



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.

VERLer AKTIV Seniorenwegweiser

17. Auflage - Januar bis Juni 2021
Für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3 - 4
Informationen zum Coronavirus	Seite 5 - 8
Fachbereich Soziales der Stadt Verl	Seite 9 - 16
Verler Gesundheitsforum	Seite 17 - 20
Besuchsdienst für ältere Menschen	Seite 21
Geh-Treffs	Seite 22 - 23
Mitfahrbänke	Seite 24
Ambulante Hospizgruppe Verl	Seite 25
Bibliothek Verl	Seite 26
Caritas-Haus St. Anna	Seite 27
Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz	Seite 28 - 29
Caritas-Seniorentreff im Pfarrzentrum St. Anna	Seite 30
Caritasverband Gütersloh und Gymnasium Verl, DIE EULE	Seite 31
Dorfgemeinschaft Kaunitz	Seite 32
DRK-Ortsverein Verl	Seite 33
Droste-Haus	Seite 34 - 35
Evangelische Kirchengemeinde Verl	Seite 36
Kfd St. Marien Kaunitz	Seite 37
Kolping-Senioren St. Anna Verl	Seite 38
Turnverein Verl von 1912	Seite 39 - 41
Volkshochschule	Seite 42 - 44
Verschiedenes	Seite 45
Rat und Hilfe	Seite 46 - 47

„Nach den Wolken kommt die Sonne.“

Alanus ab Insulis (1120-1202, frz. Scholastiker, Dichter und Zisterziensermönch)

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2020 endete mit einem Lockdown-Light. Seit dem Herbst lautete erneut verstärkt die Devise: AHA = Abstand, Hygiene und Alltagsmaske, damit möglichst viele Menschen trotz der sich wieder stark ausbreitenden Corona-Pandemie gesund und unbeschadet durch den Winter kommen. „Soziale Distanzierung“ – Abstand von lieben Angehörigen, Freunden und Bekannten, Verzicht auf Veranstaltungen und noch vielem mehr, was unser Leben in Gemeinschaft immer so selbstverständlich bereicherte. Die Pandemie zwingt uns hinzusehen: Was ist wirklich wichtig im Leben? Wie wird unser aller Leben zukünftig aussehen? Worauf kommt es an?

„Soziale Distanzierung“ bedeutet zwar Abstand zueinander zu halten, es bedeutet aber nicht Untätigkeit. Tun Sie alles, was im Rahmen der Möglichkeiten ist und Ihnen gut tut. Das kann ein Spaziergang sein, Lesen in einem guten Buch, ein Tagebucheintrag, ein freundliches Lächeln, das Sie Ihren Mitmenschen schenken, soziales Engagement füreinander usw. Soziale Distanzierung lenkt den eigenen Blick mehr auf das eigene Innere, umso wichtiger ist es, das Äußere und die Mitmenschen im Blick zu behalten. Das voneinander Abstandhalten sollte möglichst nicht in einer sozialen Isolation münden.

Wenn Abstand geboten ist, können die modernen digitalen Kommunikationsmittel wie Smartphones und Tablets dabei unterstützen, dem Bedürfnis nach Kommunikation und Zugehörigkeit nachzukommen. Haben Sie schon mal die digitalen Medien für eine Videotelefonie mit Ihren Angehörigen, Freunden und Bekannten genutzt? Meist ist es nicht so kompliziert wie man erwarten würde. Ohne Zweifel ist es bereichernd, das eigene soziale Umfeld zumindest digital sehen und sprechen zu können. Dem Gefühl von Einsamkeit und daraus aufkeimenden seelischen Belastungen kann dadurch vorgebeugt werden. Leider hat nicht jede Person heutzutage Zugang zu den digitalen Medien oder zum Internet. Aber sicherlich werden Nachbarn, Freunde und Bekannte gerne bei dem Wunsch nach einer Videotelefonie unterstützen.

Zum Wohle unser aller Gesundheit können viele liebgewonnene Termine und Veranstaltungen unterschiedlicher Akteure und Institutionen seit Beginn der Pandemie gar nicht oder nur eingeschränkt stattfinden.

Niemand weiß, wie sich die Situation in 2021 weiterentwickeln wird.

Dennoch ist es uns ein Anliegen, Ihnen mit diesem Seniorenwegweiser einen Ausblick auf geplante Veranstaltungen zu bieten.

Bitte achten Sie aber in jedem Fall auf Hinweise in der Tagespresse und auf der Internetseite der Stadt Verl oder kontaktieren Sie den jeweiligen Veranstalter, ob die jeweilige Veranstaltung wie angegeben auch tatsächlich stattfindet.

Gleichzeitig haben wir Ihnen in dieser Ausgabe aus aktuellem Anlass Informationen speziell für Seniorinnen und Senioren sowie pflegende Angehörige zum Thema Corona zusammengestellt.

Viele Menschen haben sich im vergangenen Jahr ehrenamtlich engagiert, um insbesondere älteren Menschen in der Coronakrise zu helfen, zum Beispiel durch Einkäufe oder Botengänge. Einmal mehr hat sich gezeigt, dass die Verlerinnen und Verler füreinander da sind, wenn es darauf ankommt.

Ein Anruf, ein Gespräch, ein Hilfsangebot – schon eine kleine Geste kann für Menschen in einer schwierigen Lebenssituation ein wichtiger Anker sein. Deshalb helfen Sie bitte auch weiterhin mit, das gut funktionierende Netzwerk in Verl, zu dem auch die sozialen Dienste, viele Organisationen, Einrichtungen, Verbände und Vereine gehören, zu stärken.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute für das Jahr 2021, vor allem Gesundheit und Zuversicht.

