Seniorenwegweiser Aktiv und informiert im Alter





Zittau



AMBULANTER PFLEGEDIENST

Kirchliche Sozialstation Zittau e.V.

- Häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Betreuungsangebote bei Demenz
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Beratungseinsätze zur Pflegestufe
- Pflegeversicherungsleistungen
 Vermittlung ergänzender Dienste
 - Entlastungsangebote für pflegende Angehörige







Wir sind 24 Stunden telefonisch für Sie erreichbar unter:

02763 Zittau · Frauenstraße 20

Telefon: 0 35 83/**54 06 70**

Internet: www.kirchliche-sozialstation.de E-Mail: info@kirchliche-sozialstation.de

"Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen." GAL, 6.2

Grußwort des Oberbürgermeisters



Unsere Zeit ist von ständigen Veränderungen geprägt. Deshalb war es auch erforderlich, den Seniorenwegweiser der Stadt Zittau erneut zu überarbeiten.

Unter dem Motto: "Alt und Jung – wir brauchen einander" geben wir in der nun vorliegenden 3. Ausgabe den älteren Bürgern unserer Stadt aktuelle Informationen zur aktiven Freizeitgestaltung, zum altengerechten Wohnen und zu sozialen Diensten. Den jüngeren Bürgern geben wir mit dieser Publikation wichtige Anregungen und Hinweise zur Betreuung ihrer älteren Angehörigen.

Die Erfahrungen zeigen, dass man auch im Alter noch sehr aktiv das geistig kulturelle Leben mitgestalten kann. Deshalb ist es uns wichtig, über die Angebote einer aktiven Freizeitgestaltung zu informieren.

Dass es Mühe macht und der Mitarbeit vieler bedarf, ein solch umfassendes

Material zu erarbeiten und zusammen zu stellen, muss sicher nicht besonders betont werden. Deswegen ist es mir ein Anliegen, sowohl denen zu danken, die sich mit ihren vielfältigen Informationsund Hilfsangeboten in diese Broschüre eingebracht haben, wie auch allen Firmen und Gewerbetreibenden, die durch ihre finanzielle Unterstützung eine kostenlose Abgabe ermöglichen.

Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren sowie Ihren Angehörigen, wünsche ich, dass Sie in der Nutzung der vorliegenden Broschüre im wahrsten Sinne des Wortes einen Wegweiser in der Hand haben.

Ihr //

Arnd Voigt Oberbürgermeister der Großen Kreisstadt Zittau

Inhaltsverzeichnis

| Grußwort | 1 | Hausnotruf | 1 |
|---|----|--|---|
| | | Hospizdienst | 1 |
| Notrufe/Wichtige Rufnummern | 3 | Hilfe für Demenzkranke | 1 |
| Branchenverzeichnis | 4 | Teilstationäre Angebote | 2 |
| | | Tagespflege | 2 |
| Beratung und Information | 6 | Stationäre Wohn- und Pflegehaushalte | 2 |
| Beratungsstellen der freien Träger | 6 | Kurzzeitpflege | 2 |
| Kreisseniorenrat | 7 | | |
| Mietberatung | 7 | Wohnen im Alter | 2 |
| Gesundheitsberatung | 8 | Altengerechtes Wohnen | 2 |
| Einwohnermeldeamt | 8 | Betreutes Wohnen | 2 |
| Verbraucherberatung | 8 | Altenpflegeheime | 2 |
| Schuldnerberatung | 8 | Alten- und Pflegeheime im Stadtgebiet Zittau | 2 |
| Telefonseelsorge | 8 | | |
| Selbsthilfegruppen | 8 | Kultur - Sport - Freizeit - Bildung | 2 |
| <u> </u> | | Begegnungsstätten | 2 |
| Gesetzliche Sozialleistungen/ | | | |
| Sonstige Vergünstigungen | 9 | Feste und Veranstaltungen | 3 |
| Grundsicherung/Sozialhilfe | 9 | Kultur- und Freizeiteinrichtungen | 3 |
| Krankenversicherung | 10 | Bildungsangebote | 3 |
| Krankenkassen | 10 | Sport | 3 |
| Pflegeversicherung | 10 | Docht im Allton | 2 |
| Rente | 11 | Recht im Alltag | 3 |
| Schwerbehindertenausweis | 11 | Betreuungsrecht | 3 |
| Landesblindengeld | 11 | Patientenverfügung | 3 |
| Gebührenbefreiung für Rundfunk | | Betreuungsverfügung | 3 |
| und Fernsehen | 12 | Vorsorgevollmacht Testament | 3 |
| Gebührenermäßigung für | | Öffentliches Testament | 3 |
| Kunden der Telekom | 12 | | 3 |
| Wohngeld | 12 | Gemeinsames Testament von Ehegatten Dokumentenmappe | 3 |
| | | Todesfall/Trauer | 3 |
| Ambulante Hilfen | 13 | | |
| Pflegedienste | 13 | Rechtsberatung/Prozesskostenhilfe | 3 |
| Mahlzeitendienste | 14 | Improceum | 3 |
| Fahr- Begleit- und Servicedienste | 14 | Impressum | 3 |
| Rollstuhlfahrer sicher und komfortabel transportieren | 15 | | |

Notrufe – Wichtige Rufnummern

| 1 (0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | |
|---|---------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr | 112 |
| Rettungsstelle | 112 |
| Giftnotruf | 0361 730730 |
| | |
| Medizinische Hilfe in Notfällen | |
| Notruf | 112 |
| Rettungsleitstelle/ | |
| Notarzt | 03585 404000 |
| Krankentransport | 03585 862404 |
| Krankenhaus | |
| Krankenhaus Zittau | 03583 880 |
| | |
| Notversorgung | |
| Stadtwerke Zittau | 03583 681010 |
| Kommunale Dienste | |
| Hirschfelde | 035843 27114 |
| Verwaltungen | |
| Stadtverwaltung Zittau | 03583 7520 |
| Stadtverwaltung Zittau – | |
| Außenstelle Hirschfelde | 035843 27110 |
| Landkreis Görlitz – | |
| Außenstelle Zittau | 03583 720 |
| | |
| Verkehrsbetriebe | 20502 540540 |
| Sächs. Oberlausitzer, Eisenbahngesellschaft, Service-Büro | 03583 540540 |
| KVG | |
| Dreiländereck mbH | 03583 774125 |
| Deutsche Bahn AG Auskunft | 0800 1507090 |
| Doutsono Danii Ad Austunii | 0000 1007 090 |



Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht, leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

| Altenhilfe | 5 | Haushaltshilfe | 22 | Physiotherapie | 20, 21 |
|-------------------------------|--------|--------------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| Altenpflege | 27 | Häusliche Betreuungsdien | ste 16, 17 | Podologie | 20 |
| Altenpflegeheime | 27, U3 | Häuslicher Pflegedienst | 18 | Rechtsanwälte | 37 |
| Ambulanter Pflegedienst | 18, 27 | Heil- und Hilfsmittel | 22 | Rehabilitation | 20 |
| Apotheken | 19, 21 | Heilpraktikerin | 20 | Sanitätshaus | 22 |
| Behindertenhilfe | 5 | Hörgeräte | 22 | Schuhtechnik | 22 |
| Bestattungen | 38, 37 | Immobilien | 26 | Seniorenbetreuung | 22 |
| Bestattungsinstitut | 38 | Ingenieurbüro | 27 | Seniorenpflegeheim | 27 |
| Bildhauer | 38 | Kurzzeitpflege | U3 | Sozialstation | U2, 4 |
| Bildung | 34 | Logopädie | 19 | Steinmetze | 38 |
| Bowling | 33 | Lohnsteuerhilfe | 6 | Steuerberatung | 6 |
| Demenzbegleitung | 20 | Natursteine | 37 | Vermietungen | 26, U4 |
| Familienentlastender Dienst | 7 | Orthopädie | 22 | Wohnen | 24 |
| Garten- und Landschaftspflege | 38 | Pflegedienste | U2, 7, 18, 27 | Wohnungsvermietunger | n 26, U4 |
| Gärtnerei | 38 | Pflegeheime | 4, U3 | Ü : | = Umschlagseite |

Caritas-Altenpflegeheim "St.-Antoni-Stift" Ostritz

(035823) 80 30 Vollstat. Pflege
Görlitzer Str.7 Essen auf Räder
02899 Ostritz Betreutes Wohnen



Caritassozialstation

Pflege SGB V u. XI
Zus. Betreuung
Hausw. Versorgung
Medz. Fußpflege

Ostritz
(035823) 86 598
Bahnhofstr. 1
02899 Ostritz



Allgemeine Sozialberatung in Zittau u. Ostritz (03583) 51 02 90

Caritasverband Oberlausitz e.V.
in Zittau Lessingstraße 16
in Ostritz Bahnhofstraße 1
www.caritasverband-oberlausitz.de





Unter einem Dach Lebensräume teilen und gestalten

Der Martinshof bietet verschiedene Leistungen aus einer Hand. Denn jeder soll ganz nach seinen Wünschen selbst entscheiden, welche Hilfe er annehmen möchte. Unsere Angebote überzeugen durch eine fachlich hohe Qualität und durch menschliche Nähe.

Altenhilfe

Altenpflegeheime in Rothenburg und Klein Priebus

Sozialstationen in Görlitz, Rothenburg, Krauschwitz und Weißwasser

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Niederschwellige Betreuungsangebote

Kontakt: Bärbel Schuster, Bereichsleiterin

Telefon: 035891 - 38 269



Wohnstätten in Görlitz, Niesky, Rothenburg, Lodenau und Weißwasser

Wohnpflegeheim in Rothenburg

Ambulant betreutes Wohnen in Görlitz, Niesky, Rothenburg und Weißwasser

Beratung und ambulante Dienste in Niesky

Werkstätten für behinderte Menschen in Niesky und Rothenburg

Kontakt: Achim Trobisch, Bereichsleiter

Telefon: 035891 - 38 295













Beratung und Information

Beratungsstellen der freien Träger

Viele Vereine und Verbände sind auf den Gebieten der sozialen Arbeit präsent und verfügen somit auch für ältere Menschen über ein breit gefächertes Angebot. Es reicht vom individuellen Beratungsdienst bis hin zur ambulanten Betreuung.

Arbeiter-

Samariter-Bund \$\frac{1}{20}\$ 03583 7760 0

Ortsverband Zittau e.V.

