IGEL-AKTUELL

Januar bis März 2022

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!

Man mag es nicht mehr hören, es ist aber unumgänglich, sich damit zu beschäftigen. CORONA begleitet uns – noch immer, und schlimmer! Als Interessengemeinschaft Gesundes Leben sehen wir uns in der Pflicht, uns damit auseinander zu setzen. Und das nicht nur, um uns intern so zu organisieren, damit wir geschäftsfähig bleiben. Wir sehen uns auch in der Pflicht, Stellung zu beziehen. Wir, alle Mitarbeiter und Vorstand des IGEL e. V. stehen ausnahmslos zum Impfen und raten allen Mitbürger*innen, den Empfehlungen von Wissenschaft und Politik zu folgen, denn: Aus heutiger Sicht gibt es dazu keine Alternative!

Aber, das Leben geht weiter. Und so finden Sie in dieser Ausgabe wieder interessante Berichte aus dem Alltag unserer Fachbereiche. Lesen Sie, warum der Herbst für unsere Kleinsten eine tolle Jahreszeit ist, wie ein Arbeitstag in der Krebsberatung so läuft, was Selbsthilfe im Leben bedeuten kann (Dank an Oma Eule!) und das die MIK „expandiert“. Sie erfahren näheres über die „Rekrutierung“ unserer BFDler / Azubis / Praktikanten und als Sahnehäubchen gibt es noch ein leckeres Kuchenrezept von unserer Hauswirtschaft.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und – bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Johann Knake
1. Vorsitzender/Ressort I

Inhalt

Editorial 2
Wir über uns 3
Aktuelles aus den Fachbereichen 4-12
Beratungsangebote 13
Veranstaltungen 14-15
Ein kleines IGEL-Quiz 16-17
Selbsthilfegruppen 18
Kontakt 19
Förderer 20

Hello (again) …!

… sagen wir zu den neu- bzw. wiedergewählten politischen Vertreterinnen und Vertretern in unserer Samtgemeinde und allen Mitgliedsgemeinden, sowie unserem neugewählten Samtgemeindebürgermeister als Chef der Verwaltung. Sie alle sind bereit, Verantwortung zu übernehmen und das (fast) ausschließlich ehrenamtlich. Das erfordert unseren Respekt, gerade in der heutigen Zeit mit den schon bekannten, aber auch neuen Herausforderungen. Wir, der IGEL e. V. als ein wichtiges soziales Dienstleistungszentrum in unserer Region, sichern allen unsere vorbehaltlose Unterstützung zu. Mit unseren Fachbereichen leisten wir wertvolle Beiträge für die Mitbürgerinnen und Mitbürger und unterstützen damit auch die politische Arbeit mittelbar und unmittelbar. Auch und gerade die vertrauensvolle und enge Zusammenarbeit mit Politik und Verwaltung in der Vergangenheit hat den IGEL zu dem gemacht, was wir heute sind. Das möchten wir gerne fortführen und freuen uns auf konstruktive Dialoge auf allen Ebenen, um unsere Angebote den Erwartungen und Erfordernissen entsprechend weiterentwickeln zu können.

Gerne laden wir alle ein, uns hier in der Dr. Rudolf Dunger Str. 1, zu besuchen. Wir würden uns andererseits über Einladungen zu den Ratssitzungen freuen, um dort unsere Arbeit und Angebote näher vorzustellen und Anregungen aufzunehmen. Wir sind sicher, dass man nur gemeinsam im Bereich der sozialen Angebote und Dienstleistungen einen Mehrwert für unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger schaffen kann.

In dem Sinne wünschen wir allen (und uns) viel Erfolg in der Arbeit für die kommenden Jahre.

Vorstand IGEL e.V.

Vorstand IGEL e. V.:
Johann Knake – Wilhelm Bufe – Wilhelm Dieke – Wilfried Heitmann
Doris Freundt-Binnewies – Friedrich Oetting – Michael Bruhns

Herbst in der Igelbande

„Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da… er bringt uns Wind, hei husasa….“ Diese Melodie hört man zurzeit öfter, wenn man sich in der Nähe der Igelbande aufhält. Die Kinder lieben das Spielen mit den bunten Blättern im Garten. Oft werden die Haufen zusammengetragen und diese hoch in die Luft geworfen oder sie schmeißen sich mit voller Wonne in den Haufen und lachen, dabei begleiten wir das Spiel oft mit herbstlichen Gesängen.

