





Hier könnte Ihre Anzeige stehen…

# **Impressum**

x4telzeitung Redaktion:

Hrsg. V.i.S.d.P. Monika Schiwy Redaktionelle Mitarbeit: Jana Viefhues Anschrift: 48143 Münster, Spiekerhof 31 Marita Böggemann (Lektorat, Korrektur)

Kontakt: Telefon 0176 102 39 113 redaktion@x4telzeitung.de

Redaktionsschluss Frühjahr 15.04.2016 Sommerausgabe zum x4telfest: 14.07.2016

Herbst-Winter: 15.10.2016

Liebe Leserinnen, liebe Leser, ohne unsere Anzeigenkunden gäbe es kein Magazin. Sie sind noch nicht dabei? In der nächsten Ausgabe finden wir auch für Ihre Werbeanzeige einen schönen Platz. Empfehlen Sie uns. DANKE.

Wir freuen uns über Ihr "Gefällt mir". www.facebook.com/x4telzeitung www.x4telzeitung.de





www.x4telzeitung.de





Martin Reuter Bonifatius Apotheke

> Nordstraße 31 48149 Münster

Telefon: 0251 / 20 10 10 Telefax: 0251 / 20 10 11

www.bonifatius-apotheke-muenster.de



Gudrun Pieper Husmann e.K.

seit 90 Jahren

Kanalstr. 2 48147 Münster Tel. 0251 230 3513



**Cheruskering 73 48147 Münster Tel. 0251 298907** 



Rechtsanwältin Katharina Kroll, Coerdeplatz 12, Münster Beratungstermin vereinbaren: Telefon 0251 93 20 53 60 kroll@juslink.de



der Frühling zeigt sich von der besten Seite, Ihre x4telzeitung informiert Sie auch mit dieser Extraausgabe über Neuigkeiten aus dem Kreuzviertel anlässlich der Veranstaltung "Älter werden im Kreuzviertel".

**Ihre Redaktion** 

# Kreativ. Bewegend. Informativ. Samstag, 16. April 2016, 11:00 bis 17:00 Uhr, Kanzleiräume RAin Kroll, Coerdeplatz 12

11:15 Uhr "Gedächtnistraining - Anregungen für die grauen Zellen, Dr. Ruth Fritsch, Gedächtnistrainerin

11:30 Uhr Vortrag: "Testament errichten - wie und warum?", Rechtsanwältin Katharina Kroll 12:30 Uhr "Wie die Altersmedizin schonend behandeln kann", Susanne Grobosch, EvK 13:00 Uhr "Movita", das neueste Angebot der Tanzschule Husemeyer, Eva-Maria Husemeyer 13:00 Uhr Gedächtnistraining (u. 15:15 Uhr) 13:30 Uhr "Aus dem Leben in einer Residenz", Ulrike Wünnemann, DKV Residenz 14:15 Uhr "Pflegestufen und Pflegegelder", Nicole Bohnen, miCura Pflegedienste GmbH 15:00 Uhr "Essen auf Rädern, wie funktioniert es?", Ralf Bosse, Wivo GmbH 15:30 Uhr "Malen macht glücklich", Monika Schiwy, Atelier ART & Weise, Haus Coerde 16:00 Uhr "Älter werden im Alten Backhaus", Hans Kurth, Altes Backhaus e.V. 16:30 Uhr "Richtig vorsorgen - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung", RAin Kroll



Dazu gibt es Angebote rund ums Leben im Kreuzviertel: Anregungen zum kreativ sein, Malatelier ART & Weise (Vortrag 15:30 Uhr), Vitalzeichenkontrolle (Blutdruckund Blutzuckermessungen), gut versichert, sorglos...





# KREATIV - BEWEGEND - INFORMATIV

# Samstag, 16. April 2016, 11.00 - 17.00 Uhr

Kanzleiräume Rechtsanwältin Katharina Kroll, Coerdeplatz 12, im Kreuzviertel.