Ihr Team vom Fachbereich Soziales der Stadt Verl

Informationen zum Coronavirus

Warum ist das Coronavirus für ältere Menschen so gefährlich?

Ältere Menschen sind allein aufgrund ihres Alters schon stärker gefährdet als jüngere Menschen. Bereits ab einem Alter von 50 Jahren arbeiten die Abwehrkräfte nicht mehr so gut. Bei vorliegenden Vorerkrankungen fällt es dem Körper zudem noch schwerer, das Virus zu bekämpfen. Das Coronavirus greift die Atemwege an und kann bei einem schweren Verlauf Multiorganversagen auslösen.

Risikogruppe Senioren: Welche Vorerkrankungen sind problematisch?

Besonders gefährdet ist, wer zum Beispiel Immunsuppressiva nehmen muss, denn diese schwächen das Abwehrsystem. Auch Menschen mit schweren chronischen Krankheiten, etwa der Lungenkrankheit COPD, einem schlecht eingestellten Diabetes oder einer Nierenschwäche, sind besonders gefährdet. Pflegebedürftige Personen müssen ebenfalls besonders geschützt werden.

Wie sollen sich Seniorinnen und Senioren jetzt verhalten?

Das wichtigste ist die Hygiene: Waschen Sie regelmäßig mindestens 30 Sekunden lang die Hände und seifen Sie auch Daumen, Fingerzwischenräume und Nägel gut ein. Tauschen Sie benutzte Taschentücher sofort aus und fassen Sie sich so wenig wie möglich ins Gesicht. Auf Türklinken, Einkaufswagen oder an Haltestangen im Bus finden sich besonders viele Viren und Bakterien – waschen Sie sich gründlich die Hände, wenn Sie draußen waren.

Prinzipiell sollten Sie zurzeit **Abstand** zu Menschen einhalten, die nicht in Ihrem Haushalt leben: mindestens 1,5 bis 2 Meter. Das gilt auch, wenn Freunde oder Verwandte vorbeikommen, weil diese vielleicht Ihre Einkäufe erledigen. Das Virus kann schon ansteckend sein, bevor die Krankheit ausbricht.

Legen Sie außerdem eine **Notfallmappe** bereit. Diese sollte enthalten: Arzneiliste, Impfpass, Handynummer von Kontaktpersonen, Patientenverfügung und einen Hinweis, falls Sie sich um eine pflegebedürftige Person kümmern.

Informationen zum Coronavirus

Nach bisherigem Wissensstand zu möglichen Übertragungswegen schützen

1. Husten- und Nies-Etikette,
2. Händehygiene und
3. 1,5 bis 2 Meter Abstand zu krankheitsverdächtigen Personen.

Diese Maßnahmen sind übrigens immer sinnvoll: Sie schützen gerade in der Erkältungs- und Grippezeit auch vor einer Infektion mit anderen Erregern.

Händewaschen ist eine sehr wirksame und einfache Methode, um sich und andere vor Infektionen zu schützen. Allerdings waschen viele Menschen ihre Hände zu kurz und reduzieren damit die Anzahl der Keime auf der Haut nicht wirksam. **Gründliches Händewaschen** sollte 20 bis 30 Sekunden dauern und umfasst fünf Schritte:

1. Hände unter fließendes Wasser halten, Temperatur kann man so wählen, wie es einem angenehm ist.
2. Hände gründlich einseifen: Handaußen- und -innenflächen, Fingerspitzen, Daumen und Fingerzwischenräume, Fingernägel.
3. Seife 20 bis 30 Sekunden gründlich einreiben.
4. Hände unter fließendem Wasser abspülen. In öffentlichen Toiletten Wasserhahn mit einem Einweghandtuch oder dem Ellbogen schließen.
5. Hände gründlich abtrocknen, in öffentlichen Toiletten am besten mit einem Einmalhandtuch.

Wenn keine Waschmöglichkeiten zur Verfügung stehen, sollte man zumindest vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder mit den Händen Speisen zu essen.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW e. V.)

Informationen zum Coronavirus



Telefonkette



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

Wir möchten helfen, indem wir Telefonketten
organisieren und begleiten.

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

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

Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich bitte bei:

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

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

Informationen zum Coronavirus für pflegende Angehörige

Neben den allgemeinen Verhaltensempfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) sollten pflegende Angehörige derzeit besonders hohe Schutzvorkehrungen treffen.

Folgende Maßnahmen helfen bei einer häuslichen Pflege während der Corona-Pandemie:

Begegnungen reduzieren

Pflegepersonen sollten zum Schutz von Pflegebedürftigen soziale Kontakte soweit es geht reduzieren oder gar vermeiden. Das betrifft auch den Einkauf oder den Gang zur Post.

Kostenlose Pflegehilfsmittel bestellen

Pflegebedürftige haben monatlichen Anspruch auf kostenlose Pflegehilfsmittel wie Desinfektionsmittel. Fragen Sie Ihre Pflegekasse.

Bei der Pflege möglichst Abstand halten

Während der Pflege sollten Berührungen nur in dringenden Fällen und mit Einhalten der Hygienerichtlinien des RKI stattfinden. Gespräche werden besser auf Abstand geführt.

Nur bei Gesundheit pflegen

Bereits bei einer Erkältung sollten Angehörige die häusliche Pflege nicht mehr selbst durchführen.

Kinder und Enkelkinder fernhalten

Kinder und Enkelkinder stellen eine hohe Ansteckungsgefahr dar und müssen sich von älteren Menschen und Pflegebedürftigen unbedingt fernhalten.

Kostenlose Beratung:

Die Stadt Verl steht Ihnen bei Fragen zur häuslichen Pflege in der Coronakrise unter **Tel. 961-204** unterstützend zur Seite.
(Keine medizinische Beratung!)

