

IGEL-AKTUELL

Januar bis März 2024



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
Beratungsangebote.....	15
Veranstaltungen	16
Selbsthilfegruppen.....	18
Kontakt.....	19
Förderer	20

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wir starten in ein neues Jahr! Die Herausforderungen der vorangegangenen Jahre – COVID, Ukraine-Krieg, Energiekrise, Terrorangriff der Hamas und Krieg

in Gaza, die andauernde Klimakrise und Diskussionen um den Staatshaushalt haben bei vielen Menschen zu Verunsicherung und einer sehr pessimistischen Stimmung geführt. Verbinden wir doch den Start in ein neues Jahr mit der Hoffnung auf Besserung. Es gibt viele Möglichkeiten zu einer positiven Lebenseinstellung zu kommen. Nehmen wir uns die Zeit alles zu reflektieren was erreicht wurde, was funktioniert, was ungelungen ist. Kraft kann man aus

Erfolgen schöpfen und auf dem Weg selbstgesteckte Ziele zu erreichen neu entwickeln. So ist es auch uns im Vorstand und den Fachbereichen des IGEL immer wieder möglich für die Menschen in der Region da zu sein, interessante Angebote zu bieten. Darüber berichten wir gerne in dieser Ausgabe. Die Ehrung unserer treuesten und langjährigen Mitglieder war uns wichtig. Die KIBiS startet in Syke mit einer Außenstelle für die Betreuung der Selbsthilfegruppen im nördlichen Landkreis und wird 2024 das Thema „Junge Selbsthilfe“ in den Fokus stellen, sowie einen Workshop zu Post-Covid-Symptomen durchführen. Die IGELBANDE erläutert die Kinderrechte und die Arbeit nach dem erstellten Kinderschutzkonzept. Von der MIK lesen wir die Fortsetzung die Geschichte von Flucht und Ankunft einer ukrainischen Familie. Das Motto des MGH für diese Förderperiode lautet „Miteinander – Füreinander“ lesen Sie wie dieses in der „MGH-Familie“ mit allen Projekten und der Freiwilligenagentur umgesetzt und gelebt wird.

Ich wünsche uns allen ein gutes, erfolgreiches und zufriedenes Jahr 2024

Wilhelm Bufe

stv. Vorsitzender, Ressort II

Primäre im IGEL - erste Ehrung von Vereinszugehörigkeiten



v.l. Sabine Düver, Doris Freundt-Binnewies, Marlies Mertens, Frauke Brüning, Renate Kruse

„Das war ein toller Nachmittag“ war die Meinung aller, die am 28. November bei der ersten Jubiläumsfeier als Geehrte oder auch vom Vorstand dabei gewesen sind. Es wurde viel über die Anfänge des Gesundheitsladen erzählt und wir vom Vorstand konnten Dinge erfahren, von

denen wir bisher nichts wussten. Vor allem aber wurde sehr viel gelacht, geschmunzelt oder auch gestaunt, wenn von den ersten, rein ehrenamtlichen Aktivitäten berichtet wurde. Auf der Ehrungsliste standen ja auch Personen, die bereits 30 Jahre (oder mehr), bzw. 25 Jahre (oder mehr) Mitglied im Verein sind. Da bei dieser ersten Veranstaltung auch die eingeladen waren, die das eigentliche Jubiläumsjahr überschritten haben, standen 10 Personen auf der Einladungsliste. Bei aktuell knapp 100 Mitglieder eine beachtliche Anzahl, die uns die Treue halten! Leider konnten aus verschiedensten Gründen nur fünf an der kleinen Feier teilnehmen. Die Übergabe der obligatorischen Urkunden vom ersten Vorsitzenden geriet da eher zur Nebensache, was verständlich ist. Es gab doch auch noch Torte und IGEL-Kekse aus der Küche von Sabine Brandt, die von allen sehr genossen wurden. Nicht nur sehr lecker, sondern auch kreativ, wie der „IGEL-Keks“ beweist. Darauf sollte sie ein Patent anmelden, war die Empfehlung aus dem Kreis.

