

Begegnungszentren Bethel.regional

Verschiedenste Angebote von Pflegeeinrichtungen über Begegnungsstätten bis hin zu Beratungsangeboten
www.bethel-regional.de/angebotsfinder.html?kategorien=begegnungsstaetten

Schlaganfall-Helfer*innen – AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

☎ 0521 52 08 920
✉ s.heckmann@awo-bielefeld.de
🌐 www.awo-bielefeld.de

Koordinierungsstelle für Begegnung und Zusammenhalt

Engagierte gegen Einsamkeit
☎ 0162 57 62 374
✉ f.pap@awo-bielefeld.de

Angebote im Quartier

☎ Stadtteilzentren, Stadtteilmütter/-väter, Quartierbetreuung
✉ 0521 51 85 886
🌐 www.bielefeld.de/quartiersentwicklung

Kultur

Veranstaltungen, Stadtführungen, Ausstellungen
🌐 www.bielefeld.jetzt

Mobilität

SilberAbo des Verkehrsunternehmens moBiel

Das Ticket ist für Personen ab 60 Jahren.
Beraten wird auch zu weiteren Abo-Angeboten
☎ Senioren-Telefon: 0521 51 12 12

MeinAnton – Der Kleinbus auf Abruf in Sennestadt und Jöllenbeck des Verkehrsunternehmens moBiel

☎ 0521 51 15 14
🌐 www.mobiel.de/sharing/meinanton-kleinbus

Sattelbar

Das Projekt ermöglicht Radfahren trotz Mobilitätseinschränkung
☎ 0521 932 02 16
✉ sattelbar@awo-bielefeld.org

Sich engagieren und Nachbarn kennenlernen

Freiwilligenagentur Bielefeld e.V.

Einsatz und Vermittlung ehrenamtlicher Tätigkeiten:
☎ 0521 32 99 530
✉ info@freiwilligenagentur-bielefeld.de
🌐 www.freiwilligenagentur-bielefeld.de

Initiative Nachbarschaft

Einsatz und Vermittlung von Nachbarschaftshilfe
☎ 0521 51 67 36 | 0521 51 38 93
✉ initiative.nachbarschaft@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/node/10700

Melden Sie Hindernisse, die Ihre Teilhabe erschweren

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Beratung bei Fragen rund um das Gesundheitssystem
☎ 0800 01 17 722
🌐 www.patientenberatung.de

Barriere-Melder

Melden von Hindernissen, welche die Teilhabe erschweren
☎ 0521 51 32 01
🌐 www.bielefeld.de/barriere-melder

Anmerkung: Dieses Informationsblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Änderungen der Daten bleiben vorbehalten.



Stand: Mai 2026

Ein gemeinsamer Service der Stadt Bielefeld und dem Projekt LEX LOTSEN OWL der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



Stadt Bielefeld
Büro für Sozialplanung



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Kontakt

☎ 05241 9770-0
✉ LLO@schlaganfall-hilfe.de
🌐 www.lex-lotsen-owl.de



GUT BERATEN FÜR DEN ALLTAG



Diese Beratungsstellen in Bielefeld unterstützen Sie.

www.lex-lotsen-owl.de





Gut beraten für den Alltag

Eine plötzliche oder chronische Erkrankung verändert vieles – auch Ihren Alltag.

Plötzlich fühlen sich gewohnte Dinge schwerer an, und es kann herausfordernd sein, den Überblick zu behalten. Haben Sie sich schon gefragt:

- Wer kann mich unterstützen, wenn ich im Alltag nicht mehr alles allein schaffe?
- Welche Angebote und Hilfen gibt es in meiner Nähe?
- Wie kann ich trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen?

Sie sind nicht allein – viele Menschen stehen vor ähnlichen Fragen. Dieses Informationsblatt bietet Ihnen auf den folgenden Seiten hilfreiche Informationen und Tipps, die Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag leichter zu meistern und passende Unterstützung zu finden.

Wir möchten Ihnen Mut machen, aktiv Hilfe anzunehmen und Ihnen zeigen, wie Sie Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit und Lebensqualität gewinnen können.

Hier finden Sie Hilfe und Rat – die Beratungsstellen in Bielefeld unterstützen Sie.

