

Juli – September 2021

QUARTIERSBRIEF SCHILDESCH

Liebe Schildescher Bürger*innen,

nun beginnt mit diesem Quartiersbrief auch redaktionell die 2. Jahreshälfte. Zurzeit können wir durch „Lockerungen“ der Kontaktbeschränkungen auch wieder Angebote und Aktivitäten (wohlgemerkt im Kleinen) umsetzen. Soziale Kontakte und ein geselliges Miteinander werden wieder möglich – natürlich noch immer unter Einhaltung der angezeigten Sicherheits- und Hygienekonzepte, aber zumindest doch auch im realen, analogen Leben. Persönliche Gespräche und Begegnungen können nun in unserem Quartier wieder ein Stück weit „normaler“ gelebt werden; dennoch möchten wir in unserer Arbeit die gewonnenen Möglichkeiten durch die Digitalisierung beibehalten und noch weiter fördern; sprich es wird auch weiterhin sog. hybride Angebote im Quartier geben und wir möchten darüber hinaus versuchen, durch bürgerschaftlich engagierte „Quartierscoaches für Digitales“ mehr Menschen im Quartier mit digitalen Technologien und Medien vertraut zu machen.

Sprechen Sie uns also gerne an, wenn Sie neugierig geworden sind, was sich hinter den Quartierscoaches verbirgt oder auch, wenn Sie schon immer mal wissen wollten, wie so eine Autoren-Lesung eigentlich über eine Videokonferenz verfolgt werden kann.

Von Herzen wünsche ich Ihnen und Ihren Familien einen wundervollen Sommer, welchen wir mit leckerem Eis, herrlichem Wetter und lieben Menschen um uns herum genießen können.

Ihre Sonja Heckmann (AWO Kreisverband Bielefeld e.V., Quartiersmanagement Schildesche)

Was in der vergangenen Zeit passiert ist...

DIGITALE VERANSTALTUNGEN

Digitale Projektvorstellung und Eröffnung der Fotoausstellung - „Porträts aus unserem Quartier – Schildsker Menschen und Geschichten“

Einblicke in Schildsker Lebenswelten

Mehr als zwei Jahrzehnte lang war Oliver Stüwe als Bezirksdienstbeamter Ansprechpartner für die Menschen in Schildesche. In seine Arbeit hat der

inzwischen pensionierte Polizeihauptkommissar viel Herzblut gesteckt. „Da hat es mich auch nicht gestört, wenn abends bei mir zu Hause geklingelt wurde, um ein gefundenes Portemonnaie abzugeben. Wenn ich helfen kann, dann mache ich das“, sagt er. Für Sabrina Klein ist es ein „Alltagsglück“, Zeit mit ihren Großeltern zu verbringen. Mit ihnen und ihren Eltern wohnt die 24-jährige Studentin in einem Drei-Generationen-Haus

– und kann sich nichts Schöneres vorstellen. „Man ist nie einsam“, berichtet sie vom Zusammenleben unter einem Dach.



Der „Dorf-Sheriff“ Oliver Stüwe und die Familie Klein, der Instrumentenbauer Marcus Köster und die unermüdliche Ehrenamtlerin Gerlint Dröge, der Arminia-Fan Andreas Roscher und der Bezirksbürgermeister Martin Sauer haben trotz ganz unterschiedlicher Biografien etwas gemeinsam: Sie wohnen in Schildesche und haben in Wort und Bild Einblicke in ihr Leben gewährt. „Porträts aus unserem Quartier – Schildsker Menschen und Geschichten“ ist der Titel des gemeinsamen Projektes von AWO und BGW, aus dem eine

Wanderausstellung und eine Broschüre hervorgegangen sind. „Ziel des Projektes ist es, die vielfältigen Facetten des Stadtteils Schildesche darzustellen und dadurch Horizonte zu öffnen sowie Toleranz zu fördern“, sagt die AWO-Quartiersmanagerin Sonja Heckmann.

Zehn Porträts sind im Rahmen des Projektes entstanden: Die großformatigen Fotos stammen von der Fotografin Susanne Freitag, die Texte hat Katharina Benter geschrieben. Bis Ende Juni ist die Ausstellung im Wohncafé des Bielefelder Modells Am Pfarracker 39 / Liethstück 2 zu sehen und kann dort nach Anmeldung unter Tel.: 0152-59423130 in kleinen Gruppen besucht werden. Danach soll sie an weiteren Standorten in Schildesche gezeigt werden. Die Broschüre ist als Printversion im AWO Quartiersbüro oder digital über die Website des AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V. (www.awo-bielefeld.de) erhältlich.

(Text: Regina Doblies)

Runder Tisch lud zur Videokonferenz ein

Die Eröffnung der Straßenbahnlinie 1 vor 120 Jahren – Der erste Tag der „Elektrischen“

Anlässlich dieses Jahrestages hat der „Runde Tisch Schildesche“ am 31. Mai 2021 einen Videovortrag des Bielefelder Historikers Joachim Wibbing angeboten.



Gäbe es die Stadtbahn in Bielefeld nicht – man müsste sie erfinden. Täglich befördert sie

regelmäßig und zuverlässig Zehntausende von Fahrgästen durch Bielefeld. Man stelle sich nur einmal vor, alle diese Menschen würden in einem privaten Automobil unterwegs sein. Im Jahre 1900/ 1901 wurde die Straßenbahnlinie 1 von Schildesche nach Brackwede und umgekehrt in Betrieb genommen – vor 120 Jahren.

Eine „Elektrische“ für Bielefeld

Im 19. Jahrhundert stieg die Bevölkerungszahl der Stadt stark an: waren es um 1800 noch gut 5.000 Einwohner, so fanden sich um 1900 gut 65.000. Zahlreiche Fabriken waren entstanden und gaben den Menschen Arbeit und Brot. Immer mehr Beschäftigte kamen nun auch aus den Arbeitervororten Brackwede und Schildesche zur täglichen Arbeit in die Stadt. Nachdem

Werner von Siemens (1816–1892) im Jahr 1881 die erste Straßenbahnlinie der Welt im Berliner Ortsteil „Groß-Lichterfelde“ eröffnet hatte, entstand um 1897 in Bielefeld der Plan, eine Straßenbahn, eine „Elektrische“, in der Stadt anzulegen. Begünstigt wurden die Überlegungen dadurch, dass auch ein Elektrizitätswerk gebaut werden sollte. Die Straßenbahnlinie 1 sollte Schildesche–Dorf und Brackwede–Dorf verbinden. Doch zunächst reichte sie nur bis zum „Rettungshaus“, dem heutigen Johanneswerk. Dieser Streckenabschnitt wurde am 20. Dezember 1900 eröffnet. Die Westfälische Zeitung Bielefeld berichtete am nächsten Tag, dass sich die „Elektrische sogleich eines regen Besuchs“ erfreute.

