

IGEL-AKTUELL

Oktober bis Dezember 2023



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	5
Aktuelles	17
Beratungsangebote.....	19
Veranstaltungen	20
Selbsthilfegruppen	22
Kontakt.....	23
Förderer	24



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

das spätsommerliche Wetter zum Ende des III. Quartals hat uns hier mit Sonne und Wärme verwöhnt, während an vielen Stellen in Europa und anderen Teilen der Welt Wassermassen, Stürme, sowie Erdbeben Not und Elend zu den hilflosen Menschen gebracht haben. Neben den unsäglichen Zerstörungen durch die Naturgewalten führen durch Menschen verursachte Kriege zu noch mehr Leid und Ressourcenverschwendung. In dem Beitrag der MIK wird auf das humanitäre Desaster der vom Krieg betroffenen Menschen mit Ängsten, Flucht und Aufnahme in

Deutschland berichtet. Zu der Frage: Wie geht es hier weiter? fehlt aktuell die Antwort.

Eine Antwort zum Thema Kinderschutzkonzept gibt die Krippe: Insbesondere das Stirnrunzeln von uns „Älteren“ bei den ersten praktischen Umsetzungen des Konzeptes (Kinder entscheiden, wann sie frühstücken wollen, werden gefragt, ob Hilfe gewünscht ist, ob sie gewickelt werden möchten usw.) hat sich in positive Anerkennung gewandelt. Dieser Ansatz war anscheinend überfällig. Die Krebsberatung erweitert das kostenfreie Beratungsangebot mit einer weiteren Außenstelle in Weyhe.

Was wäre unsere Gesellschaft ohne das Engagement von Ehrenamtlichen in Vereinen, in sozialen Einrichtungen? Um auch hier noch mehr Aktivitäten zu fördern, gibt es KEIBU. Neugierig geworden? Dann den Artikel der Freiwilligenagentur lesen und möglichst gleich aktiv werden.

Die KIBiS hat ein erfolgreiches Sommerfest durchgeführt und erweitert die Unterstützung der Selbsthilfegruppe mit einer neuen Kollegin, die auch gleich einen Vorschlag zur Stimmungsaufhellung macht: Das Lachtelefon!

Ja, auch ein Appell an die Politik darf

nicht fehlen: Nachdem die Mittel für die MGH's aufgestockt wurden, geht es jetzt wieder rückwärts: 5% minus für 2023! Passt das zu einer Steigerung der Kosten von 16% durch Inflation, Energie- und Personalkosten?

Bleiben Sie uns gewogen, besuchen Sie uns, helfen Sie uns, vielleicht können auch wir etwas für Sie tun.

Wilhelm Dieke

Ressort III Finanzen und Krippe

Ja ist denn schon Weihnachten ...?

Ende Mai erreichte uns die Anfrage von Herrn Dr. Andreas Schlüsche, ob sich der IGEL e. V. einmal den Mitgliedern des Lions Club Grafschaft Diepholz im Rahmen einer ihrer regelmäßigen Sitzungen vorstellen möchte, denn Zitat: „Wir sind auf Ihre Interessengemeinschaft Gesundes Leben (IGEL) aufmerksam geworden und beeindruckt von Ihrer Arbeit zur Förderung eines gesunden Lebensstils in unserer Region“. Klar wollen wir, war die einhellige Meinung des gesamten IGEL Vorstands, da wir thematisch sehr eng miteinander verbunden sind. Ein Termin war schnell gefunden. Die Sitzung im November wird nun planmäßig in den Räumen des IGEL e. V. stattfinden und wir bekommen die Gelegenheit, uns den Teilnehmern vorzustellen und uns auszutauschen.



Aber es kam noch besser, um auf die Überschrift zurück zu kommen.

Bekanntermaßen tritt der Lions Club aktiv für die bürgerliche, kulturelle, soziale und allgemeine Entwicklung der Gesellschaft ein. Dieses ist u.a. dadurch sichtbar, dass der Lions Club durch seine Activities in vielfältiger Weise soziale Projekte unterstützt. Beispielhaft sei hier der jährliche Lions Adventskalender erwähnt. Mit dem Erlös aus dem Adventskalenderverkauf in 2022 wurden die Tafeln in unserer Region unterstützt. In diesem Jahr hat sich der Lions Förderverein dazu entschieden, den gesamten Reinerlös(!) dem IGEL e. V. zur Verfügung zu stellen. Als wir davon erfahren haben, war das für uns

Vorstand IGEL e. V.:

Johann Knake – Wilhelm Bufe – Wilhelm Dieke – Sabine Brandt
Jürgen Lübbers – Friedrich Oetting – Michael Bruhns



Weihnachten im Juli. Eröffnet sich für uns dadurch doch die Möglichkeit, die notwendige und schon lange geplante Modernisierung unseres Begegnungszentrums in der Dr. Rudolf Dunger Straße in Angriff zu nehmen. Nach mehr als 10 Jahren intensivem Betrieb und Veränderungen ist dieses dringend erforderlich, aber nur dank dieser Zuwendung finanziell zu stemmen.