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

Pflegeberatung und Seniorenarbeit

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

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

Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige und Angehörige erhalten:

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

Kontakt: Stadt Verl
Fachbereich Soziales
Paderborner Straße 5
33415 Verl

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

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

AWO-Wohnberatung

Die meisten Menschen möchten möglichst lange und selbstständig in ihrer eigenen Wohnung leben, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Pflegebedarf. Neben klassischen Umbaumaßnahmen wie dem Einbau bodengleicher Duschwannen oder Treppenliften gibt es viele Hilfsmittel und Alltagshilfen. Häufig sind nicht einmal bauliche Veränderungen notwendig, um die Pflege in der eigenen Wohnung möglich zu machen.

Ansprechpartner: Thomas Krüger, Tel. 0 52 41 / 90 35 17,
t.krueger@awo-guetersloh.de

Sprechstunden der AWO-Wohnberatung:

- Mittwoch, 21. April, 15 bis 17 Uhr, Paderborner Straße 6.
- Mittwoch, 26. Mai, 15 bis 17 Uhr, Paderborner Straße 6.
- Mittwoch, 16. Juni, 15 bis 17 Uhr, Paderborner Straße 6.

Sprechstunde des Diakonie Gütersloh e. V.

für Angehörige von Demenzkranken:

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

Anmeldungen: keine Anmeldung erforderlich.

Info: Brunhilde Peil, Tel. 0 52 41 / 98 67-35 20,
brunhilde.peil@diakonie-guetersloh.de

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann die Sprechstunde in 2021 wieder stattfindet.

Pkw-Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

Interessierte können sich bei Fachvorträgen umfassend über Besonderheiten und Risiken beim Autofahren im Alter bis hin zum Verhalten bei Unfällen informieren. Der praktische Anteil bietet Raum zum Erproben von eigenen Fähigkeiten, zum Üben und Kennenlernen des eigenen Fahrzeugs. Neben dem Lenken, Abbiegen und Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen lernen Sie den Platzbedarf beim Rangieren des eigenen Fahrzeugs kennen.

Termin: Donnerstag, 1. Juli, 9.30 bis 15.30 Uhr, Gütersloher Flughafen.

Veranstalter: Verkehrswacht Kreis Gütersloh e. V.

Kosten: 70 € pro Person.

Anmeldungen: Verkehrswacht Kreis Gütersloh e. V., Tel. 05241/ 2 00 00.

Infos: Stadt Verl, Fachbereich Soziales, Sandra Hasenbein.

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Ein Unfall, eine Krankheit, manchmal von Geburt an – für eine Behinderung gibt es viele Ursachen. Mit einer Behinderung gehen häufig besondere Herausforderungen für Betroffene und ihre Angehörigen einher.

Doch angesichts der Vielfalt an Unterstützungsangeboten ist es zum Teil gar nicht so einfach, die passende Hilfe zu finden.

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

Termin: Mittwoch, 16. Juni, 9 bis 16 Uhr, Rathaus Verl (Paderborner Straße 5, Raum 022 und Raum 027).

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

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

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

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

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

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

Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh

Strengerstraße 4-6

33330 Gütersloh

Tel. 0 52 41 / 7 08 90 85

E-Mail: info@teilhabeberatung-guetersloh.de

www.teilhabeberatung-guetersloh.de

Offene Sprechzeiten:

Dienstag: 9 – 12 Uhr

Donnerstag: 15 – 18 Uhr

Nachbarschaftshilfe-Kurs nach § 45 SGB XI

Pflegebedürftige Menschen mit einem Pflegegrad 1 – 5 können eine Unterstützung im Alltag von Personen aus ihrem räumlichen oder sozialen Umfeld in ihrem eigenen häuslichen Umfeld erhalten. Zur Inanspruchnahme der Unterstützung im Alltag im Sinne einer Strukturierung, Aktivierung, Versorgung und Begleitung sowie haushaltsnaher Dienstleistungen steht den Pflegebedürftigen ein monatlicher sogenannter Entlastungsbetrag von den Pflegekassen in Höhe von 125 Euro (§ 45 b SGB XI) als zweckgebundene Sachleistung zu, insgesamt 1.500 Euro im Jahr, die bis zum 30.06. des Folgejahres verbraucht werden können. Diese Hilfestellungen in der Nachbarschaftshilfe konnten bisher nicht mit den Pflegekassen abgerechnet oder als Aufwandsentschädigung genutzt werden. Seit dem 01.01.2019 hat der Gesetzgeber in Nordrhein-Westfalen mit der Anerkennungs- und Förderungsverordnung (AnFöVO) jedoch die Möglichkeit geschaffen, dass diese Unterstützung im Alltag, die der Versorgung, Betreuung und Aufsicht pflegebedürftiger Menschen und gleichermaßen der Entlastung pflegender Angehöriger dient, mit den Pflegekassen abgerechnet werden kann. Voraussetzung für die Abrechnung über die Pflegekassen ist eine Qualifizierung als „Nachbarschaftshelfer/in“. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Nachbarschaftshilfe-Kurses erhalten nach der Qualifizierung ein offizielles Zertifikat.

Termine:

- Freitag, 23. April, 16 bis 19 Uhr, Rathaus Verl, Paderborner Straße 5.
- Samstag, 24. April, 9 bis 16 Uhr, Rathaus Verl, Paderborner Straße 5.

Anmeldung: bis Mittwoch, 21. April, telefonisch unter 961-204 oder per E-Mail an sandra.hasenbein@verl.de.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Kooperationsveranstaltung der Stadt Verl mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz und der AOK Nordwest.

Hinweis zur Corona-Pandemie für alle städtischen Angebote:

Die Stadt Verl bittet um Verständnis, falls Veranstaltungen kurzfristig verschoben oder abgesagt werden müssen.

