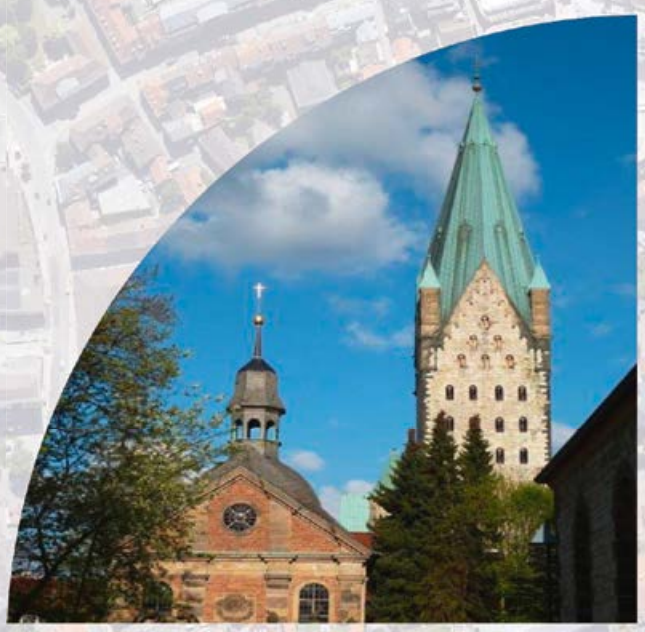
PADERBORN

Seniorenwegweiser



Paderborn überzeugt durch bürgerschaftliches Engagement

SINN - Paderborn • Sei in neuen Netzwerken •

www.total-lokal.de barrierefrei

mediaprint infoverlag

paderborn.de Paderborn überzeugt.

Stiftung Westphalenhof

Giersstr. 1 · 33098 Paderborn
info@stiftung-westphalenhof.de

Leben im Herzen der Stadt Paderborn, Wohnen und Pflege unter einem Dach im Schatten des Doms. Die Begegnungsstätte in der Innenstadt.

Unser Angebot für Sie

Das Betreute Wohnen, welches über 100 individuell zu gestaltende, altersgerechte Wohnungen verfügt, bietet Ihnen die Möglichkeit Ihr Leben selbständig zu gestalten. Unsere Leistungen für Sie:

- 24 Stunden Rufbereitschaft
- Hausmeisterdienst
- Vermittlung ambulanter Pflegeleistungen
- Garantie auf einen Heimplatz zum nächstmöglichen Termin
- Feste Ansprechpartner zur Unterstützung in persönlichen Angelegenheiten
- Teilnahme an regelmäßigen Veranstaltungen und Aktivitäten des Hauses
- Pastorale Betreuung
- Tägliche Gottesdienste in der hauseigenen Kapelle

Sowie ein umfassender Leistungskatalog steht Ihnen zur Verfügung und rundet das Angebot ab.

Im Pflegebereich unseres Hauses ist es unser Ziel, Ihnen trotz körperlicher und oder geistiger Einschränkung, ein selbstbestimmtes Leben in Gemeinschaft zu ermöglichen. Hierbei stehen Ihre Wünsche immer im Mittelpunkt unseres Handelns.

Unser Veranstaltungsservice macht Ihre Feier, Tagung oder Schulung zu einem Erlebnis. In unserem, mit der notwendigen Technik ausgestatteten, Luise Hensel Saal sind Veranstaltungen für bis zu 100 Personen möglich. Zudem finden regelmäßig Veranstaltungen wie zum Beispiel Lesungen, Gymnastik und Tanzveranstaltungen in unseren Räumlichkeiten statt.

Gastronomie:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet 8:00 - 10:30 Uhr
- Mittagsmenü von 12:15 - 13:45 Uhr
- Kaffeetisch mit wechselndem Kuchenangebot ab 14.30 Uhr
  (Mittwochs hausgemachte Waffeln)

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

Michael Dreier
Bürgermeister

Wolfgang Walter
Beigeordneter

„Wohin kann ich mich wenden, wenn ...?“

Diese Frage beschäftigt Seniorinnen und Senioren in vielen Lebenslagen – ob in Fragen der Freizeitgestaltung oder wenn es darum geht, Unterstützung bei der Bewältigung des Alltages zu finden.

Um Antworten geben zu können, entstand die nunmehr dritte Auflage des Paderborner Seniorenwegweisers.

Als Ihr Bürgermeister freue ich mich, dass diese Broschüre Ihnen helfen kann, die gesuchten Informationen und das richtige Angebot zu finden, und Ihnen und Ihren Familien als erste Orientierung dient.

Seit einigen Jahren schon überzeugt Paderborn vor allem im bürgerschaftlichen Engagement. Mit Hilfe und Unterstützung der Verbände der freien Wohlfahrtspflege, der Stadtverwaltung und einer Vielzahl von Vereinen und Initiativen wird zurzeit das Thema „Lebendige Nachbarschaft – Leben im Quartier“ fokussiert und nach vorne gebracht.

Durch Kontakt und Begegnung, gemeinsame Aktivitäten und soziale Netzwerke, gegenseitige Unterstützung und Hilfe soll dazu beigetragen werden, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden selbstständig sein zu können, bis ins hohe Alter.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Broschüre einen umfassenden Überblick vermittelt, mit dem Sie Ihren Alltag leichter bewältigen können. Dennoch tauchen oft komplexere Fragen auf, die in einem persönlichen Gespräch geklärt werden müssen. Hierbei steht Ihnen das Paderborner Seniorenbüro als zentrale Anlauf- und Beratungsstelle gerne zur Verfügung.

Allen, die diesen Wegweiser durch ihre Angebote und mit ihrer Anzeige erst möglich gemacht haben, ein herzliches Dankeschön.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1

1. Leben in einer lebendigen Nachbarschaft – das altengerechte Quartier 4

2. Soziales Engagement

2.1 Neue Wege des Bürgerengagements. 8

2.2 Bürgerengagement (Informationen und Angebote) 9

2.3 Organisationen, Clubs, Vereine und Selbsthilfegruppen 13

3. Aktiv im Alter

3.1 Bildung 15

3.2 Kultur 18

3.3 Reisen 19

3.4 Sport und Bewegung. 21

3.5 Ernährung im Alter. 23

4. Wohnen im Alter

4.1 Wohnraumberatung 24

4.2 Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung. 24

4.3 Alternative Wohnformen: Senioren-WGs. . 24

4.4 Betreutes Wohnen. 28

4.5 Altenpflegeheime. 29

4.6 „Wohnen für Hilfe“ 30

5. Hilfen im Alltag

5.1 Fahrdienste. 31

5.2 Haushaltsnahe Dienstleistungen. 31

5.3 Komplementäre Dienste 31

5.4 Lebensmittel-Bringdienste 32

5.5 Essen auf Rädern 32

5.6 Handwerkliche Hilfen 32

5.7 Versandhandel 32

Ein gutes, sicheres Gefühl

Verlassen Sie sich auf unsere langjährige Erfahrung

Unsere Einrichtungen der Altenhilfe:

- ✓ Betreutes Wohnen im Dietrich Bonhoeffer-Haus
- ✓ Betreuung für Menschen mit Demenz im Sophie Cammann-Haus
- ✓ Ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden durch die Diakoniestation St. Johannisstift
- ✓ Stationäre Pflege oder Kurzzeitpflege im Ev. Altenheim St. Johannisstift

Wer zu uns kommt, wird in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen, ernst genommen und versorgt. So können wir Ihnen Menschlichkeit und Qualität garantieren.

Haben Sie Rückfragen oder möchten unverbindlich beraten werden? Melden Sie sich gern unter:
(05251) 20508-50 | b.scholand@johannisstift.de

St. Johannisstift

www.johannisstift.de

5.8 Türe zugefallen und Schlüssel steckt innen? 32
5.9 Sicher wohnen im Alter 32
5.10 Hausnotruf 33

6. Hilfen bei Pflegebedürftigkeit
6.1 Pflegedienste in der Stadt Paderborn 35
6.2 Haushaltshilfe für Senioren 36
6.3 Hilfen bei Alzheimer-Demenz 37
6.4 Arten der Pflege und Leistungen 37

7. Beratung und Hilfe
7.1 Seniorenberatungen der Stadt 39
7.2 Rentenberatung 40
7.3 Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe . . . 40
7.4 Die neue Sozialhilfe 40
7.5 Die städtische Wohn- und Pflegeberatung . . 40

8. Vorsorge, Testament und Todesfall
8.1 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung 43
8.2 Testament 44
8.3 Hospizgruppen 44
8.4 Todesfall 45

9. Wirtschaftliche Hilfen
9.1 Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter . . 46
9.2 Wohngeld / Lastenzuschuss 46

10. Finanzielle Hilfen
10.1 Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen . . 46
10.2 Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung 47

Wichtige Adressen für den Notfall 48
Branchenverzeichnis 48

IMPRESSUM

total-lokal
Regional. Multimedial. Genial.

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh • Lechstr. 2 • 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 10852
USt-IdNr.: DE 811190608
Geschäftsführung: Markus Trost, Dr. Otto W. Drosihn
Tel.: 08233 384-0 • Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info

in Zusammenarbeit mit:
Stadt Paderborn, Am Hoppenhof 3, 33104 Paderborn
Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Dagmar Tröster
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Kerstin Merkel

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Verkehrsverein Paderborn e.V.:
Titel, oben links, Schloß Neuhaus, 308, Karl Heinz Schäfer
Titel, Kreis oben links oben, Paderborner Rathaus, 537, Ingrid Vogedes
Titel Kreis oben links unten, Waschfrauen an der Pader, 115, Christian Ulrich
Titel, Kreis oben rechts, Alexiuskapelle und Dom, 544 , Ingrid Vogedes
Titel, Kreis unten links, Stümpelsche Mühe, 522, Ingrid Vogedes
Titel, Kreis unten rechts, Paderquellgebiet, 240, Karl Heinz Schäfer
Seite 4, Panoramabild Rathausplatz Frühlingsfest, 466, Magi Kaya
Seite 5, Rathaus, 276, Matthias Schüssler
Seite 7, Dom, 54, Matthias Schüssler
Seite 8, Schloß Neuhaus, 469, Falko Sieker
Seite 11, Marktkirche, 208, Karl Heinz Schäfer
Seite 13, Alexiuskapelle, Ingrid Vogedes
Seite 14, Schloß Neuhaus und Barockgarten, 318, Karl Heinz Schäfer
Seite 16, Bartholomäuskapelle innen, 30, Matthias Schüssler
Seite 17, Stadtbibliothek, 330, Matthias Schüssler
Seite 20, Dom und Gaukirche Panorama, 63, Norbert Gewaltig
Seite 21, Quellbecken Nordseite des Domes, 264, Karl Heinz Schäfer
Seite 27, Reithalle im Schloßpark von Schloß Neuhaus, 285, Karl Heinz Schäfer
Seite 36, Wewelsburg, 382, Karl Heinz Schäfer

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

33098057/3. Auflage/2014

Druck: Wicher Druck
Otto-Dix-Straße 1, 07548 Gera

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Quelle: Yuri Arcurs – Fotolia

1. Leben in einer lebendigen Nachbarschaft – das altengerechte Quartier

Paderborn ist eine lebendige Stadt, in der das Miteinander der verschiedenen Generationen und Gruppen im direkten Wohnumfeld, in der Nachbarschaft oder auch im gewohnten Ortsteil eine tragende Rolle spielt.

Begegnung, Aktivitäten, Gestaltung der eigenen Umwelt, sinnvolle Tätigkeiten im Ehrenamt, dies sind verschiedene Facetten eines lebendigen Stadtteils oder Quartiers. Das Wohnen und das Wohnumfeld haben eine zentrale Bedeutung für das Wohlfühlen in einem Ortsteil. Insbesondere bei Veränderungen der Lebenssituation, wie familiäre Veränderungen oder gesundheitliche und körperliche Einschränkungen, sind die Wohnung und die Umgebung wesentliche Entscheidungsfaktoren für die Beibehaltung oder Veränderung der Wohnsituation. Die meisten Menschen wollen im Alter ihre gewohnte Umgebung beibehalten. Hierzu bedarf es in manchen Lebenssituationen auch einer Anpassung der Wohnung, in bestimmten Fällen auch eines Umzugs. Das Interesse an neuen Wohnformen wächst und auch in Paderborn gibt es inzwischen Wohnprojekte, die auf unterschiedliche Lebenssituationen und -vorstellungen abzielen.

Ziel der Quartiersarbeit ist es, eine gemeinsame Verantwortlichkeit aller Bürgerinnen und Bürger in Paderborn, der Träger von Dienstleistungen und Wohnangeboten sowie der Kommune für die Gestaltung der Quartiere und damit die Grundvoraussetzungen einer hohen Lebensqualität im Alter zu schaffen.

Neben planerischen Voraussetzungen, die in der Verantwortung der Kommune liegen, gibt es zunehmend auch Initiativen und Träger, die über einzelne Wohnangebote und Dienstleistungen hinaus das Wohnumfeld oder Quartier mitgestalten wollen.

Panoramabild Rathausplatz Frühlingsfest

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Lebendige Nachbarschaften sind hierbei wichtige Bausteine. Sie ermöglichen

- Kontakt und Begegnung,
- gemeinsame Aktivitäten und soziale Netzwerke,
- gegenseitige Unterstützung und Hilfe sowie
- bürgerschaftliches Engagement und Mitgestaltung.

Auch in der Stadt Paderborn und ihren verschiedenen Stadtteilen wünschen sich viele Menschen die Möglichkeit zur Mitwirkung und zur Gestaltung des Wohnquartiers, in dem sie gerne leben. Unterschiedliche Gruppen, Initiativen und Vereine haben sich gegründet, um für ihre Vorstellungen zu werben und sie umzusetzen.

Bei diesen Initiativen, die im Folgenden vorgestellt werden, stehen das Miteinander, die Begegnung, die Vorsorge, die gemeinsamen Interessen und Gestaltungsmöglichkeiten im Vordergrund.

Insbesondere die Stadtteile Südstadt, Riemeke, Auf der Lieth und Kaukenberg setzen sich bereits intensiv mit dem Thema Nachbarschaft und Quartiersentwicklung auseinander. Unterstützend wirkt hierbei die Stadt Paderborn, welche durch das Förderprogramm „Anlaufstellen für ältere Menschen“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend neue Wege der Quartiersentwicklung in Paderborn eingeschlagen hat.

Als besonderes Beispiel lässt sich im **Riemeke-Viertel** das sogenannte Pontanus-Carré nennen. Hier entstand aus einer Kooperation des Paderborner Spar- und Bauvereins, des Stiftungsbereichs Bethel. regional der von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel sowie der Initiative „Gezeiten“ ein innovatives Wohnprojekt. Neben einem Wohnprojekt, das für verschiedene Generationen in selbstorganisierter Form eingerichtet wird, gibt es hier Wohnungen für Menschen mit Behinderung sowie eine angegliederte Begegnungsstätte für alle Menschen des Quartiers. Zudem ist eine ambulant betreute Senioren-WG angegliedert. Um die Chancen des Miteinanders zu nutzen, gründete sich ein Arbeitskreis, welcher z. B. bereits ein Nachbarschaftsfest zur Eröffnung mitorganisierte.

