IGEL-AKTUELL

April bis Juni 2021

IGEL
Interessengemeinschaft
Gesundes Leben e.V.

Wir bringen Menschen zusammen!

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de
www.igel-barnstorf.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist nicht zu leugnen, dass das Thema Corona auch in der 5. Ausgabe des IGEL-AKTUELL einen bestimmenden Platz einnimmt. Aber wir lassen uns trotz der allgemeinen Corona-Maßnahmen und Kontaktbeschränkungen nicht entmutigen und arbeiten in den Fachbereichen kontinuierlich weiter, um auch weiterhin für sie da zu sein, zum Beispiel als Impfpate.

Dennoch warten auch wir sehnsüchtig auf eine Verbesserung der allgemeinen Situation, um Sie wieder im offenen Treff begrüßen zu können, Begegnungen zu ermöglichen, gemeinsam zu kochen, zu basteln oder fit im Umgang mit Computer, Internet & Co. zu werden oder das Reparatur Café zu öffnen.

Aber es gibt auch dieses Mal wieder positives zu berichten. Die Bundesregierung hat die weitere Unterstützung der Mehrgenerationenhäuser mit einem festen Beitrag zugesagt, womit uns die Last der Ungewissheit von den Schultern genommen wurde, da dieser Aspekt lange im Unklaren lag. Auch die Igelbande hat eine neue Erzieherin als Unterstützung bekommen und aus dem alten Casino Interkulturell ist der neue Fachbereich MIK (Migrations- & IntegrationsKoordination) entstanden. Es gibt noch vieles andere zu berichten, aber dazu mehr in „Aktuelles aus den Fachbereichen“.

Bleiben sie uns weiterhin gewogen und vor allem gesund.

Ihr Michael Bruhns
Ressort VII QM & Services

Inhalt

Editorial 2
Wir über uns 3
Aktuelles aus den Fachbereichen 4-14
Beratungsangebote 15
Veranstaltungen 16-17
Selbsthilfegruppen 18
Kontakt 19
Förderer 20

Weiter mit der „SoLaWi Hollerhof“

Auch nach dem Umzug der Solawi Hollerhof bleiben wir verbunden

Auch im Jahr 2021 will der IGEL e.V. mit der Solawi Hollerhof e.V. zusammenarbeiten. Impulse für eine bewusste Gesundheitsförderung zu geben ist Anliegen des IGELs seit seiner Gründung. Dazu gehört eine gesunde Ernährung, die heute leider aus vielen Gründen nicht selbstverständlich ist. Der Handel setzt Bauern und Gärtner unter starken Druck, ihre Lebensmittel immer billiger anzubieten. Immer weniger Menschen lernen noch gesundes, abwechslungsreiches Kochen.

Als Konsequenz aus all diesen Problemen sind die Solawis - Solidarische Landwirtschaften - entstanden. Meistens beteiligen sich die Solawi-Mitglieder auch beim Pflanzen, Ernten und Pflegen und haben ein Mitspracherecht darüber, was angebaut oder gezüchtet wird.

In unserem Bereich ist seit drei Jahren die Solawi Hollerhof e.V. bekannt geworden, die erste Erfahrungen mit dieser Wirtschaftweise in Donstorf gewonnen hat. Sie zieht nun von Donstorf ein paar Kilometer weiter nach Holte um.

Der IGEL e.V. hat schon bisher Gemüse für den Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus und für die Krippe IGELBANDE von der Solawi bezogen und will das auch für das nächste Erntejahr so weiterführen. Jeden Freitag gibt es eine Gemüsekiste mit saisonalem Gemüse, Kartoffeln und Salat. Das Gemüse ist nach Demeter-Kriterien biologisch angebaut und kommt direkt vom Feld. Zum Angebot gehören auch vergessene und alte Gemüsesorten.

Für die Zukunft ist eine stärkere Zusammenarbeit angedacht, denn IGEL und Solawi haben ja viele Gemeinsamkeiten: Wir stehen für eine gesunde Lebensweise, für ein solidarisches Miteinander, für die Sorge um eine lebenswerte Umwelt, die auch noch für die Enkel möglich sein soll. Wer die Wertschöpfung in der Region erhält, spart Transportkosten und ermöglicht hiesigen Produzenten einen sicheren Absatz. Insofern sind wir an Projekten wie der Solawi und anderen Formen des ökologischen Landbaus interessiert.
Vorstand IGEL e.V.