Vorstand IGEL e. V.:

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

Die Idee –für diese Jubiläumsveranstaltung entstand auf der diesjährigen Mitgliederversammlung, als die neue Ehrungsordnung des IGEL e. V. diskutiert wurde. Vereinszugehörigkeiten zu ehren war dabei nicht das Hauptthema, sondern Ehrenmitgliedschaften. Es entwickelte sich aber schnell eine Diskussion darüber, dass auch die Vereinszugehörigkeit „ehrenwert“ ist. Kurzerhand bekam der Vorstand den Auftrag und das Mandat, hierzu Festlegungen zu treffen. Mit Datum vom 20.06. wurde vom Vorstand somit festgelegt, dass zukünftig die Mitgliedschaften für 25, 30, 40, 50, usw. Jahre eine Ehrung erfahren sollen. Dabei wird neben der Überreichung einer Urkunde zu einer Kaffee- oder Frühstücksrunde eingeladen und

es erfolgt eine Veröffentlichung im IGEL-AKTUELL.

Abschließend gab es von den Anwesenden noch den Hinweis bzw. die Anregung, bei den kommenden Veranstaltungen auch immer die bereits Geehrten einzuladen. „Einmal im Jahr sich mit den „Alt-IGEL-aner*innen“ zu treffen wäre eine tolle Sache“, so die Meinung aller. Seitens des Vorstands werden wir das sicher überlegen und gerne unterstützen. Mal sehen, was die Mitgliederversammlung im Frühjahr dazu sagt.

Vielen Dank an alle Mitglieder, die uns die Treue halten sagt der

Vorstand des IGEL e. V.

Neue Außenstelle der KIBIS in Syke für Beratung und Selbsthilfe im nördlichen Landkreis

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen weitet ihre Präsenz aus, um Bewohnern des nördlichen Landkreises (Syke, Stuhr, Weyhe, Bruchhausen-Vilsen) eine noch leichtere Zugänglichkeit zu umfassenden Beratungs- und Selbsthilfeangeboten anbieten zu

können.

Die zentrale Lage der Außenstelle ermöglicht darüber hinaus eine engere Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen, Gesundheitseinrichtungen und Gemeindeverbänden.

Immer mittwochs ist Frau Meyer-Thomson als Mitarbeiterin der KIBIS in Syke vor Ort im Rathaus Syke, Beratungsbüro im Nebengebäude, Nienburger Str. 5 zu erreichen und freut sich auf die neuen Aufgaben,

die mit der Einrichtung der Außenstelle verbunden sind.

Nicole Meyer-Thomson

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle zum Ende und zum Anfang des Neuen Jahres

Am Ende eines Jahres stehen wir von der Selbsthilfekontaktstelle bereits in den Startlöchern für das nächste Jahr. Die Gelder für uns und unsere Arbeit müssen beantragt werden. Wir beraten welche Projekte im nächsten Jahr wichtig und sinnvoll sind. Dabei sollen weder Selbsthilfegruppen noch Öffentlichkeitsarbeit zu kurz kommen. Wir erstellen eine grobe Jahresplanung. Und wir stürzen uns in die Aktivitäten, die zum Ende des Jahres noch anfallen, wie z.B. eine Adventsveranstaltung für die Ansprechpartner unserer Selbsthilfegruppen oder Weihnachtspost und Geschenke.

Gleichzeitig müssen wir unseren Geldgebern Rechenschaft darüber ablegen, was wir alles im Jahr für unsere Gelder umgesetzt haben. Nebenbei klingelt immer mal wieder das Telefon. Dabei ist es eine Überraschung, mit welchen Anliegen wir konfrontiert werden.

Mal ruft jemand an, der einsam ist, oder jemand hat einen lieben Menschen verloren. Manchmal fragt nur jemand, was es gleich bei uns zu essen gibt (sorry, das macht die Küche, Durchwahl -11). Dann wieder rufen Menschen an, die keinen Therapieplatz bekommen und daher eine Selbsthilfegruppe ausprobieren wollen. Hier ist Aufklärung nötig. Für manche ist eine Selbsthilfegruppe passend, für andere ist es nicht das, was sie sich gedacht haben. Wenn eine Person in einer akuten Krise ist, könnte aber auch die Selbsthilfegruppe schlicht überfordert sein. Das bedeutet für uns, die Situation gut einzuschätzen, um mit dem Betroffenen einen möglichen weiteren Weg und Lichtblick zu finden. Dabei nutzen wir unsere Netzwerke.

Dabei gilt: Wenn es eine Selbsthilfegruppe nicht gibt, dann können wir versuchen eine Neue zu gründen.

Also, wenn Du/Sie gerne eine Gruppe gründen möchtest, dann sprich uns an. Wir können gemeinsam einiges versuchen. Allerdings können wir die Betroffenen dafür nicht herbeizaubern. Selbst wenn es viele Menschen geben müsste, die die gleiche Krankheit haben, heißt das noch lange nicht, dass genügend Menschen bereit sind, sich in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.