Natürlich wollen wir dazu beitragen, dass möglichst viele Kalender verkauft werden. Daher werden auch wir einen Gewinn für den Adventskalender spenden und zwar einen Verzehrsgutschein für unseren Offenen Treff. Ferner werden wir aktiv den Verkauf unterstützen und den Kalender im IGEL (für 5,- €) anbieten.

Der Start des Verkaufes wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Unseren herzlichen Dank möchten wir in diesem Zusammenhang Herrn Dr. Andreas Schlüsche aussprechen, der dem Lions Club Diepholz als neugewählter Präsident vorsteht. Seinem Engagement dürfte es zu verdanken sein, dass der Kontakt zwischen unseren Einrichtungen zustande kommt. Er und seine Frau Dr. Anne-Kristin sind mit ihrer Arztpraxis schon seit 2020 ein FörderUnternehmen des IGEL e. V. und sie sind sehr an der Arbeit und den Angeboten im IGEL interessiert. Vielleicht trägt ja der Kontakt dazu bei, neue FörderUnternehmen für den IGEL e. V. oder auch Mitglieder im Lions Club zu gewinnen, wo wir wieder bei Weihnachten sind: Wünschen darf man sich ja etwas ...!

Bleiben Sie – wie wir – optimistisch!
Vorstand des IGEL e. V.

Von Flucht und Ankunft

In unserer Arbeit erfahren wir oft einiges über das Leben und teils auch der Flucht der Klienten nach Deutschland. Viele möchten ihre Geschichte nicht öffentlich machen, einige tragen ihre Geschichte jedoch in die Öffentlichkeit, um darauf aufmerksam zu machen, wie schwer dieser Weg ist und was sie durchmachen mussten. Eine dieser Erzählungen möchten wir heute mit Ihnen teilen:

Über die Ankunft in Deutschland nach dem Schrecken des 24. Februars und das Packen des Koffers...

Wir haben frühmorgens beim Lärm von Bombenangriffen in der Wohnung nach der verängstigten Katze gesucht und telefonisch versucht, zu Freunden und Verwandten durchzudringen, gleichzeitig unsere Koffer gepackt - es folgte ein langer und harter Weg bis zur Grenze.

Dann, an der Grenze angekommen: Hier stehen viele verängstigte Menschen, voller Panik. Viele wirken verwirrt. Sie weinen und sind entsetzt, der Schock sitzt tief, es herrscht ein völliger Mangel an Verständnis für das, was passiert, viele haben es noch nicht realisiert - von den jüngsten Kindern bis zu den älteren Menschen, die alle nie damit gerechnet hätten, dass ein solcher Horror in ihrer und

unserer Heimat tatsächlich geschehen könnte.

Es war eine kalte Nacht des Wartens in der Nähe der Grenze, die alles in einem erstarren ließ - von der Nasenspitze bis zu den Zehen, so sehr, dass man sich nicht einmal bewegen, die Hand des Kindes nehmen, eine Trage mit einer Katze halten und Taschen durch die dichte Menschenmasse ziehen konnte. Man stand von Mittag bis in die Nacht hinein an der Grenze und verstand, dass man an diesem Tag nicht passieren konnte und am Morgen alles noch einmal versuchen musste. Man hatte keine Kraft mehr, und es gab keinen Ort, an dem man sich hinsetzen, aufwärmen und ausruhen konnte ... und es gab kein Zurück mehr. Was als nächstes zu tun ist, entscheidet man selbst, zusammen mit seinen Lieben.

Früh am Morgen, als der Flüchtlingsstrom von Bussen, Autos und Fußgängern etwas nachließ, schafften wir es endlich, die Grenze zu überqueren. Nach einer langen Reise, die uns zuerst durch ganz Polen und danach quer durch Halb-Deutschland geführt hatte, fanden wir uns in einem Flüchtlingslager wieder. Dort bemühten sich die Helfer trotz des Chaos und des unerwarteten

Zustroms einer großen Anzahl von Menschen darum, uns so schnell wie möglich mit allem zu versorgen, was wir benötigten.

Nachdem wir ein paar Tage dort verbracht hatten, erfuhren wir mit großer Freude, dass unsere gesamte Familie aus dem Lager in die Häuser deutscher Familien umziehen sollte. Eine sehr gastfreundliche deutsche Familie nahm uns bei sich auf und unterstützte uns bei all unseren großen und kleinen Angelegenheiten und Bedürfnissen. Ihr Zuhause wurde in dieser Zeit zum ruhigsten, wärmsten und friedlichsten Ort für uns.

Aber auch dort ... zitternde Hände,

ein gedankenloser Kopf, eine kranke Seele, ein krankes Herz und eine Million Fragen - Was ist als nächstes zu tun? Wo fange ich an? Schließlich musste man sich weiter entscheiden und konnte nicht einfach still dasitzen und nichts tun, während zuhause die Bomben fallen ... Aber die Zeit verging, und der Schock ließ mit der Zeit ein wenig nach. Man fing an, darüber nachzudenken, wie man weiterleben konnte...