Die IGELBANDE bekommt Unterstützung

Mit vollem Elan sind wir in das neue Jahr gestartet und wurden leider relativ schnell durch den Lockdown wieder ausgebremst. Die Kitas waren geschlossen und auch wir durften nur eine Notbetreuung anbieten. Um mit den anderen Kindern, die die Einrichtung nicht besuchen durften, im Kontakt zu bleiben, haben wir wöchentlich Videos verschickt und Tüten mit Bastelmaterial zur Verfügung gestellt.
Eine erfreuliche Nachricht gab es aber zum Anfang des Jahres: Wir haben eine neue Kollegin!

Lena Kalkwarf zählt seit dem 1. Januar 2021 zum Team der IGELBANDE. Sie ist Erzieherin und Kleinstkindpädagogin und übernimmt die Rolle der Zweitkraft und stellvertretenden Leitung in unserer Krippe.

Wir haben uns sehr gefreut, Lena in unserer IGELBANDE begrüßen zu dürfen
Saskia Hartke

Selbsthilfe und Corona

In der Zeit des Lockdowns dürfen sich auch die Selbsthilfegruppen nicht treffen. Dies ist für viele Beteiligte eine große Belastung. Wir haben als KIBiS versucht über tägliche Impulse auf unserer Homepage und auf facebook Gedankenanregungen oder Ideen als Inspirationen für den Tag mitzugeben.
Auf unserer Homepage www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de sind sie unter „Aktuelles“ zu finden. Ebenso finden Sie die Impulse bei facebook und instagram. Schauen Sie rein! Es lohnt sich!

Hast du heute schon…
…einen Ausflug mit dem Fahrrad gemacht?

In welcher Geschwindigkeit bist Du am liebsten unterwegs?
Warum ist das für Dich genau richtig?

Welche Dinge am Wegesrand fallen Dir auf?
Ist dieser Fokus für Dich gut oder würdest Du ihn gerne verändern?

Melanie Fischer

©Foto Pixabay

Wir sagen Danke!

Wir danken der Selbsthilfegruppe „maus – Menschen aus extremen Situationen“ aus Schwaförden und den Eheleuten Lübbering für die Möglichkeit das Logo der KIBiS so unkompliziert auf ihrem Anhänger zu platzieren. Der Anhänger wird in den kommenden Monaten an vielen verschiedenen Stellen im Landkreis Diepholz stehen und auf die Arbeit der Selbsthilfegruppe und auf die KIBiS aufmerksam machen.
Vielen Dank für diese tolle Idee!

Melanie Fischer

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Viermal jährlich laden wir die Vertreter aller Selbsthilfegruppen im Landkreis Diepholz zu einem Austauschtreffen ein. Das Treffen musste aufgrund des bestehenden Lockdowns im März online stattfinden. Dies war sowohl für uns Mitarbeiter als auch für viele Selbsthilfegruppen-Sprecher eine ganz neue, interessante Erfahrung.
Wir hoffen sehr, dass wir uns zum nächsten Treffen im Juni wieder persönlich treffen dürfen.

Melanie Fischer

Vortrag zum Thema Krebserkrankung

Für den 23. Juni 2021 ist eine Veranstaltung zum Thema Krebserkrankung geplant, zu der wir bereits jetzt herzlich einladen möchten. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten, Betroffene, Angehörige und Fachleute.
Frau Dr. Kreisel-Büstgens, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie wird in einem Vortrag der Frage nachgehen, was Krebspatienten ganz praktisch selber tun können im Umgang mit ihrer Erkrankung. Der konkrete Bezug zum Alltag der Betroffenen wird bei dem Vortrag im Vordergrund stehen. Für nähere Informationen melden Sie sich gerne bei uns in der KIBiS (Telefon: 05442 804041-32, email:selbsthilfe@igel-barnstorf.de).

Melanie Fischer

Ich habe mich selbst lieb und mein Körper ist wertvoll!

Als Hauswirtschaftsleitung im IGEL e.V. bin ich für die ausgewogene Mittagsverpflegung der Tagesgäste und den kleinen Schützlingen in der hauseigenen Krippe zuständig und versuche dort mein Bestes zu geben und allen Wünschen gerecht zu werden, bin aber auch selbst Mutter von 2 Kindern und kenne die Schwierigkeiten beim Thema Essen und Essverhalten und dem Spagat zwischen Gut und Böse.