Selbstverständlich sind wir auch für

die Ansprechpartner unserer Selbsthilfegruppen da. Wo immer der Schuh drückt, versuchen wir zu unterstützen.

So bleibt der Arbeitsalltag bei uns immer spannend. Gerade das Ende eines Jahres ist somit bei uns schon der Anfang vom Neuen Jahr.

Maren Mimus

Für Menschen mit Post Covid Symptomen:

Im Februar planen wir einen Workshop für Menschen mit Post Covid Symptomen.

Der Schwerpunkt wird auf der Vermittlung von verschiedenen Entspannungs- und Atemtechniken liegen. Ziel ist ein erstes Erspüren, welche praktischen Übungen hilfreich sein können.

Außerdem wird es Ende Februar, Anfang März das Angebot geben sich über Post Covid im Rahmen einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich bei uns: KIBiS, Tel. 05442-804041-31.

Maren Mimus

KIBiS Kalender 2024

In dem KIBiS Kalender 2024 zeigen unsere Selbsthilfegruppen mit vielen tollen Fotos und Gedanken einen Einblick in ihre Kraftquellen. Es ist eine bunte Vielfalt entstanden. Möchten Sie sich inspirieren lassen? Wir verteilen ab jetzt die Restbestände der Kalender.



Bei Interesse zügig bei der KIBiS melden

Maren Mimus

Kinderrechte sind Menschenrechte!

In den vergangenen Ausgaben des IGEI-Aktuell hat Kira Ihnen einiges aus Ihrem Alltag in unserer Krippe Igelbande erzählt. Vielleicht haben Sie einige Kinderrechte bereits erkannt?

Im Folgenden zählen wir Ihnen die Rechte der Kinder auf:

- Recht auf Leben, Entwicklung und Bildung
- Recht auf besondere Fürsorge und Betreuung bei Behinderung
- Recht auf Schutz vor Gewalt, Ausbeutung und Misshandlung – gewaltfreie Erziehung
- Recht auf Einzigartigkeit
- Recht auf Kindeswohl und Gesundheit
- Recht auf Privatsphäre
- Recht auf Spiel und Freizeit
- Rechte und Pflichten der Eltern
- Recht auf Gesundheit, gesundes Essen und eine sichere Umgebung
- Recht auf freie Meinungsäußerung, Information und Gehör/ Beteiligung
- Recht auf eigene Kultur, Sprache und Religion
- Recht auf Selbstbestimmung und Wohlergehen

Jedes Kind hat diese Rechte!

Bis zum 31.07.2023 war es die Pflicht jeder Kindertageseinrichtung (deutschlandweit), ein Schutzkonzept zu erarbeiten.

Wir von der Krippe IGEI-BANDE haben erfolgreich unser einrichtungsspezifisches Kinderschutzkonzept erarbeitet und umgesetzt. Die Erarbeitung hat sehr praxisnahe und immer im Austausch mit den Eltern und dem Träger stattgefunden. Unsere pädagogische Arbeit hat sich grundlegend verändert und die uns anvertrauten Kinder erleben sich stets als wertgeschätzte und anerkannte Persönlichkeiten.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, auch den Jüngsten in unserer Gesellschaft eine Stimme zu geben und sie in ihrer Selbstbestimmung zu bestärken.

Jedes Kind hat zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich an Situationen aktiv zu beteiligen und seine Meinung kund zu tun.

Es ist uns wichtig, dass den Kindern bewusst ist, dass sie mit ihrer Äußerung und ihrem Handeln den Alltag oder besondere Situationen maßgeblich mitgestalten können. Wir vermitteln den Kindern, welche Möglichkeiten sie haben, um sich zu beteiligen und führen sie an die Ergebnisse ihres Wirkens heran.

Auszug aus Punkt 4 - Partizipation, Kinderschutzkonzept der Krippe Igelbande

Es gibt bereits einige Menschen und Organisationen (Kindertageseinrichtungen, Unicef, Kinderhilfswerk,

uvm.), welche Kinder schützen und für die Umsetzung ihrer Rechte arbeiten. Sorgen wir doch gemeinsam dafür, dass es mehr werden!

