IGEL-AKTUELL

Oktober bis Dezember 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

Inhalt

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

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Quartal endet das Jahr 2022,

geprägt von den Auswirkungen der Corona-Pandemie und dem Krieg Russlands in der Ukraine. Dieser Krieg dauert unvermindert an. Die mittelbaren Auswirkungen erreichen jetzt auch uns: erheblich steigende Energiekosten und damit verbundene, überdurchschnittliche Erhöhungen der allgemeinen Lebenshaltungskosten werden unseren Alltag in den kommenden Monaten bestimmen. Auch der IGEL-Vorstand hat sich intensiv mit dieser finanziellen Herausforderung für den Verein und alle Fachbereiche befasst. Doch lassen wir uns nicht in Panik versetzen, auch wenn der Hype in den Medien zu den Themen Energiekrise und Energiekosten / Inflation einem den Atem verschlagen kann. Bisher ist es uns immer gelungen derartige Herausforderungen zu meistern und gestärkt aus einer Krise herauszugehen. Wir lassen uns die Zuversicht nicht nehmen.

Der anhaltende Zustrom an Kriegsflüchtlingen bleibt eine Herausforderung für Petra, Nadja und Ann-Christin in der **MIK**. Danke für euren unermüdlichen Einsatz. Petra hat aus der Vielfalt ihrer Arbeit ein Rätsel erstellt.

Außerdem finden Sie in diesem Heft noch interessante Berichte aus den weiteren Fachbereichen:

Jessica von der **Freiwilligenagetur** hat sich Gedanken zum Ehrenamt und der Bereitschaft zu freiwilliger, ehrenamtlicher Tätigkeit gemacht. In der **Krebsberatungsstelle** konnte tief und entspanntdurchgeatmet werden, die erste Förderperiode unter neuen Bedingungen wurde gemeistert, sie haben sich etabliert. Die **KIBiS** berichtet von den erfolgreichen Aktionen zum Tag der Selbsthilfe, und in der Krippe **IGELBANDE** erfolgte der Start in das neue Krippenjahr. Im **MGH** freut sich Christine, dass sie endlich wieder im Bereich „Grundbildung“ tätig werden konnte.

Erstmals haben wir jetzt einen jungen Mexikaner in unseren Reihen, Emiliano Perez Fuentes verstärkt als neuer BFDler das IGELteam für ein Jahr.

Bei allen neuen Herausforderungen, bleiben sie gelassen und blicken mit Zuversicht in die kommenden Monate.

Wilhelm Bufe

Stv. Vorsitzender, Ress. II

Kosten, Kosten, Kosten! Wohin geht die Reise?

Das ist wohl neben den anderen wichtigen Themen (Krieg, Klimaveränderung, etc.) das beherrschende Thema in der aktuellen Situation. Stromkosten, Heizkosten, Gebäudereinigung, Lebensmittelkosten, alles steigt ins Unermessliche! Dazu kommen steigende Personalkosten durch die aktuellen Tarifabschlüsse. Zwangsläufig mussten wir uns in den letzten Vorstandssitzungen intensiv damit befassen. Die Frage ist: *„Wie können wir das kompensieren“* und *„Was wird 2023 noch auf uns zukommen“*?

Da gab es gleich mehrere Erkenntnisse, die unsere Möglichkeiten stark begrenzen!

- Alle Fördergelder, die wir aus den unterschiedlichen Quellen bekommen, sind statisch und nicht inflationiert. Die Chancen auf kurzfristige Anpassungen sind sehr gering. Aber, wir arbeiten dran!
- Anpassung der Mitgliedsbeiträge? *„Unseren Mitgliedern geht es doch wie dem IGEL e. V.“* war die Meinung aller! Auch sie sind von massiven Preiserhöhungen betroffen. Dennoch muss das ein Thema sein, was uns auf der kommenden Jahreshauptversammlung beschäftigen muss.
- Beitragsanpassungen bei unseren FörderUnternehmern? Wir sind einhellig der Meinung, das wäre das falsche Signal. Auch unsere heimischen Firmen kämpfen mit den steigenden Kosten und teilweise ums Überleben. Wir werden uns statt dessen um weitere FörderUnternehmen bemühen. Sie sind mittlerweile mehr als eine große (finanzielle) Stütze für den IGEL e. V. !
- Anpassung der Preise im IGEL e. V.? Das ist aktuell die einzige Möglichkeit, auf die Kostensteigerung zu reagieren. Ab dem 01. Oktober haben wir daher die Preise im offenen Treff angehoben und hoffen, dass unsere Gäste Verständnis dafür haben. Ebenfalls sind die Mieten und Teilnehmergebühren ein Thema. Auch hier werden wir reagieren und Anpassungen vornehmen müssen.