- ► MOVITA BRANDNEU! Angebot zu Mobilität, Vitalität und Tanz
- ► GEDÄCHTNISTRAINING Anregungen für die "grauen Zellen"
- ▶ VITALZEICHENKONTROLLE -Blutdruck - und Blutzuckermessungen



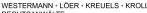
#### MIT INFORMATIONEN ZU:

- ALTERSMEDIZIN
- PFLEGESTUFEN UND **PFLEGEGELDER**
- TESTAMENTSERRICHTUNG

- KREATIVITÄT ENTDECKEN MINI-MALWORKSHOP
- ÄLTERWERDEN IM BACKHAUS

- EINBLICKE IN DAS LEBEN IN EINER SENIORENRESIDENZ ESSEN AUF RÄDERN
- VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG
- GUT VERSICHERT IN JEDEM ALTER



























#### Movita

Brandneues Konzept ab April in der Tanzschule Husemeyer - Erster Schnupperkurs ab Donnerstag, den 07.04.2016 von 9.30 bis 10.30 Uhr. Anmeldung erwünscht unter 0251 42929. www.tanzschule-husemeyer.de

# Älter werden im Kreuzviertel

"Es gibt zwei Sorten von Menschen in Münster: Die einen leben im Kreuzviertel, die anderen wollen hier leben." – Zitat des ehemaligen Oberbürgermeisters Tillmann über unseren Stadtteil, der mit seinen Altbauten, zahlreichen Cafés und Kneipen, Plätzen und Grünflächen besticht.

Wer einmal im Kreuzviertel lebt, will nie wieder weg. Und das muss auch nicht sein. Denn im Kreuzviertel findet sich, was ein jeder bis ins hohe Alter benötigt.

Lernen Sie das Angebot in unserem beliebten Stadtteil kennen und besuchen Sie die Hausmesse "Älter werden im Kreuzviertel". Im Rahmen der informativen Ganztagesveranstaltung erfahren Sie in verschiedenen Vorträgen und Präsentationen Wissenswertes rund um die Themen "Vorsorge, Gesundheit und Freizeitgestaltung".

Welches Angebot bietet die Begegnungsstätte Altes Backhaus? Wie funktioniert eigentlich "Essen auf Rädern"? Und wie lebt es sich in der Tibus-Residenz?

Werden Sie kreativ und beteiligen Sie sich am Malworkshop. Lieber Bewegung? Dann ist vielleicht MOVITA (Mobilität, Vitalität und Tanz) das Richtige für Sie. Und vergessen Sie nicht, Blutdruck und Blutzucker messen zu lassen.

Informationen zur Testamentsgestaltung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Pflegegeld runden das Programm ab.

Anbieter aus unterschiedlichen Bereichen stehen für Fragen zur Verfügung und halten Informationsmaterial bereit. Besuchen Sie uns am 16.04.16, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr in den Kanzleiräumen der Rechtsanwälte Westermann Löer Kreuels Kroll, Coerdeplatz 12 (Ecke Wermelingstraße) und erleben Sie einen informativen, bewegenden, kreativen Tag.

# Frühjahrsputz ...

..mit dem neuen "etwas anderen" Direktvertrieb von Vileda Home! Vorführung buchen, Spaß haben und als GastgeberIn tolle Geschenke erhalten! Vileda Home Produkte kommen aus der Profi-Gebäudereinigung und wurden für Ihr Zuhause nach weltbekanntem hohen Vileda-Standard optimiert. Sie sind ökologisch kraftvoll und trotzdem schonend zu Mensch, Oberflächen und Umwelt. Wir lieben, was wir tun und freuen uns auf Sie als GastgeberIn oder als BeraterIn!