Nadja Rempel

Kinderrechte sind Menschenrechte!

So erlebt Kira das in der Igelbande (Fortsetzung):

Ich werde wach und meine Erzieherin ist immer noch bei mir. Nachdem ich geschlafen habe, bekomme ich Hunger. Ich darf mir vom Flur meinen Rucksack holen und suche mir einen Platz aus, an dem ich frühstücken möchte. Meinen Rucksack hänge ich an meinen Stuhl, jedoch komme ich jetzt nicht mehr an den Reißverschluss dran. Eine Erzieherin

schaut mich an und fragt mich, ob sie mir helfen kann. Sie hält mir den Rucksack her und lässt mich den Reißverschluss selbst aufziehen. Hm... er klemmt. Da hilft mir die Erzieherin etwas. Danke! Jetzt hole ich meine Brotdose raus und lege mein Frühstück auf meinen Teller, den ich mir vorher selbst aus dem Geschirrschrank geholt habe. Eine Erzieherin fragt mich, was ich trinken möchte. Ich darf mich zwischen

Wasser und warmen Tee entscheiden. Ich mag gerne Wasser und zeige darauf. Beim Eingießen, darf ich die Kanne auch festhalten.

Jetzt frühstücke ich und Lotta spielt noch mit den Puppen. Ich kann sie vom Tisch sehen. Durch die Apfelstückchen schaffe ich nur mein halbes Brot. Den Rest packe ich wieder ein und essen ihn entweder später oder zuhause. Toll, denn das Brot schmeckt sehr gut.

Huch, da klebt ja noch etwas Butter am Mund – zack, mit der Hand weggewischt. Hm... jetzt klebt sie an der Hand. Das stört mich. Ich hole mir einen Waschlappen und wische meine Hände sauber. Ich stehe im Waschraum vor dem Spiegel, schaffe es aber nicht, den Butterfleck im Gesicht wegzuwischen. Da kommt eine Erzieherin und fragt mich, ob sie mir helfen kann. Ich schüttele meinen Kopf – ich will es noch einmal versuchen. Ein kleiner Fleck ist noch da. Ich reiche der Erzieherin meinen Lappen und zeige in mein Gesicht. Sie fragt, ob sie mir helfen darf und ich nicke. Danke, dass ich es erst selbst versuchen durfte und du mir dann trotzdem geholfen hast.

Heute spielen wir noch draußen. Die Sonne scheint. Ich möchte heute meine Mütze nicht aufsetzen. Die

Sonne scheint. Ich möchte Fahrzeugfahren und dann wird mir mit der Mütze immer sehr warm.

Nach dem vielen Spielen, ist meine Windel schon ganz voll. Eine Erzieherin fragt mich, ob ich eine frische Windel haben möchte. Ich nicke und gehe mit ihr mit. Als ich auf dem Wickeltisch angekommen bin (denn ich kann die Treppen schon ganz alleine hochgehen), möchte ich lieber von der Erzieherin gewickelt werden, die ich seit meinem ersten Tag hier kenne. Ich sage ihren Namen und schaue die Erzieherin vor mir an. Sie fragt mich, ob ich lieber von der anderen Erzieherin gewickelt werden möchte. Ich nicke. Sie ruft sie. Toll, sie kommt! Danke, dass ihr meinen Wunsch erfüllt.

Beim Mittagessen darf ich mir schon ganz alleine mein Essen auf den Teller füllen. Das Essen wird immer auf dem Wagen in die Gruppe geschoben und ich höre es schon immer, wenn es über den Flur zu uns gerollt wird. Heute möchte ich Kartoffelspalten essen – gaaaanz viele. Die Soße mag ich nicht und schiebe sie von mir weg. Jetzt kommt auch der Nachtisch. Hm... was esse ich zuerst? Erst ein paar Kartoffelspalten, dann den Schokopudding, dann wieder Kartoffelspalten – Lecker!

Beim Händewaschen nehme ich mir Seife. Da ist so ein toller Schaum. Ich zerdrücke ihn in meinen Händen – immer wieder. Das spritzt und kitzelt in den Händen. Huch, jetzt habe ich eine kleine Schaumkugel in meinem Gesicht. Die Erzieherin hockt sich hinter mich und erklärt mir, was gerade passiert ist. Sie lächelt. Danke, dass ich das mal ausprobieren durfte.

Jetzt geht's aber los zur Tür. Denn auf dem Flur wartet schon Mama auf mich. Ich laufe ihr in die Arme.

Danke, für diesen schönen Tag. Ich winke den Erzieherinnen. Sie winken

und lächeln zurück. Ich freue mich schon auf morgen!

Dieses Kind hat bereits an einem einzigen Tag viele wertvolle Erfahrungen sammeln dürfen und erlebt, wenn seine Rechte respektiert und umgesetzt werden.

Haben Sie einige Rechte erkannt? In der nächsten Ausgabe werden wir die Rechte der Kinder ausführen.

Kristin Eggerking

Spendenaufruf: Wir sammeln Fahrradhelme!

