

Unsere Services im Alter

Aktionsmonat **Café 60+** mit
Veranstaltungen im *Jahnpplatz Nr.5*



Schauen Sie mal vorbei

In unseren beiden Kundenzentren Jahnplatz Nr. 5 und ServiceCenter moBiel informieren wir Sie gern zu allen Themen rund um Mobilität und Freizeit. Zusätzlich erhalten Sie im Jahnplatz Nr. 5 vielfältige Angebote zu Strom, Wasser, Gas, Telefonie & Fernsehen und die Freizeitbäder der Stadtwerke Bielefeld Gruppe. Alles aus einer Hand!

Von der Fahrtauskunft und dem idealen Ticket für Sie bis zum Wanderführer für die Region – wir beraten Sie gern zu Ihren individuellen Möglichkeiten.



Von Gesundheitswandern bis Ehrenamt, vom Umgang mit Rollatoren bis hin zu selbstbestimmtem Wohnen: In unserem **Aktionsmonat Café 60+** erwartet Sie ein vielfältiges Beratungsangebot rund um Services im Alter.

Schauen Sie im Jahnplatz Nr. 5 vorbei und lassen Sie sich rund ums Älterwerden beraten.

Alle Angebote sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nur für die Termine zu »Sicher unterwegs mit Bus & Bahn« notwendig unter (05 21) 51-45 45 oder info@moBiel.de.

Das erwartet Sie im Mai

Aktiv bleiben mit dem Theratrainer

Gemeinsam Sport treiben hält jung und verbindet. Erfahren Sie von Daniel Foth alles über den Theratrainer/Bewegungstrainer und testen Sie ihn selbst!



► Daniel Foth | Reha-Fachberater

Montag

6. Mai

10.00 bis

14.00 Uhr

Montag

6. Mai

14.00 bis
17.00 Uhr

Sicher unterwegs mit Bus & StadtBahn

Bleiben Sie mobil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit und ohne Rollator oder Rollstuhl in Bus und StadtBahn sicher ein- und aussteigen.



► Janina Gnegel
und Heike Klose
Kundenbetreuung

mit Anmeldung unter (05 21) 51-45 45 oder info@moBiel.de

Dienstag

7. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Älter werden und engagiert sein

In Rente gehen und dann? Das Ehrenamt bietet viele Möglichkeiten, um die Freizeit im Alter mit einer sinngebenden Aufgabe für die Gemeinschaft zu füllen. Kommen Sie mit Haupt- und Ehrenamtlichen ins Gespräch.



ARBEITERWOHLFAHRT
Kreisverband Bielefeld e.V.

- Richildis Wälter | Geschäftsbereichsleitung Altenhilfe/soziale Hilfen
- Bernd Vinke | Projekt »Wege des Abschieds – im Quartier bis zuletzt«

Mit Technik den Alltag erleichtern

Mit BIHome genießen Sie mehr Komfort und Sicherheit in Ihren vier Wänden: dank Technik mit einfacher Sprachsteuerung, Fernsteuerung per App, Notrufmeldungen direkt aufs Smartphone, smarten Bewegungs- und Rauchmeldern und mehr. Angelos Steinhaus berät Sie gern.



► Angelos Steinhaus | Vertrieb

Mittwoch

8. Mai

11.00 bis
13.00 Uhr

Altersgerechtes Wohnen

Auch im Alter selbstbestimmt wohnen: Die Freie Scholle berät Sie gern zu Ihren verschiedenen Möglichkeiten.



- Miguel Calero Rubio | Vermietung
- Erich Bell | Wohn- und Altenberatung

Mittwoch

8. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Donnerstag

9. Mai

10.00 bis
14.00 Uhr

Mobil mit Hilfsmitteln

Bei körperlichen Einschränkungen gibt es verschiedene Hilfsmittel, mit denen Sie mobil bleiben. Von E-Mobil bis Schiebehilfe – Michael Meyer berät Sie.



► **Michael Meyer** | *Reha-Fachberater*

Donnerstag

9. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Reaktionsfähigkeit und Sichtbarkeit im Alltag

Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr: Testen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit und sichern Sie sich Ihre Tipps, wie Sie im Alltag mit Rollator, Rad oder zu Fuß noch besser sichtbar werden.

Unser Mitmach-Angebot für Sie: Reaktionstest, Fahrradquiz, Rollator-Parcours und Rollator-Check



► **Horst Lehmann**
Verkehrsunfallprävention

Mobil bleiben – aber sicher!

Mit praxisnahen Übungen testen Sie gemeinsam mit der Verkehrswacht das eigene Leistungsvermögen und erfahren an unserem Infostand alles zum Thema »mobil bleiben«. **Unser Mitmach-Angebot für Sie: Fahrrad-simulator, Sehtest, Hörtest, Reaktionstest**



► **Verkehrswacht Bielefeld e.V.**

Samstag

11. Mai

10.00 bis
16.00 Uhr

Sicher unterwegs mit Bus & StadtBahn

Bleiben Sie mobil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit und ohne Rollator oder Rollstuhl in Bus und StadtBahn sicher ein- und aussteigen.



