

# Schildesche *erleben*

Stadtmagazin für Schildesche, Sudbrack und Gellershagen **01 | 2022**



☎ 0521 / 30 43 88 84

★ **Nachhilfe**  
Schomberg

## Gut verpackt durch den Winter



**Seit 1986**

Kompetenz | Wissen | Erfahrung

### Ihre Versicherungs- und Finanzmakler

Beratung für Menschen – Verstand für Finanzen

- ▲ Versicherungskonzepte
- ▲ Altersvorsorge
- ▲ Investmentstrategien
- ▲ Immobilienfinanzierung
- ▲ Kredite / Bausparen
- ▲ Pflegeimmobilien als Kapitalanlage



Frank Krämers

Marko Behrendt

## Heinrich-Froböse-Haus

# Ein Ort der Begegnung und Hilfe für Menschen jeden Alters

Hell, freundlich und modern präsentiert sich das Heinrich-Froböse-Haus am Vorwerk 64a nach den nun abgeschlossenen Sanierungsarbeiten. Mieter der Räumlichkeiten, die im Besitz der Freien Scholle sind, ist seit vielen Jahren der AWO Ortsverein Bielefeld. Der Zahn der Zeit hatte in dem in den sechziger Jahren entstandenen Gebäude seine Spuren hinterlassen. „Eine Renovierung war dringend notwendig“, sagt Hartmut Sielemann, erster Vorsitzender des AWO-Ortsvereins Innenstadt e.V.. Gut drei Monate haben die Arbeiten in den etwa 140 Quadratmeter großen Räumlichkeiten gedauert, Wände und

Türen bekamen einen weißen Anstrich, die Fensterelemente wurden erneuert, neue Möbel gekauft und auch die Toilettenanlage wurde komplett saniert. Gut 6.000 Besucherinnen und Besucher kommen pro Jahr in das AWO-Haus. Insbesondere die im Umfeld lebenden Seniorinnen und Senioren sind hier anzutreffen. Die Männer und Frauen kommen nur für einige Stunden in der Woche hierher, um am Frühstückstreff teilzunehmen, gemeinsam zu Mittag zu essen oder Kaffee zu trinken und Romme', Bingo oder Skat zu spielen. „Das sind meist feste Gruppen, die sich seit vielen Jahren kennen“, so Sielemann,



Hartmut Sielemann, Vorsitzender des AWO-Ortsvereins, möchte für mehr Leben im Heinrich-Froböse-Haus sorgen. Einige Ideen wurden bereits umgesetzt. In diesem Jahr soll jedoch noch mehr geschehen

## DIE ERBRECHTSANWÄLTE



**WIR KÄMPFEN FÜR IHR ERBE**  
Profitieren Sie von unserem Fachwissen  
und unserer Erfahrung!



**RECHTSANWALT  
DR. GERO BRÜNGER**

Beckhausstraße 261 | 33611 Bielefeld | T: 0521 800 98 40 | M: info@erbrechtsanwaelte.eu

# Liebe Leserinnen und Leser,

mit welchen Vorsätzen sind Sie ins neue Jahr gestartet? Mehr Sport treiben, sich mehr bewegen oder sich ehrenamtlich engagieren. Da wäre zum Beispiel die jetzt startende Schulungsreihe, in der man sich qualifiziert, um Schlaganfall-Betroffene zu unterstützen. Mehr über die von der AWO in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und der BGW Bielefelder Gesellschaft für Wohnen und Immobiliendienstleistungen initiierte Ausbildung erfahren Sie in dieser Ausgabe.



Bernd Lochmüller, Herausgeber

Die Schülerinnen und Schüler der Sudbrackschule haben an einem Training teilgenommen, das ihnen sozial-emotionale Kompetenzen vermittelt hat und

sie befähigt, respektvoll mit anderen Menschen umzugehen. Warum das !Respect-Training wichtig ist und was das für das Lernen in der Klasse bedeutet, le-



## Der schnelle Weg zur Dusche

Fachbetrieb für den Umbau von einer Badewanne zur Dusche.

Machen Sie Ihr Bad fit für die Zukunft.

Komplettbad aus einer Hand

**Andreas Reker**  
Sanitär - Heizung - Badstudio  
[www.reker-bad.de](http://www.reker-bad.de)

Engersche Straße 181  
33611 Bielefeld  
Telefon: 05 21 / 87 12 29



sen Sie in der vorliegenden Ausgabe. Das Heinrich-Froböse-Haus am Vorwerk wurde in den letzten Monaten renoviert. Jetzt soll das

Haus auch neue Zielgruppen ansprechen. Die verschiedenen Räume eröffnen eine Vielzahl an Nutzungsmöglichkeiten.

der weiß, wie wichtig diese Zusammenkünfte und das Gemeinschaftserlebnis für die älteren Menschen sind. „Wir haben Verantwortung für sie und müssen gegen die seelische Vereinsamung angehen“, sagt der AWO-Vorsitzende. Etwa zehn langjährig tätige Ehrenamtliche und zwei Hauptamtliche kümmern sich um die Organisation und erfolgreiche Durchführung der Angebote.

### Ein Haus für Menschen jeden Alters und verschiedener Herkunft

Hartmut Sielemann bedauert es, dass andere Besucherinnen und

Besucher eher seltener ins Haus kämen. Viele seien der Ansicht, dass das Haus nur ein Ort für die ältere Generation sei. Dieses Image möchte der AWO-Vorsitzende ändern. Ihm ist es wichtig, das Haus für Menschen jeden Alters und verschiedener Herkunft zu öffnen. „Sie alle sollen hier Unterstützung und Hilfe erwarten können“, beschreibt Hartmut Sielemann seine Idee. Seit zehn Jahren ist er im AWO-Ortsverein tätig. Sein ehemaliger Chef habe ihn zur AWO geführt. Mit dem Eintritt in den Ruhestand hat er hier weitergemacht. „Freiwillig wäre ich da niemals hingegangen. Bei der AWO sind

doch nur alte Menschen. Das habe ich damals gedacht, wurde jedoch schnell eines Besseren belehrt“, beschreibt Sielemann, der es mag, sich zu engagieren. Heute weiß er die Vielfältigkeit der AWO zu schätzen, die zahlreichen Organisations- und Strukturierungsaufgaben gefallen ihm. Das ist ihm vertraut und das hat er während seines Berufslebens als Geschäftsführer im städtischen Umweltbetrieb ebenfalls gemacht.

„Ich wünsche mir, dass auch junge Menschen hierherkommen. Die momentanen Angebote für Senioren umfassen nur einige Stunden in der Woche.

Wir haben jedoch weitaus mehr Kapazitäten“, sagt Sielemann, der sich freut, dass sich hier bereits etwas getan hat. So gibt es zum Beispiel einen Sprachkurs für Menschen, die die deutsche Sprache erlernen möchten. Und auch ein Nachhilfeangebot für Berufsschüler führt zumindest stundenweise eine neue Zielgruppe ins Haus. Regelmäßig tagen am Vorwerk verschiedene Arbeitsgruppen wie die vom Seniorenrat, Vereine halten Versammlungen ab, der Bridge Club und auch das Bürgerforum treffen sich hier.

Doch der 75-Jährige hat noch weitere Ideen im Kopf und

möchte künftig noch mehr anstoßen. „Wir suchen nach einer vernünftigen Strategie und nach neuen Möglichkeiten, die sich hier umsetzen lassen. Menschen, die konkrete Ideen

und Vorstellungen haben und etwas tun möchten, sind herzlich willkommen. Wir sind offen für vieles. Die verschiedenen Räume erlauben es, mehrere Aktivitäten parallel durchzuführen“, beschreibt der aktive Ruheständler.

de Kistengartenprojekt mit der Plaßschule, das sich mittlerweile zum Nachbarschaftstreff entwickelt hat“, sagt der Vorsitzende.

**Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen**

# ALDINGO

**Umzüge**

Alles aus einer Hand!

**Ingo Hannemann**  
 Holbeinstraße 14a  
 33615 Bielefeld  
 Telefon: 05 21-9 82 47 50  
 Mobil: 01 74-3 81 08 80  
 E-Mail: ingohannmann@aol.com



**mobilitas**  
 IHR PFLEGE- UND SOZIALTEAM  
 KOMPETENT & FLEXIBEL



### BERATUNGSBÜRO SCHILDESCHÉ

Gerne informieren und beraten wir Sie über unser Leistungsangebot:

- Kranken- und Altenpflege
- Außerklinische Intensivpflege
- Pflegeberatungsgespräche nach § 37.3
- Betreutes Wohnen
- Verhinderungspflege
- Eingliederungshilfe
- Psychiatrische Pflege
- Hilfe im hauswirtschaftlichen Bereich
- Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung
- Palliativ-Pflege
- uvm.

Wir sind erreichbar: Mo – Do. 9.00 bis 16.00 Uhr und Fr. bis 15.00 Uhr.

📍 Johannisstr. 40, 33611 Bielefeld    ☎ 05 21. 77 01 91 60

So kann er sich sehr gut vorstellen, verschiedene Angebote durchzuführen, die Menschen den Zugang zur digitalen Welt eröffnen, dazu könnte zum Beispiel ein Internetcafé gehören, das nicht digitalaffinen Menschen die Nutzungsmöglichkeiten niedrigschwellig erläutert. Filmnachmittage oder ein Angebot, das sich mit dem Fotografieren beschäftigt, sind weitere Möglichkeiten, um für mehr Leben im Haus zu sorgen. Und auch Yoga, Tanzen, Bewegungs- und Gedächtnistraining mit Musik lassen sich im Haus sehr gut durchführen.

Die Corona-Pandemie hat vieles zurückgeworfen. Eine Zeitlang blieb das Haus komplett geschlossen. Der Kontakt zu den Senioren wurde dennoch aufrechterhalten. Die beiden hauptamtlich Tätigen haben mit den etwa 60 Senioren, die regelmäßig ins Haus kommen, telefoniert, sich ausgetauscht. Und auch ein Spaziergang mit wenigen Personen war eine gute Möglichkeit, um gegen drohende Einsamkeit vorzugehen. Dann wurde vorsichtig geöffnet. „Wir spielen hier Karten oder Rommé. Das ist wie ein privates Treffen und außerdem kommen hier nur Geimpfte rein. Da ist das Risiko sehr gering“, so Hartmut Sielemann.

Auch mit dem nur einige Meter entfernten AWO-Wohncafé Am Pfarracker/Liethstück wird kooperiert. „Die Angebote ergänzen sich. So läuft seit einigen Jahren das generationenübergreifen-

Weitere Informationen zu den Angeboten und Nutzungsmöglichkeiten:  
 AWO-Scholle-Treff Schildesche,  
 Telefon: 0521/78 45 000





**FRANK OTTENSMEYER**  
 BAD HEIZUNG NEUE ENERGIEEN

Schillerstraße 53a  
 33609 Bielefeld

Tel: 0521 81 093  
 www.ottensmeyer.org  
 info@ottensmeyer.org

### Neuer Podcast

# Literatur erLEBEN – Gemeinsam statt allein

Das Bürgerforum Schildesche hat in Kooperation mit dem AWO Kreisverband Bielefeld e.V. erstmals einen eigenen Podcast veröffentlicht. Dieser ist Teil des Projektes „Literatur

erLEBEN – Gemeinsam statt allein“, welches vom Teilhabefonds der Stadt Bielefeld gefördert wird. Im Projekt werden Geschichten von Menschen in besonderen Lebenssituationen



Im Gespräch: Angelika Ammann (oben) sowie Birgit Vogl und Bärbel Behrmann (v.l.)  
Foto: Matthis Weber (MW Social Marketing)

sichtbar gemacht und soziale und gesundheitliche Themen aus Romanen aufgegriffen, um einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen. Betroffene, Angehörige und interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich im Rahmen von Lektüresitzungen und Podcasts den Themen widmen und miteinander ins Gespräch kommen. Im ersten Podcast des Projektes können die Zuhörerinnen und Zuhörer dem von Angelika Ammann (Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe Bielefeld) moderierten Gespräch zwischen Birgit Vogl, Leiterin der Tagespflege Moltkestraße, und Bärbel Behrmann von der Initiative pfle-

gende Angehörige folgen. Sie nehmen die Teilnehmenden mit auf eine Reise, bei der auf humorvolle, berührende und ernsthafte Weise das Leben mit einer Demenzerkrankung beschrieben wird. Dabei blicken sie u.a. gemeinsam auf den Roman „Mein Leben mit Martha“ von Martina Bergmann, welcher im Rahmen des Projektes vorgestellt wurde. Aber auch die geschilderten eigenen beruflichen und persönlichen Erfahrungen mit dem Thema „Demenz“ ermöglichen es den Zuhörerinnen und Zuhörern ein besseres Verständnis für besondere Lebenswelten und Menschen zu entwickeln.

Dem Podcast kann man über folgenden Link folgen:  
<https://anchor.fm/awo-quartiersbro-schildesche/episodes/Podcast-Projekt-Literatur-erLE-BEN-e1baa4r>

Weitere Informationen zum Projekt, das auch in diesem Jahr weitergeführt wird, unter: Bürgerforum Schildesche, 0521-3294962 oder [buergerforum@awo-bielefeld.de](mailto:buergerforum@awo-bielefeld.de)

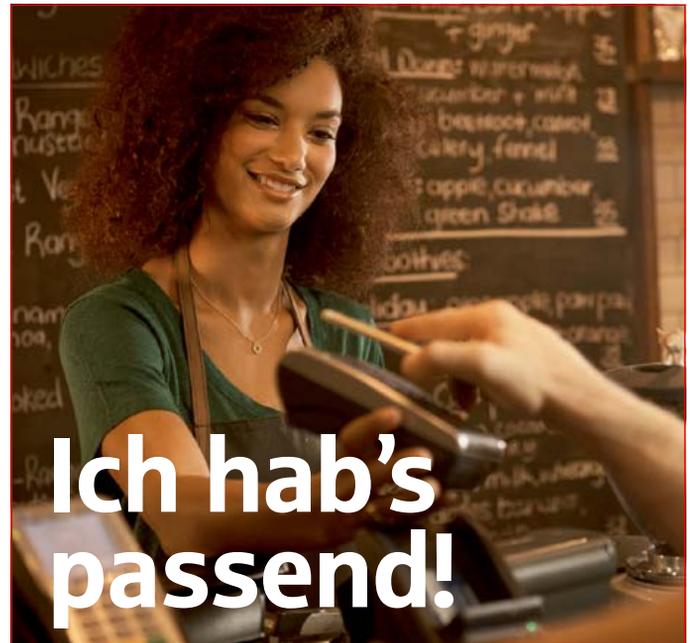
Kosmetikstudio · Fusspflege

**Selda Yalcin**  
Diplom-Kosmetikerin  
(ehemals Christel Klocke)



Loheide 17  
33609 Bielefeld

telefonische Terminvereinbarung  
Tel. 0521 / 9811491 & 0521 / 32723667



# Ich hab's passend!

## Mobiles Bezahlen.

Mit Smartphone oder Smartwatch. Einfach, sicher, kontaktlos. In wenigen Sekunden – ohne Bargeld, ohne Karte. Jetzt ausprobieren.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sprechstunde zur Pflege

