



Wegweiser  
für Seniorinnen  
und Senioren  
in Dornberg



Ihr Partner für  
individuelle  
Farbgestaltung



# **Norbert Vehmeier**

## **Malermeister**

Maler- und Lackierarbeiten in  
hochwertiger Qualität

Am Sportplatz 20  
33619 Bielefeld  
Tel. 05 21/10 36 74  
Fax 05 21/162 0314  
eMail: [info@maler-vehmeier.de](mailto:info@maler-vehmeier.de)

***Wegweiser  
für Seniorinnen  
und Senioren  
in Dornberg***

*Liebe ältere Bürgerinnen und Bürger in Dornberg,*

im letzten Jahr entstand im Rahmen des Runden Tisch Seniorenarbeit in Dornberg die Idee, eine Übersicht aller Angebote für Seniorinnen und Senioren im Stadtbezirk zu erstellen. Mit der Auflistung und Beschreibung der vielfältigen Angebote für Senior\*innen ist ein spezieller Wegweiser entstanden, der Ihnen den Zugang zu den seniorengerechten Angeboten erleichtern soll.

Der Wegweiser sollte Anfang des Jahres 2020 erscheinen – und dann kam die Corona-Pandemie und das öffentliche Leben ruhte. Auch wenn noch nicht alle Angebote, die in diesem Heft vorgestellt werden, wieder aufgenommen werden konnten, möchten wir mit der Veröffentlichung zu diesem Zeitpunkt unterstreichen, dass es viele Einrichtungen, Vereine, Projekte und Initiativen in Dornberg gibt, die sich für Senior\*innen engagieren und die daran arbeiten, ihre Angebote den jetzigen Umständen anzupassen. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführten Ansprechpartner\*innen, um zu erfragen, ob die angegebenen Veranstaltungen bereits wieder stattfinden.

Der Wegweiser ist in folgende Bereiche aufgliedert:

- Beratung
- Begegnung
- Kultur und sonstige Interessen
- Sport
- Wohnen im Alter
- Pflege und Entlastung

## Vorwort

---

Wir hoffen, dass ein hilfreicher und praktikabler Wegweiser entstanden ist und wünschen Ihnen, dass Sie ein für Sie passendes Angebot finden. Bitte beachten Sie, dass es darüber hinaus viele weitere Angebote der verschiedenen Einrichtungen, Vereine, Initiativen und Kirchengemeinden gibt, die allen Altersgruppen offen stehen.

Bitte informieren Sie uns, wenn Ihr Angebot für Senior\*innen nicht berücksichtigt wurde.

Wir bedanken uns für die Unterstützung durch die Bezirksvertretung Dornberg, für die Zusammenarbeit mit den Gruppen, Kirchengemeinden, Vereinen und sonstigen Einrichtungen.

Das Redaktionsteam des „Runden Tisch Seniorenarbeit Dornberg“:

Christel Gerstenberg

Inge Selle

Dorothea Offele-Gieselmann

Silvia Skorzenski

Kontakt: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.-de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.-de)

## Volksbühne

...der aktuelle Weg zum Theatererlebnis!



Mit dem Theaterbus geht's besser!

Borgholzhausen - Werther - Dornberg - Bielefeld

**Volksbühne Bielefeld e.V.**

Tel. 05 21/6 05 65 - [www.volksbuehne-bielefeld.de](http://www.volksbuehne-bielefeld.de)



### Angehörigenberatung für Menschen mit Demenz

Das Beratungs- und Begleitungsangebot richtet sich an Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause betreuen.

AWO Dornberg  
Inge Selle, Tel. 0521-160516  
Mail: [ov-dornberg@awo-bielefeld.org](mailto:ov-dornberg@awo-bielefeld.org)

### Initiative Patientenverfügung der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Dornberg

Geschulte und qualifizierte Ehrenamtliche bieten Beratung und Hilfe beim Verfassen/ Ausfüllen einer Pa-

tientenverfügung. Das Angebot ist kostenfrei.

Christel Gerstenberg, Tel. 0521/102355 (AB)

### Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Die Mobile Seniorenarbeit Dornberg berät alle Dornberger Bürger\*innen rund um Fragen zum Alter(n), wie z.B.:

- Angebote für Senior\*innen in Dornberg
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Rechtliche Betreuung
- Wohnen im Alter
- Alltagshilfen und Pflege
- Verlust und Trauer
- Ehrenamtliches Engagement

Neben der wöchentlichen Sprechstunde jeden Dienstag von 9 bis 11.30 Uhr im Bürgerzentrum Amt Dornberg kommen wir bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause. Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren.

Offene Sprechstunde

Bürgerzentrum Amt Dornberg, 1. Etage

Werther Str. 436

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892-781

Silvia Skorzenski, Tel. 0521/98892-782

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

### Pflegeberatung der Stadt Bielefeld: PflegeStützPunkt Bielefeld

Der PflegeStützPunkt Bielefeld ist ein gemeinsames Beratungsangebot der Pflegeberatung der Stadt Bielefeld und der Pflegekassen.

PflegeStützPunkt Bielefeld

Neues Rathaus , Niederwall 23

2. Etage, Raum B207, B209 und B209A

Tel. 0521/51-34 99

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@bielefeld.de](mailto:pflegestuetzpunkt@bielefeld.de)

[www.bielefeld-pflegeberatung.de](http://www.bielefeld-pflegeberatung.de)

Mo, Di, Do und Fr            9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag                    14.30 - 18.00 Uhr

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der Sozialkassen

Starker Service ganz in Ihrer  
Nähe. Die Provinzial - zuverlässig  
wie ein Schutzengel.



Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Florian Luttmer

Wellensiek 99

33619 Bielefeld

Tel. 0521/102962, 100621

[luttmer@provinzial.de](mailto:luttmer@provinzial.de)





### Quartierssozialarbeit der Stadt Bielefeld

Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei Ihren Fragen; wie beispielsweise zu:

- Angeboten im Stadtteil
- Ehrenamtlichem Engagement in Ihrer Nachbarschaft
- Fragen zur Pflege und deren Finanzierung
- Alltagsfragen sowie Alltagsgestaltung
- Alltagshilfen z. B. Haushaltshilfe
- Behördenangelegenheiten
- barrierefreier Anpassung Ihrer Wohnung
- Wohnmöglichkeiten im Alter oder
- anderen persönlichen Anliegen.