► **Janina Gnegel und Heike Klose**
Kundenbetreuung

Montag

13. Mai

14.00 bis
17.00 Uhr

mit Anmeldung unter (05 21) 51-45 45 oder info@moBiel.de

Dienstag

14. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Seniorenreisen – mit AWO Tours unterwegs

Endlich Zeit für Sie! Entdecken Sie unter kompetenter ehrenamtlicher Reiseleitung die Welt nah und fern: Tanja Hümpel erzählt Ihnen alles zu den Reisezielen und Abläufen.



► **Tanja Hümpel** | Reiseservice

Mittwoch

15. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Mit Technik den Alltag erleichtern

Mit BIHome genießen Sie mehr Komfort und Sicherheit in Ihren vier Wänden: dank Technik mit einfacher Sprachsteuerung, Fernsteuerung per App, Notrufmeldungen direkt aufs Smartphone, smarten Bewegungs- und Rauchmeldern und mehr. Angelos Steinhaus berät Sie gern.



► **Angelos Steinhaus**
Vertrieb

Altersgerechtes Wohnen

Auch im Alter selbstbestimmt wohnen: Die Freie Scholle berät Sie gern zu Ihren verschiedenen Möglichkeiten.



- **Miguel Calero Rubio** | Vermietung
- **Erich Bell** | Wohn- und Altenberatung

Donnerstag

16. Mai

9.00 bis
13.00 Uhr

Sicherer Umgang mit Rollator und Rollstuhl

Sie möchten sicherer im Umgang mit Ihrem Rollator oder Rollstuhl werden? Petra Tödheide bietet Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. In unserem Rollator- und Rollstuhl-Parcours durchzuführen.



► **Petra Tödheide**
Reha-Fachberaterin
und Ergotherapeutin

Freitag

17. Mai

14.00 bis
19.00 Uhr

Montag
20. Mai

14.00 bis
17.00 Uhr

Sicher unterwegs mit Bus & StadtBahn

Bleiben Sie mobil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit und ohne Rollator oder Rollstuhl in Bus und StadtBahn sicher ein- und aussteigen.



► **Janina Gnegel und
Heike Klose**
Kundenbetreuung

mit Anmeldung unter (05 21) 51-45 45 oder info@moBiel.de

Dienstag
21. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Beratung zu Alzheimer und Demenz

Für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und deren Angehörige bietet die AWO ein umfassendes Angebot an Betreuung, Unterstützung und Beratung. Martina Roos-Schatzschneider informiert Sie zu diesem Thema.



ARBEITERWOHLFAHRT
Kreisverband Bielefeld e.V.

► **Martina Roos-Schatzschneider** | *Diplom-
Pädagogin und Einrichtungsleitung*

Pflegeberatung & Wohn- umfeldverbesserung

Wussten Sie schon? Sofern Sie sich in einer Pflegestufe befinden, haben Sie Anspruch auf Pflegehilfsmittel, Wohnraumberatung und Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Holger Kirsch berät Sie zu diesem Thema.



► **Holger Kirsch**
Reha-Fachberater

Mittwoch
22. Mai

10.00 bis
14.00 Uhr

Gesundheitswandern mit dem Teutoburger- Wald-Verein

Jeder Schritt hält fit! Gesundheitswandern kombiniert Wandern mit ausgewählten Übungen in der Natur, die Sie fit halten. Und das Beste: Gesundheitswandern macht Spaß! Marlies Gillmann-Busse informiert Sie zu diesem Angebot.



► **Dr. med. Marlies Gillmann-Busse**
Gesundheitswandern

Mittwoch
22. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Mittwoch

22. Mai

14.30 bis
16.00 Uhr

When I'm sixty four – Wunderbare Wandergeschichten

Das Alter – eines der großen Mysterien. Irgendwann klopft es auch an Ihren Bandscheiben. Mit seinen wunderbaren Wandergeschichten zeigt Ihnen Heinz Flottmann, wie Sie flexibler durch diese Lebensphase kommen.



► **Heinz Flottmann**
Kabarettist

Donnerstag

23. bis

Samstag

25. Mai

jeweils 10.00
bis 15.00 Uhr

Mobilität auf drei Rädern

Damit Sie Ihren Alltag weiterhin uneingeschränkt genießen können und trotzdem mobil bleiben, gibt es viele Möglichkeiten. Ob Dreirad oder E-Dreirad – wir beraten Sie gern und laden Sie zum Probefahren ein!



- **Nina Inderhees** | *Leitung Verkauf Dreirad-Zentrum*
- **Michael Inderhees** | *Inhaber e-Bike Welt Bielefeld*

Bürgerschaftliches Engagement im Alter

Sie haben Interesse an einem freiwilligen Engagement, wissen aber noch nicht genau, wie und wo Sie sich engagieren möchten? Katrin Brües und Sonja Bergmann helfen Ihnen bei Ihrer Orientierung.