Das neue Krippenjahr ist gestartet und die Kinder der IGELBANDE sausen wieder mit den Fahrzeugen durch den neu gestalteten Krippengarten.

Für eine allzeit sichere Fahrt, sammeln wir Fahrradhelme für Krippenkinder

(1-3 Jahre – bitte bei der Größe des Helmes berücksichtigen). Wichtig: Die Helme müssen sicher und unbeschädigt sein!

Die Helme können in der Zeit von 07:30 – 14:00 Uhr in der Krippe IGELBANDE, Dr. Rudolf Dunger Str. 1 in Barnstorf abgegeben werden.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Kristin Eggerking



„Tut, tut, aus der Bahn!“

Hier kommen die Igelbanden-Kinder angefahr'n!“

Auf dem Außengelände der Krippe Igelbande hat sich einiges verändert...

Bereits im vergangenen Jahr haben wir durch unseren Spielhügel einen Tunnel gesetzt bekommen und ab sofort führt für die Kinder eine Straße um den Sandkasten herum, auf der sie mit den Fahrzeugen fahren können. Nicht nur hin und her, sondern in einem Kreis zu fahren, bereitet den Kindern viel Freude und lässt sie ein umfangreiches Fahrerlebnis wahrnehmen:

- Schon vor der Kurve sehen, wer auf mich zu kommt,
- Abbiegen,
- kleine Höhenunterschiede.

So können die Kinder erste, realitätsnahe Verkehrserfahrungen machen.

Wir möchten uns an dieser Stelle



ganz herzlich für eine großzügige Spende im Wert von 500€ bedanken, ohne die dieses Projekt zu diesem Zeitpunkt so nicht möglich gewesen wäre!

Die Kinder und wir Fachkräfte freuen uns sehr, dass die Gartengestaltung so bereits große Fortschritte gemacht hat!

DANKE!

Kristin Eggerking

Neue Außenstelle der Krebsberatung in Weyhe



Neben der Diakonie in Syke und dem GiBs in Sulingen beherbergt nun das Martha-Schubert-Haus in der Bahnhofstraße 31-33 in Weyhe seit Juli die dritte Außenstelle der Krebsberatungsstelle.

Wir vom Team freuen uns, nun auch im nördlichen Landkreis kostenfreie Beratungsgespräche für an Krebs erkrankte und Angehörige anzubieten!

Ein Termin für ein unverbindliches Erstgespräch in Weyhe oder den anderen Standorten kann über die

zentrale Rufnummer der Krebsberatungsstelle (05442 80404120) vereinbart werden.

Gemeinsam mit einem Berater oder einer Beraterin kann über vielfältige Themen gesprochen werden, wie etwa finanzielle Engpässe, Schwierigkeiten mit dem Umgang der Erkrankung in der Familie, Nebenwirkungen durch die Behandlung, Ängste oder beruflicher Wiedereinstieg.

Sowohl die Themen, als auch die Anzahl der Beratungskontakte können dahingehend immer individuell abgestimmt werden.

Rufen Sie uns bei Fragen gerne einfach an oder schreiben Sie uns. Wir beantworten Ihre Anfrage telefonisch und zeitnah, in der Regel innerhalb von 2 Werktagen.

Laura Windirsch

KEIBU Kurzzeit-Einsatz in Barnstorf und Umzu

Ich hatte schon oft gefachsimpelt, wie wir das Ehrenamt in Barnstorf attraktiver machen und auch Menschen erreichen können, die vielleicht keine Verfechter von Vereinsmitgliedschaften und Dauerverpflichtung sind und Zeit im Übermaß haben. Menschen, die sich vielleicht spontan engagieren möchten, weil ihnen z.B. das Thema Umwelt am Herzen liegt und es gerade für eine Müllsammelaktion eine Truppe Leute braucht oder das alljährige Schulfest, wo sich Oma Erna, die passionierte Hobbybäckerin, mit ihrem vollen Rentnerkalender, doch ein Herz fasst und mit ihren süßen Kreationen alle vom Hocker haut. Es gibt 1000 Möglichkeiten um seine Fähigkeiten und Talente in einem

Kurzzeit Einsatz unter Beweis zu stellen und es gibt bestimmt 1000 Menschen (oder wahrscheinlich noch viel mehr) die bereit wären, mal „kurz“ zu helfen, wenn man sie in Barnstorf braucht um das Gemeinwohl zu stärken und Institutionen und Vereinen unter die Arme zu greifen.

Aber wie bekommt man Angebot und Nachfrage am unkompliziertesten unter einen Hut?

Ein bisschen Gehirnschmalz, ein bisschen Phantasie, ein Smartphone mit What's App und ein wenig Buchstabenjonglage und KEIBU war geboren. KEIBU- Kurzzeit Einsatz für Barnstorf und Umzu.

Es ist das neue Projekt der Freiwilligenagentur Barnstorf und vielleicht seid ihr ja auch schon auf der Familienmesse in Drentwede im Juni unserem „KEIBU“ begegnet, oder habt einen Flyer in die Finger bekommen?