# Noch Fragen?

Es gibt viele Ratgeber und Broschüren zu den Themen Pflege, Hilfen in Notlagen und Unterstützung von Angehörigen. Mindestens genauso viele verschiedene Hilfen und Maßnahmen gibt es in unserem Gesundheitssystem. Doch wer steigt da genau durch? Hier setzen der Fachdienst Pflege der Stadt Bielefeld sowie Alt und Jung Nord-Ost e.V. an. Unter dem Motto „Noch Fragen??“

bieten die Spezialisten direkt im alten Stadtteil von Schildesche jeden ersten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr eine offene Sprechstunde in der Huchzemeierstraße 7 an. Vor Ort dabei sind eine kompetente Person vom Fachdienst Pflege der Stadt und des ambulanten Dienstes Alt und Jung Nord-Ost e. V. „Wir beraten zu allen Themen bezüglich Pflege, Hilfen im Umfeld, Unterstüt-

zung von Angehörigen oder auch Patientenverfügung und palliative Versorgung. Das Themenspektrum ist sehr vielfältig“, sagt Holger Kuhn, Fachbereichsleitung Soziales bei Alt und Jung Nord-Ost e. V. „Wir kennen das Gesundheitsnetzwerk der Stadt Bielefeld und beraten kostenlos im Rahmen der Quartiersarbeit“, so Kuhn weiter. Da die Initiative auch Teil des Schilsker Netzwerkes „Rund-

er Tisch Schildesche“ sei, könnten eventuell auch direkt Hilfen vor Ort vermittelt werden.

Für Besucherinnen und Besucher gelten die aktuellen Corona-Regeln. Der Zugang zu den Räumlichkeiten ist nicht behindertengerecht. Es besteht jedoch die Möglichkeit, einen individuellen Termin zu vereinbaren.

Weitere Informationen per Mail: [nochfragen@bielefeld.de](mailto:nochfragen@bielefeld.de)

**Sanitär- und Heizungstechnik Solaranlagen**



**Dieter Paul e.K.**  
Inh. Manfred Erdmann

Westerfeldstraße 142  
33613 Bielefeld

Telefon 05 21/88 24 64

- **Reparaturen und Wartungsarbeiten an Ihrer Heizungsanlage**
- **Badplanung und Badrenovierung**
- **Kundendienst**

**telefonundmehr.de**  
Mobilfunk, Festnetz & Internet, TV ...

**Ansprechpartner ganz in Ihrer Nähe**

Ob Telefon und Internet für Ihr Zuhause oder für Unterwegs: Sie bekommen bei uns den für Ihre Bedürfnisse richtigen Tarif und das passende Endgerät

**Apfelstr.152 - 33611 Bielefeld**  
**Telefon 0521 52293799**

**!Respect-Training in der Sudbrackschule**

# Respektvoller Umgang und prima Lern-Klima

16 Tage lang haben Schülerinnen und Schüler der Sudbrackschule neben ihren Fächern wie Mathe, Deutsch und Sport noch zusätzlichen Lernstoff aufgenommen. Auf ihrem Stundenplan stand ein sogenanntes !Respect-Training, das der gleichnamige gemeinnützige Verein durchgeführt hat. !Respect fördert mit seinem Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen diese so wichtigen Fähigkeiten. Hier lernen Grundschülerinnen und Grundschüler auf spielerische Art und Weise, anderen respektvoll zu begegnen und Konflikte ohne körperliche Gewalt zu lösen. Mit !Respect wird der Zusammenhalt aller Kinder im Klassenverband gestärkt und die Schulumgebung verbessert sich noch einmal

deutlich. In Bielefeld arbeitet der Verein mit mittlerweile drei Grundschulen.

Gewaltexzesse sind an Deutschlands Schulen glücklicherweise die Ausnahme. Eine Studie der Bertelsmann-Stiftung zeigt jedoch, dass sich viele Kinder im Lebensraum Schule oft nicht sicher fühlen. Demnach beklagen knapp 30 Prozent aller Grundschülerinnen und Grundschüler, dort regelmäßig gehänselt, absichtlich gehauen oder ausgegrenzt worden zu sein. Um dem entgegenzuwirken, sollten Kinder früh und altersangemessen sozial-emotionale Kompetenzen entwickeln.

Dass das !Respect-Konflikttraining nun erstmalig auch in der Sudbrackschule durchgeführt



Linda Berker (Konflikttrainerin des !Respect e.V.), Martina Reiske ( Schulleiterin der Sudbrackschule), Christian Conrad (Regionalleiter Finanzierung Region West bei der Sparda-Bank Hannover eG), sowie Philipp Schröder (Standortverantwortlicher und Teammanager am Bielefelder Standort der COSMO CONSULT GmbH)

wird, freut Schulleiterin Martina Reiske sehr. Im Rahmen der Präventionsmaßnahme wurden alle Kinder der Bielefelder Grundschule jeweils drei Doppelstunden lang geschult. Dabei machten sie mit !Respect-Trainerin Linda Berker jede Menge Übungen zur Förderung ihrer Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten. Mit viel Spaß und Bewegung lernten die Schülerinnen und Schüler, was zu beachten ist, damit sie in einem Konflikt ernstgenommen werden. Und wie sie verbal reagieren und welche Körperhaltung sie dabei am besten einnehmen sollten, wenn jemand ihre Grenzen verletzt. Die Kinder wurden dazu animiert, in unterschiedlichsten Gruppenkonstellationen gemeinsam Aufgaben zu lösen. Dabei lernen die Jungen und Mädchen, dass sie sich in den meisten Streitfällen zunächst

selbst behaupten können und dass sie sich erst bei weiterer Eskalation in einem letzten Schritt fremde Hilfe holen sollten. Indem die Kinder erfahren, wie sie Konfliktsituationen gut selbst lösen können, wird auch ihr Selbstbewusstsein ungemein gestärkt.

Im !Respect-Projekt wurden die Kinder der Sudbrackschule von ihren Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern begleitet. Auch alle anderen Lehrkräfte und pädagogischen Mitarbeitenden hospitierten bei dem Kindertraining. Durch die Einbeziehung in die Schulung lernte das Schulteam, wie man einheitlich präventiv und intervenierend bei Konflikten wirksam werden kann. Darüber hinaus nahm das gesamte Schulteam an einer mehrstündigen Fortbildung teil. Und auch die Eltern wurden im Rahmen eines Infoabends in



# BLUMENTHAL IMMOBILIEN

[www.immobilien-blumenthal.de](http://www.immobilien-blumenthal.de)



## IHRE IMMOBILIE LIEGT UNS AM HERZEN!

ANDERE VERKAUFEN.  
WIR STELLEN RUNDUM ZUFRIEDEN.  
Vertrauen Sie unserer Leidenschaft und Erfahrung! Wir stehen Ihnen bei dem Verkauf Ihrer Immobilie zur Seite. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

An der Stiftskirche 4 · 33611 Bielefeld  
Telefon 0521.96 78 49-94  
[www.immobilien-blumenthal.de](http://www.immobilien-blumenthal.de)



JETZT BEI UNS...  
Ankern und genießen!  
Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit.  
Telefon 0521 58810430 • [www.kaffee-kajuete.de](http://www.kaffee-kajuete.de)

das Projekt mit einbezogen. In diesem Dreiklang lässt sich gemeinsam Gewalt und Mobbing entgegenwirken.