- **Katrin Brües**
Leitung und Beratung
- **Sonja Bergmann**
Verwaltung und Beratung

Montag

27. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Mit Technik den Alltag erleichtern

Mit BIHome genießen Sie mehr Komfort und Sicherheit in Ihren vier Wänden: dank Technik mit einfacher Sprachsteuerung, Fernsteuerung per App, Notrufmeldungen direkt aufs Smartphone, smarten Bewegungs- und Rauchmeldern und mehr. Angelos Steinhaus berät Sie gern.



- **Angelos Steinhaus**
Vertrieb

Dienstag

28. Mai

10.00 bis
13.00 Uhr

Dienstag

28. Mai

14.00 bis
18.00 Uhr

Sofagespräch – zusammen leben und wohnen im Quartier

Erfahren sie alles zu Senioren-Hausgemein-
schaften, Kurzzeit-, Tages- und Dauerpflege
und lassen Sie sich von uns zu Ihrer geeig-
neten Lösung beraten.



ARBEITERWOHLFAHRT
Kreisverband Bielefeld e.V.

- ▶ **Sonja Heckmann**
Quartiersmanagement AWO
- ▶ **Oliver Klingelberg**
Sozialmanagement BGW

Mehr Infos zu unseren Angeboten
für alle ab 60 finden Sie unter
www.moBiel.de/6oplus

moBiel

9 Uhr 6oplusAbo

SilberTicket
Für 1,20 € täglich
durch Bielefeld

Die günstige Gelegenheit

Fahren Sie von April bis Oktober
2019 besonders preiswert und flexibel
im Nahverkehr durch Bielefeld.

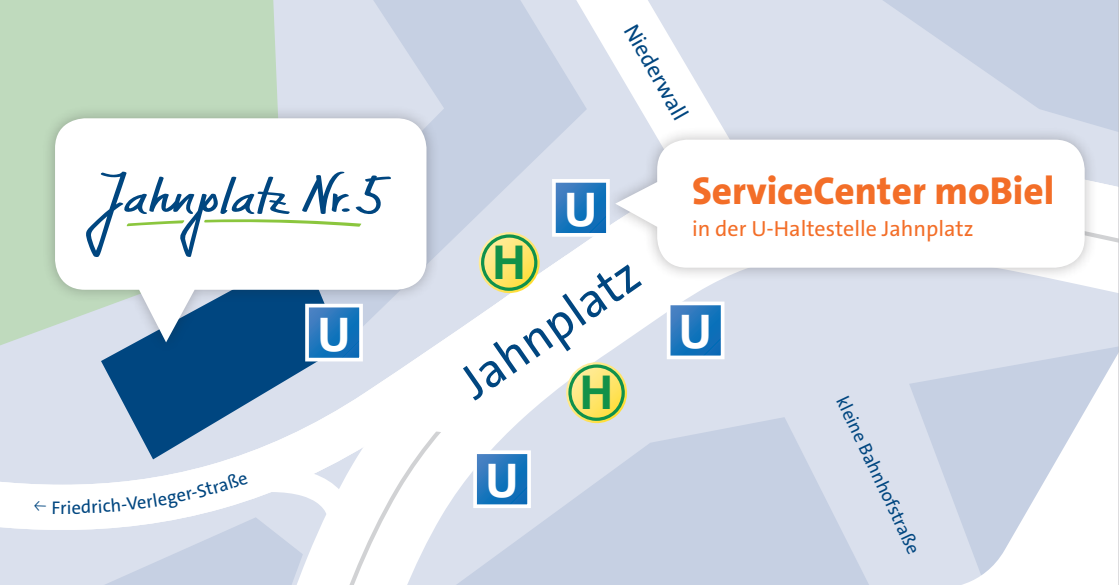
Mehr Infos unter **www.moBiel.de/6oplus**



Bildnachweis: Titelfoto: Nastasic (iStock) | U2: Sebastian Ruthe

www.moBiel.de/6oplus





Alle Veranstaltungen des Aktionsmonats finden statt im

Jahnplatz Nr. 5

Kundenzentrum der Stadtwerke Bielefeld Gruppe

  Haltestelle Jahnplatz | Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

Telefon (05 21) 51-15 55

jp5@stadtwerke-bielefeld.de

Montag bis Freitag 9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

In unseren beiden Kundenzentren beraten wir Sie gern zu allen Fragen rund um Tickets und Freizeit.

ServiceCenter moBiel

in der  Haltestelle Jahnplatz | 33602 Bielefeld

Telefon (05 21) 51-45 45

Montag bis Freitag 7.30 bis 18.00 Uhr

Samstag 8.30 bis 14.00 Uhr

www.moBiel.de/6oplus