Stadt Bielefeld

Neues Rathaus, Niederwall 23

2. Etage, Flur C, Zimmer C 211

Frau Otting, Tel. 0521/51 6736

Auf Wunsch kann die Beratung bei Ihnen zu Hause erfolgen oder nach Terminvereinbarung im Büro im Neuen Rathaus. Die offene Sprechzeit ist donnerstags von 16.00 - 18.00 Uhr. Die Beratung ist kostenfrei und trägerunabhängig.

### Abendkreis der Kirchengemeinde Dornberg

Der „Abendkreis der Kirchengemeinde Dornberg“ ist seit einigen Jahren zu einem Morgenkreis geworden und trifft sich in der Regel an jedem ersten Dienstag im Monat um 9.30 Uhr im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Dornberg. Es ist ein kleiner Kreis von christlichen Seniorinnen und er beginnt daher meistens mit einer Andacht. Anschließend gibt es einen Vortrag. Zeit zum längeren Austausch miteinander bietet im Sommer ein gemeinsamer Ausflug mit Kaffeetrinken und im Dezember ein Adventsfrühstück. Gäste, die nur mal schnuppern wollen oder gern dazugehören wollen, sind immer herzlich willkommen.

Gemeindehaus Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld  
Anke Biermann, Tel. 0521/100251



 **ELBRÄCHTER**  
elektrotechnik::netzwerktechnik

**Wir haben mehr Lösungen  
als Sie Probleme!**

Werfen Sie einen Blick!  
Unser Unternehmensfilm führt Sie hinter  
die Kulissen unserer täglichen Arbeit.

[www.elbraechter-elektrotechnik.de](http://www.elbraechter-elektrotechnik.de)



fon: 05 21.9117991-0

# Sehtest und Augenprüfungen? Aber sicher!

Wir sorgen für umfassende  
Hygiene und bitten  
um Terminvereinbarung.

**Wir haben geöffnet!**



Wertherstr. 274 | Tel. 10 08 08

info@uffenkamp-optik.de

**www.uffenkamp-optik.de**

### Begegnungsbrief der Mobilien Seniorenarbeit Dornberg

Im Zuge der Corona-Pandemie, als das öffentliche Leben ruhte und alle Angebote für Seniorinnen pausieren mussten, entstand die Idee, den Kontakt zu Seniorinnen und Senioren mittels eines Begegnungsbriefs zu halten. Wer mochte, erhielt wöchentlich einen Brief zu einem bestimmten Thema, unter anderem mit Anregungen zum aktiv werden und bleiben. Mittlerweile versenden wir den Brief einmal im Monat, vorzugsweise an ältere Seniorinnen und Senioren, die ihre Kontakte noch sehr eingeschränkt halten. Wer Interesse hat, einen Begegnungsbrief zu beziehen, kann sich mit der Mobilien Seniorenarbeit Dornberg in Verbindung setzen.

Mobile Seniorenarbeit Dornberg  
Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892 781

Silvia Skorzenski

Tel. 0521/98892 782

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

---

### Impressum „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Dornberg“

Herausgeber: Werbeagentur dConcept in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam des „Runden Tisches Seniorenarbeit Dornberg“

Verantwortlich für den Inhalt: Christel Gerstenberg, Inge Selle, Dorothea Offele-Gieselmann, Silvia Skorzenski

### Erzählcafé in Dornberg

Einmal im Monat findet im Bürgerzentrum Amt Dornberg ein Erzählcafé statt. Wir treffen uns von Februar bis November, am 3. Montag im Monat, bei Kaffee, Tee und Plätzchen und tauschen Erinnerungen und Anekdoten zu einem bestimmten Thema aus.

Bürgerzentrum Amt Dornberg  
Werther Straße 436, 33619 Bielefeld

Mobile Seniorenarbeit Dornberg  
Diakonie für Bielefeld  
Silvia Skorzenski, Tel. 0521/98892 782  
E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)



**PINGUIN  
APOTHEKE**  
Lohmannshof  
Evgenia Dick



Kreuzberger Straße 27 · 33619 Bielefeld  
Telefon 0521/109989 · Fax 0521/109952  
[pinguin-apotheke@bitel.net](mailto:pinguin-apotheke@bitel.net)  
[www.pinguin-apotheke-bielefeld.de](http://www.pinguin-apotheke-bielefeld.de)

**... mit uns geht's Ihnen besser!**



Official Partner



Wir kennen unsere Kunden.



### Frauenhilfe Dornberg

Die Mitglieder der Frauenhilfe Dornberg treffen sich 14-tägig, mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr, im Gemeindehaus. Nach einer Andacht mit anschließendem Kaffeetrinken findet in der Regel ein Vortrag statt zu einem Thema, das die Frauen selbst festgelegt haben. Auf dem vielfältigen Jahresprogramm stehen aber auch kleine Ausflüge mit Pickert- oder Spargelessen. Neue Mitglieder oder Gäste (auch Männer!), die mal schnuppern wollen, sind herzlich willkommen. Zu den Frauenhilfestunden ist die Gemeindebücherei geöffnet.

## Begegnung

---

Die Bezirksfrauen der Frauenhilfe übernehmen mit ihrem Besuchsdienst eine wichtige diakonische Aufgabe in der Kirchengemeinde.

Gemeindehaus

Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld

A. Biermann, Tel. 0521/100251

### Frauenkreis in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schröttinghausen

Jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 14.30 Uhr, treffen sich Seniorinnen zu Kaffee und Kuchen und zu einem geselligen Programm.

Kirchengemeinde Schröttinghausen

Horstkotterheide 55, 33739 Bielefeld

Helga Letmathe, Tel. 0521/884684

### Frühstückstreff der Ev.-Luth-Kirchengemeinde Babenhausen

Nach einer Kurzandacht oder Geschichte erwartet die Besucher\*innen ein liebevoll vorbereitetes Frühstücksbuffet an jedem 3. Dienstag im Monat, um 9 Uhr.

Anmeldung erforderlich!

Kirchengemeinde Babenhausen

Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

A. Lange, Tel. 0521/881443

### Frühstückstreff der „Jungen Senioren“ der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Babenhäusen

Die „Jungen Senioren“ der Kirchengemeinde Dornberg treffen sich an jedem 2. Freitag, um 9.30 Uhr, im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Dornberg, Am Petersberg 17.