Auch im Stadtteil **Auf der Lieth** entstand mit dem Lieth-Forum als Interessenvertretung des Stadtteils eine Bewegung, die sich für die Belange der Lieth einsetzt. Die engagierten Mitglieder organisieren regelmäßige Feste und Veranstaltungen, z. B. das jährliche Lieth-Fest, um das Zusammenleben im Quartier zu stärken, und traten in der Vergangenheit für spezifische Interessen wie den Bau eines Sportzentrums ein. Auch die Ausstellung „Forum Quartier“ des Kuratoriums Deutsche Altershilfe über verschiedene Wohnformen wurde vom Lieth-Forum organisiert und stand allen Bürgerinnen und Bürgern zur Ansicht offen.

Im Rahmen einer Ideenwerkstatt unter dem Motto „Generation Lieth – Jung und Alt miteinander im Stadtteil“ sollen zudem die Interessen und Wünsche der Bewohner und Bewohnerinnen der Lieth gemeinsam erarbeitet werden sowie zu den Themen Nachbarschaftliche Hilfe, Wohnen und Begegnung bereits erfolgreich bestehende Beispiele vorgestellt werden.

Rathaus

In der Paderborner **Südstadt** gründete sich der Verein „Quartierskonzept Südstadt e. V.,"welcher sich gemeinsam mit dem Runden Tisch Südstadtquartier für die Lebenslage und Bedarfe der Bürgerinnen und Bürger in der Südstadt einsetzt. Dem Runden Tisch gehören Vertreter der Kirchengemeinden, der Wohlfahrtsverbände, der Stadt Paderborn und weitere Akteure und Engagierte der Südstadt an. Der Verein möchte nachhaltig die Quartiersbildung mit dem Ziel fördern und unterstützen, dass Menschen mit und ohne Einschränkung gleichermaßen selbstbestimmt und unabhängig im Quartier leben können.

Auf dem **Kaukenberg** engagiert sich die ehrenamtlich geführte „Kaukenberg Gemeinschaft e. V." Sie hat sich die Förderung des Wohngebietes zum Ziel gesetzt, insbesondere um Gemeinschaftspflege und Öffentlichkeitsarbeit durchzuführen sowie kulturelle Angebote zu organisieren. Sie möchte außerdem als Interessenvertretung gegenüber Politik und Verwaltung fungieren und die Infrastruktur im Stadtteil Kaukenberg verbessern.

Angeregt durch die Beispiele in diesen vier Quartieren möchten Sie nun auch an einer lebendigen Nachbarschaft und Gestaltung ihres Wohnumfeldes oder Quartiers mitwirken? Wenn Sie unmittelbar neue Wege der lebendigen Nachbarschaft gehen möchten, Gleichgesinnte in der näheren Umgebung suchen und das Quartier, in dem Sie leben, aktiv mitgestalten möchten, wenden Sie sich bitte an das Seniorenbüro der Stadt Paderborn als Anlaufstelle für Privatpersonen, Gruppen und Vereine oder an die Koordinierungsstelle der Runden Tische in den Quartieren, Tel.: 05251/882259. Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie unter: www.paderborn.de/senioren

Wichtige Anlaufstellen für ältere Menschen in den Stadtteilen sind u. a. die Seniorenbegegnungsstätten:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e. V.
Mehrgenerationenhaus AWO Leo
Leostraße 45, 33098 Paderborn
05251/2906615, info@awo-paderborn.de

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Schloss Neuhaus
Schloßstr. 4, 33104 Paderborn

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Wewer
Delbrücker Str. 56, 33106 Paderborn-Wewer

Caritasverband Paderborn
Begegnungsstätte an der
Husener Str. 91, 33100 Paderborn
05251/16195140
info@caritas-pb.de

DRK-Ortsverein Paderborn
Reumontstr. 63, 33102 Paderborn
05251/370913

DRK-Ortsverein Schloss Neuhaus
Kaiser-Heinrich-Str. 20, 33104 Paderborn
05254/7169

Ev. Kirchengemeinde Elsen
Urbanstraße 36, 33106 Paderborn
05254/5121, Pad-kg-elsen@kkpb.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Abdinghof
Am Abdinghof 5, 33098 Paderborn
05251/872194

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Markuspfarrbezirk
Bastfelder Weg 28, 33098 Paderborn
05251/71515, Gunnar.grahl@kk-ekvw.de

Kath. Pfarrgemeinde Herz-Jesu
Riemekestr. 1 a, 33102 Paderborn
05251 23978

Kath. Kirchengemeinde St. Dionysius Elsen
Von-Ketteler-Str. 38, 33106 Elsen
05254 93310

Kath. Pfarrgemeinde St. Joseph
Mastbruchstr. 78, 33104 Paderborn
05254 4433

Katholische Pfarrei St. Liborius
Domplatz 4, 33098 Paderborn
05251 23554, pfarrbuero@liborius-paderborn.de

Kirchengemeinde St. Heinrich
Nordstr. 3, 33102 Paderborn
05251 528181

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Kirchengemeinde St. Heinrich und Kunigunde
Neuhäuser Kirchstr. 5, 33104 Paderborn
05254 2531
pv-schloss-neuhaus@erzbistum-paderborn.de

Kontakt-Forum e.V.
Adolf-Kolping-Str. 2
(St. Vincenz-Altenzentrum)
33102 Paderborn

Kath. Kirchengemeinde St. Georg
Seniorengruppe
Neuhäuser Str. 78 a, 33102 Paderborn
05251 33462

Seniorenbegegnungsstätte
St. Bonifatius
Dr.-Rörig-Damm 33, 33102 Paderborn

Seniorenbegegnungsstätte
St. Margaretha Dahl
Schlotmannstr. 9, 33100 Paderborn
05293 931399, pfarrbuero@st-margaretha-dahl.de

Seniorenbegegnungsstätte
im St. Vincenz Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn
05251 1510

Seniorengemeinschaft St. Dionysius
Im Dionysius-Haus Elsen
Von-Ketteler-Str. 38, 33106 Paderborn

Kath. Pfarrgemeinde St. Michael Sennelager
Bielefelder Str. 159, 33104 Paderborn
kirchengemeinde@st-michael-sennelager.de

Seniorentreff St. Stephanus
Arndtstr. 33, 33100 Paderborn

DGB-Senioren Paderborn/Höxter
Bahnhofsstr. 16, 33102 Paderborn
05251 2903711, paderborn@dgb.de

Telekom-Senioren-Union
Regelmäßige Treffen in der
Giersstr. 1 (Stiftung Westphalenhof)
33098 Paderborn

CDU-Seniorenunion
Liboriberg 21, 33098 Paderborn
05251 28320
cdu-kreisverband-paderborn@t-online.de

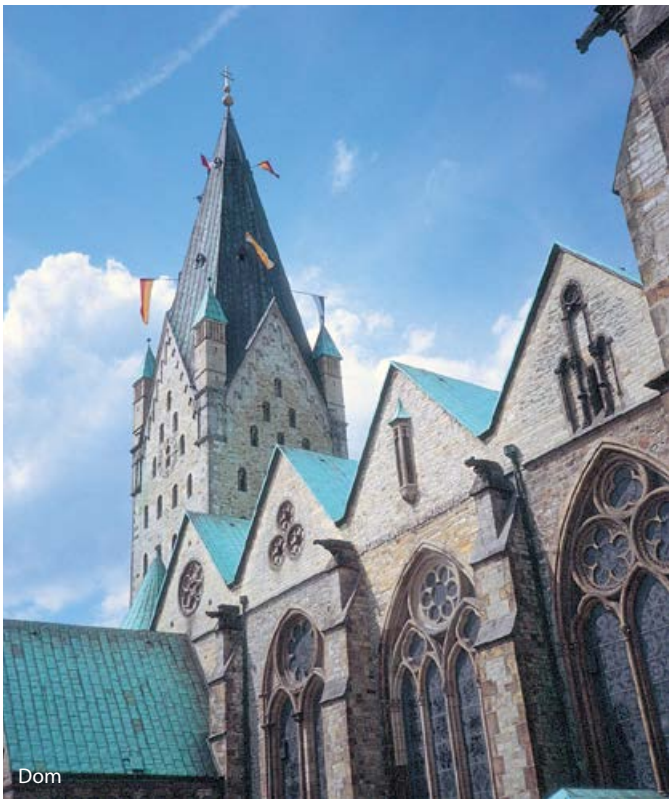
SPD-Arbeitsgemeinschaft „60plus“
Kilianstr. 2, 33098 Paderborn
05251 121930

FDP-Kreisverband Liberale Senioren
Rathenaustr. 16, 33102 Paderborn
05251 871181, buero@fdp-pb.de

Bündnis 90/Die Grünen
Hillebrandstr. 5, 33102 Paderborn
05251 26549

Seniorenbegegnungsstätte
DRK Kreisverband Paderborn
Neuhäuser Str. 62, 33102 Paderborn
05251 1309323, r.seiler@drk-paderborn.de

Alt und Jung Süd-West e.V.
Nachbarschaftstreff Sighardstraße
Sighardstraße 45, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 8761946, Fax: 05251 8713631
www.altundjung.eu


Dom

2.1 Neue Wege des Bürgerengagements

Das Engagement von ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern prägt und bereichert das Leben in unserer Stadt. Es trägt in erheblichem Maße zu einem vielfältigen Freizeitangebot, zur Pflege von Tradition und Brauchtum bei einer lebendigen politischen Kultur sowie zur Lebensqualität von Menschen bei. Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und etwas für sich und für die Gemeinschaft tun, gerne auch gemeinsam mit anderen Menschen? Ein Projekt oder eine Idee warten auf ihre Verwirklichung? Ein neues Thema reizt Sie oder Sie haben schon ein Spezialgebiet, das Sie gemeinsam mit anderen bearbeiten möchten? Sie sind bereit, Ihr Wissen weiterzugeben? Dann steht Ihnen der Marktplatz für Bürger-Engagement und das Seniorenbüro der Stadt Paderborn mit Rat und Tat zur Seite: Der Einstieg in die neuen Formen des bürgerschaftlichen Engagements soll Ihnen durch eine entsprechende Qualifizierung erleichtert werden. Hierbei lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger für die anspruchsvolle nachberufliche Tätigkeit z. B. eigene Ideen in Projekte umzusetzen, andere für ihre Ideen zu begeistern und selbstständig oder in Gruppen zu arbeiten. Die Teilnahme an einer solchen Qualifizierungsreihe ist kostenlos und Sie verpflichten sich keinem Träger.

Weitere Informationen erhalten Sie beim
Seniorenbüro
Stadt Paderborn
Zi. C 2.09
Gisela Lotz, Verena Rüthing, Dagmar Tröster, Michael Kramps
Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn
Telefon: 05251 881255
E-Mail: seniorenbuero@paderborn.de

In den letzten Jahren sind bereits zahlreiche Gruppen und Initiativen entstanden, die helfen, nach einem aktiven Berufsleben den reichen Erfahrungsschatz weiterzugeben. Sie könnten sich beispielsweise in einem der zahlreichen Angebote des Bürgerengagements engagieren, über die Sie sich auch hier informieren können:

Schloß Neuhaus

2.2 Bürgerengagement (Informationen und Angebote)

Marktplatz für Bürger-Engagement in Paderborn

Diese zentrale Anlaufstelle für alle Belange bürgerschaftlichen Engagements in Paderborn fördert das freiwillige und unentgeltliche Engagement Paderborner Bürger/-innen für das Gemeinwohl im Sinne aktiver Mitgestaltung von Demokratie. Motto: „Einfach WIR!“ – Teilnahme, Teilhabe und Teilgabe.

Das unentgeltlich tätige Marktplatz-Team versteht sich als Berater, Unterstützer, Vermittler und Vernetzer – „unabhängig, bürgernah und generationsbewusst“.

Neben der Vermittlung von Freiwilligen in ehrenamtliche Arbeit zum Wohl der Gemeinschaft werden hier vor allem die bürgerschaftlichen Projekte initiiert und begleitet, die sich den Herausforderungen des demografischen Wandels stellen, indem sie die Solidarität zwischen den Generationen fördern. Beispiele hierfür sind die in Kooperation mit der Universität entstandenen Projekte „Ersatzgroßeltern“, „Wohnen für Hilfe“, „Sprach- und Kulturtandem“. Auch ein Großteil der weiteren circa 100 Marktplatz-Angebote für gemeinnützige Tätigkeiten dient der Vernetzung von Alt und Jung, so zum Beispiel die Hausaufgaben- und Freizeitbetreuung von Grundschulkindern, die Unterstützung von Alleinerziehenden oder Computerkurse von Schüler(inne)n für Senior(inn)en.

Die Marktplatz-Angebote umfassen die Bereiche „Familie, Senioren, Kinder, Umwelt, Integration und Inklusion, Bildung und Kultur, Handwerk und Technik“. Alle Angebote werden auch auf der Marktplatz-Internetseite präsentiert.

Das Marktplatz-Team berät mittwochs persönlich und kompetent im Historischen Rathaus zu allen Fragen von Bürgerschaftlichem Engagement und Weiterbildungsangeboten. Sie haben freie Zeit, möchten diese sinnvoll nutzen und wünschen sich Beratung und Informationen. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt
Sprechstunden im Historischen Rathaus: mittwochs 10:00–12:00 und 15:00–17:00 Uhr,
Am Abdinghof 11
33098 Paderborn
Telefon: 05251 882053
E-Mail: ehrenamt@paderborn.com
Internet: www.paderborn.de/marktplatz-ehrenamt

Obolus

Bei dieser Initiative ist der Name Programm. Für einen kleinen Obolus – ein Taschengeld – erledigen Schülerinnen und Schüler kleinere Aufgaben im Haushalt. Wuchert das Unkraut im Garten, ist der Rasen zu lang oder muss vielleicht ein Paket zur Post gebracht oder ein Einkauf erledigt werden? Dann ist Obolus genau das Richtige für Sie.

Obolus dient der Förderung des sozialen Engagements und stärkt Sozialkompetenzen von Jugendlichen. Jungen Leuten wird damit die Gelegenheit gegeben, eigene Stärken und Begabungen kennenzulernen. Die Schüler und Schülerinnen machen schätzenswerte Erfahrungen für ihre zukünftige Berufstätigkeit, gehen einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nach und erleben, dass sich Arbeit lohnt. Obolus schafft den Kontakt zwischen Generationen, gibt Einblicke in die jeweilige Lebenswirklichkeit und weckt so gegenseitiges Interesse und Verständnis.

Das Projekt wird ehrenamtlich von Petra Lockmann und Gudrun Wiersig geleitet. Melden Sie sich einfach unter folgender Kontaktadresse und schon wird Ihnen ein fleißiger Helfer vermittelt.

Kontakt:
montags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Stadtverwaltung Paderborn
Am Abdinghof 11
Büro für Bürger-Engagement
Zimmer 001
Telefon: 05251 881671
E-Mail: info@obolus-paderborn.de
Internet: www.obolus-paderborn.de

Geh mit! – Gehgruppe

„Da sein und sich gemeinsam auf den Weg machen“ – dieses Motto haben sich die Gehgruppen „Geh mit!“ auf die Fahne geschrieben. Sie möchten gerade den Menschen, denen Nordic Walking oder Jogging zu viel ist, die Möglichkeit eines gemeinsamen Spaziergangs in netter Gesellschaft bieten. Ganz ohne Anmeldung, Mitgliedschaft oder Anleitung können Sie sich einfach anschließen. Die innovative Idee entstand bei einem Koordinierungstreffen ehrenamtlich interessierter Bürgerinnen und Bürger. Hier wurde der Wunsch nach einem niedrigschwelligen Bewegungsangebot geäußert, das Fitness, Spaß und Geselligkeit ohne verpflichtende Mitgliedschaft in einem Verein verbindet. Seitdem haben sich bereits drei Gehgruppen gefunden, die an verschiedenen Werktagen zu ihren circa einstündigen Touren aufbrechen, wobei eine gesellige Einkehr natürlich nicht fehlen darf.