Die !Respect-Maßnahme in der Sudbrackschule wird von der STIFTUNG Sparda-Bank Hannover gefördert. Die Stiftung unterstützt zahlreiche !Respect-Projekte und stellt jährlich rund 100.000 Euro für

sozial-emotionales Lernen und Gewaltprävention an Schulen in Ostwestfalen-Lippe, Niedersachsen und Bremen zur Verfügung. Denn „Bildung ist der beste Weg, sozialem Ungleichgewicht zu begegnen, die Leistungsfähigkeit unserer Gesellschaft zu stärken und die individuellen Chancen auf ein erfülltes Leben zu verbessern“, so Stiftungsmanagerin Tonja Willers.

## Caritas-Seniorenreisen

# Erholsame Urlaubstage mit Reiseleitung

Allein starten und doch in Gemeinschaft einen erholsamen Urlaub erleben.

Die Caritas-Seniorenfreizeiten bieten Gelegenheit zur Begegnung und sind eine Chance zur seelischen, geistigen und körperlichen Anregung.

Ehrenamtliche erfahrene Begleiterinnen und Begleiter sind dabei Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner. Sie stehen hilfe reich zur Seite und organisie-

ren zum Beispiel Ausflüge oder bereiten gemeinsame Feste vor. Die Reiseleitungen sind ausschließlich für die Caritas-Reisegruppen zuständig und bereits bei der Anreise bis zur Abreise dabei.

Anmeldungen für alle Reisen sind ab dem 1. Februar möglich.

Weitere Informationen:

Tel.-Nr.: 0521-9619101 und

E-Mail:

krueper@caritas-bielefeld.de

[www.schildesche-erleben.de](http://www.schildesche-erleben.de)

## Tagespflege »Haus BONITAS«



Tagsüber kompetent betreut und abends zurück in die eigenen vier Wände, das ist für viele Klient\*innen und Angehörige die perfekte Alternative zum klassischen Pflegeheim. Die aktuelle Wohnsituation bleibt so, wie sie bisher war, und dennoch ist eine einfühlsame und fachkundige Unterstützung für einen abwechslungsreichen Alltag sichergestellt. **Wir beraten Sie sehr gerne!**

**Haus BONITAS**

Tagespflege Jöllheide

Bonitas Bielefeld GmbH & Co. KG · Jöllheide 10 · 33609 Bielefeld

Telefon (05 21) 759 848 200 · [www.bonitas.de](http://www.bonitas.de)

## Hilfe für Schlaganfall-Betroffene

# Neue Schulungsreihe startet

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel – ein Schlaganfall kommt meist plötzlich und unerwartet. Rund 60 Prozent der Betroffenen sind langfristig auf Therapie, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Viele Informationen über Therapiemöglichkeiten, Sozialleistungen oder andere Formen von Unterstützung erfolgen oft nur bruchstückhaft und hängen in vielen Fällen vom persönlichen Engagement einzelner Mitarbeiter in den verschiedenen Abschnitten der Versorgung ab.

„Oft ziehen sich Betroffene zurück, weil sie kaum noch mobil sind, und vereinsamen. Viele erhalten längst nicht alle Hilfen, die sie bräuchten. Angehörige

werden durch die Sorge häufig schwer belastet“, sagt Sonja Heckmann, Projektkoordinatorin und AWO-Quartiersmanagerin in Schildesche. Vor diesem Hintergrund hat die AWO in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und der BGW Bielefelder Gesellschaft für Wohnen und Immobiliendienstleistungen mbH acht ehrenamtliche Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer ausgebildet.

Vor acht Jahren hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ein Modellprojekt mit Ehrenamtlichen gestartet. Daraus entwickelte sich ein echtes Erfolgsmodell, denn aus immer mehr Regionen in Deutschland meldeten sich Institutionen,



vorne (v.l.): Sonja Heckmann (Projektkoordinatorin, AWO), Christel Sielemann, Hartmut Sielemann, Gerlint Dröge, Detlef Schubert (alle Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer), hinten: Stefan Stricker (Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe), Delia Linke (Schlaganfall-Helferin), Kerstin Ohms (Schlaganfall-Lotsin)

die das Modell übernehmen wollten. Ausgebildete Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer gibt es inzwischen in Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein, Berlin, Thüringen und Bayern. Bundesweit sind mittlerweile über 500 Frauen und Männer aktiv.

In Bielefeld nahm die Arbeiterwohlfahrt im Herbst 2020 gemeinsam mit der BGW die Idee auf und bot in Kooperation mit der Deutschen Schlaganfall-Hilfe eine Schulung an. In elf Seminaren erhielten die Teilnehmenden Einblicke in Risikofaktoren der Krankheit, Prävention, Rettungsketten, Akut-Versorgung, Behandlungspfaden und Nachsorge. Aufgaben, die für Schlaganfall-Helfende anstehen können und die Grundlagen der Kommunikation, bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, wurden erörtert.

Auch Leistungserbringer und Unterstützungsangebote in der Nachsorge kamen zur Sprache. Im ersten Projektjahr wurden dabei sehr kontinuierlich und vertrauensvoll zwölf Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige von sieben Schlaganfall-Helferinnen und -Helfern begleitet. Gemeinsam wurden Spaziergänge unternommen, persönliche Gespräche und regelmäßige Telefonate geführt. Die Unterstützung umfasst auch die Weitergabe von Informationen und Hilfe im Antragswesen oder bei alltäglichen Dingen. Die Helfenden erbringen jedoch keine therapeutischen oder pflegerischen Leistungen. Die Vermittlung der Einsätze erfolgt dabei über eine hauptamtliche Koordination des AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V. Um der großen Nachfrage an ehrenamtlicher, persönlicher und von

Vertrauen geprägter Begleitung der Menschen gerecht werden zu können, bieten die Projektinitiatoren von Ende Januar bis Ende März eine zweite Schulung in Bielefeld an.

Im Rahmen des Schulungskonzeptes werden ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger befähigt, Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, bei der Gestaltung ihres Lebensalltags zu beraten und zu unterstützen. Das Projekt orientiert sich an einem von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-

Hilfe entwickelten, praxiserprobten Schulungskonzept.

Das Projekt wird vom AWO Kreisverband Bielefeld e.V. in Kooperation mit der BGW und der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe durchgeführt. Veranstaltungsort ist die Geschäftsstelle des AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V. in der Mercatorstraße 10 in Bielefeld. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen:

Sonja Heckmann:

Tel.: 0521-3294962 oder E-Mail: s.heckmann@awo-bielefeld.de

# hörAtelier

Daniela Koch





**Hörakustikmeisterin**

**Daniela Koch**

**Johannisstr.33-35**

**33611 Bielefeld**

**0521-54371766**

**Info@hoeratelier-koch.de**

**www.hoeratelier-koch.de**

Ihr Partner für individuelle  
Hörsysteme & Gehörschutz  
im Herzen von Schildesche

dazuGe

### hören

Mit Hilfe modernster Mess- und Anpasstechnik biete ich Ihnen eine Neueinstellung Ihrer vorhandenen Hörsysteme aller Hersteller an.