Gemeindehaus Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld  
Christel Gerstenberg, Tel. 0521/102355 (AB)

### Frühstückstreff des Nachbarschafts- Netzwerk Dornberg

Das Netzwerkfrühstück des Nachbarschafts-Netzwerk Dornbergs findet immer am 4. Mittwoch im Monat, um 9.30 Uhr, statt (Unkostenbeitrag derzeit 5,00€). Wegen der geltenden CoronaschutzVO erfragen Sie bitte die Termine telefonisch.

Tempelhofer Weg 11, 33619 Bielefeld  
Jochen Blanke, Tel. 0521 400 88-517  
E-Mail: [jochen.blanke@bethel.de](mailto:jochen.blanke@bethel.de)  
[www.altenhilfe-bethel.de](http://www.altenhilfe-bethel.de)

### Handarbeitskreis der Kirchengemeinde Dornberg

Der Handarbeitskreis trifft sich nach Absprache in netter Runde bei Kaffee und Kuchen. Es werden Handarbeiten für den Adventsbasar der Kirchengemeinde Dornberg erstellt.

Helga Szwitalski, Tel. 0521/103309



### Heimatverein Dornberg e.V.

Der Heimatverein Dornberg bietet regelmäßig Klönnachmittage im Heimathaus Kirchdornberg sowie Halb- und Tagesfahrten in die nähere Umgebung an.

#### Angebote

- Klönnen über Aktuelles und alte Zeiten bei Kaffee und Kuchen
- Vorträge zu aktuellen Themen aus dem Stadtbezirk
- Zusammenkünfte mit befreundeten Vereinen und Gruppen aus Bielefeld
- Besuch von Ausstellungen

Siehe auch Programmheft des Heimatvereins und Veröffentlichungen in der Tagespresse und im Schaukasten im Heimathaus

Heimatverein Dornberg e.V.

Dornberger Str. 523, Kirchdornberg (direkt an der Bushaltestelle Linie 24)

Hans Bluel Tel. 0521/39977095

Jürgen Benne Tel. 0521/102769

[www.heimatverein-dornberg.de](http://www.heimatverein-dornberg.de)

### Initiative Nachbarschaft der Stadt Bielefeld

Die Initiative Nachbarschaft initiiert und unterstützt ehrenamtliches Engagement in den Bielefelder Stadtteilen.

Die hier ehrenamtlich Tätigen geben den betroffenen Menschen persönliche Fürsorge und Unterstützung, indem sie unterschiedliche Aufgaben wie Besuche, Austausch, Vorlesen, Spielen, Begleitung beim Spaziergang, zu Veranstaltungen und beim Einkauf übernehmen. Auch in Zeiten der Corona-Pandemie gibt es Möglichkeiten Kontakt zu halten und Unterstützung anzubieten. So sind z.B. als neues Angebot Brief- und Postkartenfreundschaften hinzugekommen. Das Angebot richtet sich vorwiegend an ältere Menschen und Menschen mit einer Behinderung.

Stadt Bielefeld, Amt für soziale Leistungen – Sozialamt, Initiative Nachbarschaft, 500.311

Niederwall 23, 33602 Bielefeld

2. Etage, Flur C, Zimmer C 200 und C 202

Sprechzeiten:

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Do 14.30 – 18.00 Uhr

(auch Außendienste wie Hausbesuche)

Christine Förster, Tel: 0521/51-2893

E-Mail: [christine.foerster@bielefeld.de](mailto:christine.foerster@bielefeld.de)

Claudia Offelnotto, Tel. 0521/51 3893

E-Mail: [claudia.offelnotto@bielefeld.de](mailto:claudia.offelnotto@bielefeld.de)

### Junge Senioren

Die „Jungen Senioren“ der Kirchengemeinde Dornberg treffen sich an jedem 2. Freitag, um 9.30 Uhr, im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Dornberg, Am Petersberg 17. Geboten werden neben einem reichhaltigen Frühstücksbuffet Vorträge und Informationen zu aktuellen Themen, Reiseberichte u.v.m. Einmal jährlich findet eine Tagesfahrt statt sowie in der Adventszeit ein besonderes Angebot. Jeder, der sich als Senior jung fühlt, ist herzlich willkommen, unabhängig von Konfession, Nationalität und Wohnort.

Ein Kultur- und ein Literaturkreis sowie ein Internet-café (mit Computersprechstunde) sind zusätzliche Angebote, initiiert von den „Jungen Senioren“.

Gemeindehaus Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld  
Christel Gerstenberg, Tel. 0521/102355 (AB)

### Kartenspiel-Nachmittag der Breitensport Gemeinschaft Großdornberg e.V.

Jeden 4. Dienstag im Monat, von 15.00 - 17.15 Uhr  
Bürgerzentrum Amt Dornberg  
Wertherstr. 436, 33619 Bielefeld

Annemarie Strathmann  
Forellenweg 29, 33619 Bielefeld  
Tel. 0521/1642250 – Fax 0521/1641494  
E-Mail: [bgg-dornberg@t-online.de](mailto:bgg-dornberg@t-online.de)  
[www.bgg-dornberg.de](http://www.bgg-dornberg.de)

### Kleine und Große Entdecker

Das Projekt „Kleine und Große Entdecker“ besteht bereits seit 10 Jahren. Senior\*innen gehen regelmäßig in Bielefelder Kindertagesstätten und führen dort mit den Kindern naturwissenschaftliche Experimente durch. Die Ehrenamtlichen treffen sich regelmäßig zum Austausch und erhalten Möglichkeiten zur Fortbildung und Reflexion ihrer Tätigkeit.

Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892 781

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

### Klön- und Spielenachmittag für Senior\*innen

Der Klön- und Spielenachmittag für Senioren trifft sich alle zwei Wochen dienstags von 15.00 - 18.00 Uhr, im Gemeindehaus der Kirchengemeinde Dornberg. Zum Programm gehören Brett- und Kartenspiele und Klönen bei Kaffee und Kuchen. Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.

Gemeindehaus

Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld

Helga Szwitalski, Tel. 0521/103309

### Klönen und Prünen in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schröttinghausen

Das Klönen und nebenbei etwas zu Prünen stehen hier im Vordergrund. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Das Treffen findet alle 14 Tage, mittwochs ab 15 Uhr, statt.