Nähere Informationen erhalten Sie beim
Seniorenbüro Paderborn
Projekt Aktiv im Alter
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
Telefon: 05251 881255
E-Mail: seniorenbuero@paderborn.de
Internet: www.paderborn.de/senioren

Zeitspende

Bei diesem Projekt hat man es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die im Alltag kleine Hilfen benötigen, mit Menschen, die bereit sind, einen Teil ihrer Zeit als Hilfe zu investieren, unbürokratisch zusammenzuführen. Die Ehrenamtlichen erledigen dabei zum Beispiel Einkäufe, unterstützen beim Ausfüllen von Formularen oder begleiten zu Arztbesuchen. Zeitspende ist eine Initiative im Rahmen des Bürgerengagements der Stadt Paderborn und arbeitet eng mit allen Wohlfahrts- und Sozialverbänden der Stadt zusammen. Jeder kann mitmachen! Erleben Sie Freude und Gemeinschaft sowie Wertschätzung und Sinnfindung durch Ihr bürgerschaftliches Engagement.

Kontakt:
Historisches Rathaus
Rathausplatz, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 881320
E-Mail: info@zeitspende-paderborn.de
Öffnungszeit: montags 15.00 Uhr–17.00 Uhr

Busbegleiter

Busbegleiter sind engagierte Paderborner Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich die Aufgabe gestellt haben, älteren oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Personen bei der Nutzung der Linienbusse im Stadtgebiet mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Die vom PaderSprinter eigens dafür ausgebildeten Busbegleiter helfen Ihnen zum Beispiel beim Ein- und Aussteigen, der Mitnahme eines Rollators oder Kinderwagens, beim Heben schwerer Einkaufstaschen in den Bus. Sie können Auskünfte zum Fahrplan erteilen, geben Orientierung beim Umsteigen. Unterstützung beim Erwerb von Fahrausweisen an den Automaten ist selbstverständlich. Man erkennt diese freundlichen Helfer an einer blauen Weste mit der Aufschrift „Busbegleiter“.

Zeit: vormittags an den Markttagen (Mi. und Sa.) und in der Libori-Woche

Ort: Haltestellen Rathausplatz, Am Bogen, Hauptbahnhof und Westerntor

„Gemeinsam mobil“ ist ein ehrenamtliches Projekt von PaderSprinter, Seniorenbüro Stadt Paderborn und Marktplatz für Bürgerengagement in Paderborn und somit kostenfrei. Nutzen Sie dieses Angebot engagierter Bürgerinnen und Bürger, damit wir alle „Gemeinsam mobil“ in Paderborn bleiben.

Busbegleiter
Teamsprecher: Rudolf Vieth
E-Mail: Rudolf.vieth@gmx.de

ZeitZeugenBörse Paderborn

Zukunft braucht Erinnerung. Durch Erzählen kann Vergessenes wieder erinnert und dokumentiert wer-

den, damit Paderborner in 100 Jahren über das Alltagsleben im 20. Jahrhundert Kenntnis bekommen. In Einzelinterviews und in Gruppen befasst man sich themenzentriert mit heimat- und zeitgeschichtlichen Themen. Die Ergebnisse werden dokumentiert, diskutiert und archiviert. Es werden Podiumsdiskussionen, der Paderborner Zeitzeugentag, themenzentrierte Foren und Schulbesuche veranstaltet.

Kontakt:
Christa Riedel
Telefon: 0175 5676293
E-Mail: zeitzeugenboerse.paderborn@gmx.de

Offene Computer-Sprechstunde für „55-Plus“

Diese Sprechstunde bietet unentgeltliche Hilfestellung und Beratung bei Problemen mit dem eigenen Computer, dem Handy, Drucker oder Ähnlichem.
Donnerstags von 15:00 bis 17:00 Uhr
Volkshochschule Paderborn, Marienplatz 11 a, 2. OG. Raum 1
Kontakt:
Rita Laschet, nwe@arcor.de
Hans Montag, Montag@paderborn.com

AWO Kreisverband Paderborn e. V.
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: 05251 2906615
E-Mail: leo@awo-paderborn.de
Internet: www.awo-paderborn.de
www.facebook.com/Awo.Paderborn

Diakonie Paderborn-Höxter e. V.
Klingenderstraße 13
33100 Paderborn
Telefon: 05251 500276
E-Mail: info1@diakonie-pbhx.de

DRK
Neuhäuser Straße 62–64
33102 Paderborn
Telefon: 05251 1309335
E-Mail: info@drk-paderborn.de

Diözesan-Caritasverband
Am Stadelhof 15
33098 Paderborn
Telefon: 05251 209302
E-Mail: u.steiner@caritas-paderborn.de
Caritasverband Paderborn e. V.
Kilianstraße 28, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 1221-30
E-Mail: hentschel@caritas-pb.de

Der Paritätische
Kilianstraße 15, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 33660
E-Mail: paderborn@paritaet-nrw.org

Malteser-Café und Besuchsdienst
Malteser Hilfsdienst e. V.
Stadtgeschäftsstelle
Karl-Schurz-Straße 30
Telefon: 05257 5489
E-Mail: besuchsdienste@malteser-paderborn.org
Internet: www.malteser-paderborn.de

Marktkirche

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

paderborn.de
Paderborn überzeugt.

Das seniorKompetenzteam Paderborn
Engagiert in unserer Kommune

Unsere Ziele:

Zeichen setzen für neue positive Bilder und Rollen älterer Menschen in unseren Gemeinden

Vermittlung zwischen den Generationen

Steigerung der Aktivitäten älterer Menschen im körperlichen, sozialen, emotionalen und geistigen Bereich durch ehrenamtliche Tätigkeit.

Vernetzung der Akteure und Institutionen, die Verantwortung tragen für die Lebensqualität aller Generationen.

Unsere Projekte

- Zentrum für Bürgerengagement Bad Lippspringe
- Busbegleiter
- Obolus Paderborner Taschengeldbörse
- Schüler helfen Senioren ins Internet
- Begegnung von Alt und Jung
- Wohnen für Hilfe
- Geschichten verbinden Kulturen
- Tante Emma Laden
- Zeitspende
- Waldschule
- Theaterspielen
- Wunschoma/ Wunschopa
- Bücherei- und Kulturverein Dahl
- „Marktplatz“ für Bürger-Engagement
- Märchen für Senioren
- Seniorexperten für Schulen
- Ausbildungspaten
- Miteinander im Kindergarten
- Quartiersbezogene neue Wohnformen

SprecherIn des SKT:
Den Namen des/der aktuellen Sprechers/Sprecherin erfahren Sie über: www.paderborn.de/senioren
Oder s. nebenstehender Kontakt:

Michael Kramps
Seniorenbüro Stadt Paderborn
Anlaufstelle im Bürgerengagement
Tel.: 05251/88-1823
E-Mail: seniorenbuero@paderborn.de

seniorKompetenzteam Paderborn und seine Projekte

Viele weitere Adressen von Ansprechpartnern im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements finden Sie unter www.paderborn.de

2.3 Organisationen, Clubs, Vereine und Selbsthilfegruppen

Organisationen

CDU-Seniorenunion
Liboriberg 21
33098 Paderborn
Herr Joseph Vögele
Telefon: 05251 33389

SPD-Arbeitsgemeinschaft „60 plus“
Kilianstraße 2
33098 Paderborn
Telefon: 05251 121930

Bündnis 90/Die Grünen – Kreisverband
Hillebrandstraße 5
33102 Paderborn
Telefon: 05251 26549

FBI–Freie Bürger-Initiative
Postfach 1504
33045 Paderborn
Telefon: 05251 63706

FDP–Kreisverband Liberale Senioren
Rathenaustraße 16
33102 Paderborn
Telefon: 05251 871180
Seniorenbeauftragte der FDP: Angelika Kiel
Telefon: 05254 5389

Kolpingsfamilie Paderborn Zentral Seniorenkreis
Frau Ursela Kruse
Löherstraße 15
33102 Paderborn
Telefon: 05251 32558

Kolpingsfamilie St. Heinrich
Seniorenbeauftragter: Herr Hans Schmitz
Ginsterweg 18
33100 Paderborn
Telefon: 05251 527730

Kolpingsfamilie Paderborn-Schloss Neuhaus Seniorengruppe
Herr Franz-Josef Stammen
Albert-Schweitzer-Straße 5
33104 Paderborn
Telefon: 05254 2409

KAB St. Meinolf
Heinz-Werner Auffenberg
Josef-Schröder-Straße 66
33098 Paderborn

DGB-Senioren Paderborn/Höxter
Bahnhofstraße 16
33102 Paderborn
Telefon: 05251 2903711

Mehrgenerationenhaus AWO Leo
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: 05251 2906615
E-Mail: leo@awo-paderborn.de
Internet: www.awo-paderborn.de

Alexiuskapelle

AWO-Ortsverein Paderborn
AWO-Ortsverein Schloss Neuhaus
AWO-Ortsverein Wewer
Kontakt über AWO-Kreisverband Paderborn e.V.
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: 05251 290660
E-Mail: info@awo-paderborn.de
Internet: www.awo-paderborn.de
www.facebook.com/Awo.Paderborn

Kontakt-Forum e. V.
Initiativkreis Paderborner Senioren
Begegnungsstätte am Vincenz-Altenzentrum (VAZ)
Arminiusstraße 46
33100 Paderborn
Telefon: 05251 56386
Internet: www.kontakt-forum-paderborn.de
www.kontakt-forumpaderborn.de
E-Mail: info@kontakt-forum-paderborn.de

Paderborner Bündnis gegen Depression e. V.
Geschäftsstelle: c/o LWL-Klinik Paderborn
Ansprechpartnerin:
Frau Elisabeth Meyer
Agathastraße 1
33098 Paderborn
Telefon: 0179 6541399
(08.00 bis 09.00 Uhr montags–freitags)
E-Mail: elisabeth.meyer@wkp-lwl.org

Selbsthilfegruppen

In der Regel bestehen Selbsthilfegruppen aus 6 bis 12 Teilnehmer(inne)n, die sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum treffen und an der jede/r aufgrund eigener Interessen und/oder Probleme teilnimmt. Alle Teilnehmer/-innen sind gleichberechtigt und gleichgestellt. Die Gruppenarbeit erfolgt in eigener Verantwortung und in der Regel ohne professionelle Hilfe. Selbsthilfe soll jedem Menschen zugänglich sein, der mit seinen Interessen und Problemen nicht alleine bleiben möchte. Selbsthilfe dient der Vorbeugung, Verbesserung und Bewältigung gesundheitlicher, persönlicher, sozialer oder gesellschaftlicher Probleme. In der Gruppenarbeit liegt der Schwerpunkt auf gegenseitiger Hilfe. Wichtiges Merkmal der Gruppenarbeit ist dabei absolute Vertraulichkeit. Deshalb sind manche Selbsthilfegruppen auch nicht öffentlich bekannt, weil sie die gewünschte Anonymität ihrer Mitglieder wahren möchten.

Den Zugang zu solchen Gruppen ermöglichen Ihnen die:
Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 8782960
Telefax: 05251 8782958
E-Mail: selbsthilfe-paderborn@paritaetnrw.org
Internet: www.selbsthilfe-paderborn.de

Angehörige von Demenzerkrankten
dienstags 14-täglich nachmittags
Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn

Schloß Neuhaus und Barockgarten

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

3.1 Bildung

Im Bereich der Erwachsenenbildung gibt es in Paderborn für Seniorinnen und Senioren vielfältige Angebote. Viele Menschen interessieren sich heute auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch für Wege und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung. Sie wollen ihren Bildungshorizont erweitern und sich eingehender mit Themen befassen, für die sie während ihres Berufslebens oder der Familienphase keine Zeit gefunden haben. Nachfolgend sind einige wichtige Angebote kurz beschrieben und Ansprechpartner/-innen für weitergehende Informationen benannt.

Volkshochschule
Im Weiterbildungsprogramm der Volkshochschule Paderborn finden Sie auch Kursangebote, die sich speziell an die Zielgruppe der älteren Erwachsenen wenden. Diese Veranstaltungen finden hauptsächlich während des Tages statt. Die Angebotspalette reicht von Literatur, Aquarellmalerei, Gedächtnistraining, Selbstverteidigung, Sport und Bewegung über Spielenachmittage, Angebote zum ehrenamtlichen Engagement bis hin zu EDV-Kursen. Besonders beliebt ist bei den Senioren auch die offene Computer- Sprechstunde für „55-Plus“. Diese findet jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Volkshochschule Paderborn am Marienplatz 11 a (Aufzug vorhanden) statt und lässt gewiss keine Fragen offen. Natürlich steht auch das Gesamtprogramm der VHS den Bürgerinnen und Bürgern im Seniorenalter offen.

Gerne richtet die VHS auf Wunsch auch weitere Kurse im Rahmen ihres Angebotes „Bildung auf Bestellung“ ein. Das Angebot der VHS Paderborn ist übrigens auch bequem online über ihre Web-Seiten, Facebook und die VHS-Paderborn-App abrufbar.

Bitte beachten Sie ab September 2014 die neue Anschrift:
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn
Telefon: 05251 8758610
Internet: www.vhs-paderborn.de

Treffpunkt Leo – Die Begegnungsstätte der AWO
Im Treffpunkt Leo werden regelmäßig PC-Kurse angeboten; Termine können unter folgender Adresse erfragt werden:

Treffpunkt Leo
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: 05251 290660
Internet: www.awo-paderborn.de

Liborianum – Bildungs- und Gästehaus des Erzbistums Paderborn
Das Liborianum ist ein Bildungshaus des Erzbistums Paderborn, in dem Tagungen, Seminare und kulturelle Veranstaltungen angeboten werden, die auch für ältere Menschen von Interesse sind.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf religiösen und kirchlichen Themen und im Bereich der Frauenbildung. Für PC-Kurse steht ein eigener Seminarraum mit 10 Computerplätzen zur Verfügung.

Liborianum Paderborn
An den Kapuzinern 5–7
33098 Paderborn
Telefon: 05251 1213
Internet: www.liborianum.de

Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)
Das Heinz Nixdorf MuseumsForum bietet der älteren Generation die Möglichkeit, Berührungsängste mit der Technik abzubauen. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer in Kursen u. a. den Umgang mit dem PC und dem Mobiltelefon.

Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)
Fürstenallee 7
33102 Paderborn
Telefon: 05251 306660
Internet: www.hnf.de

Studium für Ältere an der Uni
Die Universität Paderborn bietet das Studium für Ältere an. Es eröffnet Menschen im mittleren und höheren Lebensalter die Möglichkeit zu einer qualifizierten persönlichen Weiterbildung durch Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der Hochschule als Gasthörer.

Studium für Ältere an der Universität
Paderborn Servicecenter
Warburger Straße 100
33098 Paderborn
www.uni-paderborn.de/studium-fuer-aeltere/

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe
Über die Angebote des evangelischen Erwachsenenbildungswerkes können Sie sich direkt unter der folgenden Adresse informieren:

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Westfalen-Lippe
Klingenderstraße 13
33100 Paderborn
Internet: www.kirchenkreis-paderborn.de

Familienbund der Katholiken
Der Familienbund veranstaltet in seinen Bildungsstätten „Schloss Gehrden“ bei Brakel und „Sondern“ am Biggesee u. a. Bildungswochen für Seniorinnen und Senioren. Informationsmaterial und der Prospekt „Bildungstage für Interessierte ab 50“ können bei der folgenden Adresse angefordert werden:

Bartholomäuskapelle innen

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Familienbund der Katholiken
Katholische Elternschaft im Erzbistum
Paderborn e. V.
Giersmauer 21
33098 Paderborn
Telefon: 05251 6999530
Internet: www.familienbund-pb.de

IN VIA Bildungswerk
Das IN Via Bildungswerk bietet in seinem Kursprogramm auch Angebote speziell für Senioren an: z. B. PC-Kurse für Anfänger/-innen und Aufbaukurse für Fortgeschrittene; Umgang mit dem Internet; Facebook und Twitter oder Digitale Kamera. Im Bereich Gesundheit gibt es Kurse in Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Tai Chi.
Gerne senden wir auch ein Programmheft mit allen Kursen zu.