Informationen zur 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 Stadt Verl hat im Herbst 2020 erstmals einen Nachbarschaftshilfekurs nach § 45 SGB XI angeboten. 30 Teilnehmerinnen aus dem Kreis Gütersloh haben sich darüber als Nachbarschaftshelferinnen qualifiziert. Wenn Sie eine ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin oder einen ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer für eine pflegebedürftige Person zur Unterstützung im Alltag suchen, bietet Ihnen der Fachbereich Soziales gerne Unterstützung an.

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

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

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

(Angebote gewerblicher Anbieter: www.pfaduia.nrw.de/uia/angebotsfinder)



Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen

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

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

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



Allein oder auf Wunsch
zu zweit mit der pflegebedürftigen Person

Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen

In 3 Schritten zur Kur:

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

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Im Gesprächskreis

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

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

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

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann sich der Gesprächskreis in 2021 wieder trifft.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen

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

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

Hinweis zur Corona-Pandemie: Über die Tagespresse oder bei Sandra Hasenbein (Tel. 961-204, sandra.hasenbein@verl.de) erfahren Sie, wann sich der Gesprächskreis in 2021 wieder trifft.

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



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

Für alle Veranstaltungen gelten die gängigen Hygiene- und Abstandsregeln.

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

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

Wege zum gesunden Schlaf

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Dabei ist erholsamer Schlaf die Grundlage für geistige und körperliche Fitness. In seinem Vortrag geht Dr. Gernot Schoch, Chefarzt der Klinik für Pneumologie,



Schlaf- und Beatmungsmedizin im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh, auf die Bedeutung und Struktur des gesunden Schlafs ein. Dabei beleuchtet er auch das Thema des sogenannten REM-Schlafes sowie Träume und die Verarbeitung kognitiver Prozesse in der Nacht. Bezüglich des sogenannten unerholsamen oder gestörten Schlafes geht es außerdem

um moderne Diagnostikverfahren und Behandlungsmöglichkeiten. Denn die Gründe für Schlafprobleme sind sehr unterschiedlich. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Referent: Dr. Gernot Schoch, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

Termin: Mittwoch, 20. Januar, 19 bis 20.30 Uhr,
Multifunktionsraum im Gymnasium Verl, St.-Anna-Straße 22.

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

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

Die ersten paar Pfunde mehr auf der Waage erscheinen nicht wirklich schlimm. Aber was ist, wenn das Übergewicht zum ernsthaften Problem wird und den Körper krank macht? Immer mehr Menschen in Deutschland sind



betroffen, immer häufiger auch Kinder und Jugendliche. Dr. oec. troph. Claudia Schröder-Böwingloh zeigt auf, wie man oft schon mit kleinen Veränderungen der Essgewohnheiten und des Lebenswandels sinnvoll vorbeugen und Adipositas und ihre Folgeerkrankungen behandeln kann. Dabei geht sie auch auf die Möglichkeiten der Unterstützung

durch die Krankenkassen im Bereich der Prävention und der medizinischen Heilbehandlung ein.

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

Termin: Dienstag, 23. Februar, 19 bis 20.30 Uhr,
Rathaus Verl, Paderborner Straße 5.

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

Tipp: Begleitend zu dem Vortrag wird im Foyer des Verler Rathauses vom 22. bis 25. Februar die Ausstellung "SCHWERE(S)LOS" gezeigt.

Die 26 großformatigen Bilder der Wanderausstellung stellen die Krankheit und die Betroffenen ganz unterschiedlich dar – als schwerelos Schwimmende unter Wasser oder als im eigenen Körper Gefangene, die nicht aus ihrer Haut können. Die Fotos sind im Rahmen eines Wettbewerbs entstanden.

Zahlreiche Studierende des Institutes of Design in Hamburg, Berlin und Düsseldorf folgten dem Aufruf der Initiatoren und setzten das komplexe Thema Adipositas kreativ um.

Herzschwäche: Ursachen und mögliche Behandlungsformen

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Herzschwäche. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man diese Diagnose nicht, denn eine Herzschwäche ist eine ernstzunehmende Krankheit, die es frühzeitig zu erkennen und zu behandeln gilt. Denn ist das Herz zu schwach, kann das Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag, Belastbarkeit und die gesamte Lebensqualität haben. Doch was genau ist eine Herzinsuffizienz? Was passiert bei dieser Erkrankung und welche körperlichen Folgen können daraus entstehen? Welche Symptome sind mit einer Herzschwäche verbunden? Und worauf kommt es an, wenn man eine Herzinsuffizienz hat? In seinem Vortrag informiert PD Dr. Detlev Baller, welche Möglichkeiten bestehen, der Erkrankung vorzubeugen, sie zu erkennen und effektiv zu behandeln.

Referent: PD Dr. Detlev Baller, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie.

Termin: Mittwoch, 3. März, 19 bis 20.30 Uhr,
Rathaus Verl, Paderborner Straße 5.

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

Zuhause wohnen – so lange wie möglich!

Ältere Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung selbständig wohnen. Doch nicht immer entspricht die Wohnung den Bedürfnissen, die das Alter, eine Pflegesituation oder Behinderung mit sich bringen können. Neben klassischen Umbaumaßnahmen wie dem Einbau von Treppenliften gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln und Alltagshilfen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der Wohnungsanpassung mit und ohne bauliche Veränderungen.

Referent: Dipl.-Sozialarbeiter Thomas Krüger,
AWO-Wohnberatung Kreis Gütersloh e. V.

Termin: Mittwoch, 10. März, 19 bis 20.30 Uhr,
Rathaus Verl, Paderborner Straße 5.

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

Besuchsdienst für ältere Menschen

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

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

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

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

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

Die Termine:

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

* Während der Sommerzeit Beginn um 15 Uhr.