KEIBU funktioniert ganz einfach:

Unser KEIBU Info-Kanal ist kostenlos und kann über WhatsApp bezogen werden. Wir versorgen dich mit den neuesten Angeboten zu den Kurz-



zeit-Engagements und den Gesuchen in Form von einer Broadcast Gruppe. Dazu speicherst du einfach die Mobilnummer der Freiwilligenagentur: 0151-29125601 und sendest uns eine Nachricht via WhatsApp mit dem Wort: START und deinem vollständigen Namen. Binnen 24 Stunden erhältst du eine Willkommensnachricht von uns und bist ab sofort im offiziellen KEIBU Pool.

Falls dir eine Einsatzmöglichkeit zeitlich und persönlich zusagt, dann meldest du dich umgehend bei uns in der Freiwilligenagentur und wir besprechen alle weiteren Details und du bekommst alle Einzelheiten für

deinen KEIBU Job und es kann losgehen.

Vereine und Institutionen melden ihre Gesuche und Bedarfe bitte rechtzeitig in der Freiwilligenagentur an, damit wir Angebot und Nachfrage der ehrenamtlichen Einsätze perfekt koordinieren und in Einklang bringen können.

Wir freuen uns auf viele schöne und erfolgreiche Aktionen in Barnstorf und Umzu – lasst KEIBU wachsen!

Jessica Hinrichs

KIBiS Selbsthilfe Sommerfest 2023

„Eine tolle Atmosphäre“- so lässt sich unser Sommerfest 2023 der KIBiS in Schwaförden zusammenfassen. Ob mit der Trommelgruppe Unikat vom Sportverein Melchiorshausen oder unseren tollen, kreativen Ständen der Selbsthilfe-Aktiven: Gute Laune und positive Energie war allgegenwärtig!

Apropos Energie... unter dem Motto: „Das kann ich gut, das tut mir gut, das bringt mir Freude“, wurden in Form

eines Basares persönliche Kraftquellen vorgestellt. Besonders schön war die bunte Vielfalt der Kraftquellen.

Das Ganze in lockerer entspannter Atmosphäre, mit vielen guten Gesprächen, Musik und Gesang, Gegrilltem und Kaffee und Kuchen.

Vielen Dank an alle Teilnehmer und Besucher, es war uns im wahrsten Sinne des Wortes ein Fest.

Die KIBiS

Aus dem KIBiS-Team

Unsere neue Kollegin stellt sich vor



Mein Name ist Nicole Meyer-Thomson und seit dem 01.08.2023 bin ich mit Freude Teil des Teams der Selbsthilfekontaktstelle KIBiS als wertvolle Anlaufstelle für alle

Menschen, die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen suchen.

Beruflich bin ich viele Jahre bisher in verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe als Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin unterwegs gewesen. Doch in mir rief es nach beruflicher Veränderung und mich in einem neuen Arbeitsbereich erfahren zu wollen.

Diese neue berufliche Reise bei der KIBiS erfüllt mich mit Begeisterung, da ich meine Leidenschaft für die Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen hier ausleben kann. Ich freue mich darauf, Menschen kennenzulernen, die nach Möglichkeiten suchen, ihre Lebensqualität zu verbessern, sei es durch Austausch in den Selbsthilfegruppen oder durch den Zugang zu wichtigen Informationen. Als Teil des

KIBiS-Teams bin ich bestrebt, unser gemeinsames Ziel zu erreichen, nämlich die Förderung der Selbsthilfe und die Unterstützung von Menschen in unserer Gemeinschaft.

Ich bin Mutter von drei Kindern und mein Zuhause liegt in einem ländlichen Dorf bei Sulingen. In meiner Freizeit fühle ich mich wohl in der Natur und liebe lange Spaziergänge mit meinen Hunden durch Wald und Wiesen. Die Natur ist mein Kraftort, an dem ich Energie und Inspiration schöpfe. Ich finde viel Freude im kreativen Tun, wie malen und Geschichten schreiben.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben mich ein wenig kennenzulernen. Ich bin gespannt auf die neuen Aufgaben und darauf mit meinen engagierten Kolleginnen gemeinsam im Landkreis den Bereich Selbsthilfe weiter zu fördern.

Nicole Meyer-Thomson

Das Lachtelefon - eine unerwartete Stimmungsaufhellung

Vor einiger Zeit habe ich eine ungewöhnliche Entdeckung gemacht: das Lachtelefon!

Das Lachtelefon ist eine einfache, aber geniale Idee, wie ich finde. Es geht dabei um das gemeinsame Lachen für ca. 3 Minuten ohne besonderen Grund, ohne Witze oder Comedy. Es ist einfach ansteckendes Lachen mit einem freundlichen ehrenamtlichen Lachtelefonisten/Lachtelefonistin. Mit kleinen Übungen aus dem Lachyoga gelingt es, dass ein Lachen aus dem Bauch heraus entsteht – ein wenig absichtlich, aber auch ein bisschen echtes Lachen. Die Idee dahinter basiert auf der Tatsache, das Lachen ansteckend ist und Endorphine freisetzt, die das Glücksgefühl steigern und entspannend wirken.