IN Via Bildungswerk
Bahnhofstraße 19
32102 Paderborn
Telefon: 05251 1228-18
Internet: www.invia-paderborn.de

EULE: Lernen mit Spaß
Schülerinnen und Schüler des Ludwig-Erhard-Berufskollegs haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Paderborner Seniorinnen und Senioren in Sachen Weiterbildung unter die Arme zu greifen. Sie bieten kostenlos Weiterbildungskurse für die Bereiche Computer, Englisch, Handy und Spanisch an.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
Historisches Rathaus Paderborn
mittwochs: 10.00–12.00 Uhr u. 15.00–17.00 Uhr
www.paderborn.de/marktplatz-ehrenamt

Bibliotheken

Beim Lesen haben ältere und alte Menschen ganz eigene Bedürfnisse. Dafür gibt es unter den vielen Medien in der Bibliothek für die älteren Semester, die mit den Augen Schwierigkeiten haben, auch Romane im Großdruck, ferner Hörbücher, Sachliteratur, Hobby- und Fachzeitschriften, regionale und internationale Zeitungen, Rad- und Wanderkarten sowie Stadtpläne. Wer mit den Medien der neuen Zeit Schritt halten will, für den stehen CD-ROMs zur

Stadtbibliothek

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Verfügung. Auch ein öffentlicher Zugang ins Internet ist gewährleistet. Viele Bibliotheken laden außerdem regelmäßig zu Veranstaltungen und Ausstellungen ein und organisieren Führungen für Gruppen.

Stadtbibliothek Paderborn
Am Rothoborn 1, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 881110
(Ausleiher u. Verlängerung)
Telefon: 05251 881112 (Beratung)
Internet: www.stadtbibliothek-paderborn.de
Öffnungszeiten
Di.–Fr. 10.30 bis 18 Uhr
Sa. 10.30 bis 14 Uhr
montags geschlossen
Weitere Außenstellen in den Stadtteilen bitte erfragen.

Universitätsbibliothek Paderborn
Warburger Straße 100, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 602017
E-Mail: bibliothek@uni-paderborn.de
www.ub.uni-paderborn.de

Erzbischöfliche Akademische Bibliothek
Paderborn
Leostraße 21, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 290480
www.eab-paderborn.org

Institut für Religionspädagogik und Medienarbeit
Am Stadelhof 10, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 125-1900
E-Mail: institut@erzbistum-paderborn.de
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr.: 10.00–17.30 Uhr
Sa. 10.00–13.00 Uhr
mittwochs geschlossen

3.2 Kultur

In Paderborn wird allen Interessierten eine breite Palette kultureller Veranstaltungen angeboten. Die jeweils laufenden Programme der nachfolgend aufgelisteten Anbieter/-innen können Sie den Tageszeitungen oder den entsprechenden Programmheften und Veranstaltungskalendern entnehmen oder telefonisch unter den genannten Rufnummern erfragen.

Kulturbegleitdienst
Malteser Hilfsdienst e. V.
Stadtgeschäftsstelle
Karl-Schurz-Straße 30
Telefon: 05257 5489
E-Mail: besuchsdienste@malteser-paderborn.org
Internet: www.malteser-paderborn.de

Theater

PaderHalle
Heiersmauer 45–51, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 103940
Internet: www.paderhalle.de
www.facebook.com/paderhalle

Theater Paderborn – Westfälische Kammerspiele GmbH
Neuer Platz 6, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 2881 100
Internet: www.theater-paderborn.de

Studio-Bühne
Warburger Straße 100, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 602499

Freilichtbühne Schloß Neuhaus
Marstallstraße 19
33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
Telefon: 05251 92047
E-Mail: info@fbsn.de
Internet: www.fbsn.de

Kulturwerkstatt
Bahnhofstraße 64, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 31785
Internet: www.paderborn.de/microsite/kulte/

Paderborner Salon-Orchester
Seit mehr als 20 Jahren ist es Anliegen des Paderborner Salon-Orchesters, zur Freizeitgestaltung der älteren Menschen einen Beitrag zu leisten. Der Tanztee in der Kulturwerkstatt, der Seniorenkarneval, aber auch Konzerte in Seniorenheimen

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

und Kurbädern werden gern besucht. Wer da meint, dass er auch selbst mit dabei sein möchte, und gerne musiziert, sollte nicht lange überlegen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Paderborner Salon-Orchester
Herr Josef Vinke
Pöppenweg 13
33178 Borchen
Telefon: 05251 391612

Museen

Diözesanmuseum am Dom
Markt 17, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 125-1400

Museum in der Kaiserpfalz
Am Ikenberg 2, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 1051-10
Internet: www.kaiserpfalz-paderborn.de

Städtische Galerie
Am Abdinghof 11, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 881247

Städtische Galerie in der Reithalle
Marstallstraße 12
33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
Telefon: 05251 881076
E-Mail: staedtische-galerien@paderborn.de

Museum für Stadtgeschichte im Adam-und-Eva-Haus
Hathumarstraße 7–9, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 8823501

Historisches Museum im Marstall
Marstallstraße 9
33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
Telefon: 05251 881045

Sammlung Nachtmann im Historischen Museum im Marstall
Marstallstraße 9
33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
Telefon: 05251 881052
Internet: www.paderborn.de/sammlungnachtmann

Naturkundemuseum im Marstall
Marstallstraße 9
33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
Telefon: 05251 881052
E-Mail: naturkundemuseum@paderborn.de

Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)
Fürstenallee 7, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 306660
E-Mail: service@hnf.de
Internet: www.hnf.de

Schulmuseum Paderborn
Jühenplatz 1, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 32032 oder 56459
E-Mail: waltraud.schoeler@gmx.de

Deutsches Traktoren- und Modellauto-Museum
Karl-Schoppe-Weg 8, 33100 Paderborn
Telefon: 05251 490711
Internet: www.deutschestraktorenmuseum.de

Stadtarchiv

Stadtarchiv Paderborn Technisches Rathaus
Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 881593 (Geschäftszimmer)
Telefon: 05251 881596 (Lesesaal)

Erzbistumsarchiv Paderborn
Domplatz 3, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 125428

Archiv des Vereins für Geschichte und Altertumskunde Westfalens
c/o Erzbischöfliche Akademische Bibliothek Paderborn
Leostraße 21, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 290480

3.3 Reisen

Arbeiterwohlfahrt
Die AWO bietet Seniorenreisen an, an denen jeder Bürger teilnehmen kann, der sich im Seniorenalter

Dom und Gaukirche Panorama

befindet. Hierzu muss der Reisende allerdings voll reisefähig und nicht pflegebedürftig sein. Flugreisen in verschiedene europäische Länder gehören zu den Angeboten der AWO. Busreisen innerhalb Deutschlands und in die Nachbarländer bieten vielfältige Möglichkeiten der Urlaubsgestaltung. Angefangen von einer Stadtranderholung bis zum Erlebnisurlaub bietet die AWO verschiedene Urlaubsprogramme, Erholung, Kuren, Wandern und Fahrradfahren.

Alle Reisen werden von einer geschulten ehrenamtlichen Reiseleitung begleitet. Sie ist immer kompetenter Ansprechpartner vor Ort und für die Urlaubsprogrammgestaltung zuständig. Nähere Informationen zum jeweils aktuellen Programm erteilt Ihnen Frau Kalek unter der folgenden Telefonnummer.

Tagesfahrten des Mehrgenerationenhauses AWO Leo
Leostraße 45, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 29066-12
E-Mail: leo@awo-paderborn.de
Internet: www.awo-paderborn.de

Caritasverband Paderborn e. V.
Der Caritasverband organisiert alljährlich Freizeitangebote für Senior(inn)en mit Pflegebedarf in Form von mehrwöchigen Erholungsaufenthalten, Bildungsfreizeiten und Stadtranderholungen. Aktuelle Kataloge können angefordert werden unter:
Seniorenerholungen, Stadtranderholungen und Bildungswochen des Caritasverbandes Paderborn e. V.
Kilianstraße 26, 33098 Paderborn
Frau Rosi Wening
Telefon: 05251 1221-36
E-Mail: freizeiten@caritas-pb.de

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Deutsches Rotes Kreuz
Das DRK organisiert in jedem Jahr verschiedene mehrwöchige Erholungsmaßnahmen im In- und Ausland für Senior(inn)en und Behinderte und bietet viele mehrtägige Reisen an. Diese werden von geschulten Betreuern begleitet.
Durch eine Kooperation mehrerer DRK-Verbände hat sich das Angebot um ein Vielfaches erweitert. Ein ausführliches Programm ist während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle erhältlich.

Seniorenerholung des Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Paderborn e. V.
Neuhäuser Straße 62–64, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 130930

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Es werden 14-tägige Reisen an Nord- und Ostsee, an den Rhein, in den Harz und nach Süddeutschland sowie Auslandsreisen angeboten. Auf Anfrage wird ein Reisekatalog zugesandt.

Seniorenreisen der PariSozial GmbH
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Marienstraße 12
33332 Gütersloh
Telefon: 05241 20637

3.4 Sport und Bewegung

Das A und O ist Bewegung. Die gesundheitlichen Vorteile für Menschen jeden Alters durch Sport, Bewegung und Spiel sind unbestritten.
Regelmäßige Bewegung schützt vor zahlreichen Beschwerden – von Bluthochdruck bis Zuckerkrankheit.

Quellbecken Nordseite des Domes

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Dabei muss es sich keineswegs um Leistungssport handeln. Schon der tägliche Spaziergang mit dem Hund oder etwas Gartenarbeit ist hilfreich. Gesundheitsexperten empfehlen jedenfalls, täglich mindestens eine halbe Stunde etwas für die Fitness zu tun.
Vorteilhaft für ältere Menschen sind Schwimmen, Walking oder Wandern, Radfahren, Gymnastik und Skilanglauf, also vor allem Ausdauersportarten mit einer moderaten Belastung.

Sitzgymnastik/Tanztee/Gehirnjogging/ Seniorensport/Yoga und Pilates
Mehrgenerationenhaus AWO Leo
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: 05251 2906615
E-Mail: leo@awo-paderborn.de
Internet: www.awo-paderborn.de

Schwimmen/Aquafitness/Wassergymnastik
Residenzbad Schloss Neuhaus
mittwochs 20.00–21.30 Uhr

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon
Andreas-Winter-Straße 8
33104 Paderborn
Telefon: 05254 2399

Schwimmoper
Schützenweg 1b
33102 Paderborn
donnerstags 19.30–20.15 Uhr

Verein: 1. Paderborner Schwimmverein
Schützenweg 1 b
33102 Paderborn
Telefon: 05251 300957

Therapiebecken Josefskrankenhaus
Husener Straße
dienstags 11.00–11.30 Uhr
mittwochs 19.50–20.30 Uhr
freitags 11.00–11.30 Uhr

Verein: SC Grün-Weiß 1920 e. V. Abteilung Gesundheitssport
Schützenweg 3
33102 Paderborn
Telefon: 05251 58094

Schwimmbecken Leokonvikt Leostraße
dienstags 11.45–12.45 Uhr

Verein: SC Grün-Weiß 1920 e. V. Abteilung Rehabilitationssport
Schützenweg 3
33102 Paderborn
Telefon: 05251 58094

Aliso-Hallenbad, Elsen
mittwochs 18.30–19.30 Uhr

Verein: Paderborner Ahorn-Panther
Salierstraße 50
33102 Paderborn
Telefon: 05251 8780297

Seniorentanz
Das Sozialamt der Stadt Paderborn bietet siebenmal im Jahr Tanz mit Livemusik in der Kulturwerkstatt an. Bei Kaffee und Kuchen wird Musik vom Paderborner Salon-Orchester aus „der guten alten Zeit“ geboten und neben dem Tanzen gibt es auch viel Gelegenheit zu Gesprächen und Gemeinschaft.

Eintrittskarten zu einem Preis von 7,50 Euro erhalten Sie nach telefonischer Anmeldung beim Büro der Seniorenbetreuung, Zi. Nr. 2.09, Stadtverwaltung Am Hoppenhof 33, Telefon: 05251 881255.

Die genauen Termine für die Tanzveranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder informieren Sie sich unter o. g. Telefonnummer.

Berthes-Haus Paderborn – Tanzcafé
Das Tanzcafé bietet Menschen mit Alzheimer- und Demenzerkrankungen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, die häusliche Situation zu verlassen, um auszugehen und alleine oder als Paar etwas zu unternehmen.
Tanzen macht allerdings nicht nur Spaß, sondern hält außerdem auch noch fit. Wenn Sie gesellige Nachmittage erleben möchten, dann kommen Sie immer am ersten Mittwoch im Monat in den Saal im Perthes-Haus Paderborn. Als Gast zahlen Sie für Kaffee und Kuchen 4,00 Euro. Andere Tanzbegeisterte erwarten Sie bereits.

Berthes-Haus Paderborn
Neuhäuser Straße 8–10
33102 Paderborn
Telefon: 05251 188960
E-Mail: pertheshaus.paderborn@pertheswerk.de

3.5 Ernährung im Alter

Is(s)t im Alter alles anders? Essen und Trinken haben im Alter besondere Bedeutung. Wer richtig isst, hat auch mehr Spaß im Leben, weil er gesünder und damit fröhlicher bleibt. Die Gefahr der Fehlernährung nimmt im Alter wegen des nachlassenden Hunger- und Durstgefühls und wegen des veränderten Energiebedarfs zu. Spezielle Ernährungstipps, zum Beispiel bei Osteoporose, Diabetes, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel etc., erhält man u. a. bei:

Simone Overzier
Dipl.-Oecotrophologin
33104 Paderborn
Telefon: 0172 5208800
E-Mail: info@simone-overzier.de
Internet: www.simone-overzier.de

Quelle: carmeta

Für ältere Menschen ist eine angenehme Wohnatmosphäre besonders wichtig, da sie viel Zeit in ihrer Wohnung verbringen. Wer bis ins hohe Alter in der lieb gewonnenen und gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchte, tut gut daran, sein Wohnumfeld rechtzeitig an die individuellen Bedürfnisse und Defizite anzupassen.

4.1 Wohnraumberatung

Für den Fall, dass die Wohnung den Anforderungen im Alter nicht mehr gerecht wird, ist nicht immer ein Umzug notwendig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand die Wohnung altersgerecht auszustatten. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die das Leben schwer machen, zum Beispiel fehlende Haltegriffe im Bad, zu wenig Platz im Schlafzimmer oder schwer erreichbare Hängeschränke in der Küche.

Hier stehen hauptamtlich tätige Wohnberater zur Verfügung, die Hinweise und Tipps zu notwendigen Umbauten und deren Finanzierung geben können. Sie kommen auch in die Wohnung und planen mit den Betroffenen vor Ort die möglichen Veränderungen.