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

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

Name / Vorname: _____

Gruppe: _____

Geb.-Datum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

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

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

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

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

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

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in

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

Mitfahrbänke

Wenn mal kein Auto oder Fahrrad zur Verfügung steht oder der Bus nicht zur passenden Zeit fährt, sind die neuen Mitfahrbänke in Verl, Bornholte-Bahnhof, Kaunitz und Sende eine gute Alternative: Einfach Platz nehmen, auf ein Auto warten und einsteigen – gratis und unkompliziert!

So geht's: Wer auf einer Mitfahrbank sitzt, signalisiert vorbeikommenden Autofahrerinnen und Autofahrern, dass man von ihnen mitgenommen werden möchte. Dabei hat jeder Ortsteil eine eigene Farbe:
In Bornholte-Bahnhof steht eine Bank in orange, in Kaunitz eine gelbe und in Sende eine blaue Bank.

Auf dem Delphos-Platz im Verler Zentrum stehen drei Sitze in Form einer Tulpe – in orange, gelb und blau. So sehen herannahende Autofahrerinnen und Autofahrer auf einen Blick, welches Fahrtziel die wartende Person hat. Wer nach Kaunitz möchte, nimmt einfach auf dem gelben Sitz Platz, auf die Fahrt nach Bornholte wartet man auf dem orangefarbenen Sitz, und wer nach Sende möchte, wählt den blauen Sitz. Alle Mitfahr-Haltestellen sind auch mit Hinweisschildern ausgestattet.

Übrigens: Mitfahrende sind über die Kfz-Haftpflichtversicherung des Autofahrenden versichert; beide Seiten benötigen keine zusätzliche Versicherung. Natürlich sind alle Fahrten freiwillig und kostenlos. Kinder dürfen nur in Begleitung Erwachsener mitfahren, Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren mit einer schriftlichen Einwilligung ihrer Eltern.



Ambulante Hospizgruppe Verl

Hospizkurs

Im Rahmen dieses Kurses werden ehrenamtlich Mitarbeitende auf die Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörigen vorbereitet. Sowohl die eigene Auseinandersetzung mit Sterben und Tod als auch Übungen zur Gesprächsführung, Formen der Trauer und Trauerbegleitung sowie Menschen mit Demenz stehen im Mittelpunkt des Kurses. Zusätzlich werden Sachinformationen zu medizinischen, rechtlichen, pflegerischen und spirituellen Aspekten in der Sterbebegleitung vermittelt.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich mit Hospizarbeit beschäftigen möchten. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Maximal 16 Teilnehmende.

Leitung: Michaela Meyer, Koordinatorin der Ambulanten Hospizgruppe Verl e. V., und Dipl.-Psychologin Elisabeth Schultheis-Kaiser, Koordinatorin und Trauerbegleiterin (Gütersloh).

Termin: ab 3. Februar bis 9. Juni jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr, Gymnasium Verl.

Kosten: 125 € inkl. Materialien.

Treffpunkt Trauer und Begegnung

Offenes Treffen für trauernde Menschen.

Termine: jeden letzten Dienstag im Monat

26. Januar, 23. Februar, 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni, 16 bis 18 Uhr, separater Raum im Café Klüter, Bürmannstraße 10.

Spaziergang am Sonntag

Offenes Treffen für trauernde Menschen.

Termine: 14. Februar und 16. Mai, jeweils 14 Uhr.

Kontakt:

Ambulante Hospizgruppe Verl e. V., Stahlstraße 35, Tel. 70 03 15,
E-Mail: info@hospizgruppe-verl.de, Internet: www.hospizgruppe-verl.de.

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

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

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

Hinweis: Die Bibliothek Verl befindet sich seit Dezember 2020 vorübergehend in der Hauptstraße 4 (ehemaliges Steakhaus), bis die bauliche Umgestaltung der bisherigen Räumlichkeiten beendet ist.

Bibliothek Verl

Hauptstraße 4 (vorübergehend)

Tel. 9 25 23-20

E-Mail: info@bibliothek.verl.de

Internet: www.bibliothek.verl.de.

Öffnungszeiten:

montags, dienstags und freitags von 11 bis 18 Uhr

donnerstags von 10 bis 19 Uhr

samstags von 10 bis 14 Uhr

mittwochs geschlossen

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Caritas-Haus St. Anna

Tanzcafé im Caritas-Haus St. Anna

Einmal im Monat mittwochs wird das Café des Caritas-Hauses St. Anna zum Tanzcafé! Mit Schlagern, Gassenhauern und andere bekannten Melodien sorgt der Bielefelder Musiker und Sänger Hermann Taube für eine heitere und schwungvolle Stimmung und animiert dazu, das Tanzbein zu schwingen.

Termine: 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai und 9. Juni, jeweils 15.30 Uhr (Ende gegen 17 Uhr).

Gesprächskreis „Über Gott UND die Welt“

Im Caritas-Haus St. Anna findet einmal im Monat donnerstags ein Gesprächskreis mit den Gemeindepfarrern Karl-Josef Auris (kath.) und Jens Hoffmann (ev.) statt. In gemütlicher Runde wird über „Gott UND die Welt“ gesprochen, über Politik, Philosophie und Religion, über Themen in und aus der Gesellschaft, über Dinge im Alltag und im Haus. Auch eigene Themen und Gedanken der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen. Bei Bedarf gibt es auch immer Zeit für die Seelsorge oder ein begleitendes Gespräch.

Termine: 21. Januar, 18. Februar, 18. März, 1. April, 6. Mai und 10. Juni, jeweils 15 Uhr mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken.