Irgendwie werden wir auch das hinbekommen, war die einhellige Meinung in der Vorstandssitzung. Wir hoffen natürlich, dass auch hier unsere Mitglieder und Gäste Verständnis haben und uns weiterhin treu bleiben. Aber das war ja bisher auch immer so, denn nur gemeinsam können wir etwas bewegen und das bewahren, was hier mühsam aufgebaut wurde.

Bleiben Sie optimistisch!

Vorstand des IGEL e. V.

Kleiner Knigge rund um das Ehrenamt

Wer kennt es nicht? Im Spätsommer stehen wieder viele Vereinsversammlungen und Elternabende auf der Agenda und es müssen bzw. sollen offene Posten vergeben werden, doch die Anwesenden schauen verschämt unter den Tisch, versuchen jeglichen Blickkontakt zu vermeiden oder starren äußerst konzentriert aufs Smartphone oder versuchen sich irgendwie unsichtbar zu machen.

Die anderen üblichen Verdächtigen (da gehöre ich dann auch zu) fühlen sich so genötigt und unter Druck gesetzt von dieser unangenehmen Totenstille im Raum und dem hilflosen Blick des Suchenden, dass sie wohl oder übel noch das trölfte Ehrenamt auf ihre Schultern nehmen und den rettenden Samariter spielen.

Mir selber tun die Menschen da vorne am Vorstands- oder Lehrerpult immer total leid und die sich freiwillig für den eigenen Verein oder Klassenverband engagieren, gibt es nicht wie Sand am Meer, für das Funktionieren eines Vereins sind sie aber essenziell wichtig.

Insbesondere kleine Vereine sind auf ehrenamtliche Helferinnen und Helfer angewiesen. Das ist sicherlich keine neue Erkenntnis und gilt im Sportbereich ebenso wie in allen Bereichen des sozialen und kulturellen Vereinslebens. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass sich Freiwillige oft einem bemerkenswert kritischen Klima ausgesetzt sehen. Und dann wundert man sich über fehlende Unterstützung im Vorstand, der Jugendarbeit und anderen Bereichen des Vereins. Eine paradoxe Situation.

Wenn ich hier von Ehrenamt spreche, dann sind damit alle freiwilligen und (un)regelmäßigen Tätigkeiten innerhalb eines Vereins gemeint, die jemand für andere ausübt. Es geht also nicht nur um gewählte Amtsträgerinnen und Amtsträger wie der 1.Vorsitz, der Elternrat oder der Kassenwartposten. Auch fleißige Helfer beim Sponsorenlauf, Leitungen von Jugendgruppen, Organisatorinnen und

Organisatoren von Vereinsfesten, Kuchenbäckerinnen usw. zählen dazu. Oft ist es nämlich so, dass diese kleinen gelegentlichen Helfertätigkeiten nicht so in den Köpfen der Leute manifestiert sind und bei der Frage nach einem ausübenden Ehrenamt, eher verneint werden.

Warum engagieren sich Menschen freiwillig in einem Verein? Diese Frage kann hier leider nicht erschöpfend beantwortet werden, denn dazu wäre sicherlich eine aufwendige wissenschaftliche Studie nötig, wie dem offiziellen Freiwilligensurvey von 2019, welchen ich als interessante Couchlektüre empfehlen kann.