Die Wohnberater erreichen Sie unter:
KIM – Soziale Arbeit e. V.
Wohnberatung für ältere und
behinderte Menschen
Widukindstraße 2 a
33098 Paderborn
Telefon: 05251 282718

4.2 Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC darauf, dass links und rechts ausreichend Bewegungsfläche vorhanden ist, und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

4.3 Alternative Wohnformen: Senioren-WGs

„... nur etwas für junge Leute!“ Diese und ähnliche Äußerungen hört man oft. Doch die Realität sieht ganz anders aus: „In einer WG bewahre ich meine Unabhängigkeit und bin doch nicht allein. Wenn ich möchte, kann ich Gesellschaft und Unterhaltung finden, ich kann mich aber ebenso zurückziehen“, sagt eine Bewohnerin einer Senioren-WG. Gemeinsame Reisen und Unternehmungen verspricht sie sich von dieser Lebensform mit Gleichgesinnten. Und auch im Krankheitsfall könnten sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen. Auskünfte über Angebote zu Alternativen Wohnformen erteilt:

Wohnberatung
Für Ältere und Menschen mit Behinderung
Umbau, Neubau, Anpassung? Besser leben im Alter!
Vereinbaren Sie einfach ein Infogespräch.
Wir beraten Sie neutral und kostenlos!
Ihre **Wohnberatungsagentur** im Kreis Paderborn.
www.kim-paderborn.de
KIM Soziale Arbeit e.V.
Wohnberatung
Widukindstraße 2a
33098 Paderborn
05251 / 28 27 18
wohnberatung@
kim-paderborn.de

Riemekehof
Senioren-Wohngemeinschaft Paderborn

Telefon
05251/207126
riemekehof@60up.de · www.60up.de

Leben in guter Gesellschaft

Täglich 24-Stunden-Betreuung, Pflege und Versorgung in wohnlicher Atmosphäre: Senioren-Wohngemeinschaft im Riemekehof Paderborn

Riemekehof
Betreutes Wohnen Paderborn

Hier bin ich Zuhause

Tel. 05251/296293 • www.riemekehof.de

Komfort für Generationen: Barrierefreies Bad und WC

Möglichst lang selbstständig zu Hause leben – das ist für viele ein wichtiges Ziel.
Wenn die Kräfte im Alter nachlassen oder Krankheiten den Alltag erschweren, ist ein barrierefreies Bad ein wichtiger Baustein für ein autarkes Leben. Durch eine zukunftsorientierte Badplanung gelingt der Schritt vom normalen Familien- oder Singlebad hin zum barrierefreien Bad ohne viel Aufwand: Einige Elemente werden ausgetauscht oder ergänzt, so dass gehandicapte oder ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit unterstützt werden.

Mit der Serie TAKE Care aus dem Hause FSB bietet Vetter + Engels eine Sortimentslinie, die funktionale, ergonomische und nicht zuletzt ästhetische Aspekte in sich vereint. So muss noch kein Bedarf an einem barrierefreien Bad vorhanden sein, um schon einen eleganten Grundstein für die Zukunft zu legen.

Die bodenebene Dusche und der unterfahrbare Waschtisch sind auf den ersten Blick der Hingucker einer offenen Badeinrichtung und als komfortable und notwendige Ergänzung gibt es Duschsitze und Haltegriffe, die in ihrer Eleganz eher den Eindruck eines Accessoires erwecken, dabei aber in ihrer Funktionalität unschlagbar sind. Die Badmöbel sind ebenfalls so auf die Bedürfnisse abgestimmt, dass man alles Wichtige aus jeder Position im Griff hat.

Das Bad ist der Ort des Wassers. In jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung möchte der Mensch von heute frisch und sauber sein, bei allem was er tut. Um dieses Bedürfnis vollständig zu erfüllen, zeigt die Badausstellung „Die Bäderstraße“ von Vetter + Engels noch eine andere Art von Dusche in Funktion: Das Dusch-WC Aqua-Clean 8000 Plus von Geberit: Dieses Dusch-WC bietet ein weiteres Wohlfühlerlebnis im Bad, eine sanfte und natürliche WC-Hygiene mit Wasser anstatt Papier. Temperatur und Wasserdruck sind individuell einstellbar, der integrierte Warmluftfön und die Geruchsabsaugung vervollständigen für das Rundum-Wohlgefühl nach jeder „kleinen“ Dusche des Tages.

Das kompetente Team der Badausstellung „Die Bäderstraße“ berät und plant mit Ihnen das Bad von heute und für die Zukunft.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vetter-engels.de

VETTER + ENGELS
FACHGROSSHANDEL FÜR SANITÄR UND HEIZUNG
VuE SEIT 1910

Schon heute das Komfort-Bad für morgen planen:
Lassen Sie sich von der Vielzahl der Möglichkeiten inspirieren.

Badausstellung „Die Bäderstraße“
An den Kapuzinern 2-4, 33098 Paderborn
Bösendamm 1, 33129 Delbrück
Bleikaule 16, 59929 Brilon

Die Bäderstraße

www.vetter-engels.de

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Reithalle im Schloßpark von Schloß Neuhaus

Spar- und Bauverein
Giersmauer 4 a, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 2900-32, Telefon: 05251 2900-41

Caritasverband Paderborn e. V.
Karlstraße 33
33098 Paderborn
Frau Margit Adams
Koordinatorin Wohngemeinschaften
Telefon: 05251 1809093
E-Mail: wohngemeinschaften@caritas-pb.de

Caritas Quartiersbüro Wewer
Im Pfarrheim Wewer
Alter Hellweg45
33106 Paderborn-Wewer

Frau Silke Meyer, Quartiersmanagerin
Mittwoch und Donnerstag: 14.00–17.00 Uhr
Telefon: 05251 7910420
E-Mail: silke.meyer@caritas-pb.de

AWO Pflegeservice zuhause
Albinstr. 2
33098 Paderborn
Telefon: 05251 282822

Seniorenwohngemeinschaft der AWO
Detmolder Str. 160
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 51782

4.4 Betreutes Wohnen

Das Betreute Wohnen wird für ältere noch rüstige Menschen immer mehr zur interessanten Alternative. Spezielle altersgerechte Wohnanlagen ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung. Darüber hinaus werden vom Betreiber der Anlage verschiedene Grund- und Wahlleistungen wie die Vermittlung und Organisation von Hilfe und Pflege, von Freizeit- und Beschäftigungsktivitäten, Erledigung von Besorgungen usw. angeboten. Auskünfte über Angebote zum Betreuten Wohnen erteilt:

Dietrich-Bonhoeffer-Haus des St. Johannisstiftes
Fürstenweg 10
33102 Paderborn
Telefon: 05251 401-444

Stiftung Westphalenhof (Betreutes Wohnen)
Giersstraße 1
33098 Paderborn
Telefon: 05251 20080

Kaiser-Karl-Residenz
Am Damm 3–9
33098 Paderborn
Telefon: 05250 932806

Nah am Menschen

Caritas Altenhilfe gem. GmbH:
Drei Einrichtungen im Kreis Paderborn – ein Leitbild – ein Ziel:

Hohe Lebensqualität im Alter

Als katholische Einrichtungen in der Trägerschaft der Caritas Altenhilfe gem. GmbH im Erzbistum Paderborn sind wir unserem christlichen Leitbild verpflichtet. Unser wichtigstes Ziel ist, die **Individualität und Würde unserer Bewohner** zu wahren. Eine professionelle, aktivierende Pflege und die individuelle Betreuung unserer Bewohner sind in unseren Seniorencentren selbstverständlich.

Wir arbeiten nach modernen ganzheitlichen Pflegekonzepten und bieten individuelle Lösungen für das Leben im Alter an: Wohnen in Wohngruppen, betreutes Wohnen, Wohnbereiche für Menschen mit Demenz und Kurzzeitpflege.

Bei uns hat jeder Bewohner einen festen Ansprechpartner. Die seelsorgerische Begleitung gehört zum Alltag in unseren Häusern: **Weil uns die Nähe zu den Menschen wichtig ist.**

Caritas
WOHN- UND WERKSTÄTTEN PADERBORN

Geschäftsbereich Altenhilfe

Im Unternehmensverbund des Caritas Wohn- und Werkstätten im Erzbistum Paderborn e. V.

Seniorencentrum St.Bruno
Memelstraße 18
33104 Paderborn
Telefon (05254) 9934-0
www.st-bruno-paderborn.de

St. Vincenz-Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 2
33100 Paderborn
Telefon (05251) 151-0
www.vincenz-altenzentrum.de

Seniorencentrum Mallinckrodthof
Mallinckrodtstr. 12, 33178 Borchen
Telefon (05251) 87644-0
www.seniorencentrum-mallinckrodthof-borchen.de

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Heimverbundene Wohnungen im Caritas-Altenzentrum St. Veronika
Husener Straße 91
33100 Paderborn
Telefon: 05251 122131

Seniorencentrum „St. Bruno“
Memelstraße 18
33104 Paderborn
Telefon: 05254 9934-150

Riemekehof – Betreutes Wohnen
Pontanusstraße 130
33102 Paderborn
Telefon: 05251 296293

Seniorenwohngemeinschaft im Riemekehof
Pontanusstraße 126
33102 Paderborn
Telefon: 05251 296293

Seniorenresidenz Elsen
Service – Komfort – Wohnen im familiären Ambiente
Gesselner Straße 10
33106 Paderborn
Telefon: 05254 97960

Service-Wohnen „Schöne Aussicht“
Warburger Straße 99, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 282509

Caritaszentrum für Wohnen, Pflege und Beratung
Husener Straße 91
Grünebaumstraße 3, 33100 Paderborn
Telefon: 05251 161195-100

4.5 Altenpflegeheime

Wenn die notwendige Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, bleibt nur der Weg in ein Altenpflege-

Häusliche Alten– und Krankenpflege:
engagiert - fachkundig - kompetent

Grundpflege
Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Hilfen
Urlaubspflege
Verhinderungspflege
Hausnotruf
24 Std. Bereitschaft
Pflegeberatung und –schulungen

NEU
„Seniorencafé“
(Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz)

ServiceWohnen für Senioren:

Seniorengerechte Wohnungen und Apartments in traumhafter Lage
Bedarfsgerechte Serviceleistungen
keine Betreuungspauschale

proVITA
ambulante Hauskrankenpflege
Anja Berners

proVITA
ambulante Hauskrankenpflege
Arminiusstr. 39
33175 Bad Lippspringe

(05252) 940 992

E-Mail: kontakt@provita.org
Internet: www.provita.org

arminius RESIDENZ
LEBEN MIT SERVICE

heim. Dort wird eine umfassende Betreuung gewährleistet. Grundsätzlich kann jeder ältere Mensch in ein Altenpflegeheim ziehen. Doch nur wer die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit erfüllt, hat einen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen.

Auskünfte erteilt:
Heimaufsicht des Kreises Paderborn
Fachbereich Soziales
Aldegrevestraße 10–14
33102 Paderborn

4.6 „Wohnen für Hilfe“

Bei dem Projekt „Wohnen für Hilfe“ geht es in erster Linie darum, generationsübergreifende Wohnpartnerschaften zwischen älteren Menschen und Studierenden zu vermitteln. Dabei bekommen Studierende die Möglichkeit, kostengünstig Wohnungen von älteren Menschen anzumieten. Die Studierenden bieten ihnen im Gegenzug Hilfe im Alltag an. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass heutzutage mehrere Generationen einer Familie unter einem Dach wohnen. Bei dieser neuen Wohnform sollen Jung und Alt gemeinsam in den Dialog gebracht werden. Das Projekt „Wohnen für Hilfe“ bietet eine Möglichkeit dazu, indem es generationsübergreifende Wohnpartnerschaften vermittelt. Vor allem ältere Mitmenschen sollen dazu ermutigt werden, sich auf das Wagnis „Wohnen für Hilfe“ einzulassen. Seniorinnen und Senioren, die jungen Menschen im Rahmen des Projektes bereits ein Zimmer zur Verfügung gestellt haben, erleben die Wohnpartnerschaften als Bereicherung.
Die Studierenden profitieren wiederum von den reichhaltigen Erfahrungen der älteren Generation. Bei Interesse oder konkreten Fragen zu dem Thema wenden Sie sich bitte an:

Universität Paderborn ASTA Paderborn
Telefon: 05251 60-3688
E-Mail: wohnen-fuer-hilfe@asta.upb.de

Quelle: Alexander Raths – Fotolia

Perthes-Haus Paderborn

Neuhäuser Str. 8-10 I 33102 Paderborn
Tel. 05251 18896-0 I Fax 05251 18896-510
Tel. 05251 18896-400 (Tagesspflege)
www.ph-paderborn.pertheswerk.de
E-Mail: pertheshaus.paderborn@pertheswerk.de

Alles unter einem Dach:
Tagespflege
Vollstationäre Pflege
Kurzzeitpflege

Wir bieten Ihnen:
- 50 Pflegeplätze
- 10 Kurzzeitpflegeplätze
- 12 Plätze in der Tagespflege
- Begleiteter Mittagstisch für Senioren aus der Umgebung

Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen.

www.pertheswerk.de

Evangelisches Perthes-Werk e.V.

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

5.1 Fahrdienste

Zum Ausgleich eventueller Bewegungseinschränkungen hat sich ein breites Spektrum an Service-Dienstleistungen entwickelt. Viele Geschäfts- und Gewerbebetriebe haben bereits auf die demografische Entwicklung reagiert und bieten ihren Kunden zum Beispiel an, sie zu Hause abzuholen und dorthin zurückzubringen. Somit können langjährige Kunden weiterhin alle Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wie die Dauerwelle beim Friseur oder sonderangefertigte Schuhe. Andere erweitern ihren Service um Hol- und Bringdienste für gereinigte Gardinen und Teppiche oder geänderte Kleidung, sozusagen eine Lieferung auf Knopfdruck. Daneben etablieren sich immer mehr Dienstleister, die einen Fahrservice mit diversen kleineren Arbeiten im Haushalt kombinieren. So bringen sie zum Beispiel den Müll hinunter oder saugen die Wohnung. Diese eigenständigen Fahrdienste sind zwar unabhängig von Geschäften, aber trotzdem an rechtliche und formale Voraussetzungen gebunden.

5.2 Haushaltsnahe Dienstleistungen

Pflegedienste, zahlreiche Kleinstgewerbe und gemeinnützige Gesellschaften bieten Hilfen im Haushalt an. Die Dienste werden zunehmend an den Servicewünschen der älteren Kunden orientiert, die diese Leistungen zwar aus eigener Tasche finanzieren müssen, sie aber steuerlich geltend machen können. Wenn Voraussetzungen wie chronische Erkrankungen oder Behinderungen vorliegen, können möglicherweise finanzielle Hilfen von der Kranken-, Pflegekasse oder dem Sozialhilfeträger beantragt werden. (Adressen siehe unter 6.2 Haushaltshilfen für Senioren Seite 32.)