Auch im Gruppenraum ist der Herbst eingezogen. Die Kinder haben mit ihren Eltern fleißig Kastanien gesammelt. Diese haben nun ihren Platz im Kastanienbad auf der großen Igelburg gefun-

den und die Kinder spielen, experimentieren und nehmen es mit ihren Sinnen wahr. Tasten, fühlen riechen, werfen sich mit Freude in die große Menge Kastanien und genießen, die Massage -Wirkung auf ihren Rücken. Manchmal werden sie auch in verschieden Gefäßen ein-, aus- und umgefüllt. Der Herbst ist für alle in der Igelbande eine so schöne Jahreszeit.

Wir sind sehr gespannt darauf, was uns dieses Jahr der Winter bringt…

Marlene Krause

Alle Jahre wieder…

Alle Jahre wieder kommen neue Gesichter geschwind…ja, auch in 2021 haben wir wieder gesucht, gehofft, gebangt und gefunden. Jedes Jahr aufs Neue suchen wir BFDler*innen (auch Bufdis oder Bundesfreiwilligendienstleistende) und Azubis, die Lust haben, uns ein Jahr lang zu unterstützen und Spaß an der sozialen Arbeit haben. In dem einen Jahr, stehen die Personen schon weit vor dem Wechsel fest und im nächsten wissen wir nicht, ob wir überhaupt mit neuen Leuten rechnen können. So auch in diesem Jahr…

…aaaber, wir freuen uns, dass wir inzwischen nicht ein, nicht zwei, nicht drei, sondern gleich vier neue, junge und motivierte Leute im Mehrgenerationenhaus begrüßen können, die uns ein Jahr lang im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes, einer Ausbildung und eines Praktikums (im IGEL e.V. mit all seinen Fachbereichen) begleiten und sich darauf freuen unsere Arbeit und Besucher*innen kennenzulernen.

Hier möchten sich die vier, die inzwischen schon ein paar Monate dabei sind, einmal vorstellen:

Domenick – „Eigentlich möchte ich gar nicht in den IGEL“ - Azubi:
Ich mache eine Ausbildung in der Hauswirtschaft und bin derzeit in meinem 3. Lehrjahr. Das bedeutet, ich arbeite in der Küche oder im Offenen Treff.

Mein Hauptbetrieb ist die ifap in Syke, wo ich meinen Schulabschluss machen werde.
Darüber hinaus zeichne ich gerne, unternehme sehr viel draußen und verbringe gerne Zeit mit meiner Familie.
Obwohl ich mehr oder weniger durch meinen Hauptbetrieb „gezwungen“ wurde, bin ich sehr froh ein Teil der IGEL-Familie geworden zu sein.

Nils – „Meine Schwester war ja auch schon hier“ - Bufdi:
Nachdem bereits meine Schwester hier im Mehrgenerationenhaus einen Bundesfreiwilligendienst absolviert hat, bin ich seit Septem-

ber dieses Jahres ein sogenannter Bufdi. Bereits mein Arbeitsprobetag, an dem ich hauptsächlich mit Jessicas jüngster Tochter gespielt habe, machte mir viel Spaß. Und auch Jessica schien mit mir zufrieden zu sein, da sie bis heute sagt: „Da wusste ich, den will ich haben!" Und, wenn erwünscht, kann ich meine kreative Ader voll einbringen.

Cedric – „Kuchen-Junkie"-Praktikant:

Schon bei meinem Vorstellungsgespräch merkte ich schnell, hier gehöre ich hin. Einige Tage später fing ich im IGEL an und lernte ziemlich viele nette Menschen kennen. Das Gefühl aus dem Vorstellungsgespräch begleitet mich Tag für Tag durch die Arbeit. Ich als Praktikant bin hier bestens aufgehoben und bekomme regelmäßig Aufgaben, in denen ich mich beweisen möchte und so immer wieder etwas Neues lerne. Außerdem habe ich in meiner Zeit bis jetzt den Ruf eines „Kuchen-Junkies" bekommen; danke an der Stelle an das Küchenteam.

Zoe – „IGEL? Den kenn ich doch!"- Bufdine:

Nach meinem Abitur hatte ich ehrlich gesagt überhaupt keinen Plan was ich mit meinem Leben anfangen soll. Und obwohl ich schon

als kleines Kind zusammen mit meiner Schwester Angebote des IGEL´s nutzte, bin ich dank meiner Mutter auf den IGEL und den Bundesfreiwilligendienst gestoßen.
Ich lerne nicht nur Abläufe in einem Mehrgenerationenhaus kennen, sondern ich nehme auch fast jeden Tag neue Rezepte für Gerichte oder Kuchen mit, die ich Zuhause ausprobieren kann.