Lessingstraße 24, 02763 Zittau

- Häusliche Alten- u. Krankenpflege
- Hauswirtschaftshilfe
- Fahr- und Begleitdienst
- Hilfe bei Behördengängen
- Mahlzeitendienst

Caritasverband

Oberlausitz e.V. \$\frac{1}{20}\$ 03583 510290

Lessingstraße 16, 02763 Zittau

- Allgemeine Sozialberatung
- Vermittlung von Kur- und Erholungsplätzen

Diakonisches Werk im Kirchenbezirk

Löbau-Zittau gGmbH

Böhmische Straße 6, 02763 Zittau

- Behindertenberatung und allgemeine Sozialberatung
- Schuldnerberatung
- Familien-, Ehe- und Lebensberatung

Bahnhofstraße 17, 02763 Zittau

- Frauen- und Familienzentrum
- Sozialkaufhaus
- Nähstube

DRK-Kreisverband

02763 Zittau

Behindertenfahrdienst

Äußere Weberstraße 84

- Betreutes Wohnen
- Kleiderkammer
- Kurzzeitpflege
- Rettungsdienst
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftshilfe
- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Suchdienst
- Informations- und Beratungsstelle für Demente und deren Angehörige

LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V.

Wir beraten Sie gerne und erstellen im Rahmen einer Mitgliedschaft Ihre

Lohnsteuerhilfeverein www.lohi.de

Einkommensteuererklärung

bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit, Renten und Pensionen.

Beratungsstelle Zittau

zertifizierter Beratungsstellenleiter Gerald Sonntag



Tel. (03583) 51 04 34 Fax (03583) 51 04 12 E-Mail: LHB-0452@lohi.de

Mitglied im BDL - Bundesverband der Lohnsteuerhilfevereine e.V. - Berlin

Steuerwissen ist Geld!

Wir leisten Hilfe in

☎ 03583 5740 0

Lohnsteuersachen



bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegrenze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Beratungsstellenleiterin: Frau Schuck 02763 Zittau • Theaterring 4 • Tel. 03583 709234 02747 Strahwalde • Löbauer Str. 41 • Tel. 035873 2582 Bei Bedarf Hausbesuche möglich!

Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: info@vlh.de, Internet: www.vlh.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Seniorentelefon:

☎ 0800 3233800

(kostenfrei 24h)

Kirchliche

Sozialstation e.V. \$\sigma 03583 510895\$

Frauenstraße 20, 02763 Zittau

• Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ambulanter

Hospizdienst ☎ 03583 794269

Lessingstraße 2, 02763 Zittau

- Begleitung schwerstkranker, sterbender Menschen und deren Angehörige
- Trauerbegleitung
- Trauerkaffee

Malteser Hilfsdienst Kreisverband Zittau e.V. \$\tilde{x}\$ 03583 512594

Kirchstraße 1, 02763 Zittau

- Behindertenfahrdienst
- Mahlzeitendienst
- Hausnotruf

Verband der Behinderten, Betroffenen, chronisch Kranken, Kriegs- und Wehrdienstopfer und Sozialrentner e.V. (VdK)

Oststraße 16. 02763 Zittau

• Beratungsstelle in Sozialrechtsfragen

SFZ Förderzentrum gGmbH Beratungsbüro

Cottbus
□ 0355 701793

Flamingo-Gesundheitscenter Bahnhofstraße 63, 03046 Cottbus Angebot für blinde und sehbehinderte Menschen

Görlitzer Straße 9, 02763 Zittau

- Gorlitzer Straße 9, 02/63 Zitt
 Betreutes Wohnen
- Begegnungsstätte
- stationärer Mittagstisch
- Seniorenreisen

Hauswirtschaftshilfe

• Häusliche Altenund Krankenpflege

Seniorenvertretung Landkreis Görlitz

Hochwaldstraße 29, 02763 Zittau

 Informationen zu sozial- und seniorenpolitischen Gesetzen

- Informationen zu Seniorenvereinen und -klubs
- Grenzüberschreitende Zusammenarbeit

Sprechstunde jeden 1. u. 3. Dienstag im Monat von 9.00 Uhr – 10.30 Uhr. Die Seniorenvertretung nimmt Anregungen, Vorschläge und Hinweise entgegen.

Mietberatung

Rechte und Pflichten von Mietern und Vermietern sind im Mietvertrag konkret festgelegt und garantieren einen gewissen Schutz. Betriebskostenabrechnungen, Mieterhöhungen oder Belastungen bei Modernisierungs- und Sanierungsarbeiten sind für viele Bürger oft nicht überschaubar.

Information und Unterstützung zum Mietrecht und allen damit im Zusammenhang stehenden Problemen erhalten sie beim Mieterschutzverein oder einem Rechtsanwalt.

Mieterschutzverein Oberlausitz e.V.

☎ 03583 511394

Theaterring 4 02763 Zittau

 Mietberatung nach dem Rechtsberatungsgesetz für eingetragene Mitglieder

Lebenshilfe Zittau e.V.

Ambulante Pflege Familienentlastender Dienst

Neißstraße 5 02763 Zittau Tel. 0 35 83/79 46 40 info@lebenshilfe-zittau.de www.lebenshilfe-zittau.de



Gesundheitsberatung

Gesundheitsförderung durch Information über gesunde Lebensweise, Impfschutz und Umweltmedizin sowie Beratung und Untersuchungen in Fällen von Krankheit und Behinderung sind u.a. Aufgaben des Gesundheitsamtes.

Hochwaldstraße 29

02763 Zittau **203581 6632601**

Amtsärztlicher Dienst

Hochwaldstr. 29

02763 Zittau **203583 512340**

- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Tumorberatung

Einwohnermeldeamt

Franz-Könitzer-Straße 7

02763 Zittau **☎ 03583 752450**

Rosenstraße 3 02788 Hirschfelde \$\pi\$ 035843 27110

- Ab-/An- und Ummeldung
- Meldebescheinigung
- Beantragung von Dokumenten (Ausweise)

Verbraucherberatung

Verbraucherberatungsstellen vertreten die Interessen der Verbraucher und Kunden. Sie beraten und informieren u.a. zu folgenden Fragen:

- Verbraucherrecht
- Kaufrecht, Reklamationen
- Reiserecht
- Finanzen, Versicherungen

Verbraucherberatungsstelle

Bahnhofstraße 17

02763 Zittau

☎ 03583 704787

Schuldnerberatung

Ein besonderes Problem kann die Überschuldung von privaten Haushalten sein. Aus den unterschiedlichsten Gründen können Sie Ihren finanziellen Verpflichtungen nicht nachkommen und geraten durch Überschuldung in Not. Die Schuldnerberatung setzt sich zum Ziel, gemeinsam mit den betroffenen Bürgern Wege bei der Bewältigung Ihrer finanziellen Probleme zu finden.

SDB Schuldnerhilfe
Deutschland Bundesvereinigung e.V. \$\sigma 03583 540529\$
Äußere Oybiner Straße 35, 02763 Zittau

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge leistet Hilfe in seelischen und sozialen Nöten und ist rund um die Uhr erreichbar.

• kostenlose Telefonberatung

□ 0800 1110111

Selbsthilfegruppen

Auch für ältere Menschen gibt es die Möglichkeit sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Hier können Sie in eigener Sache aktiv werden, sich wechselseitig Unterstützung geben, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen oder Interessen miteinander pflegen. Inhaltlich beschäftigen sich Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen und sozialen Problemen.

SHG für Blinde und Sehbehinderte Menschen 03583 574012

Diakonisches Werk Böhmische Straße 6, 02763 Zittau

DRK

Oststraße 12 – 18, 02763 Zittau

SHG Osteoporose \$\sigma 03583 700327\$
Gubenstra\(\text{G} = 20.02763 \) Zittau

SGH Schlafstörung/Schlafapnoe © 03583 681506

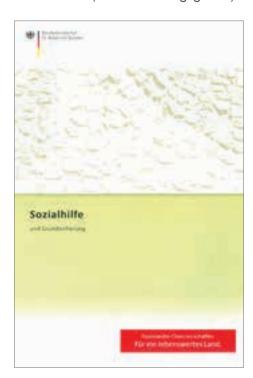
Albert-Schweitzer-Straße 26 02763 Zittau



Gesetzliche Sozialleistungen/sonstige Vergünstigungen

Grundsicherung/Sozialhilfe

Die Aufgabe der Sozialhilfe ist es, den Leistungsberechtigten die Führung eines Lebens zu ermöglichen, das der Würde des Menschen entspricht. Wer seinen notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln, vor allem aus seinem Einkommen und Vermögen, sicherstellen kann, hat Anspruch auf Leistungen nach dem SGB XII (Grundsicherungsgesetz).



Im Rahmen der Leistungen nach dem SGB XII können vor allem in Betracht kommen:

- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfe zur Gesundheit
- Eingliederungshilfe für Behinderte
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe in anderen Lebenslagen

Hilfe zum Lebensunterhalt

erhalten Menschen im erwerbsfähigen Alter, die vorübergehend erwerbsunfähig sind und keine Leistungen nach dem SGB II erhalten.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

erhalten Menschen, die das 65. Lebensjahr vollendet haben. Ebenfalls haben Personen Anspruch, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und voll erwerbsgemindert im Sinne der gesetzlichen Rentenversicherung sind.

Hilfe zur Gesundheit

gewährt Leistungen zur Vorsorge, Verhütung und Früherkennung von Krankheiten.

Eingliederungshilfe für Behinderte

können Personen erhalten, die durch eine Behinderung im Sinne von § 2 Abs. 1 Satz 1 SGB IX wesentlich in ihren Fähigkeiten eingeschränkt oder von einer Behinderung bedroht sind.

Hilfe zur Pflege

erhalten Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen, regelmäßigen und wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens 6 Monate, im erheblichen oder höherem Maße der Hilfe bedürfen. Die Hilfe zur Pflege umfasst häusliche Pflege, Hilfsmittel, teilstationäre Pflege, Kurzzeitpflege und stationäre Pflege. Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz gehen den Leistungen der Hilfe zur Pflege vor.

Hilfe in anderen Lebenslagen umfasst

- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes
- Altenhilfe
- Blindenhilfe
- Bestattungskosten

Sozialhilfeleistungen sind grundsätzlich nachrangig. Vorrangig sind die Leistungen anderer Träger (zum Beispiel Krankenkasse, Pflegekasse, Rentenversicherungsträger, Wohngeldstelle) und Selbsthilfe (zum Beispiel von Einkommen und Vermögen) in Anspruch zu nehmen.