5.3 Komplementäre Dienste

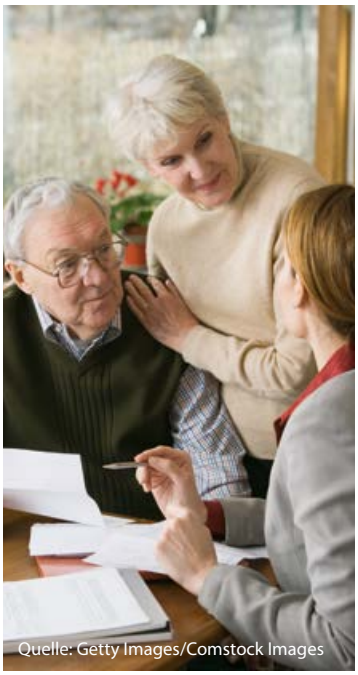
Sie stellen vom Begriff her eine ergänzende Kategorie an Dienstleistungen für ältere, hilfe- und pflegebedürftige Menschen dar, die in der Regel nicht durch Fachkräfte der Alten- und Krankenpfle-

AWO Pflegeservice zuhause
Im Herzen der Menschen

So lange wie möglich zu Hause leben – mit umfassender Unterstützung nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuungsangebote
- Begleitdienste
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Häusliche Krankenpflege
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Pflegewohngemeinschaft
- AktiWO ... mehr vom Leben! Serviceleistungen

Telefon 05251-282822
www.awo-paderborn.de


Quelle: Getty Images/Comstock Images

HARTMANN INTERNATIONAL

Seniorenumzüge: Entspannt ins neue Zuhause.
Lösungen, die gut ankommen.
Tel.: 05251 / 7207-14

Unterhaltung
Organisation
Hausmeisterservice

Benedikt Krinn Seniorenservice Paderborn

Tel.: 05251 - 878 070 1
Mobil: 0160 - 928 212 28

E-Mail: benedikt-krinn@seniorenservice-paderborn.de
Internet: www.seniorenservice-paderborn.de

Benedikt Krinn
Glesekerstr. 21, 33098 Paderborn

ge erbracht werden, da ihre Kosten nicht durch Kranken- und Pflegekassen refinanziert werden. Eine allgemein anerkannte Definition oder auch nur Abgrenzung zu den haushaltsnahen Diensten gibt es nicht.

Verrichtet werden die Handreichungen, Serviceleistungen, Hol- und Bringdienste usw. meist von Hilfspersonal, Zivildienstleistenden, Menschen in Beschäftigungsmaßnahmen, Minijobbern und Praktikanten, um den Kostenaufwand für die Betreffenden so gering als möglich zu halten.

5.4 Lebensmittel-Bringdienste

liefern in haushaltsüblichen Mengen Lebensmittel zur eigenen Zubereitung frei Haus.

5.5 Essen auf Rädern

ist wohl die bekannteste Form von alltäglichen Hilfen. Dabei werden fertig zubereitete Mahlzeiten regelmäßig entweder heiß, zum sofortigen Erhitzen oder auch gefroren für die ganze Woche ins Haus geliefert. Die Bestellung aus dem Wochenspeiseplan muss einige Tage vor der Lieferung erfolgen.

5.6 Handwerkliche Hilfen

Einige handwerkliche Firmen bieten speziell für die ältere Generation Hilfe bei Renovierungs- und kleineren Reparaturarbeiten, beim Schneefegen und bei der Grabpflege sowie bei Entrümpelungen an.

5.7 Versandhandel

Pflegeutensilien werden vom Hausarzt verschrieben und die Kosten teilweise als Hilfsmittel von der Kranken- bzw. Pflegekasse übernommen. Eine Erleichterung bei der Anlieferung stellt der Versandhandel oder Sanitätshäuser mit Lieferservice dar, der die manchmal recht umfangreichen Materialien direkt nach Hause bringt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

5.8 Türe zugefallen und Schlüssel steckt innen?

Das ist wohl fast jedem schon passiert. Aber was darf der Schlüsseldienst für die Öffnung der Tür verlangen? Wie vermeidet man, in dieser misslichen Situation an ein Firmennetz mit Wucherpreisen zu geraten? Um ein seriöses Angebot zu finden, können Sie vorsorglich bei der IHK (Industrie- und Handelskammer) nachfragen.

5.9 Sicher wohnen im Alter

Die Polizei behandelt alle Themen rund um das Thema Sicherheit, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. In der Broschüre „Der Goldene Herbst“ gibt unser aller Freund und Helfer Sicherheitstipps für Senioren. Die Broschüre ist zu beziehen unter der Internet-Adresse:
www.polizei-beratung.de/mediathek/kommunikationsmittel/broschueren/

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte. Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren – ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

Tipps Ihrer Polizei:

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Seien Sie misstrauisch bei Anrufern, deren Stimme Sie nicht erkennen. Lassen Sie sich den vollständigen Namen, die Adresse und eine Telefonnummer geben, unter der Sie zurückrufen können – echte Verwandte oder Bekannte werden dafür Verständnis aufbringen.
- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Weitere Informationen zur Kriminalitätsvorbeugung und Opferschutz: Kreispolizeibehörde, Telefon: 05251 3062 650, Telefax: 05251 3062 699, E-Mail: kriminalitaetsvorbeugung.paderborn@polizei.nrw.de

Quelle: Gina Sanders – Fotolia

5.10 Hausnotruf

Was tun, wenn aber doch einmal ein Notfall eintritt, wenn Sie stürzen oder an plötzlicher Übelkeit leiden? Ein neues System kann bei solchen Notlagen Abhilfe schaffen. Dabei tragen Sie einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wenn Sie den Knopf drücken, ruft die Zentrale bei Ihnen zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, den Sie vorher festgelegt haben.

Die gestiegene Lebenserwartung ermöglicht es immer mehr Menschen, nach dem aktiven Berufsleben noch Dinge zu tun, die Spaß machen und ein erfülltes Leben ermöglichen. Mit höherem Alter sind viele Menschen aber auch auf Hilfe und Pflege angewiesen. Die Leistungen der Pflegekassen sind vielfältig und umfangreich. Bei der Beurteilung der jeweiligen Pflegebedürftigkeit ist eine Einzelfallprüfung unumgänglich. Deshalb ist es nicht möglich, alle Fälle aufzuführen. Bitte wenden Sie sich deshalb immer im Einzelfall an Ihre Pflegekasse.

Wer ist pflegebedürftig?
Pflegebedürftig sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Alltag für längere Zeit oder auf Dauer in erheblichem Maße Unterstützung benötigen. Für diese Fälle gibt es vielfältige Unterstützung und Hilfsangebote. Nähere Informationen erhalten Sie im Kreishaus. Hier ist seit Januar 2011 ein gemeinsamer Pflegestützpunkt für das gesamte Kreisgebiet eingerichtet worden. Die Besonderheit des „Paderborner Modells“ ist ein gemeinsames Beratungsangebot der Pflegekassen AOK NordWest, Barmer GEK und des Kreises Paderborn zum Thema Pflege.

Öffnungszeiten des Pflegestützpunktes:

Dienstag	09.00–12.00 Uhr
Mittwoch	09.00–12.00 Uhr
Donnerstag	14.00–17.00 Uhr

Pflegestützpunkt Paderborn
im Kreishaus
Aldegreverstraße 10–14
33102 Paderborn
4. Etage Zi. 407
Telefon: 05251 308407

Die Pflegeberatung des Kreises Paderborn bietet unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Die Beratung ist kostenlos und kann telefonisch, persönlich im Büro des Kreishauses oder auf Wunsch auch bei den Pflegebedürftigen zu Hause stattfinden. Ansprechpartner sind Frau Kröger und Frau Wippermann unter Telefon 05251 308406.

Cardia
Willi Volmert

Häusliche Alten- und Krankenpflege

33098 Paderborn · Winfriedstraße 66
www.cardia-pflegedienst.de

Telefon: 0 52 51 / 75 00 90
über 24 Std. geschaltet

PaderEngel
Pflegedienst

liebevolle Hände für Ihr Wohlbefinden

Telefon
05254-66 2000

PaderEngel GbR
Sennelagerstraße 1
33106 Paderborn-Sande

Tel.: 05254 662000
Fax: 05254 662002
info@paderengel.de
www.paderengel.de

Monika Menne (exam. Altenpflegerin) und
Tanja Weidenbach M.A. Gesundheitsfördernde Soziale Arbeit

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

6.1 Pflegedienste in der Stadt Paderborn

Ambulante Krankenpflege
Paderborn Wittgräbe
Alte Waage 8, 33104 Paderborn
Telefon: 05254 9377444, Mobil: 0152 06893446

AWO Kreisverband Paderborn e. V.
Pflegeservice zuhause
- Albinstraße 2, 33098 Paderborn
  Telefon: 05251 282822
- Schlossstraße 4, 33104 PB Schloss Neuhaus
  Telefon: 05254 8045336

Cardia Volmert
Häusliche Alten- und Krankenpflege
Winfriedstraße 66, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 750091

Caritas-Sozialstation Südstadt St. Julian
Husener Straße 91, 33100 Paderborn
Telefon: 05251 686961

Caritas-Sozialstation
Stadtheide St. Bonifatius
Dr.-Rorig-Damm 38, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 407284

Caritas-Sozialstation
Kernstadt Riemeke St. Liborius
Hermannstraße 11, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 407284

Caritas-Sozialstation
Schloß Neuhaus, Elsen St. Theresa
Hatzfelder Straße 7, 33104 Paderborn
Telefon: 05254 85435

Diakoniestation St. Johannisstift
Borchener Straße 30, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 205080

Die Sonnenblume GbR
Häusliche Alten- und Krankenpflege
Von-Ketteler-Straße 53, 33106 Paderborn
Telefon: 05254 66410

domisano
24 Stunden liebevoll betreut

domisano steht für vertrauensvolle und kompetente Beratung und Vermittlung für die häusliche Betreuung.
Kontaktieren Sie Dominika Tigges
Dipl.-Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin, Gesundheitspädagogin, Pflegeexpertin
Tel.: +49 (0) 5251 709 44 02
Fax: +49 (0) 5251 709 44 93
E-Mail: tigges@domisano.de
www.domisano.de

DIE BALANCE e.V.
Seniorenbetreuung und Demenzbetreuung
- sowie Unterstützung psychisch und geistig Erkrankter
Durch Unterstützung und Entlastung bei den Alltagsproblemen Bedürftiger und deren Angehöriger sorgen wir für ein größeres Gleichgewicht hin zur höheren Lebensqualität!
Wir sind anerkannt gemäß HBPfVO i.V.m. SGB XI. Bei vorliegenden Voraussetzungen ist so eine Abrechnung über das Betreuungsbudget der Pflegekassen möglich.
DIE BALANCE e.V. • Blomberger Str. 77 • 33102 Paderborn
Tel. 0 52 51 - 48 01 43
die-balance-ev@paderborn.com • www.joko1.de/die-balance-ev

Wir haben Zeit für Sie!
ServiceZeit Greve
• Ambulanter Pflegedienst •
- ambulante Pflege
- Haushaltshilfe
- Essen auf Rädern
- Schlüsselservice
- Hausnotruf
- mobiler Notruf
- Familienpflege
- Urlaubspflege

ServiceZeit - Greve
Patrick Greve
Detmolder Straße 2
33102 Paderborn
Tel.: 0 52 51 / 889 62 24
greve@servicezeit-greve.de
www.servicezeit-greve.de

Wewelsburg

Häusliche Alten- und Krankenpflege Andreas Menne
Sunderkampstraße 21, 33106 Paderborn
Telefon: 05254 662000

Pflegedienst „et manus“
Elsener Straße 88–90, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 8772233

Pflegeteam Flick Häusliche Hilfe
Greifswalder Straße 9, 33106 Paderborn
Telefon: 05251 873797

ServiceZeit Greve
Detmolder Straße 2, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 8896224

Via Vita Ambulante Pflege GbR
Pontanusstraße 126–132, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 1426074

ZAP Ambulante Pflegedienst GmbH
Warburger Straße 66, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 201140

6.2 Haushaltshilfe für Senioren

Ansprechpartner sind die Wohlfahrtsverbände, aber auch private Anbieter.

Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Paderborn e. V.
Leostraße 45, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 290660

Malteser Hilfsdienst e. V.
Dienststelle OWL
Soziale Dienste
Dessauer Str. 14 b, 33106 Paderborn
Telefon: 05251 1585-0, Fax: 05251 1585-85
Internet: www.malteser.paderborn.de

Caritasverband Paderborn e. V.
Kilianstraße 28, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 1221-30

Diakoniestation
St. Johannisstift
Reumontstraße 30, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 401-595

Die Johanniter
Regionalverband Ostwestfalen
Wollmarktstr. 101, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 89 777 0

Private Anbieter

Senioren Service Semler
Klaus-Peter Semler
Kurt-Schumacher-Str. 8
33102 Paderborn
Telefon: 05251 34225
Mobil: 0170 2834178
E-Mail: info@seniorenservice-semler.de
Internet: www.seniorenservice-semler.de

Via Vita –
Ambulante Pflege GbR
Paderborner Straße 14, 33154 Salzkotten
Telefon: 05258 940164

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Perthes-Service
Neuhäuser Straße 8–10, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 18896580

Senioren-Service Paderborn
Glesekerstraße 21, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 8780701

Die Sonnenblume GbR
Häusliche Alten- und Krankenpflege
Von-Ketteler-Straße 53, 33106 Paderborn
Telefon: 05254 66410

Cardia
Häusliche Alten- und Krankenpflege
Winfriedstraße 66, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 750090

Hausmeisterdienst für Senioren
Manfred Weskamp
Dr.-Rörig-Damm 160, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 1846621

6.3 Hilfen bei Alzheimer-Demenz

Altern in Würde: Viele ältere Menschen machen sich Sorgen, wenn das geistige Leistungsvermögen bei sich selbst oder einem Angehörigen scheinbar immer mehr nachlässt. Sind es bereits Anzeichen einer Alzheimer-Demenz, wenn man sich Telefonnummern nicht mehr so gut merken kann? Wenn man Menschen begegnet, aber der dazugehörige Name will einem einfach nicht mehr einfallen? Wenn man sich in einer neuen Umgebung nicht mehr ganz so problemlos zurechtfindet wie früher?

Was bedeutet es, wenn sich ein geselliger Mensch mehr und mehr aus dem Freundeskreis zurückzieht oder ein einst liebevoller Mensch zum veränderten mürrischen Menschen wird? Es ist wichtig, sich rasch Klarheit zu verschaffen. Der erste Weg sollte immer zum Hausarzt oder Neurologen führen. Diese können mit einfachen Tests feststellen, ob die Sorge vor Alzheimer begründet ist. Doch ist hier oft die Initiative der Angehörigen gefordert, denn der Betroffene selbst schiebt meist gute Gründe für seine Veränderungen vor und weicht dem Arztbesuch aus.

Gesundheitsamt Paderborn
Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Paderborn
Herr Bielefeld
Riemekestraße 51, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 308-292
Telefax: 05251 308-244

„Die Balance e.V.“
Blomberger Straße 77, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 480143

6.4 Arten der Pflege und Leistungen

Pflegekassen
Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen angesiedelt und arbeiten eng mit ihnen zusammen. Die Pflegeversicherung erbringt folgende Leistungen:

Pflegegeld
Pflegegeld wird gezahlt, wenn Pflegebedürftige in einer häuslichen Umgebung, z. B. von Angehörigen, in geeigneter Weise gepflegt werden.

Pflegesachleistungen
Die Pflegesachleistung wird durch ausgebildete Pflegekräfte erbracht, die bei ambulanten Pflegeeinrichtungen (Sozialstationen, private häusliche Krankenpflege usw.) angestellt sind. Die Pflegeeinrichtung muss mit der jeweiligen Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen haben.

Pflegekurse
Um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und Pflege und Betreuung zu erleichtern, bietet die Pflegekasse kostenfreie Kurse an.

Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung
Pflegebedürftige können finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes erhalten. Infos erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Ambulante Nachtpflege
Speziell in der Nacht haben manche ältere Menschen aus Krankheitsgründen Betreuungsbedarf, obwohl sie tagsüber sehr wohl in ihrer eigenen Wohnung zurechtkommen.