Sie zahlen nur 79,-€ bei vollster Zufriedenheit.  
Ich freue mich auf Ihren Anruf

**SPD-Ortsverein Schildesche**

# Sicherheits-Reflektoren für Schul- und KiTa-Kinder

Um den täglichen Weg zur Schule oder KiTa in der dunklen Jahreszeit sicherer zu machen, verteilt der Ortsverein der SPD in Schildesche kostenlos Reflektoren-Sets an die KiTa- und Schulkinder des Stadtbezirkes. „Die Sets umfassen kleine Blinklichter für den Schulranzen oder Rucksack sowie Reflektorbänder, die etwa am Fahrrad befestigt werden können. Sie sollen dazu beitragen, dass die Kinder für an-

dere Verkehrsteilnehmer besser zu sehen sind, wodurch sich im Ergebnis die Verkehrssicherheit für Kinder erhöht“, sagen die beiden Vorsitzenden des SPD-Ortsvereins Max Büscher und Louisa Siekmann. Die Reflektoren-Sets können von Eltern, Großeltern oder weiteren Angehörigen per E-Mail unter Angabe der Postanschrift angefordert werden: [ov.schildesche@spd-bielefeld.de](mailto:ov.schildesche@spd-bielefeld.de)

**Schützenfreunde Schildesche**

# Hoffen auf das Schützenfest

Die Schützenfreunde Schildesche trafen sich Corona-bedingt nach langer Unterbrechungszeit zur Mitgliederversammlung im Marineheim unter Einhaltung der 2-G-Bestimmungen. Die letzte Mitgliederversammlung liegt lange zurück und fand im November 2019 statt. Versammlungsleiter Eduard Wasyliw begrüßte alle Anwesenden und ganz besonders das amtierende Königspaar Andreas Veling und Anja Tornow recht herzlich und stellte die form- und fristgerechte Einladung fest. Sein Geschäftsbericht, der die Zeit von März 2020 bis August 2021 umfasste, war kürzer als sonst, da alle Veranstaltungen, wie die Versammlungen, das Schießen, die Schützenfeste, Einladungen und die Stiftsmarkt-Teilnahme in den beiden Jahren ausfallen mussten. Geschäftsführerin Gudrun Gerlach stellte den Kassenbericht

vor. Danach folgten der Bericht der Kassenprüfer und die Entlastung des Vorstands. Da Corona-bedingt auch die Wahlen ausgefallen waren, mussten zwei Mitglieder für den geschäftsführenden Vorstand gewählt werden. Gudrun Gerlach und Thomas Guntelmann wurden einstimmig wieder gewählt, sodass der geschäftsführende Vorstand nun von Gudrun Gerlach, Thomas Guntelmann und Eduard Wasyliw gebildet wird. Schützenbruder Michael Bachem wurde vom Vorstand zum Fahnenoffizier befördert. Auch erste vorsichtige Planungen wurden bereits vorgenommen. Das Schützenfest im Juni steht ganz oben auf der Agenda. „Wir hoffen, dass wir das Schützenfest in diesem Jahr wieder durchführen können, da die amtierenden Majestäten schon seit Juni 2019 regieren“, so Eduard Wasyliw.

**KFZ-Meisterwerkstatt**  
**BS Car-Service-Team**

**Der Service rund ums Auto**

Inspektion / Klimaservice	Tel 0521 / 98 91 55 40
KFZ – Diagnose / KFZ-Elektrik	FAX 0521 / 98 91 55 42
HU / AU Vorbereitung und Abnahme	Beckhausstraße 59
Bremsen- und Auspuffservice	33611 Bielefeld
Unfall- und Karosserieinstandsetzung	<a href="mailto:Info@bscar-service-team.de">Info@bscar-service-team.de</a>

Das Service-Team : E. Schultz  
 Öffnungszeiten Mo-Do 7:30 – 17:00 Uhr / FR 7:30 – 15:00 Uhr

*Der letzte Weg in guten Händen*



**Niggebrügge**  
 Apfelstraße 27a • 33613 Bielefeld  
[www.niggebruegge-bestattungen.de](http://www.niggebruegge-bestattungen.de)

Rat und Hilfe im Trauerfall • Vorsorgeregulung zu Lebzeiten  
 Erledigung aller Formalitäten

Partner der  Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

**Sie erreichen uns jederzeit!**  
 Telefon 0521.98 60 00



Zapfenstreich an der Stiftskirche

Foto: Schützenfreunde

In der Diskussion

# Ein „Wohnmobilhafen“ am Obersee?

Schon seit einigen Monaten steht ein Leiterwagen mit einem großen Transparent auf der Wiese südlich des Obersees direkt am Viadukt. Zwei riesige Kröten zieren das Transparent, über ihnen der Text: „Liebevoll – Bis der Platz nicht mehr reicht. Kein Parkplatz auf dieser Wiese!“. Wer und was steckt hinter dieser Aktion?

Schon vor einigen Jahren beantragte die Bezirksvertretung Schildesche mit großer Mehrheit, zusätzlichen Parkraum am Obersee zu schaffen, um dem Verkehrschaos besonders an sonnigen Wochenenden abzuhelfen. Die Stadt erwarb daraufhin die Wiese, an deren Rand heute der Leiterwagen steht, um dort einen weiteren großen Parkplatz zu bauen. Allerdings schaffte die Verwaltung es bis heute nicht, dafür eine Planung vorzulegen. Im Jahr 2018 beschloss der Rat ein Konzept zur Verkehrswende mit dem Ziel, den motorisierten Individualverkehr bis zum Jahr 2030 zu halbieren, um so einen Beitrag zur Verringerung des klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes zu leisten. Daraufhin beantragte die Fraktion der Grünen in der Bezirksvertretung Schildesche im Jahr 2019, auf den Bau eines zusätzlichen Parkplatzes zu verzichten. Dadurch werde zusätzlicher Autoverkehr angezogen, was nicht im Sinne der Mobilitätswende sei.

Stattdessen solle der öffentliche Nahverkehr zum Obersee verbessert werden. Mit diesem Antrag scheiterten die Grünen allerdings in der Bezirksvertretung. Stattdessen beschloss die Mehrheit, einen „naturnahen“ Parkplatz anzulegen, der nur an den Wochenenden zugänglich sein solle. Hier sah die Stadtverwaltung allerdings Probleme bei der technischen Umsetzung, sodass bisher auch hierfür noch keine Planung vorgelegt wurde. Im Jahr 2021 hatten CDU und FDP in der Bezirksvertretung die Idee, einen Stellplatz für Wohnmobile am Obersee zu

errichten. Die Bezirksvertretung beauftragte daraufhin die Stadtverwaltung, mögliche Standorte für einen solchen „Wohnmobilhafen“ zu suchen und fachlich zu bewerten. Die Analyse des Umweltamtes ergab, dass die Wiese an der Talbrückenstraße parallel zur Bahnlinie die meisten Vorteile böte. Das allerdings rief schnell die Umweltschützer auf den Plan. BUND (Bund für Umwelt- und Naturschutz), NABU (Naturschutzbund Bielefeld) und die Amphibiengruppe Talbrückenstraße protestierten vehement gegen diese Pläne: „Die betroffene Wiese am Obersee

ist Teil eines wichtigen Biotopverbundes, zum Beispiel eine bedeutende Wanderroute für Amphibien. In diesem Jahr sind hier von der ehrenamtlich tätigen Amphibiengruppe ca. 400 Kröten über die Talbrückenstraße zum Obersee getragen worden,“ schreiben die Verbände im September letzten Jahres. Die Nähe zur schützenswerten Johannisbachau wäre zudem ein Eingriff in den gebotenen Schon- und Abstandsraum. Ein Übernachtungsplatz könne zu zusätzlichen Belastungen und Störungen am Obersee führen. Und auch im Sinne des Klimaanpassungskonzeptes der



**ADAM**  
IMMOBILIEN IVD  
www.adam.immobilien  
Tel: 0521 - 9 28 28 0

**KOMPETENZ AUF DEM IMMOBILIENMARKT.  
SEIT ÜBER 50 JAHREN.**

Stadt sollte eine Versiegelung der Fläche vermieden werden, da eine Kaltluftsenke zugebaut würde. Außerdem sei der Platz aufgrund von Straßen- und Eisenbahnlärm wenig attraktiv für einen Wohnmobilhafen.