Anfangs skeptisch (Lachen mit jemand Fremden schien zunächst seltsam) wagte ich das Experiment

Lachen auftanken am Telefon

05031 5194380



Täglich 9 bis 21 Uhr

www.lachtelefon.de

**Mit Lachprofis
gemeinsam 3 min lachen**

und wurde angenehm überrascht von den positiven Auswirkungen, die es auf meine Stimmung hatte, da ich mich am Ende des kurzen Telefonates in fröhlichem Gelächter wieder fand. Alles in allem war meine Erfahrung mit dem Lachtelefon erfrischend und positiv. Es hat mir gezeigt, dass man nicht immer einen Grund zum Lachen braucht.

Ich kann jedem empfehlen es einmal auszuprobieren, der einen kleinen Gute-Laune-Kick in seinem Tag sucht.

Nicole Meyer-Thomson

Singen macht glücklich und ist gesund

Kaum etwas regt unser Gehirn stärker an als Musik, Melodien und das Singen. Singen fördert das Wohlbefinden und unsere körperliche und seelische Gesundheit profitiert davon. Seit März diesen Jahres gründete sich daher ein kleiner Chor in der Selbsthilfelandschaft von und mit Menschen aus herausfordernden Lebenssituationen.

Einmal monatlich wird sich seitdem in lockerer Atmosphäre getroffen, ausgetauscht und gesungen, angeleitet von Dagmar, einer erfahrenen Chorleitung mit Power, Elan und musikalischem KnowHow.

Nach einem kleinen ersten Auftritt auf dem Selbsthilfe-Sommerfest im August diesen Jahres will der Chor

nun in eine nächste Runde starten. Vorschläge für die Liedauswahl sind herzlich willkommen. Neue Interessierte sind ebenfalls gerne gesehen und der Chor freut sich über jede/n einzelne/n neue Stimme. Auch Menschen, die bisher noch keine Selbst-

hilfserfahrung gemacht haben, sind gerne gesehen. Melden Sie sich einfach gerne für weitere Informationen zum nächsten Treffen bei uns in der KIBiS in Barnstorf unter 05442 80404130. Wir freuen uns auf Sie!

Melanie Fischer

Selbsthilfegruppe für Long-Covid- Betroffene in Planung

In einer Zeit, in der die Langzeitauswirkungen von Covid-19 immer mehr in den Fokus rücken, freuen wir uns, die bevorstehende Gründung einer Selbsthilfegruppe für Long-Covid- Betroffene ankündigen zu können. Die Selbsthilfegruppe wird ein sicherer Ort für Betroffene sein, um ihre Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir laden alle Interessierten herzlich ein mit uns Kontakt aufzunehmen und Teil dieser unterstützenden Gemeinschaft zu werden!

Weitere Informationen zur Gründung unter:

KIBiS Selbsthilfekontaktstelle, Tel: 05442/80404130

Appell an die Politik...

...ich wurde bereits angesprochen, ob auch wir von den Haushaltskürzungen betroffen sind. Jain. Ich kann hier nur für den Fachbereich Mehrgenerationenhaus sprechen, denn ja, hier gibt es erste Kürzungen. Erst vor drei Jahren haben wir mit viel Engagement seitens der Koordinatoren der Mehrgenerationenhäuser und sicherlich auch engagierter Politiker*innen erreicht, dass die Häuser statt mit 30.000 € mit 40.000 € vom Bund gefördert werden. 10.000 € mehr. Wow! Mag da manch einer sagen, aber... diese 10.000 € hatten gerade einmal die Inflation seit Bestehen der Häuser ausgeglichen. Nun das Dilemma, sollen wir schon wieder 2.000€ weniger

erhalten...

Liebe Politiker, werbt ihr nicht alle damit, dass ihr das zivilgesellschaftliche Engagement fördern wollt? Und schon sind Mehrgenerationenhäuser die ersten, die Kürzungen zu spüren bekommen? 2000 € bedeuten ein Minus von 5 %! Demgegenüber steht eine etwa 16%ige Kostensteigerung, durch gestiegene Preise, Betriebskosten und Tariferhöhungen. Kürzung statt Inflationsausgleich scheint hier die Devise.

Sollen wir die Preise im Haus weiter anheben und die finanzielle Niedrigschwelligkeit aufgeben? Nicht unser Ziel, nicht das Ziel der Bundesförderung.

Wie also das Minus ausgleichen?

Eine Möglichkeit, es gibt einen finanzstarken Träger, der die Mehrkosten einfach mal übernimmt, in der Regel wohl eher nicht der Fall. Oder, wir hoffen auf die Möglichkeit weitere Anträge stellen und bewilligt zu bekommen, die einen Teil der Personalkosten tragen. Folglich aber auch hier mit einem Mehraufwand verbunden. Schließlich hat jeder weitere Antrag den wir stellen auch seine Ziele und Anforderungen. Andere projektbezogene Töpfe bringen oft auch neue Aufgaben mit sich, ohne personelle Ressourcen aufstocken zu können.