Auskunft, soziale Beratung und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie bei folgenden Ämtern:

Landkreis Görlitz Landratsamt

☎ 03583 721710

Fachdienst Schule Jugend und Soziales Hochwaldstraße 29, 02763 Zittau

Stadtverwaltung Zittau

Bürgeramt

Ref. Soziale Angelegenheiten

 □ 03583 752216

 □ 03583 752214

Sachsenstraße 14, 02763 Zittau

Krankenversicherung

Ihr wichtigster Partner bei Fragen, die Ihre Gesundheit betreffen, ist Ihre Krankenkasse. Diese ist gleichzeitig auch Ihre Pflegekasse. Sie gewährt Ihnen auf Antrag Leistungen auch aus der Pflegeversicherung. Ihre Krankenkasse steht Ihnen für Auskunft, Beratung und mit vielfältigen Angeboten zur Seite:

Beratung zu Hilfsmitteln, Kuren u. a., Ernährungsberatung, Gesundheitsvorsorge, Kurse zu speziellen Problemen.

Ihre Krankenkasse entscheidet über eine teilweise oder vollständige Befreiung von der Zuzahlung bei Arznei-, Verband- und Heilmitteln, stationären Kuren, Fahrtkosten und Zahnarztkosten bei unzumutbarer Belastung anhand Ihres Einkommens (auf Antrag).

Krankenkassen

AOK Sachsen Plus © 0800 2471001 Geschäftsstelle Zittau © 03583 77430 Hochwaldstraße 4, 02763 Zittau

Barmer Ersatzkasse − Hauptverwaltung ☎ 0185 00226000 Innere Oybiner Straße 15, 02763 Zittau

DAK – Deutsche Angestellten
Krankenkasse ☎ 03583 797170
Bautzner Straße 3, 02763 Zittau

Innungskrankenkasse Görlitz
Außenstelle ☎ 03583 709770
Lessingstraße 26, 02763 Zittau

Gesundheitsvorsorge

Orthopädie

Suetovius, Frank **☎ 03583 510390** Franz-Könitzer-Straße 14, 02763 Zittau

Kittel, Alexander **☎ 03583 511311**Brüderstraße 2, 02763 Zittau

Mauke, Gerd **☎ 03583 512199**Neustadt 17, 02763 Zittau

Orthopädie –
Schuhtechnik eG • 03581 406356
Jacobstraße 12, 02826 Görlitz

jeden 1. u. 3. Mittwoch von 09.00 – 11.00 Uhr in Zittau – Cafeteria DRK Seniorenwohnanlage "Oberlausitz" Oststr. 12 – 18

Hörgeräte

Kind ☎ 03583 512089 Bautzner Straße 1, 02763 Zittau

Sanitätshäuser

Busch **☎ 03583 512318**Bautzner Straße 4, 02763 Zittau

Braun – Orthopädische Werkstätte

© 0.3583 57230

Johannisstraße 14, 02763 Zittau

Oberland GmbH **a** 03583 5156910 Bahnhofstraße 28, 02763 Zittau

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung soll den Pflegebedürftigen durch die Finanzierung von Leistungen helfen, trotz ihres Hilfebedarfs, ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Hilfen sind darauf ausgerichtet, die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte der Pflegebedürftigen wiederzugewinnen oder zu erhalten. Diese Hilfen gliedern sich im wesentlichen in Geldleistungen sowie ambulante und stationäre Pflegeleistungen. Anträge auf Leistungen der Pflegeversicherung sind bei Ihrer Krankenkasse zu stellen. Diese berät Sie auch zu weitergehenden Fragen.

Rente

Die Altersrente erhält man nicht automatisch, sondern nur auf Antrag. Etwa drei Monate vor Erreichen des Rentenalters sollte der Antrag gestellt werden. Fragen zur Rente und der Rentenantragstellung beantwortet Ihnen Ihr Rentenversicherungsträger.

Wichtig: Nachweis aller Beitragszeiten anhand von vollständigen Unterlagen. Ihr Rentenversicherungsträger fertigt auch Kopien für die Einreichung von Rentenunterlagen für Sie an.

Auskünfte zu einer Kur erteilt Ihnen ebenfalls Ihre Rentenversicherung, Sie können diesen Kurantrag aber auch direkt an Ihre Krankenkasse stellen.

Auskunft und Beratung Landesversicherungsanstalt Sachsen Geschäftsstelle

2 03583 6895-0

ZittauVillingenring 3

02763 *7*ittau

Bundesversicherungsanstalt für Angestellte – Geschäftsstelle Zittau
© 03583 689528

Villingenring 3 02763 Zittau

Schwerbehindertenausweis

Personen, die dauernd körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt sind, können einen Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung stellen. Liegen die Voraussetzungen vor, stellt der Landkreis Görlitz Außenstelle Zittau – Behindertenrecht – einen Schwerbehindertenausweis aus, der je nach Grad der Behinderung und den vorgegebenen Merkmalen zu bestimmten Vergünstigungen führt.

Auskünfte zur Beantragung, Verlängerung und Ausgabe erteilen

Stadtverwaltung Zittau, Bürgeramt Ref. Soziale Angelegenheiten

□ 03583 752214 □ 03583 752216

Sachsenstraße 14. 02763 Zittau

Außenstelle

Hirschfelde

□ 035843 27120

Rosenstraße 3 02788 Hirschfelde

Landkreis Görlitz Außenstelle Zittau Behindertenrecht

Behindertenrecht ☎ 03583 720

Hochwaldstraße 29 02763 Zittau

Vom Landkreis Görlitz -Behindertenrecht – erhalten Sie einen Bescheid, Erläuterungen zum Schwerbehindertenrecht und die Information zur Ausweisausgabe.

Servicestellen des Landkreises Görlitz Behindertenbeauftragte Frau Mirle © 03581 6639008

Gleichstellungsbeauftragte Frau Fabisch ☎ 03581 6639009 Hugo-Keller-Str. 14, 02826 Görlitz

Unter bestimmten Voraussetzungen können Schwerbehinderte eine Parkerleichterung erhalten.

Auskunft und Beantragung

Stadtverwaltung Zittau
Ref. Untere
Verkehrsbehörde ☎ 03583 752373
Sachsenstraße 14, 02763 Zittau

Landesblindengeld

Blinde und hochgradig Sehschwache können nach dem Landesblindengeldgesetz zum Ausgleich ihrer behinderungsbedingten Mehraufwendungen Landesblindengeld erhalten.

Anträge und Beratung

Stadtverwaltung Zittau, Bürgeramt Ref. Soziale Angelegenheiten

> ☎ 03583 752214 ☎ 03583 752216

Sachsenstraße 14, 02763 Zittau

ZITTAU 🔔

Landkreis Görlitz
Außenstelle Zittau
Behindertenrecht © 03583 721740
Hochwaldstr. 29, 02763 Zittau

Gebührenbefreiung für Rundfunk und Fernsehen

Die Gebührenpflicht gilt grundsätzlich für jeden Rundfunk- und Fernsehgerätebesitzer

Befreiung auf Antrag ist möglich bei:

- Ermäßigung von Rundfunkgebühren mit SB-Ausweisen Mz "RF"
- Grundsicherungsempfänger nach dem SGB XII, Kapitel III und IV
- Empfängern von Hilfe zur Pflege nach dem SGB XII Kapitel VII
- Grundsicherungsempfänger nach dem SGB II

Der Antrag ist unter Vorlage folgender Dokumente zu stellen:

- Schwerbehindertenausweis
- aktueller, vollständiger Grundsicherungsbescheid

Die Gewährung ist zeitlich befristet, vor Ablauf der Frist muss der Antrag neu gestellt werden. Für die Befreiung ist eine Beglaubigung der Unterlagen erforderlich.

Ausgenommen von diesen Befreiungen sind Gebühren für das Kabelfernsehen.

Anträge, Beratung und Beglaubigung

Stadtverwaltung Zittau Bürgeramt

Ref. Soziale Angelegenheiten

☎ 03583 752216

☎ 03583 752214

Sachsenstraße 14, 02763 Zittau

Außenstelle

Hirschfelde \$\pi\$ 035843 27120

Rosenstraße 3, 02788 Hirschfelde

Gebührenermäßigung für Kunden der Telekom (Sozialtarif)

Sozialtarif kann auf Antrag gewährt werden, wenn der Anschlussinhaber oder ein mit in der Haushaltsgemeinschaft lebender Angehöriger Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen "RF" oder von der Rundfunkgebührenpflicht befreit ist.

Antragsformulare erhalten Sie bei der Telekom.

Auskunft und Beratung

Stadtverwaltung Zittau Bürgeramt

Ref. Soziale Angelegenheiten

© 03583 752214

Sachsenstraße 14, 02763 Zittau

Service-Nummer Deutsche Telekom

☎ 0800 3301000

Kabel Deutschland Auskunft, Vertrieb, Service

Wohngeld

Wohnen kostet Geld – oft zuviel für den, der ein geringes Einkommen hat. Deshalb gewährt der Staat in solchen Fällen finanzielle Hilfe in Form von Wohngeld. Wohngeld wird als

- Mietzuschuss für Mieter/innen (auch für Heimbewohner/innen) oder als
- Lastenzuschuss für selbstnutzende Eigentümer/innen gezahlt.

Das Wohngeld ist abhängig von

- der Zahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder,
- der monatlichen Miete bzw. Belastung (bei Eigentümern) und vom
- anzurechnenden Einkommen des Haushaltes.

Auf Wohngeld besteht ein Rechtsanspruch, wenn die Voraussetzungen vorliegen. Sie können es nur erhalten, wenn Sie einen Antrag stellen. Für ein Beratungsgespräch und die Beantragung wenden Sie sich bitte an die Wohngeldbehörde der Stadt Zittau.

Stadtverwaltung Zittau
Wohngeldbehörde © 03583 752241
Sachsenstraße 14, 02763 Zittau



Ambulante Hilfen

Wenn Sie soziale ambulante Hilfe benötigen und wünschen, können Sie sich an die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und an private Hauskrankenpflegedienste wenden. Ambulante Pflegedienste unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe und Pflege in häuslicher Umgebung brauchen

Pflegedienste

Arbeiter-Samariter-Bund

☎ 03583 77600

Ortsverband Zittau e.V.

Lessingstraße 24, 02763 Zittau

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftshilfe
- Fahr- und Begleitdienst

DRK-Kreisverband

Zittau e.V.