Kristin Eggerking

Von Flucht und Ankunft

Hier ist der zweite Teil unserer Geschichte, den wir Ihnen in der letzten Ausgabe vom IGEL Aktuell erzählt haben, über eine ukrainische Familie, die geflüchtet und inzwischen in Deutschland angekommen ist:

Wir hatten ein paar Taschen und einen Koffer, in die wir in wenigen Stunden versucht hatten alle wichtigen Dinge zu packen. Aber das Wichtigste war, dass wir am Leben und in Sicherheit waren. Also fingen wir an, irgendwie weiterzuleben und herauszufinden, wie alles in unserem neuen und etwas unerwarteten Zuhause namens Deutschland funktionierte.

Vielen Dank an unsere deutsche Gastfamilie und ihre Freunde für ihre lieben Worte und ihre Hilfe. Vielen Dank an die große Anzahl von Menschen, die wir auf unserem Weg getroffen und versucht haben, uns aufrichtig und so gut wie möglich zu helfen. Danke auch an den Staat selbst, der

uns die Möglichkeit und Zeit gab, uns zu erholen.

Nachdem wir den ersten Schock der Flucht überwunden hatten, half uns unsere Gastfamilie, eine Wohnung in einer kleinen Stadt zu finden, wo wir zu leben begannen. Es schien, als wären wir hier in Deutschland angekommen, aber in Wirklichkeit waren unsere Gedanken immer noch in unserer Heimat. Wir machten uns große Sorgen um unsere Liebsten, Verwandten, Freunde und Bekannten, die dortgeblieben waren und jeden Tag ihr Leben riskieren. Wir haben ständig Nachrichten gelesen und gesehen, um zu wissen, was in der Heimat passiert, was uns verrückt machte. Daher zwangen wir uns aktiv zu werden und etwas zu unternehmen. Wir begannen immer mehr, auf das zu achten, was um uns herum passierte...

Zu Beginn schien alles so anders,

fremd und unverständlich. Überall waren Schriftzeichen zu sehen, aber wir konnten sie nicht lesen, da wir die Sprache nicht verstanden. Wir konnten nur erahnen, was dort stand, und sahen lediglich vertraute Buchstaben. Wir hörten die deutsche Sprache, verstanden aber nicht, wovon die Menschen sprachen. Es war besonders schwierig, wenn sich die Leute an uns wandten, und wir versuchten zu verstehen, ohne antworten zu können. Wir standen einfach da, lächelten oder zuckten mit den Schultern. Wir wünschten uns wirklich, etwas erzählen und erklären zu können, in einen Dialog treten zu können.

Leider ging das noch nicht, daher gingen wir anfangs einfach die Straßen entlang und genossen die Einzigartigkeit der Häuser, gepflegten Gärten, Teiche und die umgebende Natur.

Es vergingen mehrere Monate, bis die Geräusche der Explosionen in meinem Kopf verstummten und von den wundervollen Klängen verschiedener Vögel ersetzt wurden, von denen es hier eine große Vielfalt gibt. Das Spaziergehen auf den Straßen, besonders in kleinen Städten, ist eine Freude. Jeder lächelt dich an, grüßt dich, und du versuchst ebenfalls zu lächeln und „Hallo“ zu sagen. Man

kann sehen, mit welcher Hingabe sich die Deutschen um ihre Häuser, Höfe, Gärten und Rasenflächen kümmern. Man sehnt sich danach, dass sie diese Schönheit und Geborgenheit auch einen selbst umgibt. Wenn man etwas Besonderes sieht, geht man vorbei und lächelt. Natürlich ist es etwas unbehaglich, die Häuser anderer Menschen so zu betrachten, aber all diese Schönheit erfreut einen sehr. Ob es nun Tierfiguren, magische Kreaturen, leuchtende Blumen oder Sträucher in ungewöhnlichen Töpfen sind, es scheint, als hätte in jeder deutschen Familie mindestens einer ein Diplom in Landschaftsgestaltung. Uns gefällt es, wie sie ihre Originalität und ihren Sinn für Schönheit zum Ausdruck bringen.

Auch das Wetter hier ist für uns ungewöhnlich. Wir waren es gewohnt, dass der Winter sehr kalt ist, begleitet von starkem Frost und rutschigen Straßen. Hier in Deutschland ist die Herbst- und Wintersaison wärmer und erstreckt sich über einen längeren Zeitraum. Ich wünsche mir oft, dass es mehr Schnee gibt, aber das ist hier leider selten der Fall. Für uns war es wirklich ein Wunder, als es eines Tages endlich schneite. Alle Kinder waren voller Freude. Nachts gingen wir in den Hof, bauten Schneemän-

ner und gestalteten verschiedene Figuren, um Schneebälle zu werfen. Hier regnet es häufig, aber danach trocknet alles sehr schnell, und die Umgebung bleibt sauber, als wäre nichts passiert. Wir können während des gesamten Winters weiße Schuhe tragen.