Zoe, Cedric, Nils, Domenick & Christine

Arbeitsalltag in der Krebsberatung

„Schreib doch mal was über deinen Arbeitsalltag als Beraterin in der Krebsberatungsstelle“ – Puh, dachte ich und setze mich vor meinen Laptop, der heute mit mir im Homeoffice ist. In Corona-Zeiten ist das ja schon fast Normalität geworden, so zwischen Zuhause und Arbeitsstelle zu pendeln. Telefontermine und Schreibarbeiten lassen sich mittlerweile super auch vom heimischen Schreibtisch erledigen. Wenn ich meine Kolleg*Innen sehen will, schicke ich ihnen einen Link zum Videomeeting.
Aber wie sieht denn eigentlich so ein Arbeitsalltag in einer Krebsberatungsstelle aus? Naja, eigentlich gar nicht so spektakulär. Morgens, so zwischen 8 und 9 Uhr, schließt einer von uns drei die Beratungsstelle auf. So - dann Licht an und Computer gestartet. Erstmal Emails checken und Termine für den heutigen Tag kontrollieren. Das dazugehörige überlebensnotwendige Computerprogramm ist nichts anderes als ein komplizierter Kalender mit einer Beratungs-Dokumentationsfunktion. Damit die Termine darin vertraulich bleiben, ist es besonders geschützt.
Nun beginnt der eigentliche Arbeitsalltag. Das heißt im Normalfall: Wir beraten. Für einen Beratungstermin schließen wir die Beratungstür und widmen uns voll und ganz den Ratsuchenden. Geht die Beratungstür wieder auf, ist meistens auch kurz Zeit für einen Kaffee und einen Austausch mit den Kolleg*Innen in unserem Sekretariat.
Danach wird der Kopf wieder frei gemacht und sich voll und ganz

auf den nächsten Ratsuchenden mit seinen ganz individuellen Anliegen konzentriert. Vorbereitung und Nachbereitung einer Beratung kommen natürlich auch dazu. Sollten mal keine Kliententermine stattfinden, haben wir dennoch einiges zu tun: Anträge bearbeiten, Berichte schreiben, „Klinken putzen“ (natürlich nicht im wörtlichen Sinne, sondern als Öffentlichkeitsarbeit, um die Krebsberatungsstelle bekannter zu machen).
Nur mittwochs, da ist es meistens etwas anders. Wer uns Mittwochsmorgens besucht und denkt, wir sitzen den ganzen Tag nur mit Kaffee zusammen am Besprechungstisch, irrt sich: Das nennt sich Teambesprechung. Hinterher haben wir immer ein neues Protokoll mit vielen Aufgaben für die nächste Zeit.
An einem Arbeitstag kann der Kopf auch schon mal rauchen. Auch wenn wir uns dann auf den Feierabend freuen, macht uns die Arbeit (vor allem in so einem super Team) besonders viel Spaß!

Svea Völker

Einblicke in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle

Monster besiegt man nicht alleine! Deswegen haben sich deutschlandweit rund 3 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Auch hier bei uns im Landkreis Diepholz.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe meint nichts anderes, als dass sich Menschen mit anderen zusammentun, um ihre Probleme miteinander anzugehen. Selbsthilfegruppen bieten einen Freiraum: Offen von sich erzählen können – erfahren, wie andere mit der Herausforderung umgehen – sich ausprobieren, lernen und gemeinsam Wege der Veränderung finden – das ist der Kern einer Selbsthilfegruppe. „Der Mensch ist für den Menschen die beste Medizin“ – oft bestätigen uns Mitglieder von Selbsthilfegruppen, dass die Gemeinschaft hilft, Lebenslagen zu bewältigen und zu durchleben. Wir als Selbsthilfekontaktstelle unterstützen beim Finden und Gründen von Selbsthilfegruppen. So begegnen uns unterschied-

lichste Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen:

Wir haben uns gefreut, Oma Eule kennenzulernen, die uns erzählte, wie sie ihre persönlichen Lebens-Monster besiegte. Und wie sie es schaffte, Kraft und Unterstützung in diesen Situationen durch den Kontakt zu anderen Menschen zu schöpfen. Oma Eule hat uns erlaubt, im IGEL aktuell einen Einblick in ihr Leben zu geben; in ihr Leben, das von Ärzten nun als zeitlich stark begrenzt diagnostiziert wurde und dennoch voller Kraft, Liebe und Ideenreichtum steckt.