Wichtig und immer daran denken: Meine freie Zeit gehört mir. Zu einer freiwilligen Tätigkeit im Verein kann ich mich nur selbst verpflichten. Ich kann mich also freiwillig engagieren, auch als fast Vollzeit beschäftigte Mutter mit zwei Kindern, muss es aber nicht, auch nicht als kinderloser, arbeitssuchender Single. Ich könnte meine Zeit genauso gut mit Aktivitäten wie zum Beispiel dem Genuss von Unterhaltungsangeboten jeglicher Art (Theater, Kino, Disco, Fernsehen etc.), teils verbunden mit exzessivem Alkohol- und Tabakkonsum, verbringen. Wenn ich mich dann für das Ehrenamt entscheide, leiste ich einen Beitrag zum Erhalt der Gemeinschaft und genau darin liegt der Wert der Tätigkeit, der nicht wegzudiskutieren ist. Freie Zeit ist eine Ressource, die für alle Menschen gleichermaßen wertvoll ist. Wer sie freiwillig in den Verein investiert, verdient Anerkennung. Mangelnde Wertschätzung kann demnach ein weiteres Hindernis für ehrenamtliches Engagement sein.

Was lernen wir nun daraus? Zunächst einmal erscheint es elementar, eine ganz einfache Regel zu befolgen: Wenn jemand eine Tätigkeit im Verein freiwillig, unentgeltlich und gewissenhaft ausübt und das Ergebnis zufriedenstellend ist, dann lasst sie beziehungsweise ihn einfach machen. Mischt euch nicht ein. Meckert nicht. Meint nicht, es besser zu können (denn ihr macht es ja schließlich nicht). Die Maßstäbe für das „zufriedenstellende Ergebnis“ sind im Übrigen nicht allzu hoch anzusetzen, da es sich in der Regel um eine Leistung für null Euro handelt. Und wie viel kann man schon für null Euro verlangen? Das wird gerne vergessen, wenn es um ehrenamtliches Engagement geht. Es ist wirklich bemerkenswert, was da immer wieder für gehobene Qualitätsansprüche formuliert werden. Selbstverständlich ist ein Ehrenamt kein Freibrief für grenzenlose Stümperei. Wenn jemand Mist baut, muss er es besser machen, auch für null Euro, klar. Dann darf er selbstredend auch kritisiert werden. Nach eigener Erfahrung sind solche Vorfälle aber doch recht selten, da die

Beteiligten in der Regel mit Herzblut und Leidenschaft bei der Sache sind.

Des Weiteren ist es für Freiwillige schön, von Zeit zu Zeit ein ehrlich gemeintes Wort des Dankes zu hören. Dies unterstreicht nämlich die Außergewöhnlichkeit der Tätigkeit und zeigt auch die Wertschätzung des Dienstes an der Gemeinschaft. Ebenfalls hilfreich ist kommuniziertes Vertrauen gegenüber dem Ehrenamtlichen. Der Satz *„Ich vertraue Dir, denn Du weißt, was Du tust"* kann Wunder bewirken. Man weiß, dass derjenige seinen Job gut macht und deshalb nicht jede seiner Handlungen skeptisch beäugt werden muss. Und letztlich sind auch freiwillige Helferinnen und Helfer nur Menschen. Sie machen Fehler und manchmal schauen sie nach sich selbst. Sie sind keine Engel und auch keine Heiligen. Sie wollen aber etwas für andere tun und das sollte man ihnen am Ende des Tages hoch anrechnen.

DANKE AN ALLE EHRENAMTLICHEN HELFER UND HELFERINNEN AUS DER SAMTGEMEINDE BARNSTORF!

Jessica Hinrichs

Die Krebsberatungsstelle im IGEL e.V. hat die erste Förderperiode der neuen gesetzlichen Finanzierung gemeistert.

Die Krebsberatung IGEL e.V. hat im Jahr 2020 als eine der ersten ländlichen Krebsberatungsstellen in ganz Deutschland die Anerkennung durch den Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherer und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung erhalten.

Wir blicken nun auf fast 3 erfolgreiche Jahre Förderzeitraum zurück und sind stolz, dass wir erreicht haben, dass unser Projekt Bestand hat. Nicht zuletzt durch die kontinuierliche aktive Öffentlichkeitsarbeit, verbunden mit der Unterstützung zahlreicher Akteure aus der Politik auf lokaler, Landes- und Bundeseben ist es gelungen auch in der Fachwelt eine Vorreiterposition einzunehmen.

Damit bietet der IGEL e.V. im Landkreis Diepholz ein ambulantes psychoonkologisches Beratungsangebot, das es so fast nirgendwo gibt: Binnen zwei Tagen erhalten Ratsuchende Erkrankte sowie Angehörige hier ein Angebot für einen persönlichen Gesprächstermin, auf den man in der Regel nicht länger als 10 Werktage warten muss. In den meisten ländlichen Regionen existiert es so ein Angebot nicht.