Die Fahrgäste

Heute undenkbar konnten die Fahrgäste seinerzeit noch einfach auf- und abspringen. Einen solchen Vorfall vermerkte die Zeitung: „Das Abspringen in der verkehrten Richtung musste schon ein Fahrgast auf der Obernstraße spüren, der in voller Fahrt absprang und sich recht unsanft auf das Asphaltpflaster setzte.“ Eine allgemeine Befürchtung schien sich allerdings nicht zu bewahrheiten – nämlich, dass sich die „Elektrische“ nicht rechnen würde. Dazu notierte die Westfälische Zeitung: „Die Einnahme der elektrischen Straßenbahn hat am gestrigen Eröffnungstage etwa 500 Mark betragen und hat damit den zu einer Rentabilität der Straßenbahn erforderlichen

Betrag von 300 Mark um rund 200 Mark überschritten.“ Allerdings wurde das frühe Dienstende kritisiert: die letzte Bahn nach Schildesche fuhr bereits um 21.31 Uhr.

Die „Polizei-Verordnung“

Ein solch neues Verkehrsmittel benötigte natürlich auch Regelungen. Sie bestanden zumeist aus Verboten. In der veröffentlichten „Polizei-Verordnung“, die der Regierungs-Präsident in Minden bereits am 1. Dezember des Jahres erlassen hatte, heißt es beispielsweise im Paragraphen 31: „Das Besteigen und Verlassen eines in Bewegung befindlichen Wagens, ... das Hinauslehnen des Körpers aus dem Wagen ist verboten.“ Zigarettenkonsum im Wageninneren sowie das „Mitbringen brennender Pfeifen“ waren dagegen erlaubt.

Die Verlängerung bis „Schildesche–Dorf“

Am 24. Mai 1901 konnte schließlich die vollständige Strecke bis ins Dorf Schildesche in Betrieb genommen werden. Die „Elektrische“ endete seinerzeit vor dem Hotel Ravensberg. Die Wirtin Emmy Voss ließ es sich nicht nehmen, anlässlich der vollständigen Streckeneinweihung ein großes Gartenkonzert zu veranstalten. Es erfreute am 28. Mai des Jahres die Gäste. Das neugebildete städtische Orchester unter der Leitung des Königlichen Musikdirektors Traugott Ochs spielte auf. Was vor 120 Jahren begann, ist heute nicht mehr weg zu denken.

(Text: Joachim Wibbing)

Digitale Informationsveranstaltung – „So lange wie möglich gut zu Hause leben“

Am 11. Juni 2021 hat der AWO Kreisverband Bielefeld e.V. in Kooperation mit der BGW interessierte Bürgerinnen und Bürger zur Informationsveranstaltung „So lange wie möglich gut zu Hause leben“ eingeladen. Diese Informationsveranstaltung fand im Rahmen des Quartiersprojektes „Meine

Umwelt & Ich – Gesund und sicher im Alltag“ statt.

Was brauche ich, um möglichst lange bequem und selbstbestimmt im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können? Das ist eine Frage, die uns alle nicht erst im Alter beschäftigt. Um diesen Wunsch zu erfüllen, bedarf es zwei elementarer Voraussetzungen:

Zum einen ein funktionierendes soziales Umfeld, zum anderen eine altengerechte und barrierearme Ausstattung der Wohnung.

Im gemeinsamen Gespräch informierten Tim Nieke (Wohnberatung Bielefeld) und Oliver Klingelberg (BGW) über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung und über die Gestaltung des erweiterten Wohnumfeldes. Darüber hinaus gaben sie Tipps zu Finanzierungsmöglichkeiten, stellten die Angebote des Bielefelder Modells vor und nannten Ansprechpartner*innen für eine individuelle Beratung.

Interessante Tipps zum Weiterlesen und Ansprechpartner*innen in Bielefeld finden Sie hier:

- Innovativ Altern - Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung

Auftakt des Projektes „Literatur erLEBEN“ – Lesung mit der Autorin Martina Bergmann

Die Quartiersarbeit in Schildesche startet mit einem neuen Projekt: Im Rahmen des vom Teilhabefonds der Stadt Bielefeld geförderten **Projektes „Literatur erLEBEN – Gemeinsam statt allein“** werden Geschichten über das Leben in besonderen Lebenssituationen sichtbar gemacht und soziale und gesundheitliche Themen aus Romanen aufgegriffen, um einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

In den kommenden drei Jahren wird es in jedem Jahr ein neues Thema geben. In diesem Jahr greifen wir dabei das Thema „Leben mit Demenz“ auf. Dazu haben die Organisator*innen des Projektes die in Ostwestfalen beheimatete Autorin Martina Bergmann mit ihrem **Roman „Mein Leben mit Martha“** für eine Lesung ins Wohncafé des Bielefelder Modells Am Pfarracker eingeladen.

<https://www.innovativ-altern.de/portfolio/tipps-im-taschenformat-der-kleine-ratgeber/>

- Wohnberatung und Wohnungsanpassung in Nordrhein-Westfalen

https://broschuerenservice.mags.nrw/mags/s-hop/Mein_Leben_mein_Zuhause

- Pflegeberatung der Stadt Bielefeld

<https://www.bielefeld-pflegeberatung.de/>

- Bielefelder Modell (BGW Bielefelder Gesellschaft für Wohnen und Immobiliendienstleistungen mbH)

<https://bielefelder-modell.de/>

- AWO Wohnberatung im MGH Heisenbergweg

<https://awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/wohnberatungsagentur/>



(Foto: Sonja Heckmann)

Martina Bergmann wurde 1979 in Ostwestfalen geboren und ist dort auch aufgewachsen. Sie ist ausgebildete Verlagsbuchhändlerin und Autorin.