Nun ist das so eine Sache und ein Unterschied, mit einem Pubertier und einem eigenwilligen kleinen Trotzkopf im eigenen Haushalt zu leben und diese zu verköstigen und den 15 Kindern in der Kinderkrippe, den man wöchentlich den Speiseplan ohne Veto "unterjubeln" kann. In der Gemeinschaft und in einer anderen Umgebung sind Kinder eher experimentierfreudig und lassen sich auch ohne Protest auf grünes Gemüse ein.
Wir als Eltern tragen Verantwortung. Wenn wir uns am Abend die Schoki und die 1000 Punkte Pizza reinschieben und nicht als 50 kg Modelmama durch die Welt tänzeln, ist es ganz allein unsere

Sache und unsere Entscheidung. Wenn wir Ungesundes aber unseren Kindern einfach so anbieten, dann ist das nicht mehr nur unsere Sache, sondern auch die, unserer Kinder. Und die können noch gar nicht wissen, was gut und was schlecht für sie und ihren kleinen Körper ist….außer man ist gerade vielleicht 14 Jahre und ein wenig beratungsresistent in Sachen gesunder und ausgewogener Ernährung und der Speisplan besteht aus Cola, Chips und Weißbrot mit Nuß-Nougatcreme und wundert sich über Magenschmerzen und Unwohlsein.

Eine Dozentin in einer Fortbildung sagte damals: „Wenn wir uns gesund ernähren, vermitteln wir unseren Kindern: Schau mal, ich habe mich selbst lieb und mein Körper ist wertvoll. Deshalb gebe ich ihm, was er braucht und was ihm gut tut“

Ich bin keine dogmatische Mutter in der Hinsicht, dass das eigene Kind hier die Gummibärchen, und da die Zuckerglasur-Muffins nicht essen darf. Und so lebe auch ich und stehe dafür in meinem Beruf. Ich biete meiner Familie Gesundes an. Ich mag aber auch die Pasta aus Hartweizengrieß lieber als die braunen Dinkel-Vollkorn Nudeln. Es gibt trotzdem beides bei uns – oder auch mal Gemüse-Spaghetti. Alles kann, nichts muss. Und: In Maßen statt Massen, das ist mein persönliches Credo. Und das möchte ich auch meinen Kindern weitergeben. Zu jeder Kinderparty gehört ein toller Kuchen und niemand hat jemals gesagt, dass Kuchen unbedingt gesund sein muss. Wer ein gesundes Essverhalten hat, lebt bewusster und spürt dann erst, welche Energien der eigene Körper überhaupt freisetzen kann. Nun bin ich keine ausgebildete Ernährungsberaterin, sondern nur ausgebildete Köchin, aber ich lese ständig über Ernährung und hab ein riesengroßes Interesse daran. Es gibt zwei Dinge, die mich daher regelmäßig auf die Palme bringen: ZUCKERFREIE Rezepte, die im Grunde keine sind, weil Ersatzstoffe genutzt werden, die genauso schlecht sind und zweitens, dass fettige Lebensmittel dick machen. Denn: Man muss immer zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterscheiden. Nüsse, Öle und Fette sind absolut wichtig für uns und

– für alle die – die sich mit Ernährung beschäftigen, weil sie abnehmen möchten (Wäre da nicht der blöde innerer Schweinehund, der es verhindert):
Fett macht nicht gleich fett. Es kommt immer auf das Lebensmittel an und „sündigen“ kann und darf auch manchmal Balsam für die Seele sein!
Jessica Hinrichs

„Ohne Zucchini“ - Kochkurs im IGEL mit saisonalem Gemüse

Sobald Corona es wieder zulässt, werden wir einen Kochkurs anbieten. Er soll jede zweite Woche an einem Samstagvormittag und zusätzlich an einem Abend stattfinden. Geleitet wird der Kochkurs von Doris Freund-Binnewies, die sich freut, wenn auch die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen mit einbringen. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen. Spaß und Kreativität soll das gemeinsame Kochen und Essen bestimmen - für Vegetarier, Veganer und Fleischesser.

Frische Zutaten - das heißt, ausschließlich Gemüse welches gerade auf dem Feld wächst, und wenn

es Fleisch gibt, dann vom Metzger, den wir gut kennen. Das Gemüse hat Demeter-Qualität und wird von der Solawi Hollerhof kommen. In der Sommerzeit ist meist ein Überfluss vorhanden. In dieser Zeit geht es auch darum, es durch Einkochen, Herstellung von Pesto, trocknen oder fermentieren für den Winter haltbar zu machen und dann in den Speiseplan einzubeziehen.