Hier setzen die Angebote von komplementären Dienstleistern und Pflegediensten an, die nach jeweiliger Absprache in den Abend-, Nacht- und frühen Morgenstunden mit dem Pflegebedürftigen per Telefon in Kontakt treten oder auch nach Absprache regelmäßig persönlich nach dem Patienten schauen.

Verhinderungspflege

Die Pflege kann sehr belastend für pflegende Angehörige sein. Umso wichtiger ist es, Urlaub von der Pflege machen zu können. Damit dies nicht nur ein Wunsch bleibt, bietet die Pflegeversicherung die sogenannte Ersatz- bzw. Verhinderungspflege an. In der Regel übernimmt dann eine Ersatzpflegekraft die Pflege im häuslichen Bereich der pflegebedürftigen Person. Ersatzpflege kann entweder von einer professionellen Pflegekraft – beispielsweise einer Krankenschwester oder einem Krankenpfleger – oder von einem Verwandten oder einer sonstigen Person aus dem Umfeld des älteren Menschen übernommen werden.

Verhinderungspflege stellt neben der Kurzzeitpflege eine weitere Möglichkeit dar, um den Ausfall eines pflegenden Angehörigen durch Urlaub, Krankheit oder Kur zu überbrücken.

Tages- und Nachtpflege

Wenn die Pflege zu Hause nicht in ausreichender Form möglich ist, besteht ein Anspruch auf teilstationäre Pflege. Dies kann auch bei kurzfristigem erhöhtem Pflegebedarf möglich sein. Die Leistungshöhe ist nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit gestaffelt.

Kurzzeitpflege

Falls vorübergehend weder die häusliche noch eine teilstationäre Pflege realisierbar ist, besteht die Möglichkeit der vorübergehenden Unterbringung in einer vollstationären Pflegeinrichtung (Pflegeheim). Die Kosten dafür übernimmt die Pflegekasse für maximal vier Wochen unter Berücksichtigung der jeweils festgelegten Pflegestufe.

Vollstationäre Pflege

Reichen häusliche, teilstationäre oder Kurzzeitpflege nicht mehr aus, kann die pflegebedürftige Person in einem Pflegeheim untergebracht werden. Um einen Heimplatz müssen sich die Angehörigen allerdings selbst bemühen. Der Antrag zur Heimaufnahme muss direkt bei dem betreffenden Alten- und Pflegeheim erfolgen. Auskünfte erteilen die Pflegekassen der Krankenkassen.

Quelle: Getty Images/Fuse

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Es gibt viele Stellen, die Familien mit behinderten Menschen helfen und beraten. Das richtige Angebot zu finden, kann allerdings schwierig sein. Deshalb ist es wichtig, die für die eigenen Fragen und Probleme richtige Anlaufstelle zu finden. Dabei wollen wir Sie unterstützen, indem wir die unterschiedlichen Beratungsstellen und Hilfsangebote vorstellen.

7.1 Seniorenberatungen der Stadt

„Beraten, unterstützen, betreuen“: Zielstellung der Beratungsangebote ist die selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung älterer Menschen zu unterstützen und sie bei Problemen kompetent zu beraten.

Angebote:

- Beratung über die Versorgungsmöglichkeiten, Dienstleistungen und Angebote der Altenhilfe, auf Wunsch Vermittlung von Leistungen
- Information über Kostenträger und Leistungen, z. B. der Kranken- und Pflegekassen, Informationen zur Grundsicherung
- Unterstützung bei der Antragstellung und im Umgang mit Behörden
- Vermittlung von weiterführenden Hilfeangeboten und in Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Gesprächsmöglichkeiten in persönlichen und familiären Konfliktsituationen und schwierigen Lebenslagen

Ansprechpartner ist das
Seniorenbüro Stadt Paderborn
Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn
Herr Michael Kramps
Frau Dagmar Tröster
Frau Gisela Lotz
Zi. Nr. 2.09
Telefon: 05251 881255

Die umfassende Broschüre mit weiteren wichtigen Informationen und Adressen für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger erhalten Sie im Seniorenbüro oder als PDF unter: www.paderborn.de/microsite/senioren/download/Infobrosch_Senioren.pdf

Wohlfahrtsverbände bieten allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religionszugehörigkeit soziale Hilfen und Beratung an.

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Paderborn e. V.
Leostraße 45, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 290660

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Paderborn e. V.
Neuhäuser Straße 64, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 130930

Caritasverband Paderborn e. V.
Kilianstraße 28, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 1221-0

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Kilianstraße 15, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 33660

Diakonie Paderborn-Höxter
Klingender Straße 13, 33100 Paderborn
Telefon: 05251 500235

Riemekestraße 12
33102 Paderborn
Telefon: 05251 540183

Die Johanniter – Regionalverband Ostwestfalen
Wollmarktstr.101, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 89 777 0

Malteser-Hilfsdienst
Dienststelle OWL
soziale Dienste, Hausnotruf, Menüservice, Fahrdienst, Kranken- und Behindertentransporte, Dialyse- und Rollstuhlfahrten
Dessauer Str. 14 b, 33106 Paderborn
Telefon: 05251 1585-0
Fax: 05251 1585-85
Internet: www.malteser-paderborn.de

Sozialverband VdK e. V. – Kreisverband
Alte Torgasse 14
33098 Paderborn

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

7.2 Rentenberatung

Fragen zur Rente sind nicht immer leicht zu beantworten. Deshalb ist kompetente Beratung auf diesem Gebiet besonders wichtig. Seit etlichen Jahren ist der Beruf des Rentenberaters nicht mehr wegzudenken. Sie kümmern sich um Fragen wie:

- Wann habe ich Anspruch auf Altersrente?
- Kann ich vorzeitig in Rente gehen? Welche Konsequenzen kann das haben?
- Darf ich zur Rente noch hinzuverdienen?
- Was bedeutet eine Teilrente?
- Was ist Altersteilzeit?

Für Auskünfte stehen folgende Stellen zur Verfügung:
Telefon: 05251 881267
Telefon: 05251 881921

Sozialversicherungsabteilung des Sozialamtes der Stadt Paderborn
Zimmer 2.20 und 2.21
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
Telefon: 05251 881248

Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Westfalen
Kamp 31
33098 Paderborn
Telefon: 05251 10680

Quelle: Getty Images/iStockphoto

7.3 Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe

„Wenn zwei sich streiten ...“ Im Fall eines Rechtsstreites kann einer Person mit geringem Einkommen Prozesskostenhilfe gewährt werden. Dazu muss der Antragsteller über den Anwalt seines Vertrauens oder direkt an das zuständige Gericht, nach Vorlage des Einkommensnachweises, Kostenhilfe beantragen. Auskünfte erteilt das

Amtsgericht Paderborn
Am Bogen 2–4
33098 Paderborn
Telefon: 05251 126-0

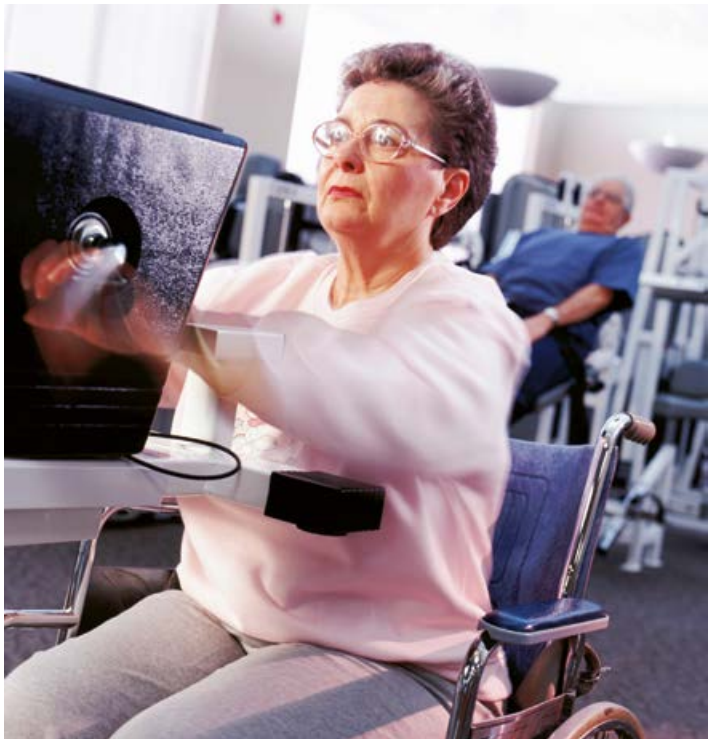
7.4 Die neue Sozialhilfe

Personen, die nicht in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt aus eigenem Einkommen oder Vermögen zu bestreiten, haben Anspruch auf Sozialhilfe. Im Jahr 2003 wurde das Sozialhilferecht grundlegend reformiert. Dabei wurde die Arbeitslosenhilfe und die Sozialhilfe zur neuen Leistung Arbeitslosengeld II zusammengeführt. Das Arbeitslosengeld II nennt man umgangssprachlich Hartz IV. Auskünfte zur Berechtigung erteilt

Stadt Paderborn – Sozialamt
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
Telefon: 05251 880

7.5 Die städtische Wohn- und Pflegeberatung

kümmert sich um ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen und Problemen unterschiedlichster Art. Dafür arbeitet sie mit Sozialdiensten und weiteren Stellen in der Stadtverwaltung zusammen, um Angebote und Finanzierungsmöglichkeiten zu erläutern und konkrete Hilfestellung im Einzelfall zu geben. Sie berät über Wohnraumanpassung für Menschen mit körperlichen und demenziellen Einschränkungen sowie bei Pflegebedürftigkeit.



Zurück in ein aktives Leben

Ganztägig ambulante Rehabilitation bietet Senioren Chancen auf Genesung

Erkrankungen und Schmerzen am Bewegungsapparat, seien es Probleme an Hüfte, Knien oder Wirbelsäule, schränken die Lebensqualität vieler Senioren ein. Ursache sind oftmals Abnutzungserscheinungen, die über viele Jahre entstanden und mit einem Rezept über 6 oder 8 mal Krankengymnastik bei weitem nicht zu beheben oder zu lindern sind. Weitaus größere Chancen chronischen Beschwerden Paroli zu bieten, birgt eine ganztägig ambulante Rehabilitation. Sie rückt Schmerzen am Bewegungsapparat mit vielfältigen Therapien und Methoden, vor allem aber über einen längeren Zeitraum und mehrere Wochen hinweg, zu Leibe. Die Therapien finden entweder täglich ca. 5-6 Stunden und damit etwa über 3 Wochen statt oder aber z. B. an drei Tagen die Woche, so dass sich die komplette Rehabilitationszeit entsprechend auf 5-6 Wochen erstreckt. Letztere Möglichkeit der Intervallbehandlung bleibt Senioren vorbehalten, die in Rente sind. Welche Variante auch immer gewählt wird, die ganztägig ambulante Rehabilitation bietet die einmalige Chance einer individuell abgestimmten Therapie. Der große Vorteil: Patienten gehen nach der Therapie nach Hause und können damit in ihrem gewohnten Umfeld bleiben – ein Vorzug, den oftmals gerade Senioren schätzen. Die Inhalte der ärztlich geleiteten Rehabilitation sind vielfältig: Physio-, Sport- oder Bewegungstherapie finden ebenso ihren Platz wie Ergo- oder Schmerztherapie. Durch die Begleitung vor Ort, ist eine enge Verzahnung zu den vorbehandelnden Ärzten möglich.

Dass Rehabilitation ausschließlich zur Wiedereingliederung in das Erwerbsleben dienen soll und damit Rentnern vorenthalten bleibt, ist ein Gerücht. Kostenträger unterstützen eine Rehabilitation durchaus auch bei Senioren mit dem Ziel, das Alltagsleben im häuslichen, sozialen Umfeld zu sichern, ein eigenständiges unabhängiges Leben zu erhalten und Schmerzen zu bewältigen. Patienten aus Paderborn und Umgebung haben seit Frühjahr 2013 die Möglichkeit, vor Ort zu genesen. Das Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR) in der Husener Straße 48, bietet all' die Annehmlichkeiten der wohnortnahen ganztägig ambulanten Rehabilitation direkt am Brüderkrankenhaus St. Josef. Informationen rund um die ganztägig ambulante Rehabilitation geben Krankenkassen, Ärzte und das ZAR. In der wöchentlichen Rehasprechstunde, donnerstags um 14.00 Uhr berät das ZAR unverbindlich und führt durch die Einrichtung. Weiterführende Informationen auch auf **www.zar-paderborn.de**

Text: Sabine Nicolaus, Unternehmenskommunikation,
Nanz medico GmbH & Co. KG
für Seniorenratgeber Paderborn

Therapiezentrum Paderborn
Sonja Maimone
Heiersstraße 8
33098 Paderborn
Telefon: 05251 201100
Fax: 05251 201102
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik nach Bobath
- Krankengymnastik nach Vojta
- Sturzprophylaxe
- Massagen
- Hausbesuche
www.therapiezentrum-paderborn.com · info@therapiezentrum-paderborn.com

ERGOtherapie
PRAXIS JUTTA HISCHER
· Hirnleistungstraining · Mobilitätstraining
· ADL-Training (Aktivitäten des tägl. Lebens) · Hausbesuche
Praxis Paderborn-Elsen
Elser Kirchstraße 2
33106 Paderborn-Elsen
Telefon 05254/8044891
Telefax 05254/8044892
E-Mail info@ergotherapie-hischer.de
Praxis Paderborn-Sande
Weisgutstraße 20
33106 Paderborn-Sande
Telefon 05254/9304545
Telefax 05254/9304667
www.ergotherapie-hischer.de

Francis QUIK
PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
Praxis für Ergotherapie
Francis Quik
Pontanustr. 130
33102 Paderborn
Tel.: 05251/8780372
Fax.: 05251/8780373
www.ergotherapie-quik.de
info@ergotherapie-quik.de
TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE
- Hirnleistungstraining/ Konzentrationstraining
- Geriatrie
- Neurologie
- Psychiatrie
- Handtherapie
- Rollstuhltraining
- Hilfsmittelberatung

ZAR Paderborn Zentrum für ambulante Rehabilitation

Mit ambulanter Rehabilitation den Alltag aktiv erhalten

Sie haben akute oder chronische Rückenschmerzen, Arthrose oder stehen kurz vor einer endoprothetischen Versorgung des Hüft-, Knie oder Schultergelenks? Welche Beschwerden am Bewegungsapparat Sie auch immer an einem unbeschwerten Leben hindern - eine ganztägig ambulante Rehabilitation unterstützt Sie auf vielfältige Weise:

- **über einen längeren Zeitraum**
- **in jedem Alter**
- **direkt an Ihrem Wohnort**
- **eng vernetzt mit Ihren vorbehandelnden Ärzten**
- **auf Wunsch unter Einbeziehung Ihrer Angehörigen**

„Wann immer das Leben uns braucht“

Wir stehen Ihnen mit verschiedenen Therapiemöglichkeiten zur Seite:

- **Ganztägig ambulante Rehabilitation**
- **Erweiterte ambulante Physiotherapie**
- **Physio- und Ergotherapie auf Rezept (alle Kassen)**
- **Medizinische Trainingstherapie und Gesundheitskurse**

Wir beraten Sie gerne

Bei unseren wöchentlichen, unverbindlichen Rehasprechstunden, donnerstags um 14.00 Uhr mit Klinikführung oder bei einem persönlichen Gespräch.