(Foto: Sonja Heckmann)

In ihrem weitgehend autobiografischen Roman „Mein Leben mit Martha“ erzählt die Autorin mit feinem Witz und mit viel Liebe und Zuneigung von den schönen und den herausfordernden Momenten in ihrem „Leben mit Martha“. Die an einer Demenz erkrankte Martha und ihr Ehemann Heinrich sind seit 40 Jahren ein Paar. Heinrich freundet sich mit der Autorin Martina Bergmann an und so langsam werden Martha, Martina und Heinrich zu einer kleinen Gemeinschaft. Dann aber wird Heinrich krank und Martina Bergmann verspricht ihm am Sterbebett, sich um Martha zu kümmern. Sie zieht bei Martha ein und so beginnt ihr „Leben mit Martha“. Im Rahmen der Lesung, die am 24. Juni 21

sowohl im Wohncafé als auch digital über eine Liveschaltung stattgefunden hat, gewährte Martina Bergmann den Zuhörer*innen ehrliche, berührende und zum Teil auch lustige Einblicke in das Leben mit Martha. Neben der Lesung war Frau Helga Reinisch vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz mit einem Infotisch im Wohncafé, um den Gästen für Rückfragen zur Verfügung zu stehen und entsprechendes Informationsmaterial weitergeben zu können.



(Foto: Sonja Heckmann)

Kontakt: Regionalbüro Alter, Pflege & Demenz

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ostwestfalen-lippe/>

Was demnächst bei uns ansteht...

YOGA IM SITZEN

Im Wohncafé des Bielefelder Modells „Am Pfarracker 39 / Liethstück 2“ findet ab dem **02.09.2021 bis zum 16.12.2021** – donnerstags von 14:30-16:00 Uhr – wieder ein neuer „Yoga im Sitzen“- Kurs statt. Die

Kursleitung übernimmt Frau Julia Gschwendtner. Dieser anerkannte Präventionskurs kann von der Krankenkasse übernommen werden.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und

Seele in Einklang bringen soll. Dabei kann gerade sanftes Yoga bei älteren Menschen oder selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken.

Entspannungstechniken, Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrations-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen, Übungen zur Steigerung des Körperbewusstseins, die Erarbeitung von individuellen Übungsreihen und der Selbstregulierungskompetenz stehen dabei im

„SOFAGESPRÄCHE IM QUARTIER“

Um "Geschichten, Bücher und Worte" dreht sich alles beim nächsten "Sofagespräch im Quartier". Dazu nimmt am **Dienstag, 21. September 2021** die Bielefelder Lektorin und Texterin Nicole Mahne auf dem roten Sofa im Wohncafé „Am Pfarracker / Liethstück“ um 15 Uhr Platz. Moderiert wird dieses Sofagespräch von Annika Pott (Radio Bielefeld).



(Copyright: Nicole Mahne)

Zentrum. Es verbessert die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Anmeldung und Informationen: Frau Julia Gschwendtner, Tel.: 05206 / 9978166 oder E-Mail: julia.gschwendtner@web.de

Frau Mahne wohnt mit Mann, Tochter, Hund und Kater in der Nachbarschaft des Quartiers und arbeitet als freie Lektorin und Texterin.

Sie schreibt dabei schon lange – anfänglich hauptsächlich Kurzgeschichten, darunter auch Krimis. Dann hatte sie die zündende Idee zu den Mia-Büchern. Und wie z.B. der Weg vom Manuskript über die Suche nach einem Verlag und der Veröffentlichung des Buches aussieht zeigt uns Frau Mahne im Rahmen des Sofagesprächs auf.

Anmeldungen für die Teilnahme am Sofagespräch im Wohncafé sowie an der digitalen Liveschaltung nehmen Sonja Heckmann, Tel.: 0152-59423130 (s.heckmann@awo-bielefeld.de) und Oliver Klingelberg, Tel.: 0521-8809225 (o.klingelberg@bgw-bielefeld.de) entgegen.

„KAFFEE, TORTE & WORTE“ – DAS BESONDERE KLÖN-CAFÉ

Im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen (11.- 18.09.2021) möchten wir mit diesem **besonderen Klön-Café** pflegenden und sorgenden Menschen im Quartier eine Gelegenheit bieten, kleine Geschichten oder Gedichte zum Thema „Füreinander Sorgen / Sorgende Gemeinschaft“ zu hören und bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen.



Die Veranstaltung richtet sich an alle, die für jemanden Sorgen oder sich mit dem Thema beschäftigen möchten bzw. sich über Gesprächspartner*innen freuen – also ein niedrigschwelliger Austausch für alle Interessierten.

Wir laden Sie deshalb ganz herzlich am **17.09.2021 um 16 Uhr in das Wohncafé „Am Pfarracker 39 / Liethstück 2“** ein. Um eine Anmeldung wird aufgrund der begrenzten Plätze im Wohncafé gebeten. Kontakt: AWO Quartiersbüro Schildesche, Tel.: 0521-3294962

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

„Klimagesunde Ernährung“

Am **13.09.2021 um 16:30 Uhr** findet im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Meine Umwelt & Ich – Gesund und sicher im Alltag“ die nächste **Informationsveranstaltung zum Thema „Klimagesunde Ernährung“** statt.

Wir laden Sie herzlich ein!

Informationsveranstaltung:
„Klimagesunde Ernährung“

Referentin: Bettina Willner
(Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Bielefeld)

13.09.2021, 16:30 Uhr

Digital über eine Videokonferenz sowie im Wohncafé „Am Pfarracker / Liethstück“

Anmeldung & Zusendung der Zugangsdaten über:
s.heckmann@awo-bielefeld.de
oder
o.klingelberg@bgw-bielefeld.de

Telefonische Rückfragen: 0152-59423130



BGW Zusammen für die Zukunft



AWO ARBEITERSCHAFT FÜR
ENTWICKELUNG BIELEFELD e.V.

Dieses Mal dürfen wir sowohl analog im Wohncafé als auch digital über eine Videokonferenz Frau Bettina Willner von der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle

Bielefeld begrüßen. Wir gehen dabei den Fragen nach, welche Klimaauswirkungen von Nahrungsmitteln zu beobachten sind? Und wie können wir unseren eigenen „Speiseplan“ so gestalten, dass unsere Speisen gesund sind und zugleich weniger klimaschädigende Treibhausgase entstehen?

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Kontakt:

AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Sonja Heckmann

Tel.: 0521-3294962

E-Mail: s.heckmann@awo-bielefeld.de

BGW Bielefelder Gesellschaft für Wohnen und Immobiliendienstleistungen mbH

Oliver Klingelberg

Tel.: 0521-8809225

E-Mail: o.klingelberg@bgw-bielefeld.de

EINDRÜCKE AUS DEM QUARTIER

Am kleinen See – eine rührende Geschichte

Eingebettet in viel Natur, umgeben von Bäumen, deren Wurzeln oft bis tief in den See reichen und die mit den Jahren vereinzelt sogar über unser Hochhaus in der Niederfeldstraße 46 herausragen, lädt dieser, von der Natur gestaltete Baumbestand zum Verweilen ein. An Tagen, wo die Strahlen der Sonne sich auf den See widerspiegeln, versinkt man, ohne dass man es bewusst wahrnimmt, ins entspannte Dahingleiten und wird, soweit man es zulässt, mitgenommen in eine kleine Welt, fernab von dem Verkehr der auf den Straßen um diesen Park dahinfließt.