In der Winterzeit ist das Angebot an saisonalem Gemüse begrenzt. Gerade in dieser Jahreszeit ist es eine Herausforderung, immer wieder neue und abwechslungsreiche Rezepte zu finden und auszuprobieren die auch Kindern und Jugendlichen schmecken. Es soll aber auch um die Fragen gehen, was ist gesunde Ernährung, was tut mir gut, wie kochen die jungen Leute, die Omas Küche auf

den Kopf stellen? Muss es immer stundenlang gekochter Grünkohl sein? Und schon mal von „Aqua Faba“ gehört? Im Kochkurs wird es erklärt.

Doris Freundt-Binnewies

Wenn der Kopf mal wieder raucht….

Wie so oft, es ist Ende Februar und ich schreibe die übliche Erinnerungsmail mit den Abgabedaten für unser IGEL-Aktuell. Der ein oder andere Kollege hat bereits einen Beitrag eingereicht, andere lassen noch auf sich warten. Etwas mulmig ist mir in diesem Moment mal wieder beim Schreiben der Erinnerung, habe ich doch meinen eigenen Artikel auch noch nicht fertig, geschweige denn eine Idee, was ich schreiben könnte….

Mir raucht der Kopf, es wird schon ganz schön qualmig am Arbeitsplatz, welches Thema soll es werden?

Wir, das Team der Freiwilligenagentur und des Mehrgenerationenhauses, arbeiten gerade mit der ersten Gruppe interessierter Neulinge und Anfänger daran, diese Fit im Umgang mit Computer, Internet und Co. zu machen. Zur Zeit natürlich alles online! Für Neulinge an Laptop und Co. gar nicht so einfach. Aber, alle Teilnehmenden haben diese Hürde mit Bravour gemeistert und sind regelmäßig über Zoom dabei. Ein tolles Thema, aber, ja genau, darüber hatten wir schon in der letzten Ausgabe berichtet.

Dann vielleicht über unser Impfpatenprojekt, immerhin haben wir bis Ende Februar bereits über 80 Personen über 80 Jahren zum Termin oder zum Platz auf der Warteliste verhelfen können.

Außerdem gingen 25 Anfragen für die Fahrt zum Impfzentrum ein, die zum Teil auch schon von einem der 16 freiwilligen FahrerInnen

durchgeführt wurden. Aber sind diese Zahlen Ende März, wenn das Heft erscheint noch interessant oder schon völlig überholt?
Die Formularlotsen-Schulung wurde coronabedingt zunächst vom Herbst 2020 in das Frühjahr 2021 und nun wieder in den Herbst 2021 verschoben und startet im September. Da aller guten Dinge drei sind, hoffen wir, das die Ausbildung, die im Programm ehrenWERT. der Klosterkammer Hannover gefördert wird dann endlich ohne Zwischenfälle stattfinden kann. Aber darüber könnten wir auch in der nächsten Ausgabe berichten.

Außerdem beschäftigen wir uns gerade mit Prüfungen, Verwendungsnachweisen, Neuanträgen und anderen Aufgaben die im Hintergrund von geförderten Projekten eben regelmäßig anfallen. Aber sind unsere Verwaltungsaufgaben interessant für unsere LeserInnen? Vermutlich nicht.

Vielleicht ein Ausblick? Schließlich haben wir jede Menge Ideen, die nur darauf warten umgesetzt zu werden. Wir wollen Food-Sharing-Projekte unterstützen, über die Vermeidung von Müll aufklären und, und, und. Auch der Gesundheitsladen des IGEL e.V. ist in diesen Bereichen unterwegs und sitzt in den Startlöchern. Aber leider wissen wir nicht, wann die Pandemie eine Umsetzung der Ideen zulässt.

Und so geht die Suche weiter und weiter und weiter…
Christine Trenkamp

Hallo - hello - bonjour - hei - sabah el kheir - salâm - jambo - merhaba - ciao - gamardschoba - nǐ hǎo - bok - salut - hola - goeiedag - barev - mirë dita - gia - добър ден - halo - hej - goeie - tere - vitaju - rojbas - labdien - laba diena - moien - bună ziua - dzień dobry - Добрый день - zdravo - pryvit guete tog - assalomu alaykum – sawubona - Сайн байна уу

Ab sofort trefft Ihr mich in Barnstorf im **MIK** in der Dr. Rudolf Dunger Straße 1 an.
Nachdem das Casino INTERKULTURELL in Eydelstedt Ende 2020 geschlossen wurde, finden Beratungen, Gespräche und andere Treffen ab sofort auf Terminabsprache im **MIK/IGEL** statt.

