen abgefragt werden und unter welchen Bedingungen eine Zustimmung erforderlich ist. Ein besonderer Fokus liegt auf den verschiedenen Zahlungsarten, wie etwa dem Girokonto oder PayPal.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

Termin: ab 29. Oktober 3 x mittwochs von 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 53401H | Kleingruppenkurs

Teilnahmekosten: 55 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Alltägliches im Internet erledigen – mit dem Windows Laptop

Der Kurs richtet sich an Personen mit sicherem Umgang mit Windows 10 oder 11 sowie Grundkenntnissen in Maus- und Tastaturbedienung. Gearbeitet wird am eigenen Notebook oder an einem Gerät der VHS. Themen sind: Internet-Browser, Suchmaschinen, E-Mail, YouTube und Sicherheit im Netz.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt

Termin: ab 8. November 3 x samstags von 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 53403H | Kleingruppenkurs

Teilnahmekosten: 55 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Instagram für Einsteiger und Neugierige

Der Workshop bietet einen Einstieg in die Nutzung der Social-Media-Plattform Instagram. Gezeigt wird, wie die App installiert, ein Profil angelegt und grundlegende Einstellungen vorgenommen werden. Zudem werden Beitragsformate wie Stories und Reels vorgestellt.

Referentin: Ina-Alex. Dünkeloh

Termin: Montag, 10. November, 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 53502H | Kleingruppenkurs

Teilnahmekosten: 19 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

Gebrauchtes privat kaufen und verkaufen mit (eBay) Kleinanzeigen

Im Workshop wird gezeigt, wie über das Online-Portal oder die App von Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) Angebote erstellt, Schnäppchen gefunden und sicher verkauft oder gekauft werden können – mit wichtigen Hinweisen zur sicheren Nutzung.

Referentin: Ina-Alex. Dünkeloh

Termin: Montag, 24. November, 15 bis 17.15 Uhr, Feldschule, Seminarraum III (Eichendorffstraße 77)

Kursnummer: 53402H | Workshop

Teilnahmekosten: 19 € (ermäßigt 11 €)

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196

vhsUnterwegs: Imperium Krupp

Industrie-Baron Alfred Krupp schuf in nur zwei Jahrzehnten ein neuzeitliches Imperium und formte so das größte Industrieunternehmen Europas. Mit der Anreise zur Margaretenhöhe beginnt der Ausflugstag ins Ruhrgebiet. 1909 baute Margarethe Krupp diese außergewöhnliche Arbeitersiedlung, die auf einem geführten Rundgang erkundet wird. Im Anschluss geht es weiter zur Villa Hügel. Als ehemaliger Wohnsitz der Familie Krupp ist die Villa eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten im Ruhrgebiet. Eine Führung gibt seltene Einblicke in die imposanten Räumlichkeiten.

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

Termin: Mittwoch, 3. September, 7.30 bis 18 Uhr

Zustiegsort: Busbahnhof Verl

Kursnummer: 70001H | Tagesfahrt

Teilnahmekosten: 95 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

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

vhsUnterwegs: Besuch in der Kreisleitstelle & Feuerwehr Gütersloh

Der Besuch der Kreisleitstelle in Gütersloh bietet einen interessanten und spannenden Blick hinter die Kulissen. Die Teilnehmenden erfahren, was nach Eingang eines Notrufs unter 112 in Sekunden geschieht und wie moderne Technik hilft, Rettungswagen, Feuerwehr oder Polizei zum Einsatzort zu schicken. Der Besuch der Feuerwehr bietet ergänzend den Blick auf die Praxis und den Alltag. Welche Lösch- und Rettungstechnik steht zur Verfügung? Wie arbeiten Berufsfeuerwehr und Freiwillige Feuerwehr zusammen? Diese Fragen und Fragen, die es vielleicht aus der Runde zum Brandschutz gibt, werden geklärt.

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

Termin: Mittwoch, 29. Oktober, 15.45 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Straße 10, 33330 Gütersloh

Kursnummer: 70003H | Exkursion

Teilnahmekosten: 10 € (keine Ermäßigung)

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

vhsUnterwegs: Weihnachtliches Aachen: Altstadtzauber und Printen-Genuss

In der Adventszeit zieht sich der Weihnachtsmarkt vom Aachener Rathaus bis hin zum Aachener Dom, einem der wichtigsten Bauwerke europäischer Geschichte und UNESCO-Weltkulturerbe. Über 120 festlich geschmückte Stände bieten regionale Spezialitäten, Kunsthandwerk und weihnachtliche Dekoration. Nach einer Führung durch die historische Altstadt können die Teilnehmenden den Dom und den Weihnachtsmarkt auf eigene Faust entdecken. Anschließend schaut sich die Gruppe an, wie nach jahrhundertealten Rezepten aus Honig, Mehl, Zucker und Gewürzen wie Zimt, Anis, Koriander, Nelken und Kardamom die berühmten Printen entstehen, für die Aachen weltweit bekannt ist.