Wellen, von Wind sanft gestreichelt, tragen unser Schwanenpaar majestätisch von einem Ufer zum anderen. Jedes Jahr präsentiert uns aufs Neue unser Pärchen kleine flauschige Wollebällchen, die auch dem größten Gießgram ein Lächeln entlocken.

Das niedrige Fußvolk, bestehend aus Entenweibchen und aufdringlichen Erpeln tummelt sich in angemessener Entfernung – „Köpfchen unter Wasser, Schwänzchen in die Höh“ – auf besagtem kleinen See.



(Foto: Sonja Heckmann)

Bei genauerem Hinsehen sieht man den Kopf unserer rötlich gestromten stattlichen Bisamratte friedlich dahingleiten. Ihr Ziel ist die alte Trauerweide, unter der sie tief auf dem Grund des Sees ihre Behausung hat und wie jedes Jahr sitzt auf den schwankenden Zweigen, die tief ins Wasser reichen, unser Fischreiher, sehnsüchtig auf den Nachwuchs der kleinen Entenküken wartend. Immer nur Fisch – also man braucht ja auch mal Abwechslung auf dem Speiseplan.

Er sorgt bei der Überzahl von Nachwuchs für eine ausgeglichene Population auf dem kleinen See. Ich könnte ihm oft einen Knoten in seinen Hals drehen. Andererseits sagt mir

mein Verstand, dass dieses ausgeklügelte System der Natur für einen gesunden Fortbestand der Tiere auf und unter dem Wasser sorgt.

Ich erinnere mich immer wieder gern an einen kleinen Vorfall, den meine Tochter und ich damals beobachten konnten: Unsere Bismarckratte, das Maul voller Grasbüschel, glitt friedlich durch eine Ansammlung von Enten auf dem Wasser dahin, näherte sich auf ihrem Kurs einer Ente, der dies missfiel. Was haben wir gelacht, als diese kurz und bündig mit einigen gezielten Schnabelhieben den Kopf derselben bearbeitete, um kundzutun, dass sie diese Dreistigkeit gar nicht schätzte. Die Bismarckratte, die sich kurz zu ihr umdrehte, war insofern im Nachteil, da sie das Maul voller Grasbüschel hatte. So schaute sie die Ente zwar an, entschloss sich dann aber ihr Ziel anstrebbend diese Aktion zu ignorieren. Sagt selbst- mit dem Maul voller Grasbüschel lässt sich sehr schlecht diskutieren.

Wir befanden uns damals im Jahr 2003. Kurz nach meinem Einzug in mein Hochhaus.

Heute bin ich 72 Jahre alt- mit Gehrollator, was mich leider in meiner einstigen Beweglichkeit sehr einschränkt, sodass ich oft eine Bank aufsuchen muss. Meinen Frohsinn, hier mitten in einem kleinen Park, vor meiner Haustür besagter See, habe ich nicht verloren. Jedes Alter hat seine kleinen Freuden.

Hallo ihr Vorbeieilenden, oft von Terminen getriebenen, haltet doch einmal kurz inne, nehmt auf den umliegenden Bänken Platz. Innehalten, zu lauschen dieser Stille und doch so voller Leben, um dann gestärkt weiterzueilen.

(Text: Regina Kühn)

Gerne möchte sich Frau Regina Kühn als Verfasserin dieser und noch vieler weiterer Geschichten vorstellen:



(Foto: Udo Ostmann)

„Ich heiße Regina Kühn, geb. 1948 und bin (Groß-) Mutter von 4 Kindern und 8 Enkelkindern. Solange meine Kinder noch bei mir lebten, blieb kaum Zeit meinen Einfallsreichtum auszuleben, der schon in der Schulzeit meinen Lehrern auffiel, wenn ich nämlich wieder einmal aus einer kurzen Bildbeschreibung seitenlange Aufsätze folgen ließ. Seitdem ich seit 2003 in der Niederfeldstraße wohne und meine Kinder längst eigene Wege gehen, entstehen schon während eines Spaziergangs rund um „meinen kleinen See“ gedankliche Höhenflüge, die ich zu Hause angekommen, aufschreibe und oft bei familiären Anlässen vortrage. So entstand auch meine Geschichte „Am kleinen See“, der umgeben von einem großen Park oft zum Verweilen einlädt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Regina Kühn!“

KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT



2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Agenda 2030 mit 17 Zielen für Nachhaltige Entwicklung (engl. Sustainable Development Goals, kurz SDGs), welche bis 2030 umgesetzt werden sollen. Auch Deutschland hat sich diesen Zielen verschrieben.

Viele der 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung haben direkten Bezug zu der täglichen Arbeit in den Einrichtungen der AWO sowie zu unseren Grundwerten. Tag für Tag leistet die AWO vielfältige Beiträge, damit die 17 Nachhaltigkeitsziele erreicht werden können. Dennoch zeigt uns die Agenda 2030 auch auf, wo wir als AWO, aber auch als Gesellschaft, noch Nachholbedarf haben.

Gerne möchte ich Ihnen in der Rubrik „Klimaschutz und Nachhaltigkeit“ in regelmäßigen Abständen alltagspraktische Tipps und Informationen zu Themen der Nachhaltigkeit, des umweltbewussten Lebens und des Klimaschutzes geben. Vielleicht haben Sie dabei Lust, Dinge auch einfach mal auszuprobieren ...

Tipp des Monats

Natron ist vielfältig einsetzbar

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist die Geheimwaffe, die dir vor allem ein möglichst plastikfreies Leben ermöglicht. Im Haushalt kann Natron zum Beispiel als Backofenreiniger, als Badezusatz oder auch als Rohrreiniger verwendet werden. Da man das Mittel in Papier bekommt, fällt auch kein unnötiger Plastikmüll an.



Natron als Backofenreiniger

In etwa 10 Minuten hat man mit dem Hausmittel Natron einen eigenen Backofenreiniger hergestellt. Alles was man braucht sind:

- 2 EL Natron
- 1 EL Salz
- 1-2 EL Wasser.

Diese „Zutaten“ verrührt man in einer in einer Schale zu einer Natron-Paste. Danach wird diese Paste mit einem Lappen im Backofen verteilt. Nach 20 Minuten Einwirkzeit kann der Backofen ausgewischt werden.