Kontakt:

Caritas-Haus St. Anna, Nicole Röthe, Sozialdienst,
St.-Anna-Straße 15, Tel. 961-419,
E-Mail: Roethe@caritas-guetersloh.de, Internet: www.st-anna-verl.de

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Das Caritas-Haus St. Anna bittet um Verständnis, falls Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden müssen.

Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz

Gemeinschaftsmesse, anschließend Neujahrsempfang

Termin: Mittwoch, 6. Januar, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Winterzauber

Termin: Mittwoch, 20. Januar, 14.30 Uhr.

**Gemeinschaftsmesse, anschließend Kaffeetrinken zum Thema
„Ich möchte‘ so gern ein Clown sein“**

Termin: Mittwoch, 3. Februar, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 17. Februar, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 3. März, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühlingserwachen

Termin: Mittwoch, 17. März, 14.30 Uhr.

Krankensalbung, anschließend Kaffeetrinken

Termin: Mittwoch, 7. April, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 21. April, 9 Uhr.

Maiandacht , anschließend Kaffeetrinken

Maigang zu einem Bildstock

Termin: Mittwoch, 5. Mai, 14.30 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 19. Mai, 9 Uhr.

Gemeinschaftsmesse, anschließend Frühstück

Termin: Mittwoch, 2. Juni, 9 Uhr

Caritas-Konferenz St. Marien Kaunitz

Grillnachmittag als Abschluss von den Sommerferien

Termin: Mittwoch, 16. Juni, 15.30 Uhr.

Kontakt:

H. Jakobfeuerborn, Tel. 53 25, und M. Vorbeck, Tel. 45 02.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie immer in den Pfarrnachrichten. Bitte informieren Sie sich über die Pfarrnachrichten und/oder die Tagespresse, ob die Veranstaltungen wie geplant stattfinden. Anmeldungen zu den Veranstaltungen bitte bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Caritas-Seniorentreff im Pfarrzentrum St. Anna

Liebe Besucherinnen und Besucher der Altentagesstätte St. Anna,

die Corona-Pandemie hat es geschafft, alle Aktionen und Begegnungen von jetzt auf gleich abbrechen zu müssen. Für das 1. Halbjahr 2021 wollen wir jedoch zuversichtlich nach vorne schauen, obgleich wir noch keine großen Pläne schmieden können, denn wir müssen die Vorgaben des Landes bezüglich der Schutzmaßnahmen abwarten, und die richten sich nach der Entwicklung der Neuinfektionen. So sind vorerst leider noch keine Termine planbar. Sollten sich Möglichkeiten für Treffen ergeben, werden wir alsbald über die lokale Presse darüber informieren und einladen.

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

Helga Eckert

1. Vorsitzende

Anita Stuckmann

Leitung Seniorenbegegnung

Caritas Gemeinschaftsmesse

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

Kontakt:

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

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

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

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

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

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

Infos und Anmeldungen:

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Dorfgemeinschaft Kaunitz

Plattdeutscher Klön

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

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

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

„Wer rastet, der rostet“

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

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

Teilnahmekosten: 6 € pro Termin.

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

Monatstreffen

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

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

Boccia

Trainingszeiten:

Herren: mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr

Kfd-Damen: donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kontakt:

Herren: Dieter Netenjakob, Tel. 20 27

Damen: Christa Netenjakob, Tel. 20 27

E-Mail: c.netenjakob@gmx.de

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Stuhlgymnastik

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

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

Skat- und Spielenachmittag, Kaffee, Klönen, etc.

Termin: mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr, DRK-Zentrum 60 plus, Bahnhofstraße 42, weitere Termine in der Tagespresse.

Kontakt: Irene Biermann, DRK-Ortsverein Verl, Tel. 9 35 88 28 (AB).

Yoga für jedes Alter

Termin: donnerstags von 16.45 bis 18 Uhr und von 18.15 bis 19.30 Uhr, freitags von 9.45 bis 11 Uhr, DRK-Zentrum, Bahnhofstraße 42.

Kontakt: Irene Biermann, DRK-Ortsverein Verl, Tel. 9 35 88 28 (AB).

Gedächtnistraining

Termin: jeden 1. Dienstag und 3. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16 Uhr, DRK-Zentrum 60 plus, Bahnhofstraße 42.

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

Wassergymnastik

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

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

Schwimmen für Senioreninnen und Senioren in Bad Waldliesborn

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

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

Kontakt:

DRK-Ortsverein Verl e. V., Bahnhofstraße 42, Tel. 56 21,
E-Mail: Irene.Biermann@drk-verl.de.

Yoga für den Rücken

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

Termine: ab 7. Januar 9 x donnerstags von 18 bis 19 Uhr,
ab 8. Januar 10 x freitags von 18 bis 19 Uhr,
Bonhoefferhaus, Bonhoefferweg 4.

Kursnummer: 273 (donnerstags); 275 (freitags)

Pilates ab 50

Auch mit 50 plus kraftvoll und beweglich bleiben: Durch die ruhige, konzentrierte und fließende Ausführung der Übungen ist Pilates eine ideale Trainingsform für die Generation 50 plus. In Verbindung mit der Pilates-Atmung und der Aktivierung des „Powerhouse“ werden der gesamte Rumpf und insbesondere die Tiefenmuskulatur gestärkt. Muskuläre Dysbalancen werden durch die sanfte Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers ausgeglichen, Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Regelmäßiges Pilates-Training verbessert die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden.

Termin: ab 13. Januar 10 x mittwochs von 8.30 bis 9.30 Uhr, Bonhoefferhaus (Bonhoefferweg 4).

Kursnummer: 295

Kleine Malschule für Erwachsene

Malen, zeichnen und gestalten für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Termin: ab 18. Januar 10 x montags von 9 bis 12 Uhr,
Bonhoefferhaus, Bonhoefferweg 4.