☎ 03583 577935

Äußere Weberstraße 84, 02763 Zittau

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftshilfe

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Kreisverband Görlitz \$\infty\$ 03583 692203 Sozialstation Olbersdorf

Töpferstraße 6 – 8, 02785 Olbersdorf

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftshilfe

Frauenstraße 20, 02763 Zittau

• Häusliche Alten- und Krankenpflege

Malteser Hilfsdienst e.V. \$\pi\$ 03583 512594

Geschäftsstelle Zittau Rathenaustr. 3, 02763 Zittau

- Ambulanter Pflegedienst
- Hausnotruf

Petra Jung

Chopinstraße 23, 02763 Zittau

OLP – Oberlausitzer Pflegedienst Häusliche Pflege

Geschäftsstelle: Tel.: 03583 6961928Dornspachstr. 9 – Büro **03583 514154**Beratungsstelle **03583 514762**

Bautzner Str. 6

Häuslicher Pflegedienst

☎ 03583 707049

Schmidt & Schär GbR Theodor-Korselt-Straße 23 02763 Zittau



Mobile Alten- und Krankenpflege Birgit Kröber © 03583 794273

Birgit Kröber **5 035** Theaterring 6, 02763 Zittau

Pflegedienst

Tatjana Mächold **5 03583 5690000** Eckartsberger Straße 20, 02763 Zittau

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Regina Oriwol **2035843 25973 3035843 20757**

Zittauer Straße 19, 02788 Hirschfelde

Insel der Hoffnung □ 03583 696669

Lindenstr. 24, 02763 Zittau

- Spezialpflege für Menschen im Wachkoma
- Ambulanter Pflegedienst

Mahlzeitendienste

Wenn das Essenkochen zur Belastung wird, kann es täglich eine Sorge weniger bedeuten, wenn Sie einen ambulanten Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen können.

Mahlzeitendienste sind eine wirksame Form der ambulanten Hilfen, die älteren und behinderten Menschen ein Verbleiben im häuslichen Umfeld ermöglichen und damit zur Erhaltung der Eigenständigkeit beitragen.

Anbieter und Einrichtungen

Arbeiter-Samariter-Bund Ortsverband Zittau e.V.

Lessingstraße 24 **☎ 03583 77600** 02763 7ittau

Essen auf Rädern

Malteser Hilfsdienst e.V. © 03583 512556

Rathenaustr. 3, 02763 Zittau

Mahlzeitendienst

Sport- und Freizeitzentrum Zittau-Süd © 03583 684088

Schrammstraße 63, 02763 Zittau

• stationärer Mittagstisch

Görlitzer Straße 9, 02763 Zittau

• stationärer Mittagstisch

Speisenlieferdienst

☎ 03583 706400

Neusalzaer Straße 53c, 02763 Zittau

• Essen auf Rädern

Gaststätte Burgteich ☎ 03583 512385 Weststraße 35

02763 Zittau

• Essen auf Rädern

Sport- und Kulturzentrum Dittersbach © 035823 86854

Dorfstraße 53

02748 Bernstadt OT Dittersbach

• Essen auf Rädern

Fahr-, Begleit- und Servicedienste

Ältere Menschen, deren körperliche Beweglichkeit eingeschränkt ist, benötigen zum Teil für Arztbesuche, den Besuch von Veranstaltungen und anderes mehr Transportmöglichkeiten und manchmal auch einen Begleit- und Servicedienst.

Anbieter von Fahr-, Begleit- und Servicediensten

Arbeiter-Samariter-

Ortsverband Zittau e.V. Lessingstraße 24, 02763 Zittau

• Fahr- und Begleitdienst

DRK-Kreisverband

Äußere Weberstraße 84, 02763 Zittau

- Behindertenfahrdienst
- Rettungsdienst

Geschäftsstelle Zittau Rathenaustr. 3, 02763 Zittau

Behindertenfahrdienst

Teichweg 8, 02763 Oberseifersdorf

Service-Dienst

Sperling, Ingolf □ 035843 20481

Zittauer Straße 27, 02788 Hirschfelde

- Kleinbusfahrten
- Rollstuhltaxi



02747 Berthelsdorf

- Begleitdienste
- Gesellschafter f

 ür Senioren

ABS Robur GmbH ☎ 03583 705467 Külzufer 19 02763 Zittau

- Haushaltauflösungen und Beräumung
- Sozialer Möbelmarkt

Rollstuhlfahrer sicher und komfortabel transportieren

Zum Transport von behinderten Menschen im Rollstuhl hat die Bieber GmbH in Borken, bekannt aus dem Automobilbau, ein neues zukunftsweisendes Rollstuhlrückhaltesystem entwickelt. Beim Einbau des Sicherheitstransportsystems STS werden keine Umbauten am Fahr-

zeug nötig, daher stellt es eine kostengünstige und flexible Lösung dar.

Kontakt und Information

Sperlings
Kleinbusfahrten ☎ 035843 20481
Zittauer Straße 27, 02788 Hirschfelde
www.kleinbusfahrten.de

Hausnotruf

Schnelle Hilfe per Knopfdruck, wenn Ihnen unerwartet etwas zustößt. Sie können jederzeit jemanden rufen, der Ihnen aus Ihrer Notsituation hilft. Der Hausnotrufdienst hilft vor allem älteren, alleinlebenden und chronisch kranken Menschen.

Unter der Voraussetzung eines eigenen Telefonanschlusses und einer freien 220-V-Steckdose können Sie ein Haus-Notrufgerät beantragen. Dieses wird über das öffentliche Fernsprechnetz mit der Einsatzzentrale gekoppelt. Sie selbst erhalten einen kleinen, leichten Sender. Diesen Sender können Sie am Körper tragen, ein Druck auf den Knopf genügt und der Kontakt zur Zentrale ist hergestellt, ohne dass Sie erst umständlich telefonieren müssen. Egal, in welchem Raum Ihrer Wohnung Sie sich befinden, auch wenn Sie nicht in der Lage sind zu sprechen, Ihr Ruf wird wahrgenommen. Rund um die Uhr nimmt geschultes Personal in der Notrufzentrale alle Anrufe entgegen. Bitte erkundigen Sie sich unverbindlich in der Notrufzentrale. Steht Ihnen kein Telefonanschluss zur Verfügung, Sie sind aber dringend auf diesen Notruf angewiesen, dann wenden Sie sich trotzdem an die Mitarbeiter der Notrufzentrale. Dort wird Ihnen geholfen.

Auskunft und Beratung

Leiter Soziale
Dienste des DRK ☎ 03
Oststraße 14

☎ 03583 50110

5 03583 57790

DRK Kreisverband Zittau e.V.

02763 Zittau

Äußere Weberstraße 84 02763 Zittau



Hospizdienst

Die Hilfe und Pflege von unheilbar erkrankten oder sterbenden Menschen gehört zu den schwersten Aufgaben im Leben der Angehörigen. Beratung, aber auch ganz praktische Hilfen und Betreuung sowie Begleitung, bieten Hospizdienste an. Ziel der Hospizbewegung ist es, Sterbende nicht länger auszugrenzen, ihnen stattdessen ein Leben bis zuletzt und ein Sterben in Würde und vertrauter Umgebung zu ermöglichen.

Ambulanter
Hospizdienst © 03583 794269
Lessingstraße 2, 02763 Zittau

Hilfen für Demenzkranke

Immer mehr Menschen sind von der Demenz betroffen. Diese Krankheit beginnt ganz schleichend, oft mit Verhaltensveränderungen. Es ist wichtig dies frühzeitig abzuklären, denn es gibt Medikamente, welche die Krankheit im Anfangstadium verlangsamen.

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten erfordert sehr viel Geduld. Für den betreuenden Angehörigen sind deshalb entlastende Angebote wichtig. Validation ist ein solches Angebot. Es ist eine Verständigungsmethode, die speziell für Demenzkranke entwickelt wurde. So kann

der Alltag entspannt werden. Auch die Angehörigen erhalten Begleitung, um vieles besser zu verstehen.

So gelingt es, wieder mehr schöne Momente zu erleben und die gemeinsame Lebensqualität zu steigern. Auch ohne Pflegestufe übernimmt die Krankenkasse die Kosten für dieses Angebot.

Sabine Erath ☎ 0162 8601141 Grenzweg 9, 02739 Eibau

Anzeige Häusliche Betreuung Sommer

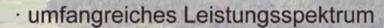
Unsere Arbeit ist ähnlich wie bei den ambulanten Pflegediensten, nur dass wir nicht an die zeitlichen Bestimmungen der Kranken- und Pflegekassen gebunden sind. Jeder Patient hat ein bzw. zwei Pflegekräfte, die für Ihn verantwortlich sind. Somit können wir unseren Patienten eine mehrstündige Pflege am Stück gewährleisten. Das ermöglicht und fördert eine intensive Betreuung für unsere Patienten. Unser Leistungsspektrum ist sehr umfangreich und umfasst sämtliche Tätigkeiten im Lebensalltag, wie zum Bsp. Pflege, Hauswirtschaft, Einkäufe, Begleitung im Urlaub, Gartenpflege usw. Unsere Patienten kommen aus den unterschiedlichsten Altersgruppen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Wir bieten eine 24-Stunden-Betreuung bzw. persönliche Assistenz an. Diese gewährleistet uns auch in diesem Falle eine ganzheitliche Pflege und Versorgung des Betroffenen. In diesen längeren Einsatzzeiten baut man zu den Patienten ein sehr vertrauen bezogenes Verhältnis auf. Unsere Patienten schätzen sehr unsere Arbeit, den Teamgeist, die Einsatzbereitschaft und die Flexibilität. Wir wollen unseren Patienten dadurch eine Möglichkeit zeigen, wie sie so lange wie möglich, nur mit geringer familiärer Hilfe, in ihrem Zuhause bleiben können. Für jeden Patienten wird ein eigenes Pflegeprogramm zusammen gestellt. Besuchen Sie uns auf unserer Homepage, um einen kleinen Einblick in unser Unternehmen zu bekommen oder vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin. www.hbsommer.de

Häusliche Betreuung Sommer

Schwester Mandy Pilz







· für jedes Alter und jeden Geldbeutel

lange Betreuungszeiten

Wir sind kein ambulanter Pflegedienst!