Afife Tanyeri - Handelsvertretung AT Münster Für Sie am Telefon: 02536 4289922 und online: atanyeri.vileda-home.com



#### **Der Geheimtipp**

Kapitalisten aller Länder vereinigt Euch:

Wenn Zeit Geld ist -Fort, zur Ewigkeit hin! So reich ist hier keiner!

Leonhard Ostendorf-Terfloth





#### Maifest 2016

Kunst- und Gaumengenuss und viele Aktionen für Jung und Alt: Die Werkstätten, Ateliers und die Biogärtnerei der Hofgemeinschaft Haus Coerde laden ein am Sonntag, den 1. Mai 2016 von 11 bis 18 Uhr. Ateliers und Werkstätten sind geöffnet. Haus Coerde, Coermühle 50, Münster, www.haus-coerde.de



# Der Frühling hält Einzug in der Galerie Stilrausch - mit maßgeschneiderter Mode und Accessoires sind Sie perfekt vorbereitet!

Galerie Stilrausch, Jüdefelderstraße 44, Kuhviertel. Telefon 0251 98 11 36 98





# Kunst an außergewöhnlichen Orten

#### Malerei | Zeichnung | Objekte 2016

im malerischen Flavigny/Burgund - Drehort von "Chocolat"

Die Workshops finden seit 13 Jahren im schönen, großen Haus aus dem 18. Jh. in Flavigny statt, einem mittelalterlichen Ort, fern jeder Hektik, enge Gassen, "verträumte" Häuser mit Kloster und Stadtmauern aus dem Mittelalter und der Renaissance auf einem Berg im Burgund.

#### Pfingstworkshop

Malerei / Dialog mit der Farbe 13.05. bis 18.05.2016

#### Sommerworkshop I

Freie Malerei /Zeichnung 11.07. bis 16.07.2016

### Sommerworkshop II

Objekte / Materialbilder aus Papier, Draht/ Eisen und Fundstücken 25.07. bis 30.07.2016

### Pfingstworkshop und Sommerworkshop I

Die Freude am Experiment, die bewusste Wahrnehmung von Stimmungen und Zufallserscheinungen führen in einem offenen gestalterischen Prozess zu neuen, kreativen Ausdrucksmöglichkeiten. Grundlagen und Vertiefung experimenteller Malerei und bildnerischen Gestaltens mit Farben, Formen, Flächen, Strukturen sowie verschiedenen Materialien stehen im Mittelpunkt. Bildaufbau, Licht und Schatten, visuelle Wahrnehmung, Wege in die Abstraktion, aber auch die realistische Um-



Advertorial

Oben: Atelier von Ruth Bisping in der Rue du Centre, Flavigny, Frankreich

setzung werden je nach Interessenlage begleitend besprochen.

Workshop II bietet zusätzlich die Möglichkeit der zeichnerischen Umsetzung. Zeichnerische Grundlagen und Vertiefung wie Perspektive, Licht und Schatten, Fläche - Körper, räumliches Sehen und Skizzieren vor Ort werden auf Wunsch berücksichtigt. Auch in diesem Workshop steht der Dialog mit Farbe/Zeichnung im Mittelpunkt.

#### Sommerworkshop II

Das Erstellen dreidimensionaler Objekte, die Inspiration durch Fundstücke, das Zusammenfügen verschiedener Materialien zu neuen Objekten ist Schwerpunkt in dieser Woche. Gegensätze wie Leichtigkeit und Schwere, Leere, Fülle, Fremdes und Vertrautes etc. begleiten unsere Arbeitsprozesse.

Die Workshops richten sich aufgrund der individuellen Betreuung der Arbeitsprozesse sowohl an AnfängerInnen als auch an Fortgeschrittene.