Kursnummer: 297

Familienpaten

Infotreffen für Interessierte und bereits eingesetzte Familienpaten.

Termin: Mittwoch, 3. Februar, 20 bis 21.30 Uhr,

Droste-Haus, Schillingsweg 11.

Kursnummer: 301

Infos und Anmeldungen für alle Veranstaltungen:

Droste-Haus, Schillingsweg 11, Tel. 29 73,

E-Mail: info@droste-haus.de, Internet: www.droste-haus.de.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Weitere Informationen erhalten Interessierte im Anmeldebüro des Droste-Hauses unter Tel. 29 73 oder unter www.droste-haus.de.

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

SeniorengGeburtstag für Geburtstagskinder ab 80 Jahre

Termin: Mittwoch, 10. März, 15 bis 16.30 Uhr.

Eine Anmeldung ist bis zum 8. März unter Tel. 3650 erforderlich.

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Bitte informieren Sie sich bei der Evangelischen Kirchengemeinde, ob die Veranstaltung wie geplant stattfinden kann.

kfd St. Marien Kaunitz

Handarbeiten

Termin: von Januar bis April jeden Dienstag, von 14 bis 16.30 Uhr, Pfarrheim Kaunitz.

Kontakt: Marlies Sagemüller, Tel. 53 87.

Kontakt:

Christa Netenjakob, Tel. 20 27,

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Alle Termine und Aktualisierungen werden auch über die Tagespresse und die Pfarrnachrichten bekannt gegeben.

Hl. Messe in der St.-Anna-Kirche, anschließend Frühstück im Pfarrzentrum

Termin: Sonntag, 24. Januar, 8 Uhr.

Winterwanderung mit anschließender Einkehr

Termin: Mittwoch, 24. Februar, 14 Uhr.

Kreuzwegandacht in der St.-Anna-Kirche

Termin: Mittwoch, 17. März, 15 Uhr.

Fahrt zum WDR in Köln

Termin: Mittwoch, 28. April, 9.30 Uhr Abfahrt, 18 Uhr Rückfahrt.

Fahrradturen „Immer wieder sonntags“

Ab dem 1. Mai werden die beliebten sonntäglichen Radtouren angeboten.

Treff ist um 14 Uhr am Pfarrzentrum.

Radtour „an der Nordsee entlang“

Termin: 24. bis 29. Mai.

Tagesausflug zum Haus der Geschichte in Bonn

Termin: Mittwoch, 23. Juni, 9.30 Uhr Abfahrt, 19 Uhr Rückfahrt.

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Turnverein Verl von 1912

Ballsport allg. Frauen – ab ca.40 Jahren

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

Ballsport allg. Männer – ab ca.40 Jahren

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

Prellball 50 Plus für Männer

Termin: donnerstags 18.15 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Realschule

Gymnastik & Volleyball – Sie & Er für Junioren bis Senioren

Termine:

mittwochs 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Realschule.

donnerstags 20.15 bis 22 Uhr, Turnhalle Kaunitz.

Alte Herren – Volleyball ab ca.50 Jahren

Termin: freitags 19.30 bis 22 Uhr, Turnhalle Sürenheide.

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

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

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

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

Senioren-Wandern

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

Wirbelsäulengymnastik – für Sie & Ihn ab ca.50 Jahren

Termine:

montags 17.15 bis 18 Uhr, Turnhalle Realschule.

montags 18.15 bis 19.15 Uhr, Turnhalle Realschule.

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

Gesundheitsgymnastik – ab ca. 50 Jahren

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

Männergymnastik – ab ca.50 Jahren

Termin: montags 19 bis 20.30 Uhr, Turnhalle Bornholte.

Turnverein Verl von 1912

Spiel, Tanz & Gymnastik für Frauen – Junioren bis Senioren

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

Damengymnastik

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

Gymnastik für Ältere – Männer

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

Gymnastik für Ältere – Frauen

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

Gymnastik für Ältere – gemischte Gruppe

Termin: donnerstags 17.15 bis 18.15 Uhr, Turnhalle Realschule.

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

Termin: montags 17.15 bis 18.45 Uhr, Turnhalle Bornholte.

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

Termin: dienstags 18.15 bis 19.30 Uhr, Turnhalle Marienschule.

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

Termin: dienstags 19.45 bis 21.15 Uhr, Turnhalle Marienschule.

Reha-Sport Orthopädie / Neurologie / Demenz / Schlaganfall

Termine und Ort auf Anfrage (Ärztliche Verordnung notwendig)

Turnverein Verl von 1912

Tanztreff ab 50

In dem Kurs werden verschiedene Gruppentänze aus aller Welt als Kreis-, Gassen- oder Blocktänze geübt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und alle Interessierten mit und ohne Partner sind herzlich willkommen.

Termin: Schnuppertermin am Donnerstag, 14. Januar, 9.30 bis 10.30 Uhr, Versammlungsraum TV Verl.

Termin: ab 21. Januar 8 x donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, Versammlungsraum TV Verl.

Der zweite Kursabschnitt:

Termin: Schnuppertermin am Donnerstag, 15. April, 9.30 bis 10.30 Uhr, Versammlungsraum TV Verl.

Termin: ab 22. April 7 x donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, Versammlungsraum TV Verl.

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Vorsorgend gestalten – das deutsche Erbrecht in der Praxis

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

Referentin: Gode-Marie Quast-Hohenhorst, Rechtsanwältin.

Termin: Dienstag, 2. März, 18.30 bis 21.30 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kursnummer: vhs 60Plus 14912F | Workshop

Anmeldung: Bürgerservice Verl, Tel. 961-196 (max. 13 Anmeldungen).

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, 15. März, 18 bis 21 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kostenbeitrag: 5 € (ermäßigt 2,50 €).