Quelle: <https://www.careelite.de/hausmittel-natron/>

BÜRGERFORUM SCHILDESCHE

Die Arbeitsgruppen stellen sich vor

Literaturkreis

Am Mittwoch, 28. Juli 2021, 18:00 Uhr, findet das nächste Treffen des Literaturkreises im Wohncafé des Bielefelder Modells, Am Pfarracker 39, statt. Wer mehr wissen will findet Details unter <https://unser-quartier.de/bielefeld/buergerforum-schildesche/literaturkreis/>.

Ansprechpartner ist Helmut Breitkopf buergerforum@awo-bielefeld.de.

AG Verkehr

Die AG Verkehr kümmert sich um verkehrstechnische Unzulänglichkeiten im öffentlichen Raum. Die Einschränkung des Verkehrslärms z.B. durch Geschwindigkeitsbegrenzung hat sich die Gruppe auf die Fahnen geschrieben, um den Quartiersbewohner*innen wenigstens eine ungestörte Nachtruhe zu ermöglichen. Auch die Sicherheit der Schulkinder (Am Pfarracker / Engersche Straße und Plaßstraße) liegt den engagierten Bürger*innen sehr am Herzen.

Kreativ-Treff

Mal wieder mit Stift, Schablone, Farbe und Pinsel kreativ sein, das ist der Wunsch des Kreativ-Treffs. „Mit Farben kreativ sein beruhigt, fördert die Konzentration und schafft Stabilisation“, so Mona Zühlke. Malen heißt loslassen, beweglich und mutig sein. Darauf freut sich der Kreativ-Treff, wenn sich die Teilnehmerinnen freitags ab 14:30 Uhr im Wohncafé des Bielefelder Modells „Am Pfarracker / Liethstück“ treffen. Neue interessierte Bürger*innen sind herzlich willkommen.

AG Digitale Medien

Digitale Medien werden auch nach Corona unverzichtbar bleiben, wenn man vollumfänglich am sozialen Leben teilhaben will. In der AG lernen wir voneinander, Endgeräte kompetent zu nutzen. Einzelheiten finden sich unter <https://unser-quartier.de/bielefeld/buergerforum-schildesche/digitalen-medien/>.

Ansprechpartner ist Helmut Breitkopf buergerforum@awo-bielefeld.de.

Hier wurde gerade ein 11-jähriger Junge im Kreisverkehr angefahren.

„Die Verbesserung des ÖPNV im Quartier ist uns ebenfalls ein großes Anliegen“, so Udo Ostmann.

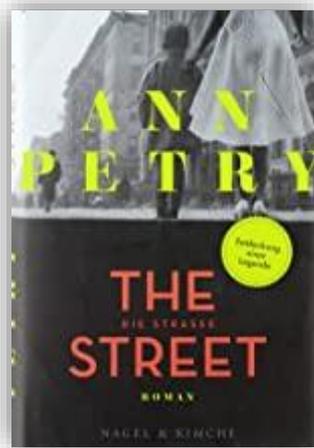
Bei Interesse zur Mitwirkung nehmen Sie gerne Kontakt zu Udo Ostmann auf: Tel.: 0521-33824 oder 01718395002.

(Text: Udo Ostmann)

Zusätzlich zu der "Aquarell-Malgruppe" sind noch weitere kreative Mitglieder dabei. Diese Gruppe widmet sich zum Beispiel Handarbeiten, Buchfalten oder dem Herstellen von Grußkarten und vielem mehr. In beiden Gruppen ist Unterstützung immer selbstverständlich. An erster Stelle steht der Spaß und nicht die Perfektion.

(Text: Mona Zühlke & Gerlint Dröge)

Eine Buchempfehlung des Literaturkreises



Dieser Roman ist eine tolle Wiederentdeckung.

1946 war er der erste Roman einer Afroamerikanerin, wurde als Sensation gefeiert und liegt nun in einer neuen Übersetzung vor. Die Geschichte spielt im New York der 40er Jahre und erzählt von Lutie, einer jungen alleinerziehenden Mutter, die versucht, sich und ihren achtjährigen Sohn durchzubringen. Ihren Mann hat sie verlassen. Er fand einfach keine Arbeit, wie die meisten schwarzen Männer zu jener Zeit. Lutie verdiente das Familiengeld als Hausmädchen bei einer weißen Familie auf dem Land, war nur ganz selten zu Hause, ihr Mann betrog sie und sie trennten sich.

Nun zieht sie mit ihrem Sohn Bubb nach Harlem in eine schäbige Dachwohnung. Die Straße, in der sie wohnen, ist armselig, eng und schmutzig, brutal und laut und das Leben dort ist gefährlich. Lutie kann sich nichts anderes leisten. Sie hat aber die Vorstellung, dass sie alles erreichen kann, wenn sie nur

hart genug arbeitet. Und sie hat einen eisernen Willen, sie möchte diese Straße auch wieder verlassen, um in eine bessere Gegend zu ziehen. Bubb soll in der Schule viel lernen, er soll kein Schuhputzer werden, weil das den Erwartungen von Weißen entspricht, was kleine schwarze Jungs so machen.

Lutie wird aufgerieben zwischen den Vorurteilen ihrer weißen Arbeitgeber, einem ekelhaften Hausmeister und einem schmierigen Bandleader, der ihr eine Karriere als Sängerin verspricht, sie aber in Wahrheit nur ins Bett bekommen möchte. Sie wird aufgerieben zwischen ihrem schlechten Gewissen dem Sohn gegenüber, weil sie nicht genügend Zeit für ihn hat und ihren ständigen Sorgen ums Geld. Ihre Geschichte zeigt, wie schwer es für schwarze Menschen ist aufrecht und in Würde zu leben, damals in den 40er Jahren und wahrscheinlich noch heute.

Der Roman ist historisch sehr gut recherchiert, in starken Bildern werden die Protagonisten treffend beschrieben und man sieht diese Straße förmlich vor seinem inneren Auge. Geschrieben mit viel Gefühl, aber niemals kitschig. Das Buch macht nachdenklich, die schwarzen Frauen gaben auch damals noch wie zu Zeiten der Sklaverei das Bild der liebevollen Nanny für weiße Familien ab, schufteten ohne Ende und vernachlässigten ihre eigenen Familien. Und am Ende kommen sie gar nicht mehr raus aus diesem Kreislauf und resignieren oder werden wütend – wie Lutie.