Trotz der zahlreichen Schwierigkeiten in der Coronazeit konnte der Umfang der Beratungen sogar noch ausgebaut werden. Mehr als 140 Menschen haben bereits jetzt in diesem Jahr Beratungen in Anspruch genommen. Die jährliche Steigerung der Beratungszahlen zeigt uns, dass das Angebot angenommen

wird, aber auch noch mehr bekannt gemacht werden muss, damit es alle Ratsuchenden erreicht. Wir können uns also noch nicht ausruhen, sondern arbeiten mit Hochdruck an der Beantragung der Mittel für neuen Förderzeitraum von 2023 bis 2025, um unsere Arbeit kontinuierlich fortzusetzen.

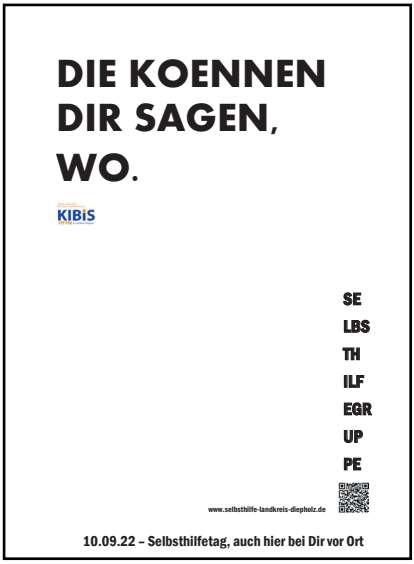
Axel Theis

Aus der Selbsthilfekontaktstelle KIBiS

Wir haben einen dezentralen Öffentlichkeitstag organisiert.

Sicherlich habt ihr eins unserer fast 500 Plakate bemerkt. Ziel war es Aufmerksamkeit zu bekommen. Wenn ihr stehen geblieben seid und euch gewundert habt, dann ist das Ziel der Aktion erreicht worden.

Selbsthilfegruppen haben im Landkreis Diepholz verteilt in ihren eigenen Gemeinden eine Aktion der Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt.



In Barnstorf hat die Selbsthilfegruppe „das besondere Kind“ eine Demonstration mit 108 kleinen Teilnehmern veranstaltet. Damit es zu keinerlei Ausschreitungen kommt, waren zwei Polizeibeamte vor Ort und haben die Demonstration mit viel Wohlwollen begleitet.

Als Ehrengast war der Bürgermeister Herr Alexander Grimm eingeladen. Herr Grimm hat die Demo unterstützt und konnte zu Fragen der Integration direkt Rede und Antwort stehen. Einen Bericht über die Aktion findet ihr in der örtlichen Presse.

Organisatoren und Besucher waren begeistert über diese gelungene Demo.

Und ganz zum Ende sind etliche Demonstranten mit den anwesenden Kindern nach Hause gegangen und habengarantiert für ein fröhliches Lächeln und den einen oder anderen Schokomund gesorgt.

Wir freuen uns über die gelungene Öffentlichkeitsarbeit.

Maren Mimus

Neue Kinder und Licht in der dunklen Jahreszeit

„Herzlich Willkommen in der IGELBANDE! Schön, dass ihr da seid!“ – Diese Begrüßung ist seit Beginn des neuen Krippenjahres im August, sowie in den kommenden Monaten der erste Satz, den bereits viele neue IGELBANDEN-Familien von uns Fachkräften gehört haben.

Wir freuen uns, dass wir wieder viele neue Kinder bei uns willkommen heißen dürfen. In den kommenden Monaten wird unsere Gruppe noch größer, denn weitere Kinder werden von uns Fachkräften und ihren Eltern liebevoll in ihren neuen Lebensabschnitt „Krippe“ begleitet.

Bereits jetzt ist zu beobachten, dass es abends früher dunkel wird und morgens muss hin und wieder bereits das Licht nach dem Aufstehen eingeschaltet werden. In der IGELBANDE möchten wir diese dunkle Zeit ebenfalls durch kleine Lichtquellen, wie liebevoll gestaltete Windlichter, erleuchten.