Den Frühling, der in jedem Land schön ist, empfanden wir als besonders reizvoll. Es gibt hier so viele blühende und ungewöhnliche Blumen, Sträucher und Bäume, die für uns neu sind. Der Sommer ist angenehm, nicht zu heiß, gerade genug, um zu spüren, dass er angekommen ist. Der Herbst gleitet sanft in den Winter über, und der Winter fühlt sich oft an wie der Frühling, sodass man leicht den Überblick über die Monate verliert.

Neben der Beobachtung des Wetters haben wir uns auch für einen Deutschkurs angemeldet. Von Anfang an war uns klar, dass wir uns anstrengen und intensiv lernen mussten. Mit den ersten Sprachkenntnissen wurde es dann noch spannender, durch die Straßen zu gehen und zu versuchen,

ohne Hilfe die Bedeutung von Schildern zu verstehen. Schließlich kam der Zeitpunkt, an dem wir die Schilder lesen konnten. Ich erinnere mich noch, wie aufregend es war, eine Zeitung in die Hand zu nehmen und die Überschriften zu verstehen. Es ist großartig, in der Lage zu sein, sich mit anderen in ihrer Sprache zu verständigen, nicht nur mit Lächeln und Gesten, sondern auch mit Worten und ganzen Sätzen.

In unserem zweiten Jahr in Deutschland werden wir uns weiterbilden und unser Leben hier weiter aufbauen. Wir lernen ständig Neues und fühlen uns sehr wohl. Wir haben nicht vor aufzuhören, sondern hoffen, bald einen Job zu finden, der nicht nur finanzielle Unabhängigkeit, sondern auch die Möglichkeit bietet, etwas für dieses Land zu tun, so wie es uns einst geholfen hat. Die Zeit vergeht, und was die Zukunft bringt, wissen wir nicht, aber wir bleiben optimistisch und hoffen auf das Beste...

Yermark Olena und das MIK-Team

Wir unterstützen gerne.

We are loogikg forward to supporting you.

Ми з радістю підтримуємо вас.

Sizin için burada olmaksın mutluluk duyuyoruz.

Радваме се да сме тук за вас.

Ne bucurăm să fim aici pentru tine.

Em kèfxweş in ku ji bo we li vir in.

Мы с радостью поддержим вас.

نحن نضعك بكل سرور

خو شخائن كه تو مین بو ئیوه

خوشحالیتم كه اینجا برای شما هستیم



Migrations- & IntegrationsKoordination
IGEL e.V.

Dr. Rudolf Dunger. Str. 1
49406 Barnstorf

Telefon

- (+49) 05442 80 40 4150
- (+49) 01590 136 26 67
- (+49) 01573 647 50 60
- (+49) 0163 157 20 17

(Büro)
(deutsch, English, italiano, suomi)
(deutsch, українська, русский)
(deutsch, English)

E-Mail:

mik@igel-barnstorf.de

Sprechzeiten (mit Termin):

Im IGEL:

Im Barnstorfer Rathaus:

In Drebber (TSV Drebber):

Eydelstedt (Hülsmeysterstr. 32):

Offene Sprechstunde (ohne Termin):

Im IGEL:

Eydelstedt (Hülsmeysterstr. 32):

Mo. 9-12 Uhr, Mi. 9-12 Uhr

& 13:30-15:30 Uhr, Fr. ab 16 Uhr

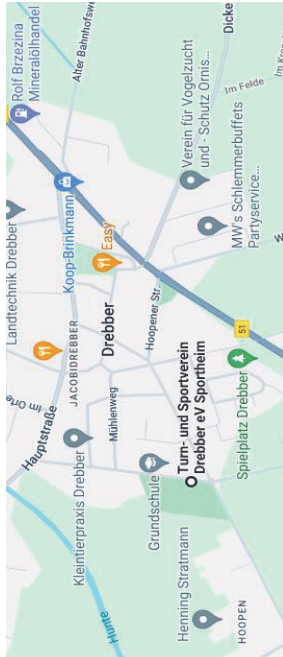
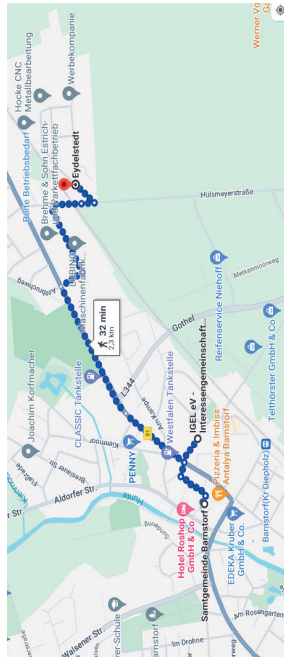
Mo. & Mi. 9-12 Uhr