Klein - Kunitz 3a 02692 Großpostwitz Volksbadstraße 10

02747 Herrnhut

Tel.: 035873 36 95 28

Mobil: 0152 088 541 46

AMBULANTE PFLEGEDIENSTE



Prof.-Krumbholz-Str. 1a · 02779 Großschönau · Tel: 035841 89077 Internet: www.oberlausitzerpflegedienst.de · E-Mail: pflegedienst.olp@t-online.de Beratungsstelle Zittau · Brüderstr. 1 · Tel: 03583 514762

- hauswirtschaftliche Versorgung
- · kostenlose Pflegeberatung
- · medizinische Versorgung (Medizinreichung, · Vermittlung von Essen auf Rädern, Verbände, Spritzen, Wundversorgung) auf Ärztliche Anordnung
- Hilfe bei Körperpflege, Ernährung, Mobilität
 BetreuteWohnanlageninZittau, Großschönau und Jonsdorf mit Clubraum, Pflegebad, Veranstaltungen und Hausdame

 - Wäschedienst, Friseur, 24-Stunden-Wohnungsnotruf

ab 24.01.2011 auch in Zittau Bautzner Str. 6 Tel: 03583 6961928 · Fax 03583 3491850

Mobil-24-Stunden: 0172 3491850

Spezialpflege und Spezialbetreuung für Menschen im Wachkoma und mit erworbenen Hirnschädigungen



Simone Wolter Claudia Engfer

Mobil 01 71 / 4 90 95 70 Tel./Fax 0 35 83 / 69 66 69

www.insel-der-hoffnung.de info@insel-der-hoffnung.de

Leben auf der "Insel der Hoffnung" aber voll im Leben

Ambulanter Pflegedienst GbR Lindenstraße 24 · Zittau

Ihre Sicherheit



Der Hausnotruf der Johanniter hilft!

schon ab 18,36 Euro im Monat



Weitere Leistungen

- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Kurzzeitpflegestation
- Kindertagesstätten
- Pflege zu Hause
- Menüdienst
- Hausnotruf

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Kreisverband Görlitz Lindenweg 8 02779 Großschönau sekretariat.goerlitz@juh-sachsen.de www.johanniter.de



Johannisstr. 2 02763 Zittau Telefon: (0 35 83) 51 21 64 Telefax: (0 35 83) 77 97 16 www.iohannisapo.de



Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8-18 Uhr durchgehend - Sonnabend 8-12 Uhr

Unsere Serviceleistungen:

Blutdruckmessung - Cholesterintest - Blutzuckertest



Bahnhof Apotheke

Apotheker Uwe Hoffmann

Bahnhofstr. 28 02763 Zittau Tel.: 03583 794777 Fax: 03583 794778 Sachsenstr. 8 02708 Löbau Tel.: 03585 457511 Fax: 03585 457511

www.herz-apotheke-zittau.de E-mail: info@herz-apotheke.de

WIR HELFEN IHNEN GERNE!

Praxis für Logopädie

Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie

PETER STEINERT Logopäde

Breite Aue 27 02779 Großschönau Tel.: 035841 67555 Straße der Jugend 5 02727 Neugersdorf Tel.: 03586 765165



Kati Döring Tel.: 03583 5409529 Cornelia Fechler Tel.: 03583 5409539

Neustadt 9/11, 02763 Zittau · Fax: 03583 5409559

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen



Logopädische Praxis Bettina Tschirner

Castillo-Morales-Therapeutin Legasthenie-Therapeutin (GLT)

BEHANDLUNG VON SPRACH-, SPRECH-, STIMM- UND SCHLUCKSTÖRUNGEN

Bettina Tschirner Mitglied im DBL Ludwigstraße 2 | 02763 Zittau | Tel./Fax: 03583 795301 Am Sportplatz 6 | 02747 Großhennersdorf | Tel.: 035873 47320 www.praxis-tschirner.de



Praxis für Logopädie

Davia Feurich

Logopädin Castillo-Morales-Therapeutin

Hauptstraße 18 · 02799 Waltersdorf Tel. / Fax (035841) 67957 d.feurich@gmx.de logopädie-feurich.de



Hoy-Reha Görlitz

Tagesklinik für Rehabilitation und Prävention Rauschwalder Str. 43, 02826 Görlitz /Tel : 03581/32 36 0

Ambulante Rehabilitation • Physiotherapie • Ergotherapie

Wohnortnahe Rehabilitation und Rehabilitationsnachsorge nach Verletzungen oder bei chronischen Problemen am Bewegungsapparat, auch als Anschlussrehabilitation (AHB) oder nach Arheitsunfällen

Gabriele Waterstrat-Seibt · Heilpraktikerin

Bernstädter Str. 34a · 02747 Großhennersdorf · Tel. 035873-3 66 76 02763 Zittau, Neustadt 42, Telefon 03583-51 45 82

Naturheilpraxis Naturheilverfahren + Massac

E-Mail: gabi.mike.seibt@freenet.de http://www.naturheilpraxis-waterstratseibt.de

Anerkannte Seniorenbetreuung für demenziell Erkrankte



Sabine Frath

Familienpflegerin: Validationsworker

Grenzweg 9 02739 Fibau

Tel: 03586/36 50 43

Funk: 0162/860 11 41

Validation

- Methode zum Verstehen der Dementen.
- Demente werden nicht auf Ihre Erkrankung reduziert
- Anwendung spezifischer Techniken im Gespräch

Was bewirkt Validation?

- die innere Unruhe wird reduziert
- Die Desorientierung verlangsamt sich
- Der Alltagsstress verringert sich. Gefühlsausbrüche schwächen sich ab (Aggression, Depression)





Podologische Praxis Med. diab. Fußpflege

R.Winkler-Gliefe

staatl. gepr. Podologin

Zulassung aller Kassen Hausbesuche und Termine nach Vereinbarung

> Goethestraße 20 · 02763 ZITTAU Telefon (0 35 83) 70 36 99

KRANKENGYMNASTIK

Humboldtstrasse 12.02763 Zittau Tel: 0.35 83 / 51 07 54

· Krankengymnastik

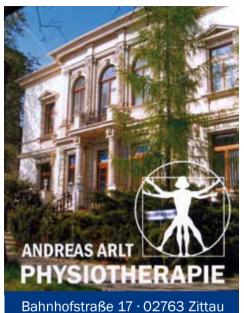
- · Manuelle Therapie
- · Akupunktmeridianmassage
- · Manuelle Lymphdrainage
- · Bobath/PNF

·bewegtesSchröpfenu.Feuerschröpfen

- · Ayurvedamassage
- · Pilates
- · Osteopathie

· Hausbehandlungen

Wir freuen uns auf Sie!



Telefon: 03583 / 696840



Hubertus-Apotheke Olbersdorf

Apothekerin Gisela E. Wintzen

Ringhangstraße 4 02785 Olbersdorf Tel. 03 58 3 / 69 02 13 Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr Sa. 8.00 – 12.00 Uhr





Fontane-Apotheke Oderwitz

Apotheker Henrik Wintzen

Straße der Republik 37 02791 Oderwitz Tel. 03 58 42 / 2 74 73 Mo. – Fr. 7.00 – 19.00 Uhr Sa. 8.00 – 12.00 Uhr





"Ich war noch niemals in" Dann los! allesdeutschland www.alles-deutschland.de

Praxis für Physiotherapie Angela Amberg

- Krankengymnastik Manuelle Therapie •
- Manuelle Lymphdrainage Massagen
 - Moorpackungen Elektrotherapie
 - Unterwassermassage •
 - Wassergymnastik (im Stadtbad) •

02763 Zittau · Max-Müller-Str. 4 · Tel./Fax (0 35 83) 51 08 39 Internet: www.physiotherapie-amberg.de

Marien-Apotheke Seifhennersdorf Apotheker Henrik Wintzen

Rumburger Straße 32 02782 Seifhennersdorf Tel. 03 58 6 / 45 05 0 Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr Sa. 8.00 – 12.00 Uhr





Service

- Bludruckmessungen
- Blutzuckeruntersuchungen: Glucose, Cholesterin gesamt
- Verleih von Inhaliergeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Inkontinenz- und Stomaversorgung
- Tierarzneimittel
- Homöopathie und Bachblüten





Andrea & Siegmar Schlegel GbR Im Dienste des Kunden

Haushaltshilfe und Einkaufsbegleitung

Einzelhandel und Dienstleistung

Hochwaldstraße 7 02785 Olbersdorf

Tel. (03583) 79 59 21 Fax (03583) 51 74 97 FaSchlegelGbR@aol.com



GESUNDHEIT erhalten **HEILUNG** unterstützen

LEISTUNG verbessern



Informieren Sie sich ietzt über die weltweit einzigartige Bemer-Regulationsbehandlung.

Daniel Elias Böhm

Tel. 035841-35212 Mobil 0177-4426047 www.bemer3000.de/boehm

BEI UNS SIND SIE **GUT BERATEN**



OSM Gerd Mauke Orthopädieschuhtechnik

Tel.: 03583 512199 | gerd.mauke@web.de



Fachgeschäft und Werkstatt

Görlitz Otto-Buchwitz-Platz 1 Tel. 03581 412000

Löbau Altmarkt 4 Tel. 03585 413420

ORTHOPÄDIF-SCHUHMACHERMEISTER





Wir messen Ihr Füße computergenau! Dynamische Fußdruckmessung

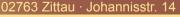
Franz-Könitzer-Straße 14 · 02763 Zittau · Telefon: 03583 510390

Montag, Dienstag und Freitag Mittwoch und Donnerstag

von 9.00-12.00 Uhr + 14.00-16.00 Uhr von 9.00-12.00 Uhr + 14.00-18.00 Uhr

Sanitätshaus Braun

Orthopädische Werkstätten Rollstühle und Rehabilitationsmittel



Tel. (03583) 57230 · Fax 572399 Montag bis Freitag 9.00 - 18.00 Uhr

2782 Seifhennersdorf · An der Scheibe 5

Tel. (03586) 405666 Dienstag und Freitag 9.00 - 12.00 Uhr · 14.00 - 18.00 Uhr

E-mail: post@sanitaetshaus-braun.de · Internet: www.sanitaetshaus-braun.de

Teilstationäre Angebote

Tagespflege

In der Tagespflegeeinrichtung werden Pflegebedürftige vom Morgen bis zum späten Nachmittag betreut.

Neben der fachgerechten Betreuung sowie pflegerischen und therapeutischen Maßnahmen sind es die persönliche Zuwendung und die Gesellschaft der anderen Gäste, die keine Einsamkeitsgefühle und Langeweile aufkommen lassen.

Ziel der Tagespflege ist es, stationäre Pflege zu vermeiden oder hinauszuzögern, pflegende Angehörige zu entlasten, geistige und körperliche Ressourcen alter Menschen zu fördern und ihnen Kontakte zu anderen Personen zu ermöglichen.