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

Termin: Dienstag, 25. November, 6.45 bis 20.30 Uhr

Zustiegsort: Busbahnhof Verl

Kursnummer: 70002H | Tagesfahrt

Teilnahmekosten: 95 € inkl. Fahrt im Reisebus, Reiseleitung, Eintrittsgelder und Führungsgebühren (ohne Verpflegung)

Anmeldung: Volkshochschule, Tel. 0 52 07 / 91 74-0 (max. 28 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-Selbsthilfe und gemeinschaftliche Freizeitgestaltung

Der Kreuzbund Verl e. V. bietet Sucht-Selbsthilfegruppen für Menschen,

- die ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder beenden möchten,
- die als Angehörige eines suchtkranken Menschen belastet sind,
- die neue Wege suchen, um die Hürden des Alltags zu meistern und wieder Lebensfreude zu entdecken.

In rund 1.200 Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes treffen sich wöchentlich etwa 22.000 Menschen – auch in Verl finden Sie einen geschützten Raum für Austausch, Unterstützung und verbindliche Beziehungen.

Darüber hinaus bieten wir eine Vielzahl gemeinschaftlicher Aktivitäten, die Raum für Begegnung, Miteinander und Lebensfreude schaffen – z. B.

Ausflüge, Feiern, thematische Gruppenabende und Freizeitangebote. Diese sind offen für Betroffene ebenso wie für Angehörige – zur Stärkung sozialer Kontakte und zur Vorbeugung von Isolation. Jede und jeder ist herzlich willkommen – ganz unverbindlich. Sie allein bestimmen, was und wie viel Sie von sich erzählen möchten.

Die Gruppentreffen sind vertraulich, kostenfrei – und oft der erste Schritt in ein neues, unterstützendes Miteinander.

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

Ansprechpartner:

Gruppe I – Heinz Seela, heinz.seela@mail.de, Tel. 0 52 42 / 96 69 13

Gruppe II – Hans-Peter Jakobfeuerborn, hpjakob@outlook.com, Tel. 9 03 10 04
www.kreuzbund-dv-pb.de und 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 L. Wink, Tel. 0 52 41 / 90 35 27 und 90 35 17, wohnberatung@awo-guetersloh.de, www.awo-guetersloh.de

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

Der Senioreninfodienst gibt Auskunft über

- Angebote für junge und ältere, aktive und hilfsbedürftige Seniorinnen und Senioren im Kreis 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, 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

Schuldnerberatung des Diakonie Gütersloh e. V.

Termine: nach Vereinbarung, Bahnhofstraße 11a

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

Verschiedenes

Essen auf Rädern

Täglich warme Mahlzeiten direkt ins Haus geliefert

Informationen: Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V.,
Melanie Kriemann, Tel. 961-405

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

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

AWO-Wichtelwerkstatt für Jung und Alt – Hier finden Interessierte in der Holz- und Metallwerkstatt Hilfe zur Selbsthilfe mit ehrenamtlicher Unterstützung.

Öffnungszeiten: freitags 9 bis 16 Uhr (Wintermonate: 13 bis 16 Uhr)

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

Finanzielle Hilfe für sehbehinderte und blinde Menschen

Hochgradig sehbehinderte Menschen (mind. 16 Jahre) mit einer Sehschärfe von weniger als fünf Prozent erhalten auf Antrag eine Hilfe von 77 € monatlich. Die Leistung wird unabhängig von Einkommen, Vermögen und Sozialleistungen gezahlt. Als blind gelten Personen mit einer Sehschärfe unter zwei Prozent. Blinde Erwachsene unter 60 Jahren erhalten ein Blindengeld von monatlich 880,28 €, Kinder und Jugendliche von 440,90 € (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.

HALLENBAD VERL



**SAISONSTART
IM HERBST
2025**



Fotos: © Christopher Arnoldi



Zum Online-Shop
unter baeder.verl.de



WWW.VERL.DE/BAEDER

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