Di. 9-12 Uhr

Mi. 9-12 Uhr

Di. 9-12 Uhr

Do. 12:30-15:00 Uhr



Miteinander – Füreinander

Die Förderperiode des MGH steht genau unter diesem Motto und genau das leben wir.

Das Mehrgenerationenhaus bietet einen Anlaufpunkt für die verschiedensten Menschen und Charaktere und, zumindest hoffe ich das, fühlen sich alle Willkommen.

Gerade in der Zeit nach den Corona-Einschränkungen sind bei uns einige Gruppenangebote aufgeblüht. Unser Seniorenfrühstück wird nicht nur von 3-4 Leuten besucht, sondern inzwischen gerne Mal von 20 Personen. Jeden Donnerstag freue ich mich über die vielen Gäste beim Frühstück und die grandiose Stimmung. Im Rahmen unserer Aktivitäten zur Digitalisierung im Alter freue ich mich natürlich umso mehr, wenn die Teilnehmenden die Bluetooth-Box auspacken, die Musik starten und der Tanz kann losgehen. Ein klasse Miteinander eben. Für jeden zu empfehlen, der/die Gesellschaft sucht.

Apropos Digitalisierung, mein Stichwort, SeniorenMedienPatent. Im April wollen wir diese, vorbehaltlich einer Förderung ausbilden. Da sind wir dann beim „Füreinander“. Die SeniorenMedienPatent lernen ihr digitales Wissen an die Interessierten weiterzugeben. Die MedienPatent können nach der Ausbildung z.B. Compu-

ter-Kurse geben oder unsere schon lange vermisste „Handynutzung leicht gemacht“ wieder aufleben lassen. Natürlich können auch eigene Ideen eingebracht werden oder eine 1-1-Unterstützung stattfinden. Dabei muss das Grundwissen nicht dem eines Experten entsprechen. Ihr nutzt digitale Medien im Alltag, dann seid ihr hier richtig.

Besonders schön ist es auch, wenn das Schicksal zuschlägt und sich durch glückliche Fügungen neue Gruppen gründen. So hat sich vor einigen Jahren unsere Malgruppe durch eine Begleitperson bei unserem Ehrenamtsabend gegründet. Es fanden sich zwei Interessierte und schon ging es an die Gruppengründung.

Ebenso freuen wir uns über alle anderen, die sich mit ihren Kompetenzen einbringen möchten und sich im Mehrgenerationenhaus oder auch bei der Freiwilligenagentur melden. So z.B. bei der Förderung der Lesekompetenz, Schreib- und Rechenkompetenz bei Grundschulkindern geschehen, die Ende 2023 angelaufen ist. Im Rahmen des Sonderschwerpunktes sind wir schon lange mit dem Thema unterwegs, konzentrierten uns aber, wie es auch Absicht der Förderung ist, auf Erwachsene. Nun gibt es

auch für Kinder im Grundschulalter mit Dyskalkulie oder Legasthenie die Möglichkeit im IGEL e.V. zu lernen.

Hier habe ich nun nur wenige Beispiele genannt, natürlich gibt es noch viiiiele mehr. Schaut gern mal auf die letzten Seiten des Heftes, dort erfahrt ihr mehr zu unseren regelmäßigen

Angeboten. Für weitere Informationen nehmt gern Kontakt zu uns auf. Nicht das richtige dabei? Ruft uns an, vielleicht ergibt sich ja die Möglichkeit eine neue Gruppe zu gründen.

Christine Trenkamp



Warum Jessica keinen Artikel geschrieben hat...

Vielleicht wundert sich der ein oder andere, warum Jessica Hinrichs in diesem IGEL-Aktuell noch gar nicht aufgetaucht ist?

Da sind wir wieder beim Miteinander und Füreinander im IGEL e.V. – Sie hatte zur Abgabezeit schlichtweg nicht die Zeit einen Beitrag zu verfassen, also dachte ich mir, ich schreibe mal warum.