Wir hoffen und freuen uns auf einen farbenfrohen Herbst, eine besinnliche Adventszeit und viele besondere Aktionen (ohne coronabedingte Einschränkungen!).

Es grüßen Sie herzlich die Großen und Kleinen der Krippe IGELBANDE

Kristin Eggerking

Die Grundbildungswoche, das Wetter und wir

Endlich, nach zwei Jahren können wir wieder eine Woche zum Thema Grundbildung planen und unsere Veranstaltungen sowie das Thema selbst im Sonderschwerpunkt „Förderung der Lese-, Schreib, und Rechenkompetenz“ bewerben.

Ich habe mich also gleich doppelt gefreut, als Neele (Grundbildungszentrum, VHS Diepholz) mich anrief und fragte, ob ich bei der Aktion „Digi-Truck“ mitmachen würde. „Klar! Lass uns gleich noch Veranstaltungen drumherum planen.“ Gesagt, getan. Neben dem Thema digitale Grundbildung sollte das Thema Grundbildung also auch in anderer Form Platz finden. So nahmen wir noch eine Spielplatzlesung und ein Escape-Game mit ins Programm auf und suchten weitere Kooperationspartner, wie den VNB e.V. und die Bibliothek Barnstorf.

Klasse, alles ist geplant und in „trockenen Tüchern“. Seit Wochen Sonnenschein, wir sehnen uns nach Regen. Natürlich, der Regen kam, wann? Exakt, in der Grundbildungswoche.

Die Lesung fand, wie der Name schon sagt, auf einem Spielplatz statt. Praktischerweise befindet sich dieser gegenüber des IGEL e.V.. Als es morgens also völlig bewölkt ist und der lang ersehnte Regen angekündigt wurde, legen wir fest: Ach komm, falls es regnet, gehen wir einfach rein und lesen dort vor. Es kam anders, die Sonne brach durch und wir konnten den Nachmittag bei fast so zu warm strahlender Sonne ;)) mit einem Buch, das in vier Sprachen vorgelesen wurde, draußen genießen. Danke an dieser Stelle noch einmal an unsere Vorlesenden. Es war spannend die anderen Sprachen zu hören, dass ein oder andere Wort mitzunehmen und über die Sprachen zu sprechen. Der lang ersehnte Regen kam allerdings nicht…

Next. Der Digi-Truck, wir bauen uns, mal wieder, bei wolkenbedecktem Himmel draußen auf. Zum Glück haben wir Pavillons dabei und der Digi-Truck hat sein eigenes Dach. Und es ist ja trocken. Denkste, kurz vor Beginn startet der lang ersehnte Regen, natürlich gleich mit durchschlagender Kraft und lang anhaltend. Binnen kürzester Zeit waren die Planen durchnässt. Wir versuchten alles so gut es geht vor dem Regen zu schützen, freuten uns, dass die angemeldeten Schulklassen noch kommen konnten und mussten dann leider vorzeitig abbrechen. Zu riskant für die sensiblen Geräte und, wie sollte es anders sein, es gab leider keine Ausweichmöglichkeit ins Trockene. Kaum war alles verstaut und eingepackt, was soll man sagen, der Regen ließ nach und die Sonne kam durch….

Naja, man kann nicht alles haben, wir schauen positiv in die Zukunft, beim Escape-Game konnte das Wetter uns nämlich nichts, denn, wir waren drin-

nen. Also starteten wir los und suchten uns den Heimweg. Wir, das sind 6 Jugendliche und ich, ließen uns von Neele und Lisa in die Geschichte des Escape-Games erzählen und schafften es nachdem wir im Zug eingeschlafen waren erfolgreich herauszufinden, wann ein Zug fährt, von welchem Gleis und auch, wo wir eigentlich hinmüssen. Das Besondere an diesem Spiel? Die Jugendlichen sprachen teils kein Deutsch, konnten aber genauso mitmachen wie wir anderen, die Deutsch sprechen. Warum? Dieses Escape-Game funktioniert auch ohne Schriftsprache. Somit sind weder Sprache noch ein Förderbedarf im Schreiben problematisch. Okay, die Geschichte wurde freundlicherweise von einem zweisprachigen Teilnehmenden übersetzt, während des Spieles selbst war dies aber nicht nötig. Es war eine tolle Erfahrung die allen Teilnehmenden Spaß gemacht hat.