Kirchengemeinde Schröttinghausen  
Horstkotterheide 55, 33739 Bielefeld  
Foline Scheller, Tel. 05203/1436

### Morgenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schröttinghausen

Donnerstags, 14-tägig um 9 Uhr. Ein vielseitiges Programm erwartet Sie mit Andacht, Informationen und Wissenswertem zu verschiedenen Themen und einem kleinen Frühstück.

Kirchengemeinde Schröttinghausen  
Horstkotterheide 55, 33739 Bielefeld  
Ingeborg Fuhrmann, Tel. 05203/3964

## BAUGESCHÄFT KOTZIAN GMBH



Pflasterarbeiten  
Maurerarbeiten  
Fliesenarbeiten  
Umbauten + Reparaturen

**Fragen Sie nach unserem Bauservice!**

33619 Bielefeld · Höfeweg 76  
www.bau-kotzian.de · Tel. 05 21/911 35-0

### Mittagstisch der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Babenhausen

Mittagessen in geselliger Runde jeden letzten Mittwoch im Monat, 12.00 Uhr.

Anmeldung erforderlich!

Kirchengemeinde Babenhausen  
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld  
Doris Bergemann, Tel. 0521/100887

### Nachbarschafts-Netzwerk Dornberg

„Für mich, mit anderen, für andere“ ist das Motto des Nachbarschafts-Netzwerkes in Bielefeld-Dornberg. Die Initiative will Bürgerinnen und Bürgern in ihrem Stadtteil ein Forum bieten, wo sie neue Kontakte knüpfen und pflegen, Geselligkeit leben, Hilfe erfahren und Abwechslung erleben können.

Das Nachbarschafts-Netzwerk trifft sich immer am 1. Dienstag im Monat, um 15.00 Uhr. Wegen der geltenden CoronaschutzVO erfragen Sie bitte die Termine telefonisch.

Tempelhofer Weg 11, 33619 Bielefeld  
Jochen Blanke, Tel. 0521/400 88-517  
Email: [jochen.blanke@bethel.de](mailto:jochen.blanke@bethel.de)  
[www.altenhilfe-bethel.de](http://www.altenhilfe-bethel.de)

### Seniorengruppe der Katholischen Kirchengemeinde Heilig-Geist

Jeden 2. Dienstag im Monat findet in der Kirchengemeinde Heilig-Geist ein Senior\*innen-Nachmittag statt. Nach einer Heiligen Messe finden unterschiedliche Angebote, wie gemeinsame Feiern, Vorträge und Ausflüge statt. Termine siehe „Regelmäßige Termine/Treffs“.

Heilig Geist Kirche Bielefeld  
Spandauer Allee 48, 33619 Bielefeld  
Christa Winkler, Tel. 05203/88555

### Senioren-Treffpunkt Dornberg

Monatliches Erzählcafé im Hofcafé zur Müdehorst.  
Termine auf Anfrage

Hofcafé zur Müdehorst  
Schröttinghauser Str. 75, 33619 Bielefeld

AWO Ortsverein Dornberg  
Inge Selle, Tel. 0521/160516  
Email: [ov-dornberg@awo-bielefeld.org](mailto:ov-dornberg@awo-bielefeld.org)

### Seniorenreisen

mit AWO-Tours. Katalog anfordern unter: [www.awo-tours.de](http://www.awo-tours.de)

Tanja Hümpel, Tel. 0521/520 8913

### Sonntagsfrauen

Treffen für alleinstehende Frauen mit Kaffee und Kuchen, spielen, singen und mehr am letzten Sonntag im Monat, von 15.00 -17.00 Uhr

DRK-Heim, Dornberger Straße 517  
Marianne Salmins, Tel. 0521/10 29 34

### Spieletreff in Babenhausen

Jeden Montagnachmittag, um 15.00 Uhr, treffen sich Interessierte zum Spielen von Gesellschaftsspielen im Gemeindehaus Babenhausen.

Gemeindehaus der Ev.-Luth.  
Kirchengemeinde Babenhausen  
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld  
Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Diakonie für Bielefeld  
Dorothea Offele-Gieselmann, Tel. 0521/98892 781  
Email: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)



**Fußpflege-Dornberg**  
Inh. Simone Gödecke  
Wertherstr. 290  
33619 Bielefeld  
Mobil: 0171 2260865  
[simone.goedecke@gmx.de](mailto:simone.goedecke@gmx.de)

Termine nach Vereinbarung



### Wir für uns – anders altern

„Wir für uns – anders altern“ ist ein Netzwerk von und für Senior\*innen in Dornberg und Werther. Demografischer Wandel und nachlassende Bindungskräfte in der Gesellschaft verlangen danach, Formen bürgerschaftlicher Selbstorganisation neuen Raum zu geben.

Es geht um die Idee, dass ältere Menschen sich füreinander ehrenamtlich engagieren, Hilfen, Begleitung und somit Zeit anbieten. Und dies in einem verbindlichen, zeitgemäßen und praktikablen Rahmen auf Augenhöhe.

Neben dem monatlichen Klöntreff im DRK-Haus in Kirchdornberg, am 1. Montag des Monats, von 15.30 – 17.00 Uhr, finden regelmäßig weitere Veranstaltungen sowie Ausflüge statt.

Gabriele Sonnenberg, Tel. 0521/171659

Anne Ehrenhold-Knauf, Tel. 0521/104095

[www.unser-quartier.de/bielefeld-werther](http://www.unser-quartier.de/bielefeld-werther)



**Hofcafe zur Müdehorst**  
in Niederramborg

Schrottinghausener Straße 75 • 33739 Bielefeld  
Tel. 0521 / 2903785 • Fax: 0521 / 2903764

Öffnungszeiten

Samstag 14-18 Uhr

Sonntag 9.30-12 Uhr - Frühstücksbuffet nach Anmeldung

Sonntag und Montag 14-19 Uhr

Dienstag bis Freitag nach Vereinbarung für Gruppen ab 20 Personen

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Meyer zur Müdehorst & Team.

### ZWAR-Gruppe Dornberg

**ZWAR** (Zwischen Arbeit und Ruhestand) ist eine trägerunabhängige Selbsthilfegruppe (Netzwerk) von Dornberger Bürgerinnen und Bürgern ab 55 Jahren, die kurz vor dem Ausstieg aus dem Berufsleben stehen oder sich bereits im Ruhestand befinden.