Ähnlich argumentierte der städtische Naturschutzbeirat in einem Beschluss vom September 2021. Er sprach sich „aus Gründen des Klimaschutzes, Artenschutzes und Flächenschutzes“ gegen die Errichtung eines Wohnmobilhafens aus

und lehnte auch eine Erweiterung des Parkplatzes auf dieser Fläche ab.

Nun liegt der Ball wieder bei der Bezirksvertretung, die in den nächsten Monaten dazu Stellung nehmen muss. Kontroverse Debatten sind zu erwarten. Wie schätzt Bezirksbürgermeister Martin Sauer die Situation ein? „Ich kann mir in der gegenwärtigen Diskussion um Klimaschutz und Verkehrswende eigentlich nicht vorstellen, dass diese schützenswerte

Wiese als Park- oder Wohnmobilstellfläche genutzt wird. Das entspricht nicht dem Geist der Beschlüsse, die der Rat in den letzten Jahren zum Klima- und Umweltschutz beschlossen

hat.“ Aber, so fügt er hinzu: „Eine abschließende Diskussion zu diesem Thema ist in der Bezirksvertretung noch nicht gelaufen. Daher ist das Ergebnis tatsächlich noch offen.“

### Neue Ausstellung im Gemeindehaus

## Farben und Dynamik

Am Dienstag, 1. Februar, beginnt im evangelischen Gemeindehaus eine neue Ausstellung der Bielefelder Malerin Anke Pankoke. Wer sich ihre Arbeiten anschaut, wird schnell erkennen, dass Farben und Dynamik bei ihrer künstlerischen Tätigkeit eine besondere Rolle spielen. Mit Begeisterung beobachtet die Bielefelderin ihre Umwelt und hält den Moment in Skizzen fest, um sie hinterher farbig neu zu interpretieren. Auf diese Weise sind verschiedene farbenfrohe „Reiseskizzen“ und dynamische Acryll Collagen und

Zeichnungen der Serie „Wind! Wasser! Wellen!“ entstanden. Andere Arbeiten umfassen beispielsweise Blumen- und Küchenstudien und großformatige Birkenwald-Collagen. Zuletzt hat Anke Pankoke Ansichten ihrer Heimatstadt Bielefeld auf die Leinwand gebracht. Ihre zahlreichen Arbeiten hat die Malerin im Rahmen verschiedener Ausstellungen in Deutschland und Schweden präsentiert. Mehr über ihre künstlerische Tätigkeit lesen Sie in der Februar-Ausgabe von Schildesche erleben.

### Erfahrungswissen für Initiativen

## Ehrenamtliches Engagement

In der nachberuflichen Phase des eigenen Erfahrungs- und Wissensschatz in Form eines bürgerschaftlichen Engagements weitergeben: Das ist die Kernidee des 2006 gestarteten Programms „Erfahrungswissen für Initiativen“, (EFI). Seit 2013 wird es vom Verein EFI - Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e.V., in Zusammenarbeit mit der Diakonie für Bielefeld gGmbH fortgeführt.

Von September 2020 bis November 2021 haben 16 Frauen und drei Männer das Qualifizierungsseminar absolviert und daran gearbeitet, ihre Herzensanliegen zu finden, ihre Idee in ein Projekt umzusetzen, gemeinsam mit der Gruppe etwas zu gestalten sowie Mitstreiter und Sponsoren für die Umsetzung zu suchen. Nach erfolgreichem Abschluss haben sie ihre Zertifikate erhalten. Damit





**Pflege und Betreuung zu Hause**

- ✓ selbstbestimmt
- ✓ vielfältig
- ✓ individuell ... zum Wohlfühlen!

Carl-Schmidt-Straße 1 · 33602 Bielefeld  
**Tel. (0521) 96748-0** · Fax -79 · info@hpvbi.de  
[www.hauspflegeverein-bielefeld.de](http://www.hauspflegeverein-bielefeld.de)

Mitglied im: 

Neue  
Adresse -  
gleicher  
Standort!

verstärken sie das Bielefelder EFi-Team, das jetzt mehr als 190 Engagierte umfasst. Im Herbst startet eine weitere

Qualifizierung. Interessierte können sich schon jetzt an die EFi-Anlaufstelle Bielefeld wenden: Elke Schubert-Buick, Tel. 0521-

98892783, oder Dorothea Offele-Gieselmann, Tel. 0521-98892781, E-Mail: efi@diakonie-fuer-bielefeld.de

### Turngemeinde Schildesche

## Verspäteter Wiederbeginn aller Rehasport-Gruppen

Die Rehasport-Gruppen der Turngemeinde Schildesche starten in diesem Jahr später als erwartet. Darauf weist Petra Tödheide, Vorsitzende des Schildescher Vereins hin. Derzeit ist Sport, dazu gehört auch verordneter Rehasport, in Innenräumen ausschließlich mit aktuellem Corona-Test (Bürgertest, nicht älter als 24 Stunden) zusätzlich zu bereits erfolgten Impfungen (egal wie viele) erlaubt.

„Um allen Beteiligten dieses Prozedere zu ersparen, hat der Vorstand der Reha-Abteilung beschlossen, den Sportbetrieb aller Gruppen noch nicht wieder aufzunehmen“, so Petra Tödheide. Außerdem müsse sich die derzeitige Übungsleiterin aller Gruppen einer OP unterziehen und falle somit für einige Zeit aus. Eine adäquate Vertretung mit entsprechender Lizenz sei leider nicht

gefunden worden. Deshalb finden alle Rehasport-Gruppen der Turngemeinde erst wieder ab Dienstag, 1. März bzw. Donnerstag, 3. März nach den dann geltenden Coronaregeln statt. „Wir bitten alle Teilnehmenden, sich kurz vor Wiederbeginn bei uns nach dem Stand der Dinge zu erkundigen. Vielen Dank für Ihr Verständnis“, so Tödheide.

### Mehr Bewegung im Alltag

## Der kleine Muntermacher



Vierfüßlerstand in der Endposition: Knien der Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Und wieder beginnt ein neues Jahr und damit gibt es bei vielen bestimmt auch wieder neue gute Vorsätze. Dabei kann ich mich nur wiederholen. Wenn man sich gewisse Dinge vornimmt, sollte man dabei „SMART“ vorgehen. Die SMART-Formel besagt, dass Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein sollten. Viele definieren Ziele eher im Sinne von „Ich möchte fitter werden“ oder „Ich würde gerne mehr Sport machen“. Besser wäre es zu sagen, welchen Sport oder welche Aktivität man wie oft und wann ma-

chen möchte, was die Ziele in dieser Sportart sind oder was „fitter werden“ für einen selbst bedeutet. Mehr Kraft? Mehr Ausdauer? Fragen Sie sich, welche Sportart zu Ihnen und Ihrem Alltag oder Ihren Vorlieben passt. Ist laufen das Richtige oder gehen Sie lieber schwimmen? Setzen Sie sich außerdem einen Stichtag, an dem Sie Ihr Ziel erreicht haben wollen. Und ganz wichtig: Keine unrealistischen Ziele! Fangen Sie lieber klein an und versuchen Sie Ihre Ziele immer wieder anzupassen. Zum Beispiel „Ich möchte eine Woche lang jeden Tag 6000 Schritte gehe“. Wenn Ihnen das leichtgefallen ist, fangen Sie an,



### Wohlfühlfaktor garantiert

Gepflegte Doppelhaushälfte mit Garage in Milse // 424 m<sup>2</sup> Grdst. // 124 m<sup>2</sup> Wohnfläche // offener Wohn-/Essbereich mit Kamin // 4 Zi. // Vollkeller mit Sauna // Bj. 1979 // Heizung 2022 // Energieausweis in Vorbereitung // 439.000 € zzgl. 3,57% Käuferprov.