(Text: Rita Schulz)

„ÜBER DEN GARTENZAUN – GESPRÄCHE MIT NACHBARN“

Im Rahmen unserer neuen **Rubrik „Über den Gartenzaun – Gespräche mit Nachbarn“** führten Volkmar Hebestreit und Helmut Breitkopf vom Bürgerforum Schildesche ein Interview mit Fitz Schneider.



Fritz Schneider – Schmalfilmfreund und leidenschaftlicher Amateurfilmer

Herr Schneider, Sie wohnen in der Nachbarschaft und sind regelmäßig Gast im Wohncafé des Bielefelder Modells „Am Pfarracker / Liethstück“. An was erinnern Sie sich noch besonders aus Ihrer Kindheit und Jugend?

Ich habe viel in meinem Leben erlebt. Geboren bin ich 1928. Aufgewachsen bin ich in der Obernstraße. Da oben war das Haus meiner Eltern, das ist zerbombt worden. Meine Schule war die Diesterwegschule. Das ist am Krankenhaus. 1938 als die Synagoge brannte, sind wir Schüler runtergebracht worden und mussten zugucken, wie sie brannte. Mein Vater und mein Großvater waren gegen die Nazis. Vor Fliegerbomben hatten wir keine Angst. Alle haben gesagt, Bielefeld wird doch gar nicht angegriffen und wenn ja, dann am Viadukt. Einen Tag vergesse ich nicht. Es war Sonntag, ein schöner sonniger Tag, ich war beim Mittagessen mit

meinen Eltern, ich habe die Fenster aufgemacht, weil es so schön war und da hör ich ein Brummen. Ich gucke aus dem Fenster, ich konnte bis zum Johannisberg sehen, da kamen die rüber, ganz tief, mit ihren viermotorigen Maschinen. Aus den ersten kamen so Rauchzeichen raus. Da habe ich zu den Eltern gesagt „runter, die greifen an“, das ist ja noch nie dagewesen. Die haben so kleine Städte wie Herford, Gütersloh bis dahin überhaupt nicht angegriffen. Nur die großen, Ruhrgebiet, Dortmund. Wir in den Keller. Dann hörten wir von weit weg brumm, brumm, brumm, weiter nichts. Wir dachten, Donnerwetter, das ist wohl am Bahnhof runtergekommen. Aber dann auf einmal, 10 Minuten war das, das vergesse ich nie. Da hörten wir unten im Keller wieder das Brummen. Und dann ging es los, am Alten Markt, bei uns schlug eine Brandbombe ein, viele Tote, vom ganzen Sonnenschein war nichts mehr zu sehen, nur Rauch, war schlimm, ganz schlimm. Im gleichen Jahr später, ich war noch 16 Jahre wurde ich zum Reichsarbeitsdienst eingezogen. Dann bin ich geflüchtet und dann hat man mich geschnappt. Danach bin ich zur 20. Panzerdivision gekommen und wurde in Holland eingesetzt. Die Engländer sind mit ihren Panzern noch an uns vorbeigezogen. Und dann sind wir in Gefangenschaft gekommen. Ich war damals 17 Jahre und bis Oktober 1945 in Gefangenschaft.

Wie ist es gekommen, dass Sie eine Leidenschaft für das Filmen entwickelt und Sie dieses Hobby 36 Jahre aktiv betrieben haben?

Anfang der 60iger Jahre bin ich mit meiner Frau in eine schöne Wohnung am Johannisbach eingezogen und wohne jetzt schon fast 60 Jahre hier. Zu den Bielefelder Schmalfilmfreunden bin ich 1968 gekommen. Für das Filmen habe ich mich schon damals interessiert. In der Zeitung war damals ein Artikel über diesen Verein. Als ich das las

dachte ich, da ist ein Club in Jöllenbeck, da kannst Du mal hingehen. Die Clubmitglieder trafen sich damals noch im Ratskeller. Später waren die Treffen im Haus von Tom Winkler, der den Verein gegründet hat und später auch professionell als Filmschaffender tätig war. Das war ein wunderschönes Bauernhaus, das er umgebaut hat. Im Verein waren wir damals so um die 50 Leute. Regelmäßig dabei waren wir aber nur 17–20 Menschen. Wir haben über Filme gesprochen und gelernt, wie man Filme gestalten muss. Es war aber auch sehr gesellig. Nach den Arbeitstreffen sind wir noch in andere Gaststätten gegangen. Mit Tom Winkler habe ich mich angefreundet. Wir sind mit unseren Frauen gemeinsam in Urlaub gefahren. Dabei sind auch Filme entstanden. Wir waren zusammen in Saint-Tropez. Dort ist der Film „Kennen Sie Saint-Tropez?“ gedreht worden. Es ging aber um den Heiligen Torpes, einem frühchristlichen Märtyrer, der dem Ort den Namen gegeben hat.

Was hat den Ausschlag gegeben, dass Sie selbst Amateurfilmer geworden sind?

Ich habe gesehen, wie toll das aussah, wie die Leute im Club an so einen Film ran gingen, ich kannte bis dahin nichts davon. Aber einen Film machen war damals etwas anderes als heute mit dem Handy, das ist kein Film. Schmalfilm ist Gestaltung, man muss beim Aufnehmen schon überlegen, wie gehst du damit um. Ich hatte damals eine Super 8 Kamera. Als ich bei den Schmalfilmfreunden war, habe ich mir eine bessere gekauft, aber die war nicht mit Ton, man musste die Vertonung noch hinterher machen.

Schon Ihr erster Film „Tossa vor 7“ hat eine Auszeichnung erhalten. Worum geht es in dem Film?

1968 habe ich mit meiner Frau Urlaub in Tossa de Mar in Spanien gemacht. Ich habe mir angeguckt und gefilmt, wie die Fischer morgens vor 7 Uhr wieder zurückkommen,

wie sie die Boote ans Land ziehen. Das war ein Leben und Treiben. Nur Einheimische waren da. Die Feriengäste haben noch geschlafen. Eine Atmosphäre war das. Die Fische wurden damals, heute nicht mehr, auf Körbe gelegt, dann kamen die Küchenleute der Hotels und haben die Fische für die Gäste gekauft. Vom Bund Deutscher Filmamateure habe ich für „Tossa vor 7“ einen Preis bekommen.

Sie haben in Ihrem Leben insgesamt ca. 250 Filme gedreht. An welche Streifen erinnern Sie sich besonders gern?

Oh, da gibt es viele. Besonders schön finde ich meinen Tierfilm „Karin und Alexander“. Es geht um Karin, ein junges Mädchen und ihre romantische Liebe zu ihrem Pferd Alexander während eines Ausritts in den Wäldern. Für diesen Film habe ich 1978 den ersten Preis und gleichzeitig den Wanderpreis des Bundes Deutscher-Filmamateure erhalten.