Ziel ist es, gemeinsam den dritten Lebensabschnitt sinnvoll zu gestalten und zu verleben. Dazu zählen: Aufbau eines gegenseitigen Hilfenetzes, Aufbau neuer Freundeskreise und gemeinsame Freizeitgestaltung. Zu diesem Zweck wurden neben dem 14-tägigen Basisgruppen-Treffen mit Vortrags-, Diskussions- und Klönabenden diverse Interessengruppen gegründet, wie z.B. Kunst-, Gartengestaltungs-, Rommé-, Strategiespiel-, Männer-Koch-, Essen-, Kino- und Bastelgruppe sowie ein Literatur- und ein Singkreis. Wir treffen uns 14-tägig, am Mittwoch (ungerade Woche), um 18.30 Uhr, im Ev. Gemeindezentrum Wellensiek.

Ev. Gemeindezentrum Wellensiek

Wellensiek 44 a, 33619 Bielefeld

Iris Huber, Tel. 0521/105354

E-Mail: [i.u.w.huber@bitel.net](mailto:i.u.w.huber@bitel.net)

<https://www.zwar-bi-dornberg.de/>

### Biographische Schreibwerkstatt

In der biographischen Schreibwerkstatt finden Menschen ab 55 Jahren einen Einstieg in das biographische Schreiben und Anregungen zum Verfassen von Texten über die eigene Lebensgeschichte. Termine auf Anfrage. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bürgerzentrum Amt Dornberg

Werther Str. 436, 33619 Bielefeld

Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892 781

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

**Haus  
Technik  
Installation  
Griese**

Beratung  
Planung  
Ausführung

- Heizungs- und Sanitärinstallation
- Badmodernisierung
- Anlagenoptimierung
- Brennwert- und Solartechnik
- Holzfeuerung Schornsteinarbeiten
- Klempnerei

Am Poggenpohl 28 · 33619 Bielefeld  
Tel. 0521 / 3 52 20 · Fax 0521 / 3 52 52  
Mobil 0171 / 734 56 79  
[info@hti-griese.de](mailto:info@hti-griese.de)  
[www.hti-griese.de](http://www.hti-griese.de)



### Chor der Kirchengemeinde Dornberg

Der Chor der Peterskantorei besteht aus 30 Sängerinnen und Sängern, von denen viele schon seit langer Zeit treu dabei sind. Außer vier Einsätzen im Gottesdienst gestaltet der Chor in jedem Jahr einen Kantatengottesdienst mit einer Bach-Kantate. Die Höhepunkte der Chorkonzerte sind die Weihnachtskonzerte, die immer wieder mit kostbaren Wiederentdeckungen aus dem reichen Schatz von Kantaten der Barockmusik überraschen, aber auch mit der Aufführung von bekannten Werken überzeugen. Die Chorproben finden mittwochs von 20.00 – 21.45 Uhr im Gemeindehaus statt. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

Gemeindehaus Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld  
Hans-Martin Knappe, Tel. 0521/881960

### Kulturtreff

Literatur und Musik am Montagnachmittag, Termine auf Anfrage

Stadtteilbibliothek Dornberg  
Werther Straße 436, 33619 Bielefeld  
Freundeskreis der Stadtteilbibliothek Dornberg  
Tel. 0521/513071

und

Mobile Seniorenarbeit Dornberg, Diakonie für Bielefeld  
Silvia Skorzenski, Tel. 0521-98892 782  
E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

### Museumsbesuche und andere kulturelle Ausflüge

Die Mobile Seniorenarbeit Dornberg bietet in regelmäßigen Abständen Besuche von Museen in der Umgebung an.

Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann und Silvia Skorzenski

Tel. 0521/98892 781 und -782

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

### Rendezvous mit mir

Das „Rendezvous mit mir“ ist ein neues Angebot, das während der Corona-Pandemie entwickelt wurde. Alle 4 Wochen versenden wir einen Brief mit Fragen, die dazu anregen, sich schreibend mit sich und der Welt zu beschäftigen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892 781

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

### Studieren ab 50 an der Universität Bielefeld

Wissenschaftliches Weiterbildungsprogramm für Erwachsene im mittleren und höheren Lebensalter.

Eine Teilnahme an STUDIEREN AB 50 ist auch während der Corona-Pandemie möglich! Solange die gewohnten Präsenzveranstaltungen in den Räumen der Universität noch nicht wieder möglich sind, ist für die Teilnahme eine technische Ausstattung erforderlich, um von zuhause aus an Veranstaltungen teilzunehmen. Das Team von STUDIEREN AB 50 unterstützt Sie gern bei Fragen dazu!

Universität Bielefeld

Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld

Wissenschaftliche Leitung und Koordination des Weiterbildungsprogramms STUDIEREN AB 50

Dr. Ursula Bade-Becker

Tel. 0521/106-4580, Fax 0521/106-15 4580

Gebäudeteil M6, Raum 115,

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

E-Mail: [ursula.bade-becker@uni-bielefeld.de](mailto:ursula.bade-becker@uni-bielefeld.de)

Sekretariat und Studienberatung für STUDIEREN AB 50

Marielle Thünemann / Carla Winkenjohann

Tel. 0521/106-4562, Fax. 0521/106-15 4562

Gebäudeteil M6, Raum 113,

Sprechzeiten: Mo - Do von 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: [studierenab50@uni-bielefeld.de](mailto:studierenab50@uni-bielefeld.de)

### Tanzcafé „Immer wieder freitags“

An jedem letzten Freitag im Monat, von 15.00 – 17.00 Uhr, heißt es „Immer wieder freitags... kommt die Erinnerung“. Unter der Leitung eines Tanzlehrers oder eines Musikers können Sie bekannten Melodien lauschen und selbst dazu tanzen. Ein Kaffee- und Kuchenangebot rundet das Angebot ab. Das Tanzcafé richtet sich an alle musik- und tanzbegeisterten Senior\*innen, auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen.

Begegnungszentrum Bültmannshof in der Lydia-Gemeinde

Johanneskirchplatz 5, 33615 Bielefeld

Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Diakonie für Bielefeld

Dorothea Offele-Gieselmann

Tel. 0521/98892 781

E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)

und

Büro für Soziale Stadtteilarbeit der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde

Sabine Panneke, Tel. 0521/893521

E-Mail: [Soziale-stadtteilarbeit@bitel.net](mailto:Soziale-stadtteilarbeit@bitel.net)

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**



### Volkstanzkreis in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schröttinghausen

Übungsabende sind alle 14 Tage, dienstags ab 18.30 Uhr. Neben Geselligkeit steht die Freude am Tanzen und an der Bewegung im Vordergrund.