### Charmant im Landhausstil

Halle, beste Anbindungen nach Bl, GT, OS, // 250 m<sup>2</sup> Wfl. // chicer Wohn- Essbereich mit Kamin // 2 Saunen // Carport // Bj. 1983 // VA: 133 kWh/m<sup>2</sup>a, Gas, Bj. Hgz. 2007 // 585.000 € zzgl. 3,57 % Käuferprovision

Ihr Immobilienmakler für Schildesche und Umgebung



Bl-West 0521 - 9596830  
Bl-Süd 0521 - 959080

west@am-buschkamp.de  
www.am-buschkamp.de



sich zu steigern und immer wieder neu herauszufordern. Überprüfen Sie auch, ob das neue Ziel noch der SMART-Formel entspricht.

Nehmen wir einmal an, dass Sie Ihr Ziel SMART formuliert haben und Sie sich wirklich alle möglichen Gedanken gemacht haben. Aber irgendwie kommt doch der Alltag dazwischen und der

gute alte Schweinehund hat nach ein paar Tagen wieder gesiegt. Die Motivation ist zwar da und Sie wissen, dass Bewegung gut für die Gesundheit ist, aber irgendwie funktioniert es doch nicht. Was kann man dagegen tun? Vielleicht hilft es einigen die Aktivität an eine Situation zu knüpfen. Zum Beispiel: „Immer, wenn ich den Kühlschrank öffne, mache

ich 5 Kniebeugen.“ oder „Immer, wenn ich montags von der Arbeit fahre, mache ich einen Abstecher zum Fitnessstudio, ohne vorher nochmal nach Hause zu fahren“. Versuchen Sie auch immer eine Alternative zur Hand zu haben, wenn der ursprüngliche Plan mal nicht funktioniert. Wenn Sie sich z.B. vorgenommen haben laufen zu gehen und es regnet, könnten Sie sich andere Kleidung zurechtlegen oder die Woche anders planen und das Laufen auf einen anderen Tag legen und es mit den dort liegenden Aktivitäten tauschen. Sollten alle Vorbereitungen und Alternativpläne jedoch nichts bringen, können Sie noch mit sich selbst verhandeln und den fünf Minuten-Trick anwenden, den ich in einer früheren Ausgabe schon einmal erwähnt habe. Er besagt, dass, wenn Sie lustlos sind, Sie sich zu fünf Minuten Sport/ Bewe-

gung überreden. Wenn Sie nach fünf Minuten merken, dass Sie immer noch keine Lust haben, dürfen Sie aufhören. Manchmal braucht man nur einen kleinen Anstupser und macht dann fast automatisch weiter. Aber auch wenn man nach den fünf Minuten abbricht, ist das völlig okay. Es gibt manchmal Tage, an denen passt es nicht. Nicht lange drüber nachdenken und einfach weitermachen. Bleiben Sie bei Ihrem Plan und verfolgen Sie Ihr Ziel, auch wenn Sie mal eine Einheit ausfallen lassen müssen. Für alle, die einen kleinen Bewegungsanstupser brauchen, habe ich hier eine Übung, die Sie auch zwischendurch durchführen können und so vielleicht auch Lust auf ein kleines Workout bekommen.

Schauen Sie dazu auch gerne auf meine Website [bewegungsfreund.org](http://bewegungsfreund.org).

**V.A.L. e.V.**  
**Lohnsteuerhilfeverein**

Salzuffer Str. 1  
Tel.: 0521 / 93 84-299

**Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung\***

- Unsere Beiträge sind sozial gestaffelt.
- Wir sind auf Arbeitnehmerbesteuerung spezialisiert.
- Durch die Mitgliedschaft werden Sie ein ganzes Kalenderjahr betreut.

\*bei Einkünften aus nichtselbstständiger Tätigkeit im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Trauerhalle im Hause | Überführungen | Erd-, Feuer- und Seebestattungen | Vorsorge | Erledigung aller Formalitäten

## LIEBEN • TRAUERN • ERINNERN

Seit drei Generationen begleiten wir Menschen einfühlend in der Zeit des Abschiednehmens. Es ist dieses Vertrauen, das uns ehrt. Neben einem würdevollen Umgang mit dem Verstorbenen ist es für uns von zentraler Bedeutung, auch für die Hinterbliebenen da zu sein.

**Vorsorge: Das Leben genießen, weil alles geregelt ist!**

Mit einer Bestattungsvorsorge ersparen Sie sich und Ihren Angehörigen Unsicherheit, sowie weitere seelische Belastungen. Zu einer Vorsorge gehört u.a. die Regelung für Ablauf, Umfang und Festlegung persönlicher Wünsche bei der Bestattung, sowie die finanzielle Absicherung.

**Neuer Service:**

- Hilfe bei der Erstellung einer rechtssicheren Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Sicherung und Übergabe des digitalen Nachlasses (z.B. Online-Konten) an die Angehörigen.

**Kortstiege** BESTATTUNGEN

Schelpsheide 6 | 33613 Bielefeld  
Tel.: 05 21/9 86 55 70 | Fax: 05 21/9 86 55 90  
[info@kortstiege.de](mailto:info@kortstiege.de) | [www.kortstiege.de](http://www.kortstiege.de)



## Gratis - Kleinanzeigen - Aktion

**Senden Sie uns Ihre private Kleinanzeige (maximal 50 Zeichen, einmaliger Abdruck) per E-Mail an [info@schildesche-erleben.de](mailto:info@schildesche-erleben.de) per Post an Media&Service, Bleichstr. 77a, 33607 Bielefeld**

## Impressum

**Herausgeber:**

Media & Service Büro,  
Bernd Lochmüller  
Bleichstr. 77a, 33607 Bielefeld

**Anzeigen:**

Bernd Lochmüller  
Mobil 0171 6 10 26 78  
e-mail: [info@schildesche-erleben.de](mailto:info@schildesche-erleben.de)

**Anzeigen Innendienst:**

Nicole Strotherm  
Tel. 400 21-0

**Redaktion:**

Christiane Peters, Tel. 0171 1 74 22 59  
Tel. 05246 703 18 90  
e-mail: [redakteurin-c.peters@t-online.de](mailto:redakteurin-c.peters@t-online.de)

**Herstellung:**

KLOCKE PrintMedienService  
Am Wittenberg 24, 33619 Bielefeld

**Grafische Gestaltung:**

RiGrafix Fabio Corsi Poli

**Verantw. für den Inhalt:**

Bernd Lochmüller  
25. Jahrgang Auflage: 15.000

**Internet:**

[www.schildesche-erleben.de](http://www.schildesche-erleben.de)

### Vom Vierfüßlerstand in den knienden Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Ausgangsposition: Starten Sie im Vierfüßlerstand

#### Ausführung:

- Bringen Sie einen Fuß seitlich
- nach vorne neben Ihre Hand
- Stützen Sie sich mit der gegenüberliegenden Hand ab
- Heben Sie die Hand auf der Seite, auf der der Fuß vorne ist hoch
- Strecken Sie sie nach oben aus

- Öffnen Sie Ihren Oberkörper zur Seite
  - Bringen Sie die Hand wieder nach unten
  - Bringen Sie den Fuß wieder zurück in die Ausgangsposition
  - Führen Sie die Bewegung auf der anderen Seite durch
- Machen Sie von dieser Bewegung mindestens fünf Wiederholungen pro Seite.  
Der Bewegungstipp kommt von Caroline Schwarzer, Trainerin mit Fitnesstrainer A-Lizenz.