Diakonisches Werk im Kirchenbezirk Löbau-Zittau gGmbH ☎ 03583 511104

Altentagespflegestätte Siedlung 5, 02763 Mittelherwigsdorf

Stationäre Wohn- und Pflegehaushalte

Betreuung und Pflege:

- in kleinen Wohngruppen
- individuell nach Ihren Bedürfnissen
- in häuslicher Atmosphäre

DRK Kreisverband

Zittau e.V.

□ 03583 50110

Oststr. 12 - 18, 02763 Zittau

Kurzeitpflege

Kurzzeitpflege kommt in Frage, wenn die Pflege zu Hause nicht, noch nicht oder nicht mehr im erforderlichen Umfang geleistet werden kann. Dies kann beispielsweise der Fall sein

- bei Pflegebedürftigkeit unmittelbar nach einem stationären Krankenhausaufenthalt
- bei Verhinderung der Pflegeperson (Krankheit, Urlaub) ohne dass eine Ersatzperson zur Verfügung steht
- bei einer kurzfristigen akuten Verschlechterung der Pflegebedürftigkeit

Kurzzeitpflegeeinrichtungen:

Zittauer Alten- und Pflegeheim GmbH "St. Jakob" \$\infty\$ 03583 754130 \$\infty\$ 03583 754131

Haus I, Innere Weberstraße 41 02763 Zittau

DRK Kreisverband

Zittau e.V. **☎** 03583 50110 Oststraße 12 – 18, 02763 Zittau

Sächsische Johanniter gGmbH □ 035841 63018 Lindenweg 8, 02779 Großschönau



Zittauer Alten- und Pflegeheim "St. Jakob" Haus I



Nah, wie wär's?



Hier einziehen heißt: Natur ganz, ganz nah. In nicht mal 10 Minuten geht es in den Naturpark Zittauer Gebirge. Über 13.000 Hektar – so einen Garten hat nicht jeder.

Kommunale Wohnungsbau- und Verwaltungsgesellschaft mbH Olbersdorf

www.besser-als-gewohnt.de



Wohnen im Alter

Wohnen gehört zu den Grundbedürfnissen des Lebens. Die Wohnung bestimmt maßgeblich die Lebensqualität jedes Menschen, besonders im Alter. Gerade im höheren Lebensalter verbringen Menschen immer mehr Zeit in ihrer Wohnung. Neben Sicherheit und Geborgenheit spielen Selbstständigkeit und Eigenverantwortung sowie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eine maßgebliche Rolle. Besonders wichtig ist, dass ältere Menschen auch in der gewohnten Umgebung bleiben können, wenn durch Krankheit oder Behinderung Pflegebedürftigkeit eintritt. Zur Vorsorge im Alter gehört auch, sich rechtzeitig zu informieren, welche Möglichkeiten es gibt und welche Wohnform die passende sein könnte.

Altengerechtes Wohnen

In Zittau gibt es eine Vielzahl von altengerechten Wohnungen in unterschiedlichen Eigentumsverhältnissen.

Beratung und Angebote

Wohnbaugesellschaft Zittau Johannisplatz 2, 02763 Zittau

☎ 03583 750 0

Wohnungsgenossenschaft

Schillerstraße 23, 02763 Zittau Immobilienmakler

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen bedeutet Lebensqualität im Alter, die eine lange Verweildauer in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Betreute Altenwohnungen stellen eine Alternative zum Pflegeheim dar, können jedoch die Betreuung und Pflege in einem Pflegeheim grundsätzlich nicht ersetzen. Neben der Miete muss eine Betreuungspauschale entrichtet werden.

Anbieter für Betreutes Wohnen

Arbeiter-Samariter-

Bund \$\glackip\$ 03583 7760 0

Ortsverband Zittau e.V. Lessingstraße 24, 02763 Zittau

Betreute Wohngemeinschaft für körperlich schwerstbehinderte Menschen Oberer Viebig 3 a, 02785 Olbersdorf

DRK Kreisverband

Zittau e.V. \$\pi\$ 03583 57790

Äußere Weberstraße 84, 02763 Zittau

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

☎ 03583 692203

Töpferstraße 6 – 8, 02785 Olbersdorf

Vermietung von betreuten Wohnungen in den Objekten:

Oststr. 12 – 18
 Neustadt 20
 O3583 512350
 O3583 503830

ASB Lessingstr. 2c **☎ 03583 77600**

Volkssolidarität Görlitz/

Zittau e.V. \$\sigma 03583 511859\$

Görlitzer Straße 9, 02763 Zittau

Betreutes Wohnen

• Birgit Kröber \$\pi\$ 03583 794273
Theaterring 6, 02763 Zittau

Malteser Hilfsdienst e.V.

Geschäftsstelle Zittau **a.** 03583.512556

Rathenaustr. 3, 02763 Zittau

Betreutes Wohnen

Brunnenstr. 1-3 Ansprechpartner:

Wohnbaugesellschaft Zittau mbH Johannisplatz 2

Herr Standke

Tel.: 03583 750203

bwol - Betreutes Wohnen Oberlausitz

Dornspachstr. 9 Tel.: 03583 515154

Kirchstr. 1/Bautzner Str. 6

Altenpflegeheime

Jeder möchte möglichst lange in seiner eigenen Wohnung oder seinem Häuschen leben. Irgendwann kann aber der Zeitpunkt kommen, an dem die Kräfte nicht mehr ausreichen, um den Haushalt selbstständig zu führen. In ein Altenpflegeheim begeben sich Menschen, die einer ständigen Pflege bedürfen. Sie erhalten dort neben Unterkunft und Verpflegung auch die notwendige Pflege und Betreuung sowie rehabilitative Leistungen durch qualifiziertes Fachpersonal. Für die Unterbringung in einem Altenpflegeheim ist eine Pflegestufe erforderlich.

Alten- und Pflegeheime im Stadtgebiet Zittau

Seniorenheim Bethlehemstift

☎ 03583 68660

Am Walde 20, 02763 Zittau-Eichgraben

Seniorenbetreuung "Haus Sonne"

Hochwaldstraße 27, 02763 Zittau

Seniorenpflegepark GmbH

Christian-Keimann-Straße 34 02763 Zittau

Zittauer Alten- und Pflegeheim GmbH "St. Jakob"

Beratung und zentrale
Heimaufnahme
© 03583 754131

Altenpflegeheim "Am Grünen Ring"

□ 03583 51670

Heinrich-Heine-Platz 7, 02763 Zittau

WEIL WOHNEN VERTRAUENSSACHE IST.

SCHÖNER WOHNEN IM ALTER - SICHER UND BEQUEM!

Betreutes Wohnen bei der WBG bedeutet: Wohnqualität und Wohlgefühl, Sicherheit und Gemeinschaft. Sie wohnen barrierefrei und altersgerecht – mit 24-Stunden-Hausnotrufdienst. Bei Bedarf steht Ihnen freundliches Pflegefachpersonal zur Seite. Genießen Sie das schöne Gefühl, gut aufgehoben zu sein! **WIR KÜMMERN UNS UM SIE.**

Betreute Wohnanlagen



Bautzner Str. 6 | Kirchstr. 1 in Zittau Informationen unter 03583 514762



Dornspachstr. 9 in Zittau Informationen unter 03583 514154

UNSERE LEISTUNGEN - IHR WOHNKOMFORT

- » seniorengerechte 2-Raum-Wohnungen mit Küche, Bad, Wohn- und Schlafzimmer, teilweise mit Balkon
- » Aufzugsanlage
- » begueme Flure im gesamten Haus
- » großzügiger Gemeinschaftsraum
- » gepflegte Gartenanlagen mit Sitzplätzen
- » 24-Stunden-Hausnotrufdienst
- » Hausmeisterdienst in der Wohnung

UNSERE ANGEBOTE – IHRE LEBENSQUALITÄT

- » Unterstützung im Haushalt
- » liebevolle Betreuung durch eine Hausdame
- » begleitete Feste und seniorengerechte Ausflüge
- » gemeinsame kulinarische Stunden, Musikabende und Filmvorführungen
- » Beratung bei Fragen und Hilfe bei Problemen

Partner der WBG:







Altenpflegeheim Olbersdorf "Friedrich Wagner",



Wir bieten unseren Senioren

- 15 Zwei- und 32 Einzelzimmer
- Pflegebäder in jeder Etage
- Ergotherapie
- Gemütliche Speiseräume
- Freie Arztwahl

- Umfangreiches Kulturangebot im Haus
- Veranstaltungssaal (auch für Familienfeiern)
- Friseur- und Fußpflegesalon sowie einen kleinen Kiosk
- Auf 3 Etagen große rollstuhlgerechte Sonnenterrasse

Zusätzlich: Essen auf Rädern für Senioren im Ort

Ernst-May-Straße 37 02785 Olbersdorf Tel. 0 35 85 / 56 39-0 Fax 0 35 85 / 56 39-29 EMail: info@altenpflegeheim-olbersdorf.de
Internet: http://www.altenpflegeheim-olbersdorf.de

INGENIEURBÜRO HANDSCHICK

Heizung · Klima · Sanitär

Beratung · Planung · Bauüberwachung

Äußere Weberstraße 84 02763 Zittau

Telefon (0 35 83) 51 20 82 Telefax (0 35 83) 51 20 18 E-Mail: info@ib-handschick.de



Senioren- und Pflegeheim Niederoderwitz

Am Seniorenheim 2 · 02791 Oderwitz Telefon 035842 2330 · Fax 035842 23325 www.pflegeheim-oderwitz.de

- stationäre Pflege
- Physiotherapie
- Sozialstation
- Essen auf Rädern
- Kurzzeitpflege/Urlaubsbetreuung/ Verhinderungspflege
- Fachabteilung für Menschen im Wachkoma
- Fachabteilung für Intensivpflege
- Fachabteilung für beatmungspflichtige Menschen
- ab 2009 Neubau mit 88 Betten und Demenzabteilung

IHRE PARTNER VOR ORT



Pflegezentrum für Pflege und Betreuung Aktivierung und Rehabilitation

WIR SORGEN FÜR KÖRPER, GEIST und SEELE in Ihrem neuen Zuhause

Unser Leistungsangebot:



- christlich-familiäre Atmosphäre
- fachkompetente Pflege und Betreuung
- hauseigene Küche und Wäscherei
- Ergotherapie, Alltagsgestaltung
- Ergotriorapio, 7 intagogootanang
- Physiotherapie mit Bewegungsbecken
- Probewohnen mit Verhinderungspflege
- Cafeteria, Friseur, Fußpflege

LAZARUS-Haus Waltersdorf

Neu Sorge 13, EO Waltersdorf 02799 Großschönau

Tel: 035841 340

Fax: 035841 34106

Mail: waltersdorf@lazarus-diakonie.de

www.lazarus-diakonie.de

Kultur - Sport - Freizeit - Bildung

Wer am Leben Anteil nimmt, wer Kontakte und Freundschaften pflegt und vielfältige Möglichkeiten nutzt, Sinnvolles und Nützliches zu tun, wer sich für andere engagiert und auch die schönen Dinge zu genießen versteht, der bleibt jung und ist weniger anfällig für Krankheiten.