Anmeldung und Kontakt: Ruth Bisping Telefon 0251 25353, mobil 0178 2095260 atelier@ruth-bisping.de www.ruth-bisping.de



Links: Anne Kalkowski
Heilpraktikerin | Physiotherapeutin
Kanalstr. 62 - 48147 Münster
Telefon 0251 3846454
www.praxis-kalkowski.de

PROMOTION



#### **TEXTANZEIGEN**

Atelier ART & Weise, Haus Coerde, Coermühle 50 Malen, Zeichnen, Aktzeichnen, Tel. 0251 221022 oder 0176 10239113 atelier@raum-muenster.de www.malatelier-muenster.de

Visionen e.V. Unternehmerinnen und Unternehmer, Künstler vernetzen sich. Schließen Sie sich unserem Netzwerk an: www.visionen-ev.de

Wohnung gesucht von Musikerin (Entspannungsmusik) Angebote gerne an die Redaktion.

Redaktionsmitarbeiterin übernimmt Lektorat, hilft bei Einladung, Texten u. Pressearbeit Telefon 017610239113

Trauerreden Lisa Schüßler-Meisen Tel. 0251-39776712 www.trauerreden-muenster.de

Sprechstunde "Testament, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht" jeden ersten Donnerstag im Monat, jeweils 16:30 bis 18:30 Uhr, Evangelisches Krankenhaus, Wichernstraße 8, Münster, Rechtsanwältin Katharina Kroll, Kanzlei Coerdeplatz 12, Tel. 0251 93 20 53 60 www.juslink.de

Netzwerk für Selbständige, Künstler, Musiker, Heilberufe... Projekte wie "Schatzkiste" ab 15.04. 18 Uhr, Augustastr. 2, Infos: www.visionen-ev.de

#### Einzelnachhilfe zu Hause

erfahrene Nachhilfelehreralle Fächer, alle Klassen





#### Skan - Körperorientierte Psychotherapie

Performative Körperarbeit, Streaming Theatre, Jahresgruppe, Frauen-, Männergruppe sowie Workshop auf Mallorca in der Finca Sa Barrala bei Campos 20.09. bis 01.10.2016. Anmeldung und Informationen bei Johanna Müller, Tel. 0251 606 83 62 und Karl-Heinz Lux: Tel. 02504 77 145 sowie www.skankoerperarbeit-theater.de

#### Das ganzheitliche u. bewährte Abnehmkonzept

jenseits von Diäten: Hypnose in Kombination mit Schüsslersalzen, Stoffwechselaktivierung und Entgiftung. Heilpraktiker Jörg Pantel, Südstraße 20, Münster, Tel. 0251 7479053, www.heilpraktiker-inmuenster.com

# Gratis: Dein Münster-APP - gut informiert

als Firma oder Verein Eintrag buchen: Dein Münster virtuell entdecken. Die Smartphone App präsentiert



Restaurants, Unternehmen und Events in Münster. Nutzen Sie deb App-Download und seien Sie damit immer auch unterwegs gut informiert: www.dein-ms.de

Das besondere Portrait Ihres Lieblings Tour-Files / Matthias Rethmann "Das Leben hat mehr zu bieten als ein Passfoto" Telefon 0251 776381 Heisstr. 51, Münster, www.tour-files.de



Harbourside - Dein frischer Coworking Space in Münsters Hafen! Miete Dir Deinen Arbeitsplatz in Münsters bester Lage. Auf 340 m² stehen Dir sieben abschließbare Kajüten und ein Großraumdeck und/oder eine Büroadresse zur Verfügung. Das Großraumdeck kann flexibel als Eventfläche genutzt werden. Konferenzraum, modernste Technik, High-Speed-Internet, WiFi, Multifunktionsdrucker, persönlicher Sekretär- und Concièrgeservice, Kombüse zum Kaffee- und Ideentanken und vieles, vieles mehr. Komm vorbei auf einen Kaffee und ein Kennenlernen. Wir freuen uns auf Dich! Telefon 0176 22287684 www.harbourside.de

natürlich UNVERPACKT, Warendorfer Str. 63, Umweltbewusst einkaufen, Kaffeespezialitäten genießen...