Kirchengemeinde Schröttinghausen  
Horstkotterheide 55, 33739 Bielefeld  
(Jugendtage)  
Christel Klose, Tel. 05203/917716

### Wir singen wieder

Zum gemeinsamen Singen von bekannten Volksliedern und beliebten Schlagern laden in regelmäßigen Abständen die Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Dornberg gemeinsam mit der Mobilien Seniorenarbeit Dornberg ein. Die Termine werden in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben.

Gemeindehaus der Ev.-Luth.  
Kirchengemeinde Babenhausen  
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld  
AWO Ortsverein Dornberg  
Inge Selle, Tel. 0521/160516  
E-Mail: [ov-dornberg@awo-bielefeld.org](mailto:ov-dornberg@awo-bielefeld.org)  
und  
Mobile Seniorenarbeit Dornberg  
Diakonie für Bielefeld  
Dorothea Offele-Gieselmann  
Tel. 0521/98892 781  
E-Mail: [mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de)





### Breitensport Gemeinschaft Großdornberg e.V.

Als örtlicher Sportverein für Jung und Alt bietet die Breitensportgemeinschaft Großdornberg e. V. auch für die ältere Generation verschiedene Sportangebote an. Seniorinnen und Senioren haben dadurch die Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten als auch ihr soziales Umfeld zu erweitern.

Angebote:

- 60 Plus  
Ganzkörpergymnastik: Mittwoch 16.45 – 17.45 Uhr
- Fit im Alter: Mittwoch: 11.00 – 12.00 Uhr,  
Freitag: 11.00 – 12.00 Uhr
- Line Dance: Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr
- Rückenschule: Dienstag 11.30 – 12.30 Uhr
- Fitness-Training für Frauen: Donnerstag  
18.30 – 20.00 Uhr

Zu unverbindlichen Schnupperstunden sind alle Interessierte herzlich eingeladen.

Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt auf.

Annemarie Strathmann

Forellenweg 29, 33619 Bielefeld

Tel: 0521/1642250 – Fax 0521/1641494

E-Mail: [bgg-dornberg@t-online.de](mailto:bgg-dornberg@t-online.de)

[www.bgg-dornberg.de](http://www.bgg-dornberg.de)

## Sportangebote der Ev.-Luth. Kirchgemeinde Dornberg

Gymnastikangebote für Senior\*innen jeden Alters

Männer: Mo 9.00 –9.45 Uhr

Frauen: Mo 10.00–10.45 Uhr

Indian Balance - Bewegte Auszeit für Körper, Geist und Seele

Mi 18.15 – 19.30 Uhr

Gemeindehaus

Am Petersberg 17, 33619 Bielefeld

Christina Ruf-Mühlbach, Tel. 0521/3937948 oder

0170/8864002

### Sport Club Babenhausen

Montags ab 20.00 Uhr: Damenturnen

Dienstags ab 20.00 Uhr: Herrenturnen

Freitags ab 17.00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
(für alle Altersklassen)

Alle Veranstaltungen finden in der Sporthalle der  
Leineweberschule (kleine Sporthalle Babenhausen)  
statt.

Dieter Imrecke, Tel. 05203/6778

E-Mail: dimrecke@t-online.de



# Amts-Apotheke

APOTHEKER LARS RÖHDE

**Lars Röhmde** | Apotheker | e. Kfm.

Wertherstraße 434 • 33619 Bielefeld

Telefon: 05 21 / 10 53 30 • Telefax: 05 21 / 10 91 24

E-Mail: [amts@apo-bielefeld.de](mailto:amts@apo-bielefeld.de)

Internet: [www.amtsapo-bielefeld.de](http://www.amtsapo-bielefeld.de)



Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00–18.30 Uhr, Sa 9.00–13.00 Uhr

### Wohnberatung der Stadt Bielefeld

Die Wohnberatung der Stadt Bielefeld bietet eine individuelle, trägerunabhängige, kompetente und kostenlose Beratung rund um das Thema barrierefreies Wohnen (im Alter) an. Dafür können z. B. Hausbesuche vor Ort vereinbart werden, um die eigene Wohnsituation auf die jeweiligen Bedürfnisse anzupassen.

Die Unterstützung umfasst ein breites Hilfespektrum:

- Wohnungsanpassung (bauliche Veränderungen der bestehenden Wohnung)
- Beratung bei der Finanzierung
- Information über seniorengeeignete Hilfsmittel
- Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Vermittlung von rollstuhlgerechten Sozialwohnungen
- Hilfen durch den Handwerkerdienst „Von Senioren für Senioren“ der Arbeiterwohlfahrt
- Beratung für Projekte zum Thema barrierefreies Bauen und Wohnen und neue Wohnformen im Alter

Ebenfalls kann die Wohnberatung auch für Vorträge rund um das Thema Wohnen im Alter oder bei Behinderung angefragt werden.

Neues Rathaus

Niederwall 23, 33602 Bielefeld

2.Etage, Flur B u. C, Zimmer: B211, B213, C200

Di, Do 9.00- 12.00 Uhr + 14.30- 18.00 Uhr

Tel. 0521/51-2139 oder 0521/51-3423

E-Mail: [Wohnberatung@bielefeld.de](mailto:Wohnberatung@bielefeld.de)

### Wohnberatung der AWO

Unsere Wohnberatung bietet in Kooperation mit der Stadt Bielefeld qualifizierte fachliche Beratung zum Thema Wohnraumanpassung und zum barrierefreien Wohnen.

AWO

Tim-Axel Nieke, Tel. 0521/1366167

### *Hausnotruf*

Ein Hausnotrufsystem sorgt für ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen, ohne dass lange nach dem Telefon gesucht werden muss.