Ausgehend von diesen Erfahrungen können den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt viele Angebote empfohlen werden. Sie reichen von Möglichkeiten der Freizeitgestaltung in den Begegnungsstätten und Seniorenklubs bis hin zu Angeboten im Sport- und Bildungsbereich

Auch das pilgern nimmt an Beliebtheit zu. In unserer Region gibt es dazu ein Teilstück des "Zittauer Jakobsweges".

Informationen und Auskunft gibt: Internationale Vereinigung für den Jakobsweg-Gnesen-Görlitz-Prag c/o Uwe Lammel Dornspachstr. 4, 02763 Zittau info@zittauer-jakobsweg.de

Begegnungsstätten

Begegnungsstätten sind Treffpunkte, die den Bedürfnissen älterer Menschen nach Kommunikation, Information, Bildung und Freizeitgestaltung dienen.

Die Begegnungsstätten verstehen sich als erprobte Möglichkeit, Kontakte zwischen den älteren Menschen selbst und anderen Gruppen zu fördern.

Sie sind jedoch auch als ein Ort der Geselligkeit und Kommunikation anzusehen.





Demokratischer

Frauenbund e.V. \$\gquad 03583 704787\$

Regionalstelle Zittau Bahnhofstraße 17 02763 Zittau

• Frauen- und Familienzentrum

Schrammstraße 63 02763 Zittau

Verein zur Lebensfreude alter Menschen e.V.

□ 03583 577913

Äußere Weberstraße 84 02763 Zittau Volkssolidarität Görlitz/

Zittau e.V. \$\frac{1}{2}\$ 03583 511859

Görlitzer Straße 9, 02763 Zittau

Seniorenverband Beamte im Ruhestand

☎ 03583 700359

Roseggerstr. 14 c, 02763 Zittau

Seniorentreff Hartau ☎ 03583 514717

An der Pfaffenbach 2 02763 Zittau OT Hartau

Seniorenclub

Hirschfelde \$\pi\$ 035843 25885

Neißgasse 12, 02788 Hirschfelde

Seniorengruppe d. Landfrauenvereins Lö.-Zittau e.V. ☎ 035843 25306

Zittauer Str. 29 a 02788 Hirschfelde

Seniorenstammtisch "Schmidt's Plauderstübchen" © 035843 20720

Neißgasse 4, 02788 Hirschfelde

Volkssolidarität Ortsgruppe

Goethestraße 2, 02788 Dittelsdorf

Seniorengruppe

Schlegel \$\pi\$ 035843 20662

Talweg 10, 02788 Schlegel



Feste und Veranstaltungen

Über das gesamte Jahr hinweg werden in der Stadt und den dazu gehörigen Ortsteilen eine Reihe von Festen gefeiert und Veranstaltungen angeboten, die von allen Altersgruppen gern angenommen werden. Beispielhaft seien hier nur das Stadtfest, das Fest am Dreiländereck, das "Spectaculum Citaviae" sowie Kirmesfeiern und Dorffeste genannt. Auch die Kirchgemeinden bieten eine Reihe von Möglichkeiten an, die für Seniorinnen und Senioren interessant sein können.

Über die jeweiligen Veranstaltungen und Öffnungszeiten informieren Sie sich bitte selbst telefonisch bzw. über die Veröffentlichungen in der Presse und auf Plakaten.

Einen kleinen Hinweis möchten wir auf zwei große Ereignisse 2012 geben.

Die 6. Landesgartenschau 2012 in Löbau

In unmittelbarer Nähe zur Altstadt, im Tal des Löbauer Wassers befindet sich das 20 ha große Gelände der Gartenschau.

Die besondere naturelle Eigenart des Geländes bietet sich als "Grüne Oase" der Stadt an, für diejenigen die sich gern in der Natur bewegen oder nur ein ruhiges Plätzchen zum Erholen und Entspannen suchen. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des zukünftigen Parkgeländes überraschen.

18. Leichtathletik-Europameisterschaft der Senioren im Dreiländereck Drei Städte – Ein Team – Ein Wettkampf

Die 18. Europameisterschaft der Senioren ist das größte europäische Leichtathletik-Ereignis im Jahr 2012. Gastgeber ist der europäische Städteverbund des "Kleinen Dreiecks". Vom 16.-25. August 2012 wetteifern Sportlerinnen und Sportler aus rund 50 Ländern um Medaillen. Austragungsorte werden die Sportstätten in Zittau (Deutschland) Bogatynia (Polen) und Hradek nad Nisou (Tschechien) sein.

Kultur- und Freizeiteinrichtungen

Hier eine Auswahl von Kultur- und Freizeiteinrichtungen in Zittau und den Ortsteilen

Christian-Weise-Bibliothek

☎ 03583 51890

Salzhaus, Neustadt 47 02763 Zittau Mo – Fr 11.00 – 18.00 Uhr Sa 09.00 – 12.00 Uhr Do geschlossen

Altbestand \$\frac{1}{2}\$ 03583 696385

Lisa-Tetzner-Straße 11, 02763 Zittau

Hillersche Villa g.GmbH Mehrgenerationenhaus

Tel. 03583 7796-60 Klieneberger Platz 1, www.hillerschevilla.de, 02763 Zittau

Mehrgenerationen "TreffPunkt" Mo. und Mi. 11.00 – 15.00 Uhr

Mittagstissch

(Mo-So)

- kulturelle Veranstaltungen
- kreative Beschäftigungsmöglichkeiten weitere Angebote unter angegebener Telefonnummer bzw. im Internet

Städtische Museen Zittau Kulturhistorisches Museum Franziskanerkloster 2 03583 554790

Klosterstraße 3, 02763 Zittau

 Kleines Zittauer Fastentuch 1573
 November – März 10.00 – 17.00 Uhr (außer Mo)
 April – Oktober 10.00 – 17.00 Uhr

Museum Kirche zum Heiligen Kreuz ☎ 03583 5008920

Frauenstraße 23, 02763 Zittau

Großes Zittauer Fastentuch 1472
 November-März 10.00 – 17.00 Uhr
 (außer Mo) Führung mit Audioguide
 April – Oktober 10.00 – 18.00 Uhr
 Führungen 10, 11, 13, 14, 15, 16 Uhr

 Die Fastentücher in Zittau sind Ausgangspunkt der "Via sacra". Ein Kulturpfad der 16 sakrale Kostbarkeiten im
 Dreiländereck verbindet.



Museum für Naturkunde des Zittauer Landes ☎ 03583 510270

"Dr. Curt Heinke" Klosterplatz 02763 Zittau

Technisches Denkmal und Museum \$ 035843 22298

Kraftwerk Hirschfelde Straße zum Kraftwerk 1 02788 Hirschfelde

- November-April Do 09.00 16.00 Uhr
- Mai-Oktober Di-Fr 09.00 16.00 Uhr und Do 09.00 – 18.00 Uhr

Museum Dittelsdorf ☎ 035843 22839

Hirschfelder Straße 31, 02788 Dittelsdorf

• Öffnungszeiten während der Ausstellungen:

jeweils Sa und So 14.00 - 17.00 Uhr

Euroregionales Kulturzentrum

☎ 03583 510933

St. Johannis Zittau Johannisplatz 1 02763 Zittau

- Konzerte u.a. kulturelle Veranstaltungen Mo – Fr 09.00 – 18.00 Uhr Sa 10.00 – 16.00 Uhr So 13.00 – 16.00 Uhr
- Aussichtsturm
 April September
 Mo Fr 12.00 18.00 Uhr
 Sa/So/Feiertage 10.00 16.00 Uhr
 Oktober-März
 Mo Fr 10.00 16.30 Uhr
 Sa/So/Feiertage 10.00 16.00 Uhr

Volkssternwarte

"Erich Scholz" \$\infty\$ 03583 680476

☎ 03583 511947

Hochwaldstraße 21 c 02763 Zittau

Filmpalast Zittau

☎ 03583 512331

Markt 9 02763 Zittau

Theaterring 12,02763 Zittau

• Seniorentheatergruppe

Service \$\infty\$ 03583 770536 Vorverkauf \$\infty\$ 03583 770544 Vorverkaufskasse (am Haupteingang) Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr und

Sa 10.00 – 12.00 Uhr Abendkasse: 1 Stunde vor Beginn

Galerie Kunstlade 🙃 03583 700720

Lindenstraße 15, 02763 Zittau

Ausstellungen
 Di – Fr 11.00 – 17.00 Uhr
 So 15.00 – 17.00 Uhr

Zittauer Stadtchor e.V.

☎ 03583 680124

Tierpark Zittau □ 03583 701122

Weinaupark 2a, 02763 Zittau April – Oktober 09.00 – 18.00 Uhr November – März 09.00 – 15.30 Uhr

einmal monatlich Seniorentag



Ausflugsziele

Zittauer Gebirge (kleinstes Mittelgebirge Deutschlands): Folgende Tourist – Informationen geben Auskunft:

Luftkurort

Kurort Oybin \$\frac{1}{2}\$ 035844 73311

Olbersdorf \$\frac{1}{20}\$ 03583 698524

Erholungsort

Waltersdorf \$\gquare\$ 035841 2146

Zittauer

Schmalspurbahn \$\infty\$ 03583 540540

Bahnhofstraße 41, 02763 Zittau Mo – So von 08.30 – 13.30 Uhr

KVG Dreiländereck

mobil für Fahrgäste ab 60 mit P60-Pass Informationen

Mo – Fr. kostenfrei **☎ 0800 9866-4636** oder **☎ 03583 77410**

Informationen zu Veranstaltungen und Ausstellungen erhalten Sie in der

So 10.00-12.00 Uhr www.zittau.de

Markt 1, 02763 Zittau Mo – Fr 09.00 – 18.00 Uhr Sa 09.00 – 13.00 Uhr So 13.00 – 16.00 Uhr (Mai-Oktober)

Bildungsangebote

Die Volkshochschule bietet neben den Veranstaltungen für alle Altersgruppen auch spezielle Kurse für Senioren an. Sie bieten die Möglichkeit, mit Menschen derselben Altersstufe zu lernen oder seine kreativen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu schulen.