MIK
Migrations- & IntegrationsKoordination

Meine Sprechstunden im Rathaus bleiben jedoch wie gewohnt bestehen.
Ich bin für Euch da!
Einiges fällt in dieser Zeit weg. Einiges verändert sich grundlegend. Einiges vermissen wir. Und einiges müssen wir umdenken.
Aber einiges bleibt auch bestehen. Nur vielleicht unter anderen Vorzeichen, anderen Bedingungen, anderen Namen…
So heißt Casino jetzt **MIK.** Es steht für **M**igrations- & **I**ntegrationsKoordination. Und genau dort -unter neuer Anschrfit und Telefonnummer- stehe ich seit neuestem für Euch zur Verfügung.

Aufgrund der Corona-Situation ist es momentan jedoch zwingend notwendig, gemeinsame Treffen nur mit Terminabsprache stattfinden zu lassen.
Ergänzend biete ich Treffen und Gespräche online und telefonisch an.
Während sich mein Unterstützungsangebot bis Ende 2020 vorwiegend an Menschen mit Fluchtgeschichte richtete, freue ich mich, ab sofort für alle Barnstorferinnen und Barnstorfer zur Verfügung zu stehen :-)
Bitte sagt dies auch weiter.

Das **MIK** bietet einen Austausch und hilft bei Fragen bezüglich Flucht, Migration und Kulturverständnis im weitesten Sinne.
Wir bieten Unterstützung im Alltäglichen und im Speziellen. Individuelle Lösungen und Förderungen sind uns wichtig. Hierfür nehmen wir uns Zeit und selbstverständlich vermitteln wir auch weiter.

Ich freue mich sehr, Euch (wieder) zu treffen. Egal, ob vorerst telefonisch, online oder persönlich.

Meine Kontaktdaten und Sprechzeiten findet ihr auf Seite 19.

Petra Mallwitz-Sainio

Wir spielen Deutsch - Kids

Neu für Kinder und Jugendliche

New for children and teenagers
Ново за деца и тийнейджъри
Nouveau pour les enfants et les adolescents
Nou pentru copii și adolescenți
Nowość dla dzieci i młodzieży
Новинка для детей и подростков
Naujiena vaikams ir paaugliams
Jaunums bērniem un pusaudžiem
Çocuklar ve gençler için yeni
Ji bo zarok û ciwanan nû ye
ახალი ბავშვებისა და ახალგაზრდებისთვის
جديد :للأطفال والشباب
جديد :برای کودکان و جوانان
نوی :د ماشومانو او خوانانو لپاره

Sobald wieder möglich treffen sich jeden Dienstag von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr Kinder und Jugendliche im IGEL e.V. - Mehrgenerationenhaus, die spielerisch ihre deutschen Sprachkenntnisse anwenden und ausbauen möchten.
Egal welche Muttersprache Du hast: Komm dazu, lerne neue junge Menschen sowie die Feinheiten der deutschen Sprache kennen und frage alles, was Du möchte.

Nähere Informationen geben:
Petra Mallwitz-Sainio und Christine Trenkamp (s. Seite 19)
Petra Mallwitz-Sainio

Endlich!

GELEBTE VIELFALT
FAMILIEN-Café
IGEL e.V.

Das Familie-Café macht weiter und lädt am 8. April 2021 erstmalig in diesem Jahr wieder
zu froher Runde ein.Ab 15:30 Uhr treffen wir uns zum Wiedersehen, Plaudern und Spielen.

Mag der Name Familien-Café auch etwas Anderes vermitteln: Jede*r kann dazukommen, egal ob alleinstehend oder mit Familienangehörigen. Auch spielt es keine Rolle, ob Du erstmalig reinschnuppern möchtest oder Du uns ein bereits bekanntes Gesicht bist. DU bist willkommen!