Oder eine dritte Möglichkeit, der Träger kürzt da, wo es möglich ist. Wir können versuchen Nebenkosten zu sparen, aber wie, wenn doch schon so nachhaltig wie möglich mit dem Verbrauch umgegangen wird. Material? Alles ist teurer geworden, selbst wenn wir Verbrauchsmaterial einsparen und viel Schriftverkehr digital erledigen, vermutlich steigen die Kosten dennoch.

Was ist mit dem Personal? Weniger Stunden bedeutet mehr Geld für Sachmittel...schmelzen nun also die Stunden der Koordinatoren in den MGH dahin? Koordinatoren, die schon jetzt oft zu wenig Wochenstun-

den haben? Die teils bereits ihre Freizeit einbringen?

Seit über 10 Jahren leisten Mehrgenerationenhäuser ihren Betrag in der Gesellschaft. Viele Menschen sind hier aktiv und engagieren sich unentgeltlich oder gegen eine Ehrenamts- oder Übungsleiterpauschale. Viele dieser Menschen freuen sich über einen Ansprechpartner vor Ort, der mit Rat und Tat bei der Umsetzung neuer Ideen unterstützt oder auch einfach mal ein offenes Ohr hat. Wir sind Ort der Begegnung und finden Zulauf unabhängig von Herkunft, sozialem Status, Alter, Konfession oder anderen kulturellen Hintergründen.

Mehrgenerationenhäuser sind in Zeiten der Krise flexibel und engagiert eingesprungen und haben für einen gesellschaftlichen Zusammenhalt gesorgt.

Auch wenn wir uns freuen, dass bisher immer wieder ein Weg zur Förderung der Mehrgenerationenhäuser aufgebaut wurde, benötigen wir doch mehr Mittel, um unsere Arbeit, so, wie sie ist aufrecht zu erhalten. Und auch das aktuelle Programm hat ein Ende. 2028 heißt es wieder, hoffen, dass es ein neues Programm gibt.

Liebe Politiker, spart uns nicht kaputt...

Christine Trenkamp

IGEL-Küche erstrahlt in neuem Glanz!

Viele werden es mitbekommen haben, unsere Küche war im Sommer für 5 Wochen geschlossen. Warum? Wir haben renoviert, vor allem unsere Spülküche.

Im hinteren, für unsere Gäste kaum sichtbaren Bereich, wurde bei Einzug die Küche aus dem alten IGELE-Gebäude übernommen, die nun ausgedient hatte. Ersetzt haben wir diese durch eine neue, umfangreichere Küchenzeile mit Hängeschränken. Die Spülmaschine ist eingebaut und die kleine Spüle wurde durch eine Große ersetzt, sodass sich unsere BFDler, Azubis und natürlich auch wir selbst nun ordentlich austoben können.



Daneben darf sich unsere Hauswirtschaftsleitung Jessica über neue E-Geräte freuen. Gleich zwei neue Backöfen dienen nun zum Zaubern von Leckereien zum Mittagstisch oder zum Kaffee. Große Kühl- und Gefrierschränke bieten reichlich Lager- und Stauraum und die alte Haushalts-Spülmaschine wurde durch einen Schrank ersetzt.

Wir sind rundum zufrieden mit der neuen Küche und freuen uns auf viele tolle Gäste, die wir bewirten dürfen.

Jessica Hinrichs & Christine Trenkamp



Montag			
zur Zeit nur Dienstags oder nach Absprache	16.00 - 18.00	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare nur nach Vereinbarung Anmeldung unter 05442/804041-10
Dienstag			
17.10. 14.11./28.11. 12.12.	10.00 - 12.00	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare nur nach Vereinbarung, Anmeldung unter 05442/804041-10
10.10./14.11./12.12.	14.00 - 15.00	Bewerbungsscheck	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
17.10./21.11./19.12.	14.00 - 17.00	Schuldnerberatung	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
04.10./01.11./06.12.	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
11.10./08.11./13.12.	17.00 - 18.00	Rentenberatung	mit Jürgen Gläser, bitte melden Sie sich an im MGH unter 05442/804041-10
Beratungsmöglichkeiten nach Vereinbarung			
		Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	mit der Fachstelle Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Diepholz, Anmeldung erforderlich
		Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441-5933716 oder 0179-4062020

Bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung zwingend erforderlich ist.