Im Großen und Ganzen hatten wir also eine tolle Woche, der Regen sorgte zwar für ein lachendes und ein weinendes Auge, letztendlich sind wir aber zufrieden und hoffen, der Regen schaut in nächster Zeit noch das ein oder andere Mal mehr vorbei.

Christine Trenkamp

Unser neuer Bundesfreiwillige stellt sich vor!

Mein Name ist Emiliano und ich mache für ein Jahr meinen Bundesfreiwilligendienst im Mehrgenerationenhaus des IGEL e.V..

Ich komme aus Mexiko, also sehr sehr weit von hier, und Deutschland ist für mich ganz anders. Es gibt viele Unterschiede zwischen hier und meiner Heimat, aber ich finde diese Unterschiede toll und sehr interessant. Ich liebe die Sprachen und die Erfahrungen und jeden Tag hier im IGEL muss ich mein Deutsch üben und auch andere Sprachen mit verschiedenen Leuten aus verschiedenen Ländern. Das ist eine Herausforderung für mich, die mich motiviert, besser zu werden und mehr zu Lernen, weil ich viel über alles wissen möchte. Ich spreche schon Englisch, Spanisch, ein Bisschen Italienisch und lerne Deutsch und Russisch. Ich bin Sanitäter und habe auch einen Schwarzen Gürtel im Taekwondo, ich habe also mein ganzes Leben viele verschiedene Sachen gemacht und das ist was ich mag.

Emiliano Perez Fuentes

Post-its, Teil 3

Sie erinnern sich vielleicht? Im MIK schwirrt es nicht nur so von auf Altpapier vermerkten Notizen, sondern auch von Post-its.

Meine kleinen rosa, gelben und grünen Helferlein zieren inzwischen auch nicht mehr nur meinen Schreibtisch. In beeindruckender Geschwindigkeit schaff ich es, sie auch immer wieder auf dem Arbeitsbereich meiner Kollegin Nadja zu verteilen. Das soll mir erst einmal jemand mit meiner Schnelligkeit und mit meiner Ausdauer nachmachen!

Versteckte Hinweise auf was auch immer, wichtige E-Mailadressen, Mitschnitte der letzten Telefongespräche und manchmal auch hübsche (naja, oft ehr weniger hübsche) Bleistiftzeichnungen sind unter ihnen zu finden.

Und als Christine Trenkamp (die gute Seele des MGHs ;) mich nun zum dritten Mal an die Abgabe eines Textes für das IGEL AKTUELL erinnert, sitze ich wie benebelt am Schreibtisch und schiebe meine Post-its hin und her.

W-A-S S-C-H-R-E-I-B-E I-C-H?

Während ich über ihre Worte nachsinne, formatiere ich die kleinen Klebezettelchen immer wieder aufs Neue und… und beschließe, Ihnen genau das in dieser Ausgabe mitzuteilen, was die farbigen Notizen von sich geben. Denn bessere Einblicke in meine momentane Arbeit könnte vermutlich kein Text (mit der mir vorgegebenen Zeilenbeschränkung) momentan bieten.