Genau wie bei unseren vorherigen Treffen, werden wir Kaffee, Tee oder Saft trinken, einen kleinen Snack zu uns nehmen und dabei plaudern und spielen. Nur diesmal müssen wir alle unsere Getränke und Speisen selber mitbringen. Denn, aufgrund der aktuellen Situation sitzen wir digital zusammen. Klar, persönlich wäre noch schöner aber wofür haben wir das Internet? Also, wir freuen uns, dass sich dieser Weg auftut und wir so endlich wieder etwas voneinander erfahren und uns sehen und zusammen lachen können. Lass dich überraschen, was wir für diesen Tag alles geplant haben ;)

Auch Du hast unsere Treffen vermisst? Oder Du hattest zuvor nie die Möglichkeit, dabei zu sein und möchtest endlich mal dazu stoßen?
Nichts einfacher als das, dieser Link ist die Eintrittskarte: https://medienwerkstatt-cloud.de/index.php/apps/bbb/b/fJcRTPQyL-jaNqt7Z
(Link öffnen, Besuchername eingeben und ab ins Treffen)

Log dich ein und sei dabei.
Wir freuen uns auf DICH! Fragen beantworten wir sehr gern telefonisch (auch per WhatsApp) oder per Email.

Nähere Informationen geben:
Petra Mallwitz-Sainio und Christine Trenkamp (s. Seite 19)

Einblick in die Krebsberatung

Wir werden oft gefragt, wie denn „Beratung“ überhaupt bei uns abläuft: Dazu gilt zuerst:
Wir wollen Ratsuchende erst einmal kennenlernen. Der Zugang zur Beratung ist sehr einfach: Ratsuchende melden sich bei uns telefonisch, persönlich, schriftlich, oder digital.
Dies geschieht vertraulich und niemand außerhalb der Krebsberatungsstelle erfährt davon. Wenn man sich nicht ganz sicher ist, ob man bei uns richtig ist, kann man unkompliziert Fragen und es gemeinsam herausfinden.
Dafür nehmen wir uns Zeit und laden zeitnah zu einem Erstgespräch ein. Ratsuchende erhalten innerhalb von zwei Werktagen einen Anruf mit einem genauen Terminvorschlag. Die Wünsche und Möglichkeiten der Ratsuchenden stehen dabei im Mittelpunkt der Bemühungen.
Die Beratungsmethoden werden dann aufgrund des Beratungsanlasses und des Beratungsziels ausgewählt. Anhand der persönlichen Situation des Ratsuchenden werden schrittweise Lösungswege besprochen.
Der Abschluss der Beratung wird in der Regel auch gemeinsam mit den Ratsuchenden festgelegt. Die Beratung ist natürlich zu jedem Zeitpunkt freiwillig. Die Beratungen werden gemäß der fachlichen Vorgaben vertraulich dokumentiert. Nach Ende der Beratung werden diese Unterlagen dann vernichtet. Alle bei uns Tätigen sind zum Stillschweigen verpflichtet. Personenbezogene Daten verlassen die Beratungsstelle nicht. Anonyme Beratung ist ebenfalls möglich.

Falls Sie beruflich oder privat mit Krebs zu tun haben, melden Sie sich gerne bei uns im IGEL e.V..
Wir helfen gerne weiter.
Axel Theis

Es finden nicht alle Beratungsangebote persönlich statt. Bitte nehmen Sie im Vorfeld telefonisch Kontakt auf.

Dienstag			
06.04. 11.05. 08.06.	14.00 - 15.00	**Bewerbungscheck**	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
20.04. 18.05. 15.06.	14.00 - 17.00	**Schuldnerberatung**	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
07.04. 05.05. 02.06.	11.00 - 12.00	**Beratung zu Schwerbehinderung**	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
21.04. 19.05. 16.06.	15.00 - 17.00	**Bestattungsvorsorge-beratung**	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
14.04. 12.05. 09.06.	17.00 - 18.00	**Rentenberatung**	mit Jürgen Gläser, ab Oktober wieder persönlich im IGEL e.V., weitere Informationen unter 05442/804041-10
wöchentlich	14.00 - 16.00 Uhr	**Hospizberatung**	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441/5933716 oder 0179/4062020
Donnerstag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr	**Hospizberatung**	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441/5933716 oder 0179/4062020
01.04./15.04. 06.05./20.05. 03.06./17.06.	14.00 - 17.00	**Unabhängige Teilhabeberatung**	mit dem Verein unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Diepholz, Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen im IGEL e.V.