### Sportliche Sommerreisen

## Wandern, radfahren und andere Regionen erkunden

Viele Menschen sehnen sich danach, im kommenden Sommer endlich wieder in Urlaub zu fahren. Wer sich in den schönsten Wochen des Jahres auch noch sportlich betätigen möchte, der findet im neuen Sommer-Reise-katalog verschiedene Angebote für aktiven Urlaub. Neben Wander- und Radreisen sind Wellness, Tennis, Yachtsegeln oder Mountainbike-Touren geplant.

Zwar sind im neuen Programm wieder viele altbewährte Reisen aufgeführt, es finden sich jedoch auch einige neue Reise-

ziele. Die neuen Sommerreisen sind eine Mischung aus Aktivität, Erholung und das Erkunden neuer Regionen in einer kleinen Gruppe. Gestartet wird mit einer Etappenwanderung auf Portugal vom 1. bis 10. April. Die Algarve bietet eine einmalige Kombination zweier Fernwanderwege an. Gepäcktransport und Transfers vor Ort sind hier inklusive. Die erste Radreise geht vom 30. April bis 6. Mai ins Chiemgau. Hier werden tägliche Touren als Sternfahrten von Eggstätt aus angeboten. Die Etappen sind nur

vereinzelt hügelig und ohne große Anstrengungen zu bewältigen. Auch neue Tageswanderungen sowie Mountainbike-Touren rund um den Teutoburger Wald findet man im neuen Katalog.

Der neue Sommerkatalog kann unter [www.sportbundreisen.de](http://www.sportbundreisen.de) oder unter Tel. 0521- 5251510 kostenlos angefordert werden.



Mountainbike-Touren im Teutoburger Wald sind ein neues Angebot in diesem Sommer

**Meisterbetrieb für:**  
Heizung • Lüftung • Sanitär • Bauklempnerei  
**☎ 05 21 / 89 23 53**  
Matthias Hokamp • 33613 Bielefeld • Lange Str. 6  
**Heizung & Sanitär**  
 **HOKAMP** GmbH

**Bestattungen**  
**Brinkmann**  
**Überführungen**  
33611 Bielefeld - Schildesche  
Meierfeld 23, privat: Im Bracksiek 2  
Tel.: 0521 81366, 86169  
Sie erreichen uns Tag & Nacht  
[www.bestatter-brinkmann.de](http://www.bestatter-brinkmann.de)

Kleinanzeigen

**Auf das, was da noch kommt!**

... bin weiblich, studiert, sportlich, attraktiv, schlank 168 cm groß und 67 Jahre alt. Suche vielseitig interessierten klugen Weg-Gefährten mit charmanten Schwächen. Zur Probe oder dauerhaft, wer weiß das heute schon? Freue mich auf "Bildzuschriften"! **postfach.mein3@web.de**

Musikpädagogin erteilt Gesang- und Klavierunterricht. Auch Online-Unterricht. **Tel. 889657**

Suchen zuverlässige Putzhilfe (Deutschkenntnisse, geimpft) für Reihenhaus in Schildesche, alle 2 Wochen für ca. 3 Stunden.

**Tel. 0176 61275226** oder **RWam508958@aol.com**

Fam. mit 3 Kindern sucht in Schildesche und Umgebung Haus oder Whg. zu kaufen.

**Tel. 0157 86103541**

Erfahrene Lehrerin erteilt Unterricht in Englisch und Französisch ,in Präsenz oder Distanz. **Tel. 84339**

**Ostseurlaub** im großzügigen (130 m<sup>2</sup>), familienfreundlichen, liebevoll eingerichteten und bestens ausgestatteten "HUUS STOKENDÖRP" (**bis 7 Pers.**) mit großem Garten (1000 m<sup>2</sup>), **3** Schlafzimmern, 2 Fernsehern, **W-LAN** und vielem mehr. **Hunde** sind herzlich willkommen.

**www.huus-stokendoerp.de** oder **Tel. 54366783**

Suche PKW Fahrer (w/m/d) für die Schülerbeförderung. Der Erwerb des Personenbeförderungsscheins wird unterstützt. **Tel. 0174 6821615** oder **info@bvp.de**

Angestellter im öffentlichen Dienst sucht kleines Einfamilienhaus oder Bungalow zum Kauf **oder zur Miete** im Raum Schildesche oder Umgebung. **Tel. 0160 5833862**

**Wir suchen Verstärkung für unser Team Pflegefachkräfte/Krankenpflegehelfer/Arztshelfer/innen.** **Tel. 32920579**

In Schildesche suchen wir eine Putzhilfe, **Tel. 60355** oder **milhoh@web.de**

Suche Putzhilfe für 2 Pers.-Haushalt alle 2 Wochen für 3 Stunden. **Tel. 83230**

Motorroller 50er BJ 2010 VB 1300 € **Tel. 871654**

Erfahrene Lehrerin erteilt Unterricht in Englisch und Russisch. **Tel. 0170 9469238**

Erfahrene Lehrerin erteilt Unterricht in Englisch und Französisch **Tel. 84339**

Musikpädagogin erteilt Gesang- und Klavierunterricht. Auch Online-Unterricht. **Tel. 889657**

Liebvoller Hund sucht für sein Frauchen u. ihre Tochter eine 3ZKB-Whg. mit Balkon/Terasse. **Tel. 0172 9854554**

SUCHE Wohnung, männlich , 42 Jahre, unbefristeter Job. **Tel. 0163 6856321**

Deutschsprachige, zuverlässige Putzfrau für Wellnessbereich gesucht. Bei Interesse bitte melden unter **Tel. 8015777**.

Gerne Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter, falls nicht persönlich erreichbar. Rückruf erfolgt innerhalb kürzester Zeit.

**Wir finden den richtigen Mieter für Sie!**

Am Buschkamp Immobilien Ihr Partner für die erfolgreiche Vermietung!

**Tel. 05 21 / 95 90 80**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**

**Tel.: 03944-36160**

**www.wm-aw.de Fa.**



www.lernpunkt.de  
**NACHHILFE? WIR HELFEN!**  
0521-17 78 94

Automobile



**Autohaus Steinböher**  
Jöllenbeckerstr. 325 · Bielefeld · Tel.: (0521) 9 86 54 32  
Eckendorfer Str. 40 · Bielefeld · Tel.: (0521) 3296880  
Hauptstr. 43 · Schloß Holte-Stukenbrock · Tel.: (05207) 991660  
**www.steinboehmer.de**

**Insertieren Sie hier Ihre Kleinanzeigen!**



Friseure



Haarstudio **Plümer**  
Ihr Friseur für die ganze Familie.  
Apfelstraße 199  
**Tel. 05 21/8 25 47**

Grabpflege

Grabpflege · Grabgestaltung  
in Theesen und Sudbrack



**WILKING BLUMEN**  
Sudbrackstraße 106 · Bielefeld  
Fon 98 65 00-0

Malerbetrieb



**MALERMEISTER Rudi Würfel**  
Babenhauser Str. 11 · 33613 Bielefeld  
Tel. 05 21 / 88 74 44

Steuerberatung



**Steuerberatung Sabine Wolf**  
Talbrückenstr. 2 – 33611 Bielefeld  
Telefon: 0521/557308-30  
Telefax: 0521/557308-40

Versicherungsmakler



Finanz- und Versicherungsmakler®  
com@f.v.makler.de

Beratung für Menschen – Verstand für Finanzen  
**Beckhausstr. 211 . Tel. 880 77 77**  
**www.fn-makler.de**