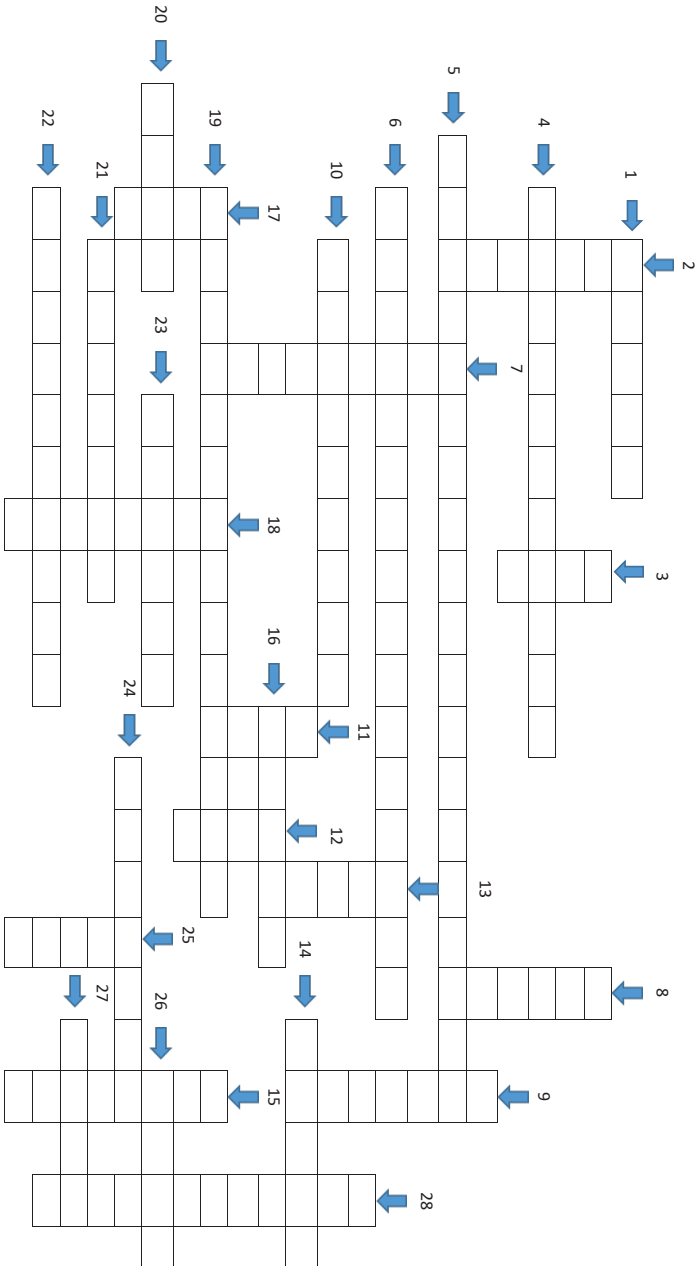
Also nehme ich einige Begriffe von den Post-its und es entsteht dieses Rätsel.

Bitte, lösen Sie es und erfahren Sie, mit welchen Themen, Personen oder Veranstaltungen sich die MIK in den letzten Wochen u.a. beschäftigte. Viel Spaß dabei!

Petra Mallwitz-Sainio

1. Aufklappbare Hülle zum Aufbewahren von Briefen, Blättern o.ä.
2. Eine nationale Sprache in Guinea
3. Anderes Wort für Zensur (Schule)
4. Die MIK steht u.a. für Toleranz, Chancengleichheit und …
5. Eine im IGEL e.V. angegliederte Einrichtung, die bürgerschaftliches Engagement unterstützt
6. Menschen mit Fluchtgeschichte besuchen oft einen Sprachkurs oder einen …
7. Der Sitz des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung liegt in …
8. Kleiner, farbiger Klebezettel für Notizen
9. Ein Andenstaat
10. Die MIK unterstützt beim Ausfüllen von Formularen. Unter anderem für das ….
11. Abkürzung Kindertagesstätte
12. Für eine Tombola von Bedeutung
13. Die Großmutter der Mutter ist die …
14. Ein auf Joghurt basierendes Getränk aus Vorderasien
15. Für ein friedliches Zusammenleben von Bedeutung
16. Eine Weltreligion
17. Ab diesem Ort startet im Oktober ein Sprachkurs des VNBs (Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V.)
18. In der MIK sprechen die Mitarbeiterinnen neben deutsch, englisch, russisch und ukrainisch u.a. auch fließend …
19. Das WELTHAUS BARNSTORF befindet sich in der …
20. Hauptstadt der Ukraine (auf Deutsch)
21. Staat im Osten Afrikas
22. Flucht ist kein …
23. „Wir spielen Deutsch“ ist eine regelmäßige Veranstaltung im IGEL e.V. für Erwachsene und für …
24. Die Ermittlung bestimmter Informationen kann erfolgen durch eine ….
25. Fahrt von einem Ort zum anderen
26. Anderes Wort für Gehalt
27. Abkürzung für Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
28. Neu bei uns angekommene Geflüchtete erhalten zu Beginn nicht umgehend eine Krankenversicherung, sondern nur …

Bitte beachten Sie: Ä = AE // ß = ss


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

Ein kleiner Gruß aus unserer Herbstküche:

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

800 g	Hokkaidokürbis(se), geputzt gewogen
600 g	Möhre(n), geschält gewogen
1 Stück(e)	Ingwer, ca. 5 cm lang
1	Zwiebel(n)
2 EL	Butter
1 Liter	Gemüsebrühe
500 ml	Kokosmilch
	Salz und Pfeffer
	Sojasauce
1	Zitrone(n), Saft davon
	Koriandergrün zum Garnieren

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit ofenwarmen Baguette und Korianderblättchen garniert servieren.