Ich berichtete bereits, dass z.B. unser Seniorenfrühstück sehr gut nachgefragt wird, entsprechend ist sie dort über die Hauswirtschaft stark eingebunden. Auch unsere weiteren Angebote aus der Küche, wie z.B. unser Mittagstisch oder auch angemeldete Frühstücksgruppen binden die Zeit unserer guten Seele. Da wir uns sehr über die vielen Nachfragen freuen möchten wir diesen das Angebot natürlich auch ermöglichen und freuen uns über noch mehr Leben, das dadurch bei uns einkehrt.

All dies macht sie natürlich nicht allein, neben unseren BFDlern, unterstützen ein Azubi, ein Ehrenamtlicher und eine geringfügig Beschäftigte in der Hauswirtschaft. Fast schon selbstverständlich trifft uns in der Abgabe-

zeit dann auch noch die Krankheitswelle...

Neben der Tätigkeit in der Küche ist die Freiwilligenagentur Hauptaufgabe von Jessica und auch hier fallen verschiedene Aufgaben in den Zeitraum. Letzter Mittelabruf, Antragstellung für 2024, Bewerbung um den Innovationspreis und natürlich die alltäglichen Aufgaben der Freiwilligenagentur.

Alles in allem viel zu tun und keine Zeit für einen Beitrag...aaaber, als gute Arbeitsehefrau möchte ich auch für ihren Beitrag sorgen.

Christine Trenkamp



Danke Christine :-)

LG Jessica

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
09.01. 13.02. 12.03.	14.00 - 15.00	Bewerbungscheck	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
16.01. 20.02. 19.03.	14.00 - 17.00	Schuldnerberatung	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
03.01. 07.02. 13.03.	11.00 - 12.00	Beratung zu Schwerbehinderung	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
17.01. 21.02. 20.03.	15.00 - 17.00	Bestattungsvorsorgeberatung	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
10.01. 14.02. 13.03.	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

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

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

Montag			
15.01. 19.02. 18.03..	9.30 - 11.00 Uhr	Süß & Salzig	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
	14.30 - 17.00	Seniorenkino	Das Kino findet in der Bibliothek Barnstorf statt. Nähere Informationen werden über die Presse und Aushänge bekannt gegeben.
15.01. 05.02./19.02. 04.03./18.03.	18.30 - 22.00	Nähabend	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
16.01. 20.02. 19.03.	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			
13.03.	15.00 Uhr	Barnstorf und der Landkreis Diepholz	Infoveranstaltung für neu Zugezogene und Interessierte in der Bibliothek Barnstorf. Informationen zu Aktivitäten und Anlaufstellen im Landkreis. Sprachen der Veranstaltung: Deutsch, Ukrainisch, Arabisch und Englisch
wöchentlich	10.00 - 11.30	Café Kinderwagen	Für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; nicht in den Schulferien
wöchentlich	16.30 - 18:00	Wir spielen Deutsch	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
Donnerstag			
wöchentlich	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

SONNTAG, 31.03. ab 10.00 Uhr Ostereiersuche

Im IGEL-Garten werden Ostereier gesucht. Für Kinder von 3 bis 12 Jahren. Der Osterhase persönlich ist anwesend!

01.02. 07.03.	16.00 - 18.00	Süß & Salzig	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
25.01./29.02./28.03.	18.30 - 20.00	GFK-Übungs- gruppe	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
02.02.	Abfahrt 10:00 Uhr	Ab auf's Eis	„Gemeinsam geht es mit der Jugendpflege Barnstorf in die Eishalle nach Bremen. ANMELDUNG IST ZWINGEND ERFORDERLICH. UKB: 10 €; Telefon: 05442-80404150“
12.01./26.01. 09.02./23.02. 08.03./22.03.	15.00 - 17.00	Wollcafé	gegenseitige Anleitung und Unterstützung bei der Fertigstellung von Strickprojekten
19.01.	15.30 - 17.00 Uhr	Kreativ ins Neue Jahr	„Ich mal mir die Welt, widdewidde, wie sie mir gefällt...“ Altersunabhängig malen wir unser „Perfektes 2024“. Die Bilder werden ausgestellt.
wöchentlich	15.00 - 18.00	Fahrradschuppen im Bahnhof Barnstorf	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen,
16.02.	15.00 Uhr	Gesellschaftsspiele für alle ab 10 Jahre	Anmeldung erwünscht; Verschiedene Brett- und Gesellschaftsspiele in gemütlicher Runde
08.03.	15.00 Uhr (Übersee- museum Bremen)	„Mein Bremen“	Heute führt Petra von der MIK durch ihre Geburtsstadt. Teilnehmen können alle, die drei Stunden auf den Beinen sein können. Anmeldung unter 05442-80404150
Wöchentlich	18.30 - 20.00	Wortcafé	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen, findet online statt.
Samstag			
20.01. 17.02. 16.03.	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
- Kehlkopfoperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

