

## "Alte Hasen, neue Regeln" - Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr

Im Rahmen dieses Vortrags werden Sie von Polizeihauptkommissar Marcus Winkler über Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr informiert. Es werden Informationen zu neuen Verkehrszeichen, Pedelecs Ebikes, Radwegnutzung, Rettungsgassen, Reißverschlussverfahren, Beschleunigungsstreifen, dem Sicherheitsgurt, dem Fahrradhelm, Verhalten beim Unfall/ Unfallflucht und dem Opferschutz nach Verkehrsunfällen gegeben.

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit, Fragen zu stellen.

Marcus Winkler, Polizeihauptkommissar  
**Mittwoch, 7.5.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15125

## Tipps für den Einstieg in die Familienforschung

Die Arbeitsgruppe Familienforschung im Kreis Herford besteht seit 2009. Seitdem finden an jedem 1. Samstag im Monat Treffen an unterschiedlichen Orten statt. Im Mittelpunkt des Zusammenkommens steht der Austausch untereinander, oftmals ergänzt durch abwechslungsreiche Vorträge. Zudem werden ein- bis zweimal im Jahr historische Einrichtungen besucht oder ortsgeschichtliche Führungen angeboten. Themenfelder der Arbeitsgruppe sind gemeinsame Projekte wie z.B. die Digitalisierung von Nachlässen, Chroniken und Briefen von nach Amerika ausgewanderten Personen sowie die Erschließung von familienkundlichen Quellen

In dem Vortrag wird auf hilfreiche Tipps für den Einstieg in die Familienforschung hingewiesen und laufende Projekte der Arbeitsgruppe vorgestellt.

Thomas Kriete  
**Mittwoch, 4.6.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15126

## Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben

Eine gesunde Ernährung unterstützt die Gesundheit und kann helfen, ein längeres Leben zu führen. Die Vorteile der mediterranen Ernährung lassen sich dabei mittlerweile deutlich feststellen. Welchen Mehrwert sie genau bietet und wie sie sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, erklärt die Leitung der Ernährungsberatung der Klinik für Diabetologie und Endokrinologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen Lisa Belén Iberbuden.

Lisa Belén Iberbuden  
**Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15127

# Mittwochsgespräch 55plus

Februar bis Juli 2025

- Mittwoch, 5.2.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Der ADFC stellt sich vor“*
- Mittwoch, 5.3.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Bestattungsvorsorge“*
- Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Präventionsstrategien zur Vermeidung eines postoperativen Delirs“*
- Mittwoch, 7.5.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Alte Hasen, neue Regeln“ - Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr*
- Mittwoch, 4.6.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Tipps für den Einstieg in die Familienforschung“*
- Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr**  
*„Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben“*



## Mittwochsgespräch 55plus

In der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat findet im vhs-Forum der Werretalhalle von 10:30 bis 12:00 Uhr das Mittwochsgespräch 55plus – ehemals Seniorengesprächskreis - des Löhner Seniorenbeirats statt. Die vhs Löhne stellt in dessen Auftrag halbjährlich ein Programm mit unterschiedlichen Themen zusammen. Ferien und Feiertage können dazu führen, dass sich die Termine verschieben. Die Ausweichtermine stehen beim Angebot. Eine Anmeldung für die Veranstaltungen ist nicht erforderlich, der Besuch ist entgeltfrei.

---

### Der ADFC stellt sich vor

An diesem Vormittag stellen Ihnen aktive Mitglieder des ADFC die Arbeit, Angebote und Strukturen des Vereins vor.

Themen sind:

- Vorstellung des ADFC und seiner Gliederungen
- Touristik, Verkehrspolitik, Service
- Tourenportal und Tourenprogramm des ADFC Herford
- Bekanntmachungen in Zeitungen und E-Mail
- Tipps und Hinweise für den Radurlaub (Planung, Vorbereitung, Durchführung)  
Es wird ausreichend Zeit sein, um Fragen stellen zu können.

Georg Hofemann

**Mittwoch, 5.2.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

## Bestattungsvorsorge

Die Vorsorge für den Sterbefall zu treffen, das scheint in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema zu sein. Aber wenn das Notwendige geregelt ist, nimmt man den Angehörigen die Last der Entscheidungen in der belastenden Situation des Sterbefalls ab. Und auch für einen selbst, kann es eine psychische Entlastung sein, wenn man alles „eingestiebt“ hat. Dazu gehört evtl. auch eine finanzielle Vorsorge, denn die gesetzlichen Krankenkassen haben seit Anfang 2004 das gesetzliche Sterbegeld komplett gestrichen.

Tobias Möller vom Bestattungshaus Heinrich Möller informiert in seinem Vortrag über notwendige Entscheidungen, Abläufe und Kosten einer Beerdigung, welche Aufgaben das Bestattungsinstitut übernehmen kann und geht auf individuelle Fragen ein.

Tobias Möller

**Mittwoch, 5.3.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

---

### Präventionsstrategien zur Vermeidung eines postoperativen Delirs

Der Begriff Delir kommt aus dem lateinischen und bedeutet „aus der Spur geraten“, umgangssprachlich wird es auch als „Verwirrtheitszustand“ bezeichnet.

Nach großen Operationen, insbesondere auch Herzoperationen tritt bei einigen Patienten ein sogenanntes „postoperatives Delir“ auf, das mit Wahrnehmung und Aufmerksamkeitsstörungen verbunden sein kann. Dieses bestmöglich zu verhindern ist das Ziel der Anästhesiologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen. Daher wurde in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen eines Qualitätsvertrages eine patienten-individualisierte Risikostratifizierung etabliert, die vor der Operation eine Überprüfung der kognitiven und physischen Funktion vorsieht (sog. Gebrechlichkeits-Assessment). Gleichzeitig werden die Patienten von „OP-Paten“ über den gesamten operativen Verlauf bis zum 3. Tag nach der Operation begleitet. Aber auch als Patientin oder Patient oder als Angehörige gibt es einige Möglichkeiten, dieses positiv zu beeinflussen. Darüber sprechen die Direktorin des Instituts für Anästhesiologie und Schmerztherapie am HDZ NRW Prof. Dr. med. Vera von Dossow und Claudia Bunge (Pflegerische Leitung im Delirmanagement).

Prof. Dr. med. Vera von Dossow und Claudia Bunge

**Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr**

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124