Sämtliche Veranstaltungen finden nur statt, wenn diese nach aktueller Verordnung des Landes Niedersachen, des Landkreises Diepholz und den Hygiene-Regelungen des IGEL e.V. zulässig sind.

Informationen zu unseren Angeboten unter 05442/804041-10

Montag			
wöchentl.	9.30 - 11.00	Krabbelgruppe	
26.04. 28.06.	14.30 - 17.00	Seniorenkino	
wöchentl.	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	
Dienstag			
wöchentl.	14.00 - 15.30	Wir spielen Deutsch - Kids	Spielerisch die Anwendung der deutschen Sprache lernen, für Kinder und Jugendliche mit Deutsch als Fremdsprache oder bei Förderbedarf zu Lesen und Schreiben
20.04. 18.05. 15.06.	15.00 - 17.00	Plattdeutscher Nachmittag	
06.04. 04.05. 01.06.	16.00 - 17.00	Plattdeutsche Erzählrunde	mit demenziell veränderten Menschen
Mittwoch			
07.04./21.04. 05.05./19.05. 02.06./16.06. 30.6.	10.00 - 11.30	Café Kinderwagen	z.Z. jeden Mittwoch unter 05442/804041-14 telefonich erreichbar, für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; in ungeraden Wochen im IGEL e.V., in geraden Wochen in Drebber, nicht in den Schulferien
wöchentl.	15.00 - 16.30	Krabbelgruppe	
07.04./21.04. 05.05./19.05. 02.06./16.06.	16.00 - 18.00	Viva Vlog	Inklusive Filmgruppe für Jugendliche von 11 - 21 Jahren
wöchentl.	16.30 - 18:00	Wir spielen Deutsch	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
07.04. 05.05. 02.06.	18.00 - 22.00	Spielegruppe	jeden 1. Mittwoch im Monat Gesellschaftsspiele nach eigenem Geschmack

TÄGLICH MITTAGSTISCH von 11.30 bis 14.00 Uhr - 6,00 € pro Person

Donnerstag			
nach Vereinbarung	9.00 - 11.00	YOGA	mit Sonja Klindt, 10 Termine, Kurstermine werden bekannt gegeben
wöchentl.	9.00 - 11.00	Seniorenfrühstück	Anmeldung erforderlich
08.04.. 06.05. 03.06.	15.30 - 17.30	Familiencafé	interkultureller Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen **Am 08.04. ONLINE**
22.04. 27.05. 24.06.	18.30 - 20.00	GFK-Übungsgruppe	nach Marshall B. Rosenberg
Freitag			
09.04./23.04. 28.05. 10.06./24.06.	15.00 - 17.00	Wollcafé	
07.05. 04.06.	15.00 - 17.00	Handynutzung leicht gemacht	
wöchentl.	15.00 - 18.00	Fahrradschuppen	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen, im Bahnhof Barnstorf, sobald das Gebäude wieder offen ist
wöchentl.	ab 17.30	Blockflötengruppe	
wird bekannt gegeben	15.00 - 17.00	BUEZ-Kids	Entdecken, forschen, schützen und gestalten“ - für junge Menschen von 9 - 14 Jahren mit Freude an Aktivitäten in der Natur. Barnstorfer Umwelt-Erlebnis-Zentrum (BUEZ), am Bremer Dreh 1 in Barnstorf
wöchentl.	18.30 - 20.00	Wortcafé	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen
Samstag			
17.04. 15.05. 18.06.	9.30 - 12.00	Reparaturcafé	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

Mittwoch, 23.06.2021, Vortrag zum Thema Krebserkrankung
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.
Mit Frau Dr. Kreisel-Büstgens, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie
Weitere Informationen:
KIBiS – Selbsthilfekontaktstelle (Telefon: 05442 804041-32, E-Mail: selbsthilfe@igel-barnstorf.de), im Heft unter aktuelles aus den Fachbereichen.

Die KIBiS als Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Diepholz arbeitet mit Selbsthilfegruppen der folgenden Themenbereiche zusammen:

Angehörige

- pflegende Angehörige
- Angehörige von Suchtkranken
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angehörige von Demenzerkrankten
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Krebserkrankten
- Angehörige von psychisch Kranken

Behinderung

- Blinden- und Sehbehinderte
- Schlaganfall
- Eltern von Kindern mit Handicap
- spätbehinderte Erwachsene

Kontakt zu den einzelnen Gruppen vermittelt die KIBiS, siehe Kontakte.