Quartierssozialarbeit – Wenn der Alltag nicht mehr allein bewältigt werden kann

☎ 0521 51 26 14 | 0521 51 26 19
✉ quartierssozialarbeit@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/quartier

Zentrale Beratungsstelle für Senior*innen und Menschen mit Behinderung

☎ 0521 51 50 51
✉ zentraleberatungsstelle@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/node/10242

Pflegeberatung und Pflegestützpunkt

☎ 0521 51 34 99
✉ pflegeberatung@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld-pflegeberatung.de

Wohnberatung

☎ 0521 51 21 39 und 0521 51 34 23
✉ wohnberatung@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/Wohnberatung

Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung

☎ 0521 51 33 66
✉ teilhabeberatung@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/node/24807

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

☎ 0521 60 20 2
✉ info-eutb@cafe3b.de
🌐 www.cafe3b.de

Sozialberatung – ein Angebot der Stiftung Solidarität in Kooperation mit der Altstädter Nicolaikirche

☎ 0521 29 96 10 9
🌐 www.stiftung-solidaritaet-bielefeld.de/soziales/sozialberatung

Schwerbehindertenausweis beantragen

☎ Sozialamt Bielefeld
✉ 0521 51 59 80
🌐 sozialamt@bielefeld.de

Hilfe zur Selbsthilfe – Unterstützung im Alltag finden

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

☎ 0521 92 16 45 6
✉ Kontaktformular: www.alter-pflege-demenz-nrw.de/kontakt
🌐 www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ostwestfalen-lippe

Alltags- und Formularlots*innen AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

☎ 0521 52 08 92 0
✉ s.heckmann@awo-bielefeld.de
🌐 www.awo-bielefeld.org/blog/alltags-und-formularlotsinnen

Handwerkliche Hilfen für Senior*innen und Alleinerziehende Kreisverband Bielefeld e.V.

☎ 0521 13 66 16 7
✉ handwerkliche-hilfen@awo-bielefeld.de
🌐 www.awo-bielefeld.org/blog/handwerkliche-hilfen-fuer-seniorinnen-und-alleinerziehende

Ratgeber rund ums Alter

Wegweiser mit vielen Tipps und nützlichen Adressen
Online verfügbar unter:

🌐 www.bielefeld.de/pflegeberatung
☎ Gedrucktes Exemplar anfordern: 0521 51 50 51

Seelische Gesundheit

Der Paritätische – Selbsthilfe Kontaktstelle

☎ 0521 96 40 69 6
✉ selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
🌐 www.selbsthilfe-bielefeld.de

Recovery College

Ein innovativer Lernort für alle, die sich für seelische Gesundheit interessieren

☎ 0521 51 26 89 8
🌐 www.rc-bi.de

Psychologischer Beratungsdienst der Gesellschaft für Sozialarbeit e.V.

☎ 0521 52 00 12 70
✉ beratungsdienst@gfs-bielefeld.de
🌐 www.gfs-bielefeld.de/beratung-und-betreuung/beratungsdienste/psychologischer-beratungsdienst

Telefonseelsorge

Rund um die Uhr –
☎ anonym und kostenlos, bei Sorgen und Krisen
0800 111 0 111 | 0800 111 0 222

Redezeit für dich

Kostenlos und vertraulich per Zoom, WhatsApp etc.
🌐 auch in Fremdsprachen
www.virtualsupporttalks.de

Menschen treffen und Freizeit gestalten

BielefeldKompass

☎ 0521 51 50 01 8
✉ bielefeldkompass@bielefeld.de
🌐 www.bielefeld.de/bielefeldkompass

Sportvereinsangebote/ Rehasport/ Gesundheitsorientierter Breitensport

Sportlich aktiv für das Wohlbefinden und die Regeneration
☎ 0521 52 51 55 0
✉ a.hoermann@sportbundbielefeld.de
🌐 www.sportbund-bielefeld.de

Bielefelder Spaziertreffs

Gemeinsam spazieren und sich dabei austauschen
☎ 0175 45 76 87 0
✉ s.frommann@sportbundbielefeld.de
🌐 www.spaziertreffs-bielefeld.de

Begegnungstreffs AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

☎ 0521 52 08 92 0
✉ s.heckmann@awo-bielefeld.de
🌐 www.awo-bielefeld.org/blog/begegnungstreffs