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

Montag			
16.10. 20.11. 18.12.	9.30 - 11.00 Uhr	Süß & Salzig	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
10.10. 08.11.	14.30 - 17.00	Seniorenkino	Das Kino findet in der Bibliothek Barnstorf statt. Nähere Informationen werden über die Presse und Aushänge bekannt gegeben.
findet zur Zeit nicht statt	15.00 - 16.30 Uhr	Sprachlerngruppe „Kunterbunt“	Hier kann in kleiner Runde mit Gabi Deutsch gelernt werden. Bei Interesse gerne im IGEL e.V. melden.
02.10./ 16.10. 06.11./ 20.11. 04.12./ 18.12.	18.30 - 22.00	Nähabend	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
17.10. 21.10. 19.12.	15.00-17.00	Dit und Dat up Hoch und Platt	Plattschnacker und Freunde der plattdeutschen Sprache können sich hier treffen
wöchentlich	15.00 - 16.30	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
wöchentlich	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; 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
wöchentlich	9.00 - 12.00	Delfi-Kurse	Seit Mai bietet Anke Schiereck Delfi-Kurse an, nähere Informationen auf www.defi-mit-anke.de
05.10. 02.11. 07.12.	15.30 - 17.30	Süß & Salzig	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
26.10. 23.11.	18.30 - 20.00	GFK-Übungsgruppe	nach Marshall Rosenberg
Freitag			
findet zu Zeit nicht statt - wir suchen Nachwuchs!	9.30 - 11.00 Uhr	Handynutzung leicht gemacht	Themen rund um das Handy und die Nutzung
13.10./27.10. 10.11./24.11. 08.12./22.12.	15.00 - 17.00	Wollcafé	gegenseitige Anleitung und Unterstützung bei der Fertigstellung von Strickprojekten
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, findet online statt.
Samstag			
21.10. 18.11. 16.12.	9.30 - 12.00	Reparaturcafé im BUEZ	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

Montag bis Donnerstag

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
- Kehlkopfooperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

<p>Geschäftsstelle IGEL e.V. Birgit Wilkening Jasmin von Husen-Esche</p>	<p>Tel: 05442 804041-0 Fax: 05442 804041-70</p>	<p>Montag - Freitag 8:00 Uhr – 12:00 Uhr</p>	
<p>Freiwilligenagentur Jessica Hinrichs</p>	<p>Tel: 05442 804041-60 Mobil: 0151-29125601 fab@igel-barnstorf.de</p>	<p>Montag - Freitag 11:30 Uhr – 14:00 Uhr</p>	
<p>Mehrgenerationenhaus Lokales Bündnis für Familie Christine Trenkamp</p>	<p>Tel: 804041-10 Tel: 804041-13 Mobil: 0151-56830432 mgh@igel-barnstorf.de</p>	<p>Dienstag – Freitag 10:00 Uhr – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung</p>	
<p>Offener Treff Jessica Hinrichs</p>	<p>Tel: 05442-804041-11</p>	<p>Montag - Donnerstag 08:00 Uhr – 14:00 Uhr Nachmittags nur bei Gruppenver- anstaltungen mit Service</p>	
<p>Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen- kompetenz Christine Trenkamp</p>	<p>Tel: 05442 804041-10 Mobil: 01590 1362667 christine.trenkamp@igel- barnstorf.de</p>	<p>Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung</p>	
<p>Seniorenservicebüro Christine Trenkamp</p>	<p>Tel: 05442 804041-12 ssb@igel-barnstorf.de</p>	<p>Montag 10:30 Uhr – 13:30 Uhr</p>	
<p>Krippe IGELBANDE Kristin Eggerking</p>	<p>Tel: 05442 804041-40 krippe@igel-barnstorf.de</p>	<p>Montag – Freitag 12:00 Uhr – 13:30 Uhr</p>	
<p>Selbsthilfekontaktstelle Melanie Fischer</p>	<p>Tel: 05442 804041-30 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de</p>	<p>Montag - Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr</p>	
<p>Krebsberatungsstelle Axel Theis</p>	<p>Tel: 05442 804041-20 krebsberatung@ igel-barnstorf.de</p>	<p>Montag, Mittwoch, Donnerstag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr Mittwoch 15:00 Uhr – 17:00 Uhr</p>	
<p>Migrations- & Integrations Koordination Petra Mallwitz - Sainio</p>	<p>Tel: 05442 804041-50 mik@igel-barnstorf.de</p>	<p>Termine nur nach Vereinbarung</p>	
<p>PatientInnenstelle Dr. Christiane Kreisel-Büstgens</p>	<p>Tel: 05442 804041-71 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de</p>	<p>Nach Vereinbarung</p>	

Mitglieder

Aktuell zählen wir 85 Mitglieder im IGEL e. V.. Wenn Sie auch Interesse haben, uns in unserer Arbeit zu unterstützen können Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle (info@igel-barnstorf.de) oder den ersten Vorsitzenden Johann Knake (johann.knake@igel-barnstorf.de) wenden. Aufnahmeformulare gibt es ferner auf unserer Homepage unter www.igel-barnstorf.de.



FörderUnternehmen

Wir sind stolz und froh über unsere aktuell 19 FörderUnternehmen! Seitens des Vorstands werden wir in den nächsten Monaten wieder aktiv auf heimische Unternehmen und Einrichtungen zugehen und um weitere Verstärkung werben. Sie können uns aber auch direkt ansprechen.



Adolf Wragge GmbH - Straßen- und Tiefbau -



Öffentliche Förderer und Einrichtungen



Landkreis Diepholz



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung



Verein Niedersächsischer BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

Spenden

KSK Grafschaft Diepholz

IBAN: DE31 2565 1325 0191 2321 15

Volksbank Niedersachsen Mitte

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