Melanie Fischer –
KIBiS Selbsthilfekontaktstelle

„Meine Monster: „Trauer“ und „Krankheit“ - Vor 9 Jahren erkrankte mein lieber Ehemann ganz plötzlich an einer Lungenfibrose. Im Mai erhielten wir die Diagnose – im August ist er verstorben. Während dieser Zeit haben meine Kinder und ich ihn begleitet, waren immer an seiner Seite. Drei Krankenhäuser, dann die Intensivstation und eine gemeinsame Woche im Zweibettzimmer auf der Palliativstation, um am Ende zuhause noch vier Tage Zeit zu haben, um endgültigen Abschied zu nehmen. So gestalteten sich unsere letzten vier Monate unserer bis dahin harmonischen 36jährigen Ehe. Nun wusste ich auf einmal, was es heißt – wie es sich anfühlt – wenn einem der geliebte Partner von der Seite gerissen wird und man am liebsten hinterher sterben möchte.

Einer Freundin und ihrem penetranten, aber gut gemeinten, dauerndem auf mich Einreden „Komm doch mit mir mit“ und „Nimm doch daran teil“ und den sorgsam gewählten Worten, die mir in einem Seminar zum Thema „Glaubensreise“ gesagt wurden, ist es zu verdanken, dass ich so schnell wieder in meine Spur gebracht wurde. Auch die Lieder des Pastors und Liedermacher Fritz Baltruweit sind in meine Seele vorgedrungen.
Alleine hätte ich es nicht geschafft, dieses Erlebnis zu verkraften. Ein paar Besuche im Trauercafe taten mir auch so gut. Denn nur Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, können verstehen,

welches Wechselbad der Gefühle beim verbleibenden Ehepartner durch den Tod ausgelöst wird.

Fortan stand aber alles unter dem Eindruck dieser prägenden Erfahrung, und jeder Bibelabend, jede Mitgestaltung von Gottesdiensten in unserer Kirchengemeinde hatte nun plötzlich einen anderen Beigeschmack. Um dieses „Monster“ Tod/ Traurigkeit zu bändigen, besuchte ich wieder Fortbildungen sowie Kurse und suchte mir einen weiteren Schwerpunkt, nämlich die Seniorenbegleitung.

Doch unterschwellig waren sie schon immer da, diese Rückenschmerzen, die ich nicht wahrhaben wollte. Was dann passierte und weshalb ich heute im Rollstuhl sitze, dass berichte ich im nächsten IGEL AKTUELL.

Lasst es Euch bis dahin gut gehen, habt Mut, Euch Hilfe zu suchen, wenn es nötig sein sollte und wartet gespannt auf die nächste Ausgabe des IGEL aktuell.

Eure Oma Eule

Fanta - Schmand Kuchen – Der Retter in der Not

Wer kennt es nicht…kurzfristiger Besuch hat sich angekündigt und man möchte schnell was zum Kaffee zaubern oder die Zeit drängt, weil man mal wieder eine Veranstaltung verschwitzt hat oder die Kuchenbäckerin ausgefallen ist.
Dann ist guter Rat teuer und ein erprobtes Kuchenrezept, was einem schnell und unkompliziert aus der Bredoullie rettet, ist Gold wert.
Bei uns in der Hauswirtschaft ist dies ein tolles erprobtes Rezept und sehr, sehr lecker:

Rezept:
Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Öl und Fanta zugießen und ebenfalls unterrühren.

Ein Backblech einfetten und den Teig darauf glatt verstreichen. 25 Minuten bei 150 ° C backen.

Den Kuchen auskühlen lassen.

Die Mandarinen abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen, 3 Pck. Vanillezucker und Sahnesteif dabei einrieseln lassen.

Den Schmand mit 2 Pck. Vanillezucker verrühren. Die Mandarinen unterziehen und die Sahne locker unterheben. Die Creme gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Ab in den Kühlschrank, bis die Schmand-Mandarinen-Masse fest ist. Nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen

Zutaten für 1 Blech:
Für den Rührteig:
5 Ei(er)
300 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
350 g Mehl
1 Pck. Backpulver
125 ml Öl
175 ml Fanta

Für den Belag:
3 Dose/n Mandarine(n)
600 g Schlagsahne
5 Pck. Vanillezucker
3 Pck. Sahnesteif
500 g Schmand
evtl. Zimtzucker

Jessica Hinrichs

MIK - Sprechstunde und Beratung ab November auch in Eydelstedt

Endlich sind wir auch in Eydelstedt wieder vor Ort. Nach der Schließung des Casino INTERKULTURELLs im Hülsmeyerpark gibt es nun in Eydelstedt für Migrant*innen und alle anderen, die mit den Herausforderungen der deutschen Sprache kämpfen, wieder eine*n Ansprechpartner*in. Wer sich also über Migration oder Kulturverständnis austauschen möchte, Unterstützung im Schriftverkehr und beim Vervollständigen von Anträgen sucht bzw. eine Beratung benötigt, kann ab sofort auch in die Sprechstunde ins Familienzentrum kommen.