### Arbeiter-Samariter-Bund

Friedrich-Hagemann-Straße 8, 33719 Bielefeld

Tel. 0521/928220

### Johanneswerk inkontakt

Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Tel. 0521/911-7777

E-Mail: [inkontakt@johanneswerk.de](mailto:inkontakt@johanneswerk.de)

### Die Johanniter-Hausnotruf

Artur-Ladebeck-Str. 85, 33617 Bielefeld

Tel. 0521/29909-680

E-Mail: [hausnotruf.ostwestfalen@johanniter.de](mailto:hausnotruf.ostwestfalen@johanniter.de)

### Deutsches Rotes Kreuz

August-Bebel-Straße 8, 33602 Bielefeld  
Tel. 0521/32989842

### *Sonstige Angebote für das Wohnumfeld*

### Handwerkerdienst

Unser AWO-Seniorenhandwerkerdienst „von Senioren für Senioren“ bietet ehrenamtliche Hilfe für kleinere Reparaturarbeiten im Haushalt an. Im Rahmen von Nachbarschaftshilfe unterstützen wir sozial bedürftige Senior\*innen, aber auch Alleinerziehende und Menschen mit einer Demenz oder Behinderung.

AWO Dornberg  
Inge Selle, Tel. 0521/160516  
E-Mail: [ov-dornberg@awo-bielefeld.org](mailto:ov-dornberg@awo-bielefeld.org)

### *Pflegeheime*

### Pflegezentrum am Lohmannshof

Siehe dazu unter „Pflege und Entlastung“



### *Mobile Pflegedienste*

## Ambulanter Pflegedienst der AWO

Wir bieten einen ganzheitlichen, serviceorientierten Versorgungsansatz, der alle Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung umfasst und aus einer Hand durch das AWO Netzwerk angeboten wird.

Tel. 0521-5208929

E-Mail: [apd@awo-bielefeld.de](mailto:apd@awo-bielefeld.de)

### Diakoniestation Nord-West Team Dornberg

#### Unser Angebot beinhaltet:

- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Leistungen nach Pflegeversicherung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Alltagsbegleitung
- Verhinderung- und Urlaubspflege

Als pflegeergänzende Angebote vermitteln wir auch gerne Kontakt zu weiteren Angeboten der Diakonie für Bielefeld.

Wellensiek 87 (Ecke Wertherstraße), 33619 Bielefeld  
Diakoniestation Nord-West, Team Dornberg,  
Tel. 0521/91 17 70 16  
E-Mail: [dsnord@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:dsnord@diakonie-fuer-bielefeld.de)  
[www.diakonie-fuer-bielefeld.de](http://www.diakonie-fuer-bielefeld.de)

### *Sonstige mobile soziale Dienste*

### Diakonie für Bielefeld – Ambulant Betreutes Wohnen für ältere Menschen mit psychischen oder geistigen Behinderungen

Wir unterstützen Sie in einer eigenverantwortlichen und größtmöglich selbstständigen individuellen Lebensführung. So können Sie in Ihrer eigenen Wohnung leben und am Leben der Gesellschaft teilhaben. Der Dienst des Ambulant Betreuten Wohnens arbeitet eng verknüpft mit den anderen Unterstützungsange-



## Pflege und Entlastung

---

boten für Menschen im Alter der Diakonie für Bielefeld, wie unseren Begegnungszentren, der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg und den Diakoniestationen, die Beratung, ambulante Pflege, Betreuung und hauswirtschaftliche Leistungen anbieten.

Diakonie für Bielefeld

Schildescher Straße 101-103, 33611 Bielefeld

Elke Schubert-Buick, Tel. 0521-98892783

E-Mail: teilhabeimalter@diakonie-fuer-bielefeld.de



Das **Leben** pflegen.

Integrierte Tagespflege  
Pflegezentrum am Lohmannshof  
Tempelhofer Weg 11 - 33619 Bielefeld  
Kontakt: 0521 400 88-526

Erfahrung Weiterbildungsstelle  
Diakonie

Bethel



### Johanniter – Alltagshilfen / Mobiler Sozialer Dienst

Der Mobile Soziale Dienst der Johanniter in Bielefeld unterstützt Menschen, die ihr Leben trotz zunehmender Beeinträchtigung selbstständig führen möchten. Sei es die Unterstützung im Haushalt, die Begleitung zum Einkauf oder zu notwendigen Terminen oder einfach ein offenes Ohr. Unsere freundlichen und qualifizierten Mitarbeiter\*innen helfen Ihnen gerne dabei, Ihren Alltag zu meistern.

Die Johanniter sind anerkannter Träger der Stadt Bielefeld für den Bereich zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach §45 SGB XI. Unsere Leistungen sind daher mit den Pflegekassen abrechenbar.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Ostwestfalen  
Mobiler Sozialer Dienst  
Artur-Ladebeck-Str. 85, 33617 Bielefeld  
Sabine Jacobi, Tel: 0521/299099-50  
E-Mail: [msd.ostwestfalen@johanniter.de](mailto:msd.ostwestfalen@johanniter.de)

### Tagespflege

## Integrierte Tagespflege Lohmannshof

Die integrierte Tagespflege verfügt über sechs Tagespflegeplätze im Pflegezentrum am Lohmannshof. Das Angebot richtet sich ausschließlich an pflegebedürftige Menschen im Stadtbezirk Dornberg, die gemeinsam mit den Bewohner\*innen wochentags in der Zeit von 9.00– 17.00 Uhr betreut, versorgt und gepflegt werden und anschließend in ihre Häuslichkeit zurückkehren können.

Tempelhofer Weg 11, 33619 Bielefeld  
Beate Stegmann, Tel. 0521/400 88-256  
E-Mail: [beate.stegmann@bethel.de](mailto:beate.stegmann@bethel.de)  
[www.altenhilfe-bethel.de](http://www.altenhilfe-bethel.de)



**schnell, kompetent, günstig.**

**BORIS DIETZ**  
Hausgeräte Service

**Ihre Hilfe vor Ort!**

**wir reparieren**  
div. Marken  
u. a.

- Trockner
- Dunstfänger
- Dunsthauben
- Geschirrspüler
- Backöfen- Herde
- Waschmaschinen
- Kühl- Gefriergeräte
- Kaffeemaschinen, Automaten
- Gartenmäher- und Mäulen

Fon: 05 21 | 45 48 549  
[www.dietz-hausgeraete.de](http://www.dietz-hausgeraete.de)

### Pflegeheime

#### Pflegezentrum am Lohmannshof

Im Pflegezentrum am Lohmannshof befinden sich 76 barrierefreie moderne Einzelzimmer mit Duschbad in sechs überschaubaren Wohngruppen. Das Pflegezentrum ist eine anerkannte stationäre Pflegeeinrichtung mit Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI), mit medizinischer Versorgung, Betreuungsangeboten, Verpflegung, Zimmerreinigung und Wäscheversorgung.