ZAR Paderborn
Zentrum für ambulante Rehabilitation
Husener Str. 48 . 33098 Paderborn
Tel. 05251 . 872 16-0 . Fax 05251 . 872 16-10
info@zar-paderborn.de . www.zar-paderborn.de

Der Mensch im Mittelpunkt unseres Handelns

Nanz medico

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Über den Tod zu reden ist heute kein Tabu mehr. Die Medien haben sich diesem Thema inzwischen zugewandt. Sich mit dem Thema Tod und Sterben zu beschäftigen, sich bewusst zu sein, dass der Tod genau so selbstverständlich zu unserem Leben gehört wie die Geburt, muss uns nicht die Lust am Leben nehmen.
Im Gegenteil. Vielleicht wissen wir erst dann, wie kostbar jede Minute und jede Stunde unseres Lebens sind, und wie wichtig es ist, die Zeit, die uns geschenkt ist, zu nutzen und auszukosten.

8.1 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln. Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Dafür benötigen sie eine Vertretungsvollmacht.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
In einer Vorsorgevollmacht werden eine oder mehrere Personen benannt, die im Bedarfsfall handeln sollen. Die Vollmacht gilt nur für die Angelegenheiten, die in ihr genannt werden. Sie ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit. Neben rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten kann zum Beispiel für den Fall einer Betreuungsbedürftigkeit eine Person vorgeschlagen werden, die die Betreuung übernehmen soll. Eine Vorsorgevollmacht ist eine absolute Vertrauenssache. Man sollte deshalb bedenken, dass es im Notfall vielleicht keine Möglichkeit mehr gibt, den Bevollmächtigten zu kontrollieren bzw. kontrollieren zu lassen. Die Vorsorgevollmacht unterliegt keiner besonderen Formvorschrift, muss aber unbedingt persönlich unterschrieben werden. Es ist ratsam, die Vollmacht notariell bestätigen zu lassen. Das Seniorenbüro der Stadt Paderborn hält eine umfassende Informationsbroschüre mit den entsprechenden Vordrucken für Sie bereit.

Patientenverfügung
Die Patientenverfügung gibt den Willen einer Person wieder, wie im Krankheitsfall von den Ärzten mit sogenannten lebensverlängernden Maßnahmen umgegangen werden soll.
Nachdem der Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen eine schwerwiegende Entscheidung ist und diese Verfügungen umstritten sind, sollte man sich die Formulierungen genau überlegen und möglichst mit seinen Ärzten abstimmen. Die Patientenverfügung ist an keine besondere Form gebunden. Vertauenspersonen sollten darüber informiert sein.
Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Stadt Paderborn
Betreuungsbehörde
Am Hoppenhof 33, Gebäudeteil C
33104 Paderborn

Ansprechpartner:
Frau Reinhardt, Tel.: 05251 881350
Herr Göhrmann, Tel.: 05251 881646
Frau Welslau, Tel.: 05251 881173

Die Kanzlei Rechtsanwälte Endemann & Kollegen ist der starke und kompetente Partner an Ihrer Seite, wenn es um Ihr Recht geht. Wir beraten und vertreten private und gewerbliche Mandanten in Sachen:

Erbrecht - Mietrecht - Steuerrecht - Steuerstrafrecht
Familienrecht - Arbeitsrecht - Wirtschaftsrecht
Grundstücksrecht - u.v.m.

In sämtlichen Erbfragen und Fragen rund um Erbstreitigkeiten stehen wir Ihnen mit Rat und Tat kompetent zur Seite. Als **Notar/Notarin** beurkunden wir für Sie selbstverständlich auch Ihren Erbvertrag oder Ihr Testament!

RECHTSANWÄLTE
Endemann & Kollegen

Husener Straße 4
33098 Paderborn
Tel. 05251 - 54 06 90
www.endemann-und-kollegen.de
endemann@paderborn.com

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

8.2 Testament

Notariell aufgesetztes Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte, gebührenpflichtige Testament bietet den Vorteil, dass der Notar sachkundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt. Das Testament wird beim Amtsgericht hinterlegt. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können in der Regel nicht aufkommen.

Eigenhändiges Testament

Ohne Kosten kann man auch selbst ein Testament aufsetzen. Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum versehen und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt oder sicherheitshalber bei einem Notar hinterlegt werden.

Gemeinsames Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder notarieller Form zu verfassen. Es reicht aus, wenn ein Ehegatte das Schriftstück handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

8.3 Hospizgruppen

Die ehrenamtlichen Frauen und Männer einer Hospizgruppe begleiten auf Wunsch Kranke, Sterbende und deren Angehörige. Sie helfen Angehörigen bei der Betreuung Schwerkranker und begleiten Kranke und Sterbende entsprechend deren Bedürfnissen. Auch gibt es nach einem Todesfall die Möglichkeit, an einem Trauer-Gesprächskreis teilzunehmen, in dem versucht wird, die Trauer zu begreifen und zu bewältigen. Die Arbeit der Hospizgruppen ist als Ergänzung zu anderen sozialen Diensten zu sehen. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

Nähere Informationen gibt es bei:
Hospiz „Mutter der Barmherzigkeit“
Gesellenhausgasse 1
33098 Paderborn
Telefon: 05251 102-200
(Schwester Katharina M. Gester)
Telefax: 05251 102-202
E-Mail: hospiz@barmherzige-schwestern.de

Ambulanter Hospizdienst „Tobit“
Der ambulante Hospizdienst „Tobit“ unterstützt schwerstkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen. Zuhören, Anteil nehmen und kleine Hilfestellungen leisten sind die Hauptaufgaben der ehrenamtlich Mitarbeitenden. Wenn Sie mehr wissen möchten, rufen Sie uns an:
Ambulanter Hospizdienst Tobit
Telefon: 05251 122156
E-Mail: info@hospizdienst-tobit.de

Kanzlei Weigel
Wolfgang Weigel
Notar & Rechtsanwalt

Testament
Vorsorgevollmacht
Hausbesuch bei Bedarf

www.kanzlei-weigel.de

Giersmauer 1
33098 Paderborn

fon +49[0] 52 51.188 95-0

Quelle: Robert Kneschke – Fotolia

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V.
Reumontstraße 32, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 291909, Fax: 05251 142209
E-Mail: buero@hospizdienst-paderborn.de
Internet: www.hospizdienst-paderborn.de

8.4 Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen.

Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.
2. Nächste Angehörige unterrichten.
3. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt.
4. Grabstelle besorgen und beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.
5. Bestattungsinstitut einschalten.
6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.
7. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.
8. Todesanzeige aufgeben.
9. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.

9.1 Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Auf Sozialhilfe haben seit den Hartz-Reformen noch Erwerbsunfähige auf Zeit, Vorruheständler mit niedriger Rente, längerfristig Erkrankte und hilfebedürftige Kinder mit selbst nicht hilfebedürftigen Eltern einen Anspruch. Sollten die Leistungen der Pflegekasse, das Einkommen und das Vermögen des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die notwendige Hilfe, Pflege und die Kosten des Lebensunterhaltes zu gewährleisten, kann also ergänzend Sozialhilfe beantragt werden.

Die Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsunfähigkeit ist seit 2005 eine Leistungsart der Sozialhilfe im SGB XII. Auf den Unterhaltsrückgriff gegenüber den Kindern wird verzichtet, soweit das Jahreseinkommen der Kinder bzw. der Eltern des Bedürftigen 100.000 Euro nicht übersteigt. Ansonsten gelten die Regelsätze einschließlich Zuschläge für Mehrbedarfe.

9.2 Wohngeld / Lastenzuschuss

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

Einkommen

Zum Einkommen zählen im Zusammenhang mit Sozialhilfe- und Grundsicherungsleistungen Erwerbseinkommen, Renten und Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung. Die gezahlten Steuern, Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung, angemessene Versicherungsbeiträge sowie die zur Erzielung des Einkommens notwendigen Ausgaben werden für die Berechnung des persönlichen Bedarfs abgezogen, aus dem sich die Höhe der monatlich gezahlten Grundsicherungsleistung ergibt.

10.1 Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen

Finanzspritze bei Krankheit

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten. Insbesondere älteren Menschen soll durch diese Regelung die Möglichkeit erhalten bleiben, ihr eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung zu führen, wenn kein Haushaltsangehöriger die benötigte Pflege durchführen kann.

Hilfen bei Seh- und Hörbehinderung, Blindheit und Taubheit

Menschen, deren Sehschärfe auf dem besseren Auge weniger als zwei Prozent der vollen Sehkraft beträgt, haben Anspruch auf Blindengeld – unabhängig von Einkommen und Vermögen. Einkommensabhängig gewährt wird jedoch die Blindenhilfe. Menschen, die bereits vor dem 7. Lebensjahr ertaubt sind bzw. an einer hochgradigen Hörschwäche leiden, erhalten Leistungen unabhängig von Einkommen und Vermögen.

Zuschüsse zu Ferienmaßnahmen

können gehörlosen und behinderten Menschen, die ständiger Begleitung bedürfen, auf Antrag gewährt werden.

Beitragsermäßigung bei Kfz-Versicherungen

Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen kann ein Beitragsnachlass in der Kfz-, Haftpflicht und der Vollkasko-Versicherung über 25 Prozent gewährt werden. Auskunft und Antragstellung bei Ihrer Kfz- Versicherung.

Pflegegeld

In der Pflegeversicherung gilt wie in der Krankenversicherung überwiegend das Sachleistungs-

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

prinzip. Wenn gewisse Leistungsvoraussetzungen erfüllt werden, übernimmt die Kranken- bzw. Pflegekasse die Kosten für die benötigte Untersuchung, Behandlung oder pflegerische Maßnahme. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege wird Pflegegeld vollständig oder teilweise – als Kombi-Leistung – an den Pflegebedürftigen bzw. seinen Betreuer ausgezahlt.

Pflegegeld- und Sachleistungsanträge

sind an Ihre Krankenkasse zu richten. Diese beauftragt den Medizinischen Dienst zur Begutachtung des persönlichen Bedarfs an pflegerischer und hauswirtschaftlicher Versorgung. Die Begutachtung erfolgt nach Möglichkeit in den eigenen Wohnräumen. Angehörige haben das Recht, dabei anwesend zu sein. Nach dem notwendigen Pflege- und Versorgungsaufwand wird der Pflegebedürftige einer Pflegestufe zugeordnet, nach der sich der Anspruch auf Sach- und Geldleistungen des Pflegebedürftigen richtet. Für den Pflegebedürftigen und für die pflegenden Angehörigen sind die finanziellen Leistungen steuerfrei.
www.pflegeversicherung.info • www.mdk.de

10.2 Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung

Einkommensgrenzen

Für verschiedene soziale Leistungen und für die Erstattung von Sozialhilfeleistungen durch den Unterhaltspflichtigen gibt es verschiedene Einkommensgrenzen, die es je nach Einzelfall zu beachten gilt.

Hinterbliebenenversorgung

Informationsmaterial zur gesetzlichen Rentenversicherung, wie beispielsweise zu den Ansprüchen pflegender Angehöriger, Witwen- und Witwerrenten, Rentenbeginn und Auslandsrenten, erhalten Sie in der Rentenberatungsstelle und beim Versicherungsamt. Gern helfen Ihnen die Mitarbeiter/-innen nach Terminabsprache dabei, Anträge zu stellen.

Telefongebühren-Ermäßigung

Der Sozialtarif für ermäßigte Telefongrundgebühren kann nur direkt beim Telefonanbieter beantragt werden. Aussicht auf Gewährung des Sozialtarifes haben Sie bei niedrigem Einkommen unter anderem als Sozialhilfeempfänger, Heimbewohner oder bei Schwerbehinderung mit dem Merkmal „RF“ im Personalausweis.

Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht

Liegen beispielsweise schwere Seh- oder Hörbehinderungen vor, die eine Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen ausschließen, ist eine Gebührenbefreiung möglich, allerdings nur für die Zukunft, nie rückwirkend. Ein Antragsformular erhalten Sie in den Bürgerbüros. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen der zuständige Sachbearbeiter.
www.gez.de

Befreiung von den Rezeptgebühren

Eine Befreiung von den Rezeptgebühren ist durch die Krankenkasse nach bestimmten Voraussetzungen grundsätzlich auf formlosen Antrag hin möglich, beispielsweise aufgrund niedrigen Einkommens, chronischer Erkrankung und Schwerbehinderung.

Im Härtefall kann die Krankenkasse den Versicherten / die mitversicherten Familienangehörigen vom Arzneikostenanteil freistellen. Dazu ist ein formloser Antrag zu stellen.

Quelle: Polylooks

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.total-lokal.de**

Ambulante Pflege	2, 25, 29, 34, 35, U3, U4
Ambulante Rehabilitation	41, 42
Barrierefreies Wohnen	26, 27
Bestattungen	45
Betreutes Wohnen	U2
Computersprechstunde	15
Demenzbetreuung	35
Erbrecht	44
Ergotherapie	41
Familien- und Seniorenbetreuung	35
Fit im Alter	20, 22
Hausnotruf	31, 33, 35, U4
Heizung, Sanitär, Klima	26
Krankengymnastik	41
Menüservice	31, 33
Notar	43
Pflegeberatung	35
Physiotherapie	41
Rechtsanwalt	43, 44
Rehazentrum	41, 42
Schwimmbäder	22
Seniorenresidenz	29
Seniorenservice	31
Seniorenumzüge	31
Seniorenwohngemeinschaften	25
Seniorenwohnpark	30
Seniorenzentrum	28
Spar- und Bauverein	27
Stationäre Pflege	U2, 2, 28, 30
Tagespflege	30
Verkehrsbetrieb	20
Volkshochschule	15
Wohnberatung	24

U = Umschlagseite

Wichtige Adressen für den Notfall

Rettungsdienst und Notarzt	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Krankentransport	19222
Ärztlicher Notdienst	0180 5044100
Augenärztlicher Notdienst	01803 938000
Zahnärztlicher Notdienst	05251 23070

Quelle: photl.com

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Pflegen
Behandeln
Betreuen
Versorgen

Greifswalder Straße 9
33106 Paderborn
0 52 51/87 37 97

Rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche sind wir für Sie da!

Pflegeteam Flick
Häusliche Pflege

www.pflegeteam-flick.de

Qualität, Menschlichkeit und Vertrauen
in ambulanter Kranken- und Altenpflege.

Seit über 22 Jahren für Sie im Kreis Paderborn tätig!
Besuchen Sie uns auch im Internet.

Ihr Pflegeteam Flick

Alles, was im Alter wichtig ist

Selbstständig bleiben, ein eigenes Zuhause, solange es geht. Der Caritasverband Paderborn macht das möglich – mit einem System flexibler Hilfen und einem Netzwerk für jeden Fall.

Das Pflegenetzwerk im Caritasverband Paderborn

- Pflegeberatung und Betreuung
- Begleitung osteuropäischer Haushaltshilfen
- Hausnotruf für die Sicherheit im Alltag
- Häusliche Pflege – von der hauswirtschaftlichen Hilfe bis zur 24-Stunden-Intensivpflege
- neue Wohnformen: Haus- und Wohngemeinschaften
- vier Tagespflegehäuser im Kreis Paderborn
- betreute Gruppen und häusliche Betreuung bei „eingeschränkter Alltagskompetenz“
- Wohnen in zeitgemäßen Pflegeeinrichtungen
- Wohnbereiche für Menschen mit Demenz und Sprechstunden für Menschen mit Demenz
- Gruppen und Beratung für Angehörige
- Freizeiten für kranke und behinderte Menschen

Zentrale Rufnummer:
05251/1221-30
www.caritas-pb.de

caritas
Caritasverband Paderborn e.V.