Vorerst am ersten und letzten Montag im Monat (11:00 Uhr bis 14:00 Uhr) ist die MIK auf dem Schulberg vertreten. Die Sprechzeiten im Flecken Barnstorf bleiben aber selbstverständlich ebenfalls bestehen: Im IGEL e.V. (dienstags, donnerstags und freitags von 9:00 Uhr bis 13:30 Uhr) und im Rathaus (mittwochs von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr).

Außerdem kommen wir auf Absprache auch gern zu anderen Uhrzeiten und an anderen Orten mit Ihnen ins Gespräch. Ein persönliches Treffen, egal wo, ist momentan jedoch nur mit vorheriger Terminabsprache möglich.
Aber auch digital (Telefon, WhatsApp, Videogespräch und Email) sind wir für Sie da! Einfach anrufen oder schreiben. Auf Deutsch, Englisch oder auf irgendeiner anderen Sprache: Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Zukünftig hofft die MIK, auch ein Angebot in den anderen Mitgliedsgemeinden schaffen zu können. Was Sie darüber denken, teilen Sie uns bitte mit. Denn auch Ihre Meinungen und Hoffnungen sollen unsere Planungen beeinflussen.

Petra Mallwitz-Sainio

Die Beratungsangebote finden unter Vorbehalt statt, bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung zwingend erforderlich ist.

Dienstag			
11.01. 08.02. 08.03.	14.00 - 15.00	**Bewerbungscheck**	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
18.01. 15.02. 15.03.	14.00 - 17.00	**Schuldnerberatung**	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
19.01. 16.02. 16.03.	11.00 - 12.00	**Beratung zu Schwerbehinderung**	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
19.01. 16.02. 16.03.“	15.00 - 17.00	**Bestattungsvorsorge-beratung**	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
12.01. 09.02. 09.03.	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
06.01. / 20.01 03.02. / 17.02. 03.03. / 17.03.	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 und den Hygiene-Regelungen des IGEL e.V. zulässig sind.

Informationen und Anmeldungen zu unseren Angeboten unter Telefon 05442/804041-10.

Montag			
28.02. 28.03.	14.30 - 17.00	Seniorenkino	
wöchentl.	18.00 - 22.00	Nähabend	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
11.01. / 18.01. 08.02. / 15.02. 08.03. / 15.03. / 22.03.	16.00 - 18.00	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
04.01 01.02. 01.03.	16.00 - 18.00	Angebot mit Wildnispäda-gogin Ursula Dell	Erforscht und entdeckt Natur und Umwelt. Für Kinder und Jugend-liche ab 8 Jahren.
15.02. 15.03.	15.00 - 17.00	Plattdeutscher Nachmittag	
wöchentl.	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Malen und arbeiten am eigeneProjekt.
Mittwoch			
05.01./19.01. 02.02./16.02. 02.03. / 16.03.	10.00 - 11.30	Café Kinderwagen	für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; in ungeraden Wochen im IGEL e.V., in geraden Wochen in Drebber, nicht in den Schul-ferien
05.01./19.01. 02.02./16.02. 02.03./16.03.	16.00 - 18.00	Viva Vlog	Inklusive Filmgruppe für Jugend-liche von 11 - 21 Jahren
wöchentl.	16.30 - 18:00	Wir spielen Deutsch	Spielerisch Lesen und Schrei-ben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
05.01. 02.02. 02.03.	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			
	9.00 - 11.00	YOGA	mit Sonja Klindt, 10 Termine, Kurstermine werden bekannt gegeben
wöchentl.	9.00 - 11.00	Seniorenfrühstück	Anmeldung erforderlich
06.01. 03.02. 03.03.	16.00 - 18.00	Süß & Salzig	iinterkultureller Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen.
27.01. 24.02. 24.03.	18.30 - 20.00	GFK-Übungsgruppe	nach Marshall B. Rosenberg
Freitag			
14.01/28.01. 11.02./25.02. 11.03/25.03.	15.00 - 17.00	Wollcafé	
07.01. 04.02. 04.03.	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
wöchentlich	18:30 - 20:00	Wortcafé	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen
Samstag			
15.01. 19.02. 19.03.	9.30 - 12.00	Reparaturcafé	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

Kleines Quiz gefällig?