Kursnummer: 14902F | Workshop.

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

Englisch für Ältere A1, 5. Semester

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

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Referentin: Irene Gerdes.

Termin: ab 2. Februar 15 x dienstags von 9.30 bis 11 Uhr,
VHS-Seminarraum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus 41005F | Vormittagskurs.

Kostenbeitrag: 98 € (ermäßigt 50 €).

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

Englisch für Ältere A2

Sie möchten Englisch lernen, aber mit Spaß und Leichtigkeit? Dieser Englischkurs setzt erste Vorkenntnisse auf A1-Niveau voraus und richtet sich an Erwachsene ab 60 Jahren. Sie werden von Anfang an in die Lage versetzt, durch vielfältige Interaktions- und Übungsformen aktiv Ihre erworbenen Kenntnisse einzusetzen und erwerben damit zielgerichtet die Fähigkeit, sich in bekannten Situationen gut zu verständigen. Ganz nebenbei erhalten Sie viele Einblicke in die englischsprachige Welt.

Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Referentin: Doris Ellen Nitzgen.

Termin: ab 1. Februar 15 x montags von 17 bis 18.30 Uhr,
Gesamtschule Verl (Klassenraum).

Kursnummer: vhs 60Plus 41068F | Nachmittagskurs.

Kostenbeitrag: 73 € (ermäßigt 38 €).

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

Hinweis für alle Angebote der VHS:

Alle Kursgebühren sind vorbehaltlich eventueller Änderungen angegeben.

Englisch für Ältere B1

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre bereits fortgeschrittenen Englischkenntnisse auf B1-Niveau weiter ausbauen möchten. In einer lebhaften Lerngruppe werden aktuelle Themen auf Englisch besprochen und dabei Vokabular und Grammatik erweitert.

Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Referentin: Irene Gerdes.

Termin: ab 1. Februar 15 x montags von 10.15 bis 11.45 Uhr,
Gesamtschule Verl, Klassenraum 2 (Pavillon Nr. 109).

Kursnummer: vhs 60Plus 41082F | Vormittagskurs.

Kostenbeitrag: 73 € (ermäßigt 38 €).

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

Dateimanagement mit Windows 10 – Ordnung halten auf dem PC (60Plus)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie das Dateimanagement mit Windows 10 funktioniert. Vorhandene Kenntnisse werden vertieft.

Seminarinhalte:

- der Windows Explorer als Datenmanager des Betriebssystems
- Dateinamen, Dateitypen, Laufwerke
- Dateien/Ordner kopieren, löschen, verschieben, umbenennen
- Verknüpfen, Speichern und Kopieren auf und von externen Speichermedien

Es stehen Rechner mit Windows 10 zur Verfügung, der eigene Laptop kann auch mitgebracht werden.

Referent: Udo Strauß, Diplom-Betriebswirt.

Termin: ab 14. April 3 x mittwochs von 15 bis 17.15 Uhr,
VHS-EDV-Raum, Bahnhofstraße 11a.

Kursnummer: vhs 60Plus Neu! 54011F | Nachmittagskurs.

Kostenbeitrag: 50 € (ermäßigt 28 €).

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

Kontakt:

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

Verschiedenes

Freizeiten und Ferien für Senioren mit dem Caritas-Verband Gütersloh

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

Formularhilfe

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

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

AWO-Wichtel

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

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

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

AWO-Wichtelwerkstatt für Jung und Alt

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

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

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

Hinweis zur Corona-Pandemie:

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

Rat und Hilfe

Hilfsgemeinschaft für abhängige Menschen e. V. Verl

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige.

Bei einem Alkoholproblem ist die ganze Familie betroffen.

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

Kontakt: Tel. 35 03, Gruppenräume in der Wideischule,
Verl-Sürenheide, Wideiweg 107, www.hilfsgemeinschaft-verl.de.

Kreuzbund Verl e. V.

Sucht-Selbsthilfegruppen wenden sich an Menschen,

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

In den rund 1.400 Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes treffen sich wöchentlich ca. 22.000 Menschen. Bei Bedarf finden auch Sie in einer Kreuzbund-Gruppe Anschluss, Unterstützung und verbindliche Beziehungen. Sie können jederzeit eine Gruppe besuchen. Zu jedem Gruppentreffen sind neue Angehörige und Suchtkranke herzlich willkommen.

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

Die Gruppentreffen sind vertraulich und kostenlos.

Darüber hinaus erleben sie Spaß und Freude in der Gemeinschaft.

Sprechstunde: nach Absprache (Michael Bathe, Tel. 8 09 90 50).

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

Kontakt:

Gruppe I: Franz Brinkmann, Tel. 37 38

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

Internet: www.kreuzbund.de

Wohnberatung für Senioren und Menschen mit Behinderungen im Kreis Gütersloh

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

Kontakt:

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

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

Der Senioreninfodienst gibt Auskunft über

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

Kontakt:

www.sinfodie.de

(zuständige Fachberaterin für die Stadt Verl ist Ceylan Hasanovic),
DRK-Kreisverband Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 98 86-20.

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

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

Anmeldungen: Keine Anmeldung erforderlich.

Informationen: Brunhilde Peil, Tel. 0 52 41 / 98 67-35 20,
E-Mail: brunhilde.peil@diakonie-guetersloh.de.

Schuldnerberatung des Diakonie Gütersloh e. V.

Termine: nach Vereinbarung, Bahnhofstraße 11a.

Informationen: Ulrich Johner, Tel. 0 52 41 / 98 67-31 40,
E-Mail: ulrich.johner@diakonie-guetersloh.de.

Der Seniorenwegweiser der Stadt Verl erscheint
halbjährlich in aktualisierter Fassung.

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