Im März 1975 war ich mit meiner Frau in Kössen in Österreich. Durch Zufall habe ich erfahren, dass in diesem Monat die erste Weltmeisterschaft im alpinen Drachenflug stattfindet. Das hat mich fasziniert. Sie hängen an zwei Flügeln ihrer Hängegleiter, starten von hohen Bergrücken und gleiten scheinbar schwerelos durch die Luft. Mit meinem Film „Der Traum vom Fliegen“ habe ich dieses schwerelose Auf und Ab eingefangen. Auch dafür gab es Auszeichnungen, u.a. einen Sonderpreis der Lufthansa. Die Lufthansa hat meiner Frau und mir einen Freiflug innerhalb Deutschlands spendiert. Wir sind dann zusammen von Hannover nach München geflogen.

Die im Interview erwähnten Filme können über diese Links angesehen werden:

<https://youtu.be/Yad7yNtGbok>

<https://youtu.be/TYjgFifJ5CY>

<https://youtu.be/orneQfuvNLE>

RUNDER TISCH SCHILDESCHER



Informationen der Mitglieder des Runden Tisches Schildesche

Konzert auf zwei Orgeln am 4. Juli 2021



Ökumenische Flüchtlingsinitiative Schildesche

Im Rahmen des Handlungskonzeptes „Bielefeld integriert“ wurden die Angebote Willkommenstreff und Sprach AG von der Stadt Bielefeld gefördert. Der Film dazu ist jetzt auf der Homepage der Ökumenischen Flüchtlingsinitiative Schildesche zu sehen:

Im Gemeindehaus der **Stiftskirchengemeinde**, Johannisstr. 13, hängt die neue Ausstellung „Acrylmalerei“ von Ewelina Wilke. Wir freuen uns, nach langer Zeit wieder zur Besichtigung einladen zu können. Die Ausstellung ist ab dem 30. Juni 2021 jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr geöffnet. Es gelten die üblichen Regeln (Abstand, medizinische Maske, Erfassung der Kontaktdaten). Ein Test ist nicht erforderlich. Wir bitten um Voranmeldung unter kunst.gemeindehaus@gmx.de.

Ein Online-Rundgang auf der Homepage www.stift-schildesche.de ist in Vorbereitung.

Die **Stiftskirchengemeinde Schildesche** lädt ganz herzlich zum Konzert auf zwei Orgeln am Sonntag, 4. Juli 2021, um 17 Uhr in der Stiftskirche Schildesche ein. An den Orgeln musizieren: Bernd Wilden und Barbara Jansen-Ittig.

Es gelten die üblichen Regeln (Abstand, medizinische Maske, Erfassung der Kontaktdaten).

ÖKUMENISCHE FLÜCHTLINGSINITIATIVE
SCHILDESCHER



<https://schildesche.ekvw.de/index.php?id=28274>

Wenn Sie an einer Mitarbeit oder weiteren Infos interessiert sind, schicken Sie gerne eine E-Mail an schildesche.asyl@yahoo.com oder rufen uns unter Tel. 0521 – 3837432 an.

EINLADUNG ZUM SOMMERFEST

Der Sommer in Bielefeld nimmt langsam Fahrt auf und allein das ist ein Grund, um gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Nachbarschaft ein fröhliches Sommerfest im Bielefelder Modell „Am Pfarracker 39 / Liethstück 2“ zu feiern.

Deshalb möchten wir Sie im Namen der BGW und des AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V. ganz herzlich zu unserem diesjährigen

Sommerfest am 28.08.2021,

12:00 – 16:00 Uhr

einladen.

Neben der musikalischen Begleitung durch Herrn Andreas Schweika, der uns durch Schlager und Evergreens sicher zum Schunkeln und Tanzen verleiten wird, möchten wir Ihnen

auch kulinarisch etwas bieten; sprich der Grill läuft schon heiß und der Kuchen wird herrlich duften!

Wie wir das Sommerfest konkret umsetzen und gestalten können, werden wir anhand der dann geltenden Hygiene- und Sicherheitsauflagen entscheiden. Hierzu werden wir Ihnen noch rechtzeitig ein Infoschreiben zukommen lassen.

Mit fröhsommerlichen Grüßen

Oliver Klingelberg (BGW) & Sonja Heckmann (AWO)



WOHNRAUMANPASSUNG

Kleine Hilfen, große Wirkung!

Etwa 2,8 Mio. Menschen verunfallen jährlich im eigenen Haushalt. Im Jahr 2020 endeten knapp 12.000 dieser Unfälle tödlich – rund viermal so viele wie im Straßenverkehr. Überproportional betroffen sind dabei ältere Menschen, auch weil sie einfach sehr viel mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Ein weiterer Grund: das Risikobewusstsein sinkt, da man sich in den eigenen vier Wänden so gut auszukennen glaubt.

Dabei sind es manchmal kleine Änderungen im Verhalten oder in der Wohnungsgestaltung, die – altersunabhängig – eine große präventive Wirkung haben können! Achten Sie darauf, dass die Dinge des Alltags für Sie gut und ihren Bewegungsabläufen entsprechend erreichbar sind. So kann man z.B. Schrankinhalte so

organisieren, dass die Dinge, die man häufig nutzt, nach „vorne rücken“. Küchenunterschranke lassen sich mit wenig Aufwand umbauen und Einlegeböden durch Schubkästen ersetzen. Dies schafft Übersicht und erspart das tiefe Bücken. Auch Arbeitsplatten kann man auf die Körpergröße in der Höhe abstimmen. Die Türen der Hängeschränke können nach oben klappbar gestaltet sein, statt herkömmlich zur Seite öffnend. So kann das Stoßrisiko minimiert werden. Und ist der Tischler gerade ohnehin im Hause, kann er gegebenenfalls auch gleich noch den Lieblingssessel oder das Sofa mit ein paar Möbelhölzern erhöhen und so das Aufstehen erleichtern helfen.



Auch wenn Ihnen die eigene Wohnung bestens vertraut ist, kann es ratsam sein, einmal bewusst auf mögliche Stolper- und Unfallgefahren zu blicken. Zu den „Klassikern“ zählen hier:

- der Teppichläufer mit der hochstehenden Kante oder der fehlenden rutschhemmenden Unterlage,
- das ungünstig liegende Kabel zur Stehlampe oder zu einem anderen technischen Gerät (inklusive Verlängerungskabel!),
- eine schadhafte Stufe oder die mit Schuhen, Blumentöpfen, Putzgeräten oder ähnlichem zugestellte Treppe.