#### **Die Badewannenlesung**

Visionen e.V. lädt ein zum ART Salon: in Kooperation mit dem Atelier ART & Weise: Eine Badewanne, eine Frau, erotische Literatur. Das Spiel mit dem Versprechen, das Beschwören von Bildern, das Eintauchen in Wünsche und Sehnsüchte, Momente lustvoller Erwartung: feinsinnig, charmant, humorvoll und natürlich erotisch. Lassen Sie sich verführen zu einem Nachmittag mit wunderbar verruchter prickelnder Atmosphäre. Von und mit Schauspielerin Manuela Reiser am Sonntag, 24. April, um 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen, Atelier ART & Weise, Coermühle 50, Münster. Statt Eintritt wird eine Spende zugunsten pro filia e.V. erbeten. Anmeldung erwünscht: Telefon 0251 221022 oder per SMS 017610239113 oder an: vorstand@visionen-ev.de www visionen-ev de

ART-Salons bieten die Möglichkeit zum Austausch und Philosophieren bei Tee und Kaffee, Gespräche über Kunst & Kultur im gemütlichen Atelier, auf 90 Quadratmetern. www.malatelier-muenster.de



PILATES du PIN Jüdefelderstr. 43 48143 Münster Telefon 0251 98118772 www.pilates-du-pin.de

"Pilates ist eine wunderbare Methode um Körper und Geist in Einklang zu bringen" Joseph H. Pilates

Links: Silvia Dupin

#### **Malatelier ART & Weise**

Mo + Do ab 16:30 h (flexibel) 14-tägig samstags nach Vereinbarung Coermühle 50, Tel. 0251 22102 Aktzeichnen 2. und 4. Dienstag, 19:15 Uhr für 2 Std. Anmeldung 0251 22102 atelier@raum-muenster.de Atelier Haus Coerde, www.malatelier-muenster.de

#### **Bewegungsfest im Mathildenstift**

Die landesweite Initiative Bewegt ÄLTER werden in NRW' fördert die Entwicklung von Bewegten Quartieren. Das Mehrgenerationenhaus Mathildenstift bietet ideale Voraussetzungen, ein Begegnungszentrum für Menschen jeden Alters und jeglichen Fitnesslevels zu sein, gemeinsam Bewegungsangebote zu gestalten und zusammen aktiv zu sein. Aus der Zusammenarbeit des VGS Münster e.V. mit dem Mehrgenerationenhaus Mathildenstift sind der ,Offene Bewegungstreff', das Kursangebot, Standfest & Stabil' sowie eine Seniorentanzgruppe entstanden.

#### Das Programm am 23.04.2016 - Münzstraße 38

11:00 Uhr: Begrüßung & Kurzvortrag zum Thema "Bewegt älter werden"

11:45 Uhr: Schnupperstunde Seniorentanz

12:30 Uhr: Kaffee & Stärkung, Informationen über den Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.

13:00 Uhr: Schnupperstunde, Standfest & Stabil' 13:45 Uhr: Schnupperstunde, Hockergymnastik' 14:30 Uhr: Vorstellung Mehrgenerationenhaus Mathildenstift, Münzstr. 38, Münster Anmerkung: Anzeige Umschlagseite

Engagierte Helfer gesucht für die Integration der Flüchtlingskinder im Vormittagsbereich der Martinischule, Klasse 1 bis 4 gesucht: Telefon 0251 46489 (Martinischule) eMail: redaktion@x4telzeitung.de

#### Delia Buss - Lohn + Gehalt Service

Melchersstr. 32 - 48149 Münster Telefon 0176 57863681 www.lohn-gehalt-muenster.de

Erstellen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Kommunikation mit Finanzämtern, Krankenkassen und sonstigen Behörden

Begleitung von Sozialversicherungsprüfungen und Lohnsteuerprüfungen

# Ihre Veröffentlichung im nächsten Heft:

eine gestaltete Anzeige in der nächsten Ausgabe Fordern Sie gerne die Mediadaten an: redaktion@x4telzeitung.de Alle Ausgaben auch hier: www.x4telzeitung.de

Buchen Sie Ihre Textanzeige, ein Advertorial oder

Die x4telzeitung-Redaktion bietet Praktikumsplatz.