Dann legt mal los, wie gut kennt ihr den IGEL e.V. und seine Fachbereiche?

1. Wann wurde der IGEL e.V. gegründet?

o 1978
o 1989
o 2000
o 2012

2 Wie viele Fachbereiche hat der IGEL e.V.?

o 20
o 8
o 10
o 5

3. Wofür steht die Abkürzung IGEL?

o Interessengemeinschaft Gesundes Leben
o Ideal-Gesund-Einfach-Leben

4. Was bedeutet KIBiS?

---

5. Seit wann ist der IGEL e.V. in der Dr. Rudolf Dunger Straße zu finden?

o 2010
o 2011
o 2012
o 2013

6. Was sind die typischen Farben des IGEL e.V.?

o Schwarz - Weiß
o Orange - Blau
o Blau - Gelb
o Rot - Grün

7. Kennst du das „rote Sofa“?

o Ja
o Nein
o Es gibt kein rotes Sofa

8. Welche der folgenden Veranstaltungen findet im IGEL e.V. statt?

o Reparatur-Café
o Stillcafé
o Café Bobbycar
o Erzähl-Café

9. Wie viele freiwillige Helfer*innen haben das Mehrgenerationenhaus, die Freiwilligenagentur und das MIK, bzw. der IGEL e.V. als Trägerverein?

o < 20
o 20 - 35
o 36 - 50
o > 50

10. Welcher Fachbereich bietet eine Beratung durch psychoonkologisch ausgebildete Beratungskräfte?

- o Selbsthilfekontaktstelle
- o Migrations- & Integrations Koordination
- o PatientInnenstelle
- o Krebsberatungsstelle

11. Wie viele Kinder werden zeitgleich in der Krippe IGELBANDE betreut?

- o 15
- o 20
- o 10
- o 18

12. Welches Angebot gestaltet das Mehrgeneratio nenhaus regelmäßig im Rahmen der Ferienbetreuung des Lokalen Bündnisses für Familie?

- o Running Kids
- o Kinderrestaurant
- o Zeltlager
- o IGEL-Kinder-Rock-Band

1. 1989; 2. 10; 3. Interessengemeinschaft Gesundes Leben; 4. Kontakt Information und Beratung im Selbsthilfebereich; 5. 2012; 6. Orange – Blau; 7. Ja; 8. Reparatur-Café; 9. >50; 10. Krebsberatungsstelle; 11. 15; 12. Kinderrestaurant

Finde heraus wie viele Antworten richtig sind und erfahre, ob du ein IGEL-Vollprofi bist:

9-12 richtige Antworten „Der IGEL-Vollprofi“
Du kennst dich super aus und weißt schon viel über uns, vielleicht ist der nächste freie Vorstandsposten deiner? Oder bist du schon bei uns aktiv und kennst dich durch deine regelmäßigen Besuche so gut aus? Wir sind auf jeden Fall begeistert und freuen uns auf ein Wiedersehen.

5-8 richtige Antworten „Nachwuchs-IGELaner*in“
Du bist auf gutem Weg zum Vollprofi, aber ein bisschen will noch gelernt werden. Mehr Infos gibt es auf der Homepage, Facebook oder Instagram.

1-4 richtige Antworten „Ohoh, da ist Luft nach oben“
Ups, da geht noch was, wir freuen uns mit dir einen Kaffee zu trinken und dir mehr über den IGEL e.V. zu erzählen. Komm gern vorbei!

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

Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Diepholz

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

Da bei uns leider zum Jahresende 6 Kündigungen eingegangen sind, verzeichnen wir zu Jahresbeginn 2022 noch 83 Fördermitglieder in unserem Verein. Wir hoffen natürlich, dass wir in diesem Jahr wieder neue Mitglieder gewinnen und von der Arbeit im IGEL e. V. begeistern können.

FörderUnternehmen

Aktuell verzeichnen wir 17 FörderUnternehmen durch einen Neuzugang. Ab Januar wird uns nun auch die Firma Siegel Steigtechnik GmbH in Lehmbruch unterstützen.

Öffentliche Förderer und Einrichtungen

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Gefördert von:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung

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

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