Generell gilt, wenn möglich mehr Platz schaffen, indem zum Beispiel Möbel anders aufgestellt oder „Dekorationsobjekte“ reduziert werden. Wichtig ist auch, für eine gute und blendfreie Beleuchtung zu sorgen. Lichtschalter sollten gut erreichbar sein. Beleuchtete Steckdosen, Nachtlichter und Bewegungsmelder sorgen für zusätzliche Sicherheit und Bequemlichkeit.

Handläufe im Wohnungszugang oder auch im Übergang zu Balkon oder Terrasse bieten sicheren Halt. Dies gilt ebenso für Haltegriffe im Bad, zum Beispiel im Bereich des WC oder der Dusche. Hier sind zudem WC-Sitzerhöhungen, Duschstühle oder

Badewannenlifte bewährte Hilfsmittel, um Bewegungsabläufe zu erleichtern und Selbständigkeit zu erhalten.



Diese Hilfsmittel im Bad können auf ärztliche Verordnung als Sachleistung durch die Krankenkasse gestellt und über Sanitätshäuser ausgeliefert werden. Individuelle bauliche Veränderungen, wie beispielsweise die Anpassung von Mobiliar, die Montage von Handläufen oder ggf. auch der Austausch einer Badewanne durch eine bodengleiche Dusche sind hingegen keine „Krankenkassenleistung“. Liegt allerdings ein Pflegegrad vor, besteht die Möglichkeit auf Antrag und einkommens- und vermögensunabhängig einen finanziellen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro durch die Pflegeversicherung zu erhalten. Voraussetzung ist neben der generellen Pflegeeinstufung, dass die beantragte Maßnahme geeignet ist, die selbständige Lebensführung zu erleichtern und / oder die Pflege zu Hause zu erleichtern oder im Einzelfall überhaupt erst zu ermöglichen.

Die Pflegeversicherung kann zudem auch bis zu einem Höchstbetrag von 23 Euro pro Monat die Kosten eines Hausnotrufsystems bezuschussen. Dieses technische Hilfsmittel besteht aus zwei Komponenten – einer Basisstation und einem mobilen Notrufknopf – und ist ohne Aufwand in jedem Haushalt zu

installieren. Voraussetzung ist nur ein Telefonanschluss (oder alternativ eine SIM-Karte) sowie eine Steckdose. Im Bedarfsfall, z.B. nach einem Sturz, kann über den Notrufknopf zu jeder Tages- und Nachtzeit eine Verbindung zu einer Notrufzentrale hergestellt und die Hilfekette schnell in Gang gesetzt werden.

Unabhängig von Pflege und Alter gibt es darüber hinaus unzählige Alltagshilfen, die das Leben leichter machen können. Hier reicht die Palette vom altbewährten Einkaufstrolley (vielleicht geläufiger als „Hackenporsche“ bekannt) über Greifhilfen in allen Variationen, verlängerte Schuhanzieher,

Fenstergriffverlängerungen, ergonomisch designtes Besteck und Hausgeräte bis hin zu einer Vielzahl technischer Hilfsmittel. Hier bietet eine kleine Broschüre der Hochschule Harz einen tollen Überblick (erhältlich unter www.innovativ-altern.de/portfolio/tipps-im-taschenformat-der-kleine-ratgeber/).

Kostenfreie und individuelle Beratung in der eigenen Wohnung kann man zudem über die Wohnberatung der Stadt Bielefeld erhalten (Kontakt und Terminvereinbarung unter 0521 / 512139 oder 0521 / 1366167). Die Wohnberatung berät auch zu finanziellen Hilfen und unterstützt bei der Antragstellung.

(Text: Oliver Klingenberg / BGW)



Reisen ist Leben! (Hans Christian Andersen)

Wir schauen positiv in die Zukunft und haben auch für dieses Jahr wieder schöne Busreisen im Angebot, selbstverständlich mit sorgfältigem Hygienekonzept und unter Beachtung der allgemeinen Verordnungen und Schutzmaßnahmen.

Rufen Sie uns an und fordern Sie den neuen Reisekatalog 2021 an.

Lassen Sie sich durch schöne Zielgebiete inspirieren und entdecken gemeinsam mit uns wunderbare Unterkünfte, tolle Orte, wunderschöne Landschaften und die unverwechselbare Natur.

Auch für ein telefonisches Beratungsgespräch sind wir jederzeit für Sie erreichbar.

Wir haben noch Plätze frei!!!!

Ruhpolding 20.08.-01.09.2021

Usedom 13.09.-23.09.2021

Wolfach im Schwarzwald 18.09.-02.10.2021

Altmühltal 02.10.-09.10.2021

Cuxhaven 10.10.-17.10.2021

Wangerooge 11.10.-17.10.2021

AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Ansprechpartnerin: Tanja Hümpel

Mercatorstr. 10

33602 Bielefeld

Tel.: 0521-5208913

Mail: reisen@awo-bielefeld.de

INFORMATIONEN ZUM RICHTIGEN VERHALTEN BEI HITZE

Essen und Trinken bei Hitze

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze sind Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee, Tee mit Minze und Zitrone. Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, zum Beispiel Obst, Gemüse und Salat.



In den eigenen vier Wänden

Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben. Verwenden Sie zur Kühlung einen Ventilator. Hängen Sie außerdem nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt.

Die richtige Kleidung

Tragen sie weite, helle, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.

Sich schonen und auf die Gesundheit achten

Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr). Verlegen Sie Einkäufe in die kühleren Morgen- und Abendstunden. Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen.

Füreinander Sorgen – besonders bei Hitze

Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freundinnen, Freunde und Familienangehörigen. Organisieren Sie tägliche Telefonate oder Besuche. Platzieren Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten in der Nähe des Telefons der gefährdeten Person.



Erkrankungen bei Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
 - plötzliche Verwirrtheit
 - Bewusstlosigkeit
 - Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 Grad Celsius)
 - Krampfanfall
 - Kreislaufschock, heftige Kopfschmerzen
- (Quelle: Stadt Köln – Hitzeknigge)

Motiv des Tages



(Foto: Sonja Heckmann)

Wir, das AWO Team in Schildesche, wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit vielen wundervollen Augenblicken!

**Mit freundlichen Grüßen
Sonja Heckmann (AWO Quartiersbüro Schildesche, Tel.: 0521-329 49 62)**



**ARBEITERWOHLFAHRT
Kreisverband Bielefeld e.V.**