Chronische Erkrankungen

- COPD
- Diabetes
- Narkolepsie
- Fibromyalgie
- Migräne
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Sarkoidose

Krebs

- Frauen nach Krebs
- Prostatakrebs
- Kehlkopfoperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht

Geschäftsstelle IGEL e.V. Birgit Wilkening Jasmin von Husen-Esche	Tel: 05442 804041-0 Fax: 05442 804041-70	Montag - Freitag 8:00 Uhr – 12:00 Uhr
Freiwilligenagentur Jessica Hinrichs	Tel: 05442 804041-60 Mobil: 0151-29125601 fab@igel-barnstorf.de	Montag - Freitag 11:30 Uhr – 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lokales Bündnis für Familie Christine Trenkamp	Tel: 804041-10 Tel: 804041-13 Mobil: 0151-56830432 mgh@igel-barnstorf.de	Dienstag – Freitag 10:00 Uhr – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Offener Treff Jessica Hinrichs	Tel: 05442-804041-11	Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 Uhr – 15:00 Uhr Mittwoch, Freitag 09:00 Uhr – 17:00 Uhr und zu Veranstaltungen
Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen-kompetenz Petra Mallwitz-Sainio Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-10 Mobil: 01590 1362667 petra.mallwitz-sainio@igel-barnstorf.de und christine.trenkamp@igel-barnstorf.de	Mittwoch 16:30 Uhr – 18:00 Uhr Freitag 12:00 Uhr – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
Seniorenservicebüro Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-12 ssb@igel-barnstorf.de	Montag 10:30 Uhr – 13:30 Uhr und nach Vereinbarung
Krippe IGELBANDE Saskia Hartke	Tel: 05442 804041-40 krippe@igel-barnstorf.de	Montag – Freitag 12:00 Uhr – 13:30 Uhr
Selbsthilfekontaktstelle Melanie Fischer	Tel: 05442 804041-30 selbsthilfe@igel-barnstorf.de	Montag - Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Krebsberatungsstelle Axel Theis	Tel: 05442 804041-20 krebsberatung@igel-barnstorf.de	Montag, Mittwoch, Donnerstag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr Mittwoch 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Migrations- & Integrations Koordination Petra Mallwitz-Sainio	Tel: 05442 804041-50 Mobil: 01590 1362667 petra.mallwitz-sainio@igel-barnstorf.de	Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr Persönliche Treffen nur mit Terminabsprache!
PatientInnenstelle Dr. Christiane Kreisel-Büstgens	Tel: 05442 804041-71 selbsthilfe@igel-barnstorf.de	Nach Vereinbarung

Fördermitglieder

Aktuell verzeichnen wir im IGEL e. V. 87 Mitglieder, bei denen wir uns herzlich für das Engagement bedanken.

IGEL
Interessengemeinschaft Gesundes Leben e.V.

FörderUnternehmen

Aktuell verzeichnen wir 15 Förderunternehmen.

LUBING

autec GmbH

LR FACILITY SERVICES®

BARKU

amdre WERBUNG

KB Koop-Brinkmann GmbH
Solar · Bäder · Elektro · Heizung · Kälte

wintershall dea

Peter Lorenz HANDEL
Ich verkaufe für Sie bei ebay

Hausarztpraxis Heiligenloh
Walter Vetter
Arzt für Innere Medizin
Hausärztliche Versorgung
Reisemedizin
Oderstraße 4
27239 Twistringen-Heiligenloh

IRMLER
HIGH PERFORMANCE MACHINING · TESTING

Kreissparkasse Syke

Kreissparkasse Grafschaft Diepholz

Dr. med. Andreas Schlüsche
Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin
manuelle Medizin/ Chirotherapie
Qualitätsmanagement

Rittmeyer-Reisen

Adolf Wragge GmbH - Straßen- und Tiefbau -

Öffentliche Förderer und Einrichtungen

SAMTGEMEINDE BARNSTORF

Landkreis Diepholz
...gut miteinander leben.

GKV Spitzenverband

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

PARITÄT

VNB
Verein Niedersächsischer BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Bundesministerium für Bildung und Forschung

www.ich-druck-das.de; gedruckt auf Recyclingpapier, Fotos privat, depositphotos.com, pixabay

Spenden
KSK Grafschaft Diepholz IBAN: DE31 2565 1325 0191 2321 15
Volksbank Sulingen eG IBAN: DE21 2569 1633 3105 9600 00

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de
www.igel-barnstorf.de