# Badewannenlesung 24.04.2016 mit "der Reiser"

Beginn: 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen im Atelier ART & Weise, Haus Coerde, statt Eintrittsgeld Spende für pro filia e.V. erbeten. Anmeldung gerne gese-

Telefon 0251 221022 oder 017610239113 (SMS) oder Email: atelier@raum-muenster.de www.visionen-ev.de

Anfahrt: www.malatelier-muenster.de



#### Klavierunterricht in Münster-Kinderhaus

von Pianisten in ruhiger, angenehmer Atmosphäre für Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger und Spätberufene, Kinder und Erwachsene, Beratung und Probestunde nach Vereinbarung. Lisa und Wilhelm Rodenberg, Tel. 0251-1346459 www.klavierunterricht-rodenberg.de

#### **Kunstauktion: Malerei und Grafik**

Sonntag 10.04.2016, ab 12:00 Uhr, zugunsten der Hospizbewegung Münster, Franz-Hitze Haus, Kardinal-von-Galen-Ring 50, Münster, Vorbesichtigung ab 10:00 Uhr, Auktionatoren: Vechtel & Becker



Klimaneutrales Hosting ohne Kohle und Atom: www.lands-concepts.com (0251)703669-52

Wir verwenden für Server und Rechenzentrum Ökostrom von Greenpeace Energy.





# Lebendigkeit im Mehrgenerationenhaus Mathildenstift der DRK-Schwesternschaft Westfalen e.V.

Seit einem halben Jahr wird das ehemalige Altenpflegeheim Mathildenstift der DRK-Schwesternschaft Westfalen e.V. in der Münzstr. 38 nach mehrjähriger Bautätigkeit mit einer neuen Konzeption betrieben. Mit einer Tagespflegeeinrichtung • einer Demenz-Wohngemeinschaft • einem Wohnangebot für außerklinische Intensivpflege • der ambulanten Kranken- und Seniorenpflege • der Kinderkrankenpflege sowie • dem Gartensaal wird vielen unterschiedlichen pflegerischen Bedürfnissen begegnet. Das helle und moderne Gebäude entwickelt durch den Einzug von Pflegeempfängern und dem liebevollen Miteinander mit den Angehörigen sowie mit dem Engagement der motivierten und wertgeschätzten Pflegekräfte eine angenehme und lebenswerte Atmosphäre. Die Tagespflegeeinrichtung wird zur Entlastung pflegender Angehöriger zunehmend angenommen. Die Gäste fahren abends zufrieden nach Hause und kommen gerne am nächsten Tag wieder. Veranstaltungen sowie der inzwischen beliebte Kaffee- und Mittagstisch im

Gartensaal fördern die Begegnung der Menschen im Mehrgenerationenhaus und der Nachbarschaft und lassen positive Kontakte wachsen. Der ambulante Pflegedienst erbringt professionelle Pflege, Betreuung und hauswirtschaftliche Versorgung im Mehrgenerationenhaus sowie in der Umgebung.

Momentan herrscht im Haus die Vorfreude auf den Frühling – dann lockt wieder der wunderschön angelegte Garten zur Bewegung im Freien!

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0251-48 24 3-0 oder Sie besuchen uns im Internet: www.mathildenstift-muenster.de







# Atelier ART & Weise

90 qm fürs Teamerlebnis...
Workshops, Malen, Zeichnen,
Kindergeburtstage,
Art Salons und Aktzeichnen

# Atelier ART & Weise

Telefon 0251 22 10 22 atelier@raum-muenster.de



Haus Coerde, Coermühle 50, Münster www.malatelier-muenster.de