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	 <p>IGEL Interessengemeinschaft Gesundes Leben e.V.</p>
Freiwilligenagentur Jessica Hinrichs	Tel: 05442 804041-60 Mobil: 0151-29125601 fab@igel-barnstorf.de	Montag - Freitag 11:30 Uhr – 14:00 Uhr	 <p>FREIWILLIGEN AGENTUR BARNSTORF wir knüpfen Kontakte und fördern Talente</p>
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	 <p>Mehr Generationen Haus Miteinander – Füreinander</p>
Offener Treff Jessica Hinrichs	Tel: 05442-804041-11	Montag - Donnerstag 08:00 Uhr – 14:00 Uhr Nachmittags nur bei Gruppenver- anstaltungen mit Service	 <p>LOKALES BÜNDNIS FÜR FAMILIE BARNSTORF</p>
Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen- kompetenz Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-10 Mobil: 01590 1362667 christine.trenkamp@igel- barnstorf.de	Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung	 <p>Lesen, schreiben und andere nützliche Dinge</p>
Seniorenservicebüro Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-12 ssb@igel-barnstorf.de	Montag 10:30 Uhr – 13:30 Uhr	 <p>SENIOREN SERVICE BÜRO BARNSTORF</p>
Krippe IGELBANDE Kristin Eggerking	Tel: 05442 804041-40 krippe@igel-barnstorf.de	Montag – Freitag 12:00 Uhr – 13:30 Uhr	 <p>IGELBANDE KRIPPE</p>
Selbsthilfekontaktstelle Melanie Fischer	Tel: 05442 804041-30 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Montag - Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr	 <p>KIBiS Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich für die WDR im Landkreis Diepholz</p>
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	 <p>Krebsberatungsstelle für an Krebs Erkrankte und Angehörige im Landkreis Diepholz</p>
Migrations- & Integrations Koordination Petra Mallwitz - Sainio	Tel: 05442 804041-50 mik@igel-barnstorf.de	Termine nach Vereinbarung Offene Sprechstunde: Dienstag 9-12 Uhr im IGEL Donnerstag 12:30-15:00 Uhr in Eydelstedt, Hülsmeierstraße 32	 <p>MIK Migrations- & IntegrationsKoordination</p>
PatientInnenstelle Dr. Christiane Kreisel-Büstgens	Tel: 05442 804041-71 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Nach Vereinbarung	

Mitglieder

Erfreulicher Weise können wir drei weitere Zugänge verzeichnen. Somit hat der IGEL e. V. zu Beginn des Jahres 2024 88 persönliche Mitglieder, sowie 2 Ehrenmitglieder. Insgesamt hatten wir im Jahr 2023 sieben Neueintritte und keine Austritte! Das ist eine überaus erfreuliche Entwicklung, die sich hoffentlich 2024 fortsetzen wird. Wenn auch Sie Interesse haben uns zu unterstützen, einfach anrufen oder uns besuchen.

FörderUnternehmen

Auch hier gibt es eine sehr erfreuliche Entwicklung. Zwei weitere Barnstorfer Unternehmen werden uns ab 2024 unterstützen. Vielen Dank dafür an die „Planungs- und Entwicklungsgesellschaft Barnstorf mbH“ (PEB) und dem „Team Strathmann“! Somit verzeichnen wir aktuell 21 FörderUnternehmen und sind sicher, dass noch ein paar dazukommen werden.

Spenden

Auch im vergangenen Jahr haben wir wieder viele Spenden von Unternehmen oder Privatpersonen bekommen, ohne die wir vieles nicht hätten realisieren können. Ganz herzlichen Dank dafür an alle!



LUBING BARKU



Adolf Wragge GmbH - Straßen- und Tiefbau -



Öffentliche Förderer und Einrichtungen



Landkreis Diepholz
...gut miteinander leben.



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
BILDUNGSMOZIVITÄTEN 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 80401-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de

www.igel-barnstorf.de