Es befinden sich vier Kurzzeitpflegeplätze im Haus.

Tempelhofer Weg 11, 33619 Bielefeld

Altenhilfe Bethel OWL gGmbH

Aufnahme und Beratung

Tel. 0800 258 36 44, Fax 0521/144 54 87

[beratung@altenhilfe-bethel.de](mailto:beratung@altenhilfe-bethel.de)

[www.altenhilfe-bethel.de](http://www.altenhilfe-bethel.de)

Elektro-Installation  
Alarmanlagen  
Sprech- und Videoanlagen  
Netzwerk-Installation  
Torantriebe  
Beleuchtungskörper  
Elektrogeräte



Auf dem Esch 40  
33619 Bielefeld  
Tel. (0521) 10 02 39  
Fax (0521) 16 18 14  
[elektrofischerbi@aol.com](mailto:elektrofischerbi@aol.com)

### *Entlastungsangebote für pflegende Angehörige*

#### (H)AUSZEIT – Entlastung pflegender Angehöriger

Geschulte und qualifizierte Ehrenamtliche kommen regelmäßig zu Ihnen nach Hause. Sie wissen Ihre Angehörigen in vertrauter Umgebung und in guten Händen und haben dadurch endlich einmal Zeit für sich. Das Angebot ist kostenfrei.

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Dornberg  
Christel Gerstenberg, Tel. 0521/102355 (AB)



ULF Heidemann

www.ulf-heidemann.de  
e-mail: heidemann-haustechnik@web.de

Wertherstr. 428 33619 Bielefeld - Dornberg  
Fon 0521 103514

# Blue-Protect – das neue Gesundheitsglas?

## Warum sind Blaufilter- Brillengläser sinnvoll?

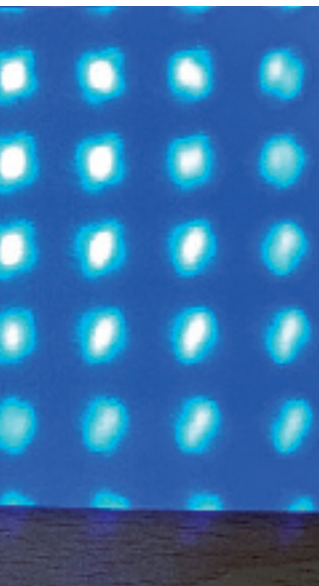
Das menschliche Auge ist eines der sensibelsten Organe, über die wir verfügen. Das Auge teilt dem Gehirn mit, wie viel Licht zu sehen ist und der Körper reagiert dementsprechend. Eine Blaulichtfilter Brille schützt die Augen und kann sogar helfen, das Einschlafen positiv zu beeinflussen.

Über Jahrhunderte richtete sich die Aktivität der Menschen nach den Sonnenstunden. Ging die Sonne auf, wurde dem Körper signalisiert, dass die aktive Zeit beginnt.

Ging die Sonne unter, reagierte der Körper automatisch mit Müdigkeit und Reduktion der Aktivität. Verschiedene Hormone aktivieren sich im Körper je nach Lichteinfall. Heutzutage umgeben uns unnatürliche Lichtquellen, die mit ihrem künstlichen Blaulicht dem Körper falsche Signale geben.

Egal ob LED-Lampe, PC-Bildschirm, Handy, Fernseher oder E-Book, künstliches Licht beeinflusst nachhaltig sowohl unseren

Schlafrythmus, unser Allgemeinbefinden und nicht zuletzt unsere Augengesundheit.



## Wie funktioniert nun der Blue-Protect-Filter?

Blaulichtfilter sollen das schädliche Blaulicht hindern, ins Auge zu gelangen. Ein Filter sorgt so dafür, dass das Auge dem Gehirn keine „falschen“ Lichtmeldungen übermittelt.

Gleichzeitig schützt der Blaulichtfilter das Auge vor den negativen Einflüssen der künstlichen Lichtquellen. Auswirkungen auf den Grauen Star und Krankheiten wie Makuladegeneration sind inzwischen wissenschaftlich belegt. So wirken diese Brillen beim Arbeiten

oder Spielen am Computer vor Ermüdungserscheinungen der Augen und helfen am Abend dem Organismus, sich auf die Nachtruhe einzustellen.

Nach Star-Operationen, wenn also die eigene Linse des Auges entfernt wurde, ist das Tragen eines solchen Filters besonders wichtig, fehlt doch die natürliche Filterung komplett.

Die Technik dahinter: Die Brillengläser filtern genau die Lichtstrahlen aus, die dem Augen schaden können. Ein solch spezielles Glas nennt man „Kantenfilter“, ein Begriff der die genaue Einschränkung des Lichtspektrums beschreibt.

Aber wir wollen hier nicht zu technisch werden. Zusammenfassend kann man sagen, dass ein solches Glas für alle sinnvoll ist. Insbesondere aber für Menschen, die häufig mit Computer, Smartphone oder Tablet arbeiten. Hier ist die schädliche Strahlung besonders hoch.

Wir beraten Sie gern und zeigen Ihnen die Wirkung vor Ort live.

*Hans-Joachim Uffenkamp, Augenoptiker und Optometrist in Dornberg*

**seit 1996**



## **Mehr als Lösungen aus Holz Die Profis für Altbausanierung innen und außen**

### **Alle Gewerke aus einer Hand**

- Zimmererarbeiten aus Meisterhand
- Trockenbau, Innenausbau mit Zellulose-Dämmung
- Fenster und Türen
- Elektroarbeiten aus Meisterhand
- Klempnerarbeiten aus Meisterhand
- Fliesenarbeiten
- Holzfußböden und Parkett
- Schleifen von Holzböden u. Treppen
- Malerarbeiten aus Meisterhand
- Einbauküchen, Einbauschränke (Nischenlösungen)
- Schöne Möbel für alle Wohnbereiche
- Reparaturarbeiten

[www.Landtischlerei.de](http://www.Landtischlerei.de)

Tischlermeister Jochen Schwarck

Wiesental 3 • 33619 Bielefeld

Tel 0521/ 3297592 • Fax 0521/ 3297593

Handy 0171/4875131 • [info@landtischlerei.de](mailto:info@landtischlerei.de)