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

Montag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr nach Vereinbarung	**Formularlotsen**	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10
Dienstag			
11.10./08.11./13.12.	14.00 - 15.00	**Bewerbungscheck**	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
18.10./15.11./20.12.	14.00 - 17.00	**Schuldnerberatung**	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
		Mittwoch	
2.11./7.12.	11.00 - 12.00	**Beratung zu Schwerbehinderung**	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
18.10./15.11./20.12.	15.00 - 17.00	**Bestattungsvorsorgeberatung**	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
12.10./09.11./14.12.	17.00 - 18.00	**Rentenberatung**	mit Jürgen Gläser, bitte melden Sie sich an im MGH unter 05442/804041-10
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
wöchentlich	16.00 - 18.00 Uhr nach Vereinbarung	**Formularlotsen**	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10
Beratungsmöglichkeiten nach Vereinbarung			
		Unabhängige Teilhabeberatung	mit dem Verein unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Diepholz, Anmeldung erforderlich
		Formularlotsen in Eydelstedt	„Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10“
		Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441-5933716 oder 0179-4062020

Informationen und Anmeldungen zu unseren Angeboten unter Tel:05442/804041-10

Montag			
17.10. /21.11. /19.12.	9.30 - 11.00 Uhr	**Süß & Salzig**	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
28.11.	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			
18.10./15.11./20.12.	14.30 - 16.30	**Plattdeutscher Nachmittag**	Plattschnacker und Freunde der plattdeutschen Sprache können sich hier treffen
11.10./18.10./ 08.11./15.11./22.11. 13.12./20.12.	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
04.10./03.11./06.12.	16.00 - 18.00	**Angebot mit Wildnispädagogin Ursula Dell**	Erforscht und entdeckt Natur und Umwelt. Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. **Am 04.10. bis 19 Uhr (Nachtwanderung).**
wöchentl.	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Malen und arbeiten am eigenen Projekt.
Mittwoch			
wöchentl.	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 Schulferien
wöchentl.	16.30 - 18:00	**Wir spielen Deutsch**	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
Donnerstag			
wöchentl.	9.00 - 11.00	**Seniorenfrühstück**	Anmeldung erforderlich
27.10./24.11./22.12.	16.00 - 18.00	**Buddeln, pflanzen, ernten, genießen**	Ein Jahr Landwirtschaft mit und bei der SoLawi - Am Großen Meer in Holte.

06.10./03.11./01.12.	15.30 - 17.30	**Süß & Salzig**	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
13.10./27.10. 10.11./24.11. 01.12.	18.30 - 20.00	**GFK-Seminar**	Kurs zum von Marshall B. Rosenberg entwickelten Konzept der gewaltfreien Kommunikation. Es soll ermöglichen, so miteinander umzugehen dass die Verständigung untereinander verbessert wird und sie zu einer friedlichen Konfliktlösung beitragen können. Anmeldung: 05442-3975 oder 0441-68413066.
Freitag			
14.10./28.10. 11.11./25.11. 09.12./23.12.	15.00 - 17.00	**Wollcafé**	gegenseitige Anleitung und Unterstützung bei der Fertigstellung von Strickprojekten
07.10./04.11./02.12.	9.30 - 11.00 Uhr	**Handynutzung leicht gemacht**	Themen rund um das Handy und die Nutzung
wöchentl.	15.00 - 18.00	**Fahrradschuppen im Bahnhof Barnstorf**	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen,
Wöchentlich	18.30 - 20.00	**Wortcafé**	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen
Samstag			
15.10./19.11./17.12.	9.30 - 12.00	**Reparaturcafé IM BUEZ**	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

TÄGLICH MITTAGSTISCH von 11.30 bis 14.00 Uhr - 7,50 € pro Person

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
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
Krippe IGELBANDE Kristin Eggerking	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

Damit registrieren wir aktuell 85 Mitglieder.

FörderUnternehmen

Aktuell verzeichnen wir weiterhin 19 FörderUnternehmen.

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

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