Volkshochschule Löbau-Zittau

• Theaterring 1 **a** 03583 512205

02763 Zittau

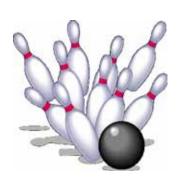
 Villingenring 20 02763 Zittau **☎** 03583 681258

Wissenschaftliche Vorträge, Diskussionsrunden, Seminare und Exkursionen stehen im Mittelpunkt des SeniorenKollegs, welches sich nicht nur an interessierte ältere Bürger aus Zittau und Umgebung wendet. Das Senioren-Kolleg wird mit jeweils eigenständigen Programmen in Zittau und Görlitz durchgeführt. Während der Vorlesungszeit findet an einem Hochschulort mindestens einmal pro Monat eine Veranstaltung statt. Informationen zur Teilnahme am Kolleg und zu den Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse oder unter www.hs-zigr.de/senioren.



ZITTAU

Mit Spaß - Konzentration und Koordination verbessern



Sportärzte halten das
Bowlingspiel für sehr
günstig, da wie beim
Schwimmen der
gesamte Muskelapparat
bewegt wird. Es gibt nur
selten Verletzungen;
Haltungsschäden
werden verhindert als
auch korrigiert.



Senioren - Bowling

Jeden Montag

von 15 bis 17 Uhr

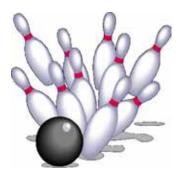
** Gratis Kaffeegedeck **

Bowling-Bar-Zittau

Rathenaustraße 15 in Zittau (hinter ehem. Gärtnerei Rudolph)

Tel. 0 35 83-79 47 37

www.bowlingbar.de



Bei uns finden Sie top gepflegte Bahnen und professionelle Unterstützung.

Als Gastronomiebetrieb empfehlen wir uns auch für Feiern aller Art und kreieren Büffetts und Menüs nach Ihren Wünschen.

Hochschule

7ittau/Görlitz **☎** 03583 611481

Theodor-Körner-Allee 16

02763 Zittau

• SeniorenKolleg, wissenschaftliche Vorträge und Exkursionen

Hochwaldstraße 12; 02763 Zittau

Die Hochschulbibliothek ist eine öffentliche wissenschaftliche Fachbibliothek. Die Benutzung der Hochschulbibliothek ist kostenlos.

Sport

Von Ärzten und Fachleuten wird immer wieder hervorgehoben, dass ausreichend Bewegung ganz entscheidend für

die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen ist. Was immer man tut, um fit zu bleiben - wichtig ist, dass man es regelmäßig tut.

Sportvereine und Einrichtungen bieten den Seniorinnen und Senioren vielfältige Möglichkeiten für eine aktive sportliche Betätigung an.

Kreissportbund Oberlausitz e.V. Villingenring 20 ☎ 03583 681009 02763 Zittau

• Information zu Seniorensport in Zittauer Sportvereinen

Stadtbad Zittau **5** 03583 79690960

Töpferberg 1, 02763 Zittau info@stadtbad-zittau.de www.stadtbad-zittau.de

Schwimmhalle/ Sauna

5 035843 25288

02788 Hirschfelde Bahnhofstraße 10 info@schwimmhalle-hirschfelde.de www.schwimmhalle-hirschfelde.de

Westpark-Center Zittau

2 03583 512330

Westpark 6 02763 Zittau

- Wassergymnastik Mi 09.00 - 12.00 Uhr
- Osteoporoseschwimmen Do 11.00 - 12.30 Uhr





Stadtbad Zittau

Recht im Alltag

Betreuungsrecht

Seit 1. Januar 1992 gilt in Deutschland das neue Betreuungsrecht. Durch dieses Recht wird dem Bürger die notwendige Hilfe gewährt und gleichzeitig die Eigenverantwortlichkeit im größtmöglichen Umfang gewahrt.

Die meisten Menschen verdrängen die Vorstellung, dass sie durch Unfall oder im Alter vielleicht nicht mehr in der Lage sein werden, ihre rechtlichen und gesundheitlichen Angelegenheiten zu regeln.

Viele glauben, dass Partner oder Kinder dazu berechtigt sind. Aber ohne schriftliche Vollmacht hat niemand das Recht, über Behandlungsmaßnahmen zu entscheiden, Verträge oder Anträge zu unterschreiben oder einen Heimplatz zu besorgen.

Nur die Person, die durch das Vormundschaftsgericht als gesetzlicher Betreuer eingesetzt wird, hat die Entscheidungsbefugnis.

Möchte man selbst entscheiden, wer die Betreuung übernehmen soll, so muss man vorsorgen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Vorsorge.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann man seine Wünsche bezüglich medizinischer Behandlungen oder Behandlungsbegrenzung äußern.

Betreuungsverfügung

In einer Betreuungsverfügung kann man eine Person des eigenen Vertrauens benennen, die im Fall einer notwendig werdenden Betreuung durch das Vormundschaftsgericht bestellt werden soll.

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht kann eine Person des eigenen Vertrauens als Bevollmächtigte benannt werden, die im Unterschied zum Betreuer nicht vom Vormundschaftsgericht bestellt werden muss.

Beratung und Auskünfte zum
Betreuungsrecht
Landkreis Görlitz
Betreuungsbehörde © 03585 441670
Georgewitzer Straße 58
02708 Löbau

a 03583 759100

Amtsgericht Zittau Vormundschaftsgericht Lessingstraße 1

Lessingstraße 1 02763 Zittau



Testament

Im Falle eines Todes ist auch der persönliche Nachlass zu klären. Was geschieht mit dem Vermögen, aber auch eventuellen Schulden. Der Erbe tritt die Nachfolge für beides an. Da das Erbrecht viele Besonderheiten aufweist, kann es sinnvoll sein, sich durch einen Rechtsanwalt oder Notar beraten zu lassen.

Mit dem Testament wird sichergestellt, dass bei der Aufteilung des Nachlasses nach den Wünschen der oder des Verstorbenen verfahren wird. Testamente können entweder zur Niederschrift bei einem Notar oder eigenhändig errichtet werden.

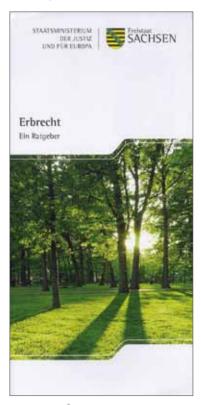
ZITTAU



Öffentliches Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte, gebührenpflichtige Testament bietet folgende Vorteile:

Der Notar berät Sie und verdeutlicht Ihnen die Konsequenzen der geplanten Verfügungen. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt – es wird beim Amtsgericht hinterlegt – ob es echt ist, und wie es zu verstehen ist, können in der Regel nicht aufkommen.



Eigenhändiges Testament

Ohne Kosten können Sie auch ein eigenhändiges Testament verfassen. Dabei muss nicht nur die Unterschrift, sondern der gesamte Text handschriftlich und eigenständig niedergeschrieben werden. Vergessen Sie nicht Ort und Datum anzugeben und unterschreiben Sie mit vollen Vor- und Zunamen. Das Testament können Sie zu Hause verwahren oder sicherheitshalber beim Amtsgericht hinterlegen.

Gemeinsames Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es, Ehegatten ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in öffentlicher oder eigenhändiger Form zu verfassen. Es reicht aus, wenn ein Ehegatte das Testament eigenhändig niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben. Informieren Sie sich rechtzeitig bei Notaren oder Steuerfachberatern, ob steuerliche Gründe dafür sprechen, besondere Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten zu vererben.

Dokumentenmappe

Viele wichtige Unterlagen und Papiere sind schwer zu ersetzen. Deshalb ist es gut, diese übersichtlich in einer sogenannten "Dokumentenmappe" an einem festen Platz aufzubewahren. So können Sie jederzeit zur Regelung von Behördengängen oder in einem Notfall darauf zurückgreifen.

Folgende Unterlagen sollten in dieser Mappe sein

- Name, Anschrift und Telefonnummer Ihrer nächsten Angehörigen
- Geburtsurkunde
- Familienstammbuch
- Heiratsurkunde/Scheidungsurteil
- Krankenkassenunterlagen
- Arbeitsverträge
- Zeugnisse
- Rentenbescheide mit entsprechenden Anpassungsmitteilungen
- Mietverträge
- Wohngeldbescheid
- Versicherungspolicen
- Sparbücher/Wertpapiere
- Vollmachten
- Sozialversicherungsunterlagen
- Testament

Todesfall/Trauer

Wenngleich der Gedanke an das Sterben und den Tod häufig verdrängt wird, sollte man auch einer solchen Situation gewachsen sein.

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die erledigenden Formalitäten zu fassen. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen dabei helfen:

- Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt
- Nächste Angehörige informieren
- Bestattungsinstitut einschalten
- Grabstelle besorgen, Anmeldung der Trauerfeierlichkeiten



- Gesetzliche und private Versicherungsträger wie z.B. Rentenversicherung, Krankenkasse oder Lebensversicherungen usw. benachrichtigen
- Laufende Verträge des Verstorbenen kündigen
- Todesfall spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt des Sterbeortes melden

Mitzubringen sind:

Totenschein, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde oder Familienstammbuch, Personalausweis oder Reisepass des Verstorbenen und des Anzeigenden.

Viele Bestattungsunternehmen beraten die Verbliebenen und übernehmen die Organisation der Bestattung und erledigen teilweise die Formalitäten

Rechtsberatung/Prozesskostenhilfe

Durch die Beratungshilfe soll es Bürgern mit geringem Einkommen ermöglicht werden, sich rechtlich beraten zu lassen. Sie ist Hilfe für die Wahrnehmung von Rechten außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens.

Den hierzu notwendigen Beratungsschein können Sie beim Amtsgericht beantragen. Dazu müssen die Einkommensverhältnisse und gewisse Kosten offengelegt werden. Lässt sich ein Prozess nicht vermeiden, können Personen mit geringem Einkommen Prozesskostenhilfe in Anspruch nehmen. Die Prozesskostenhilfe übernimmt je nach Einkommen voll oder teilweise den eigenen Kostenaufwand.

Beratung und Information

Amtsgericht Zittau Lessingstraße 1, 02763 Zittau **a** 03583 759100



Jeder Lebensweg ist individuell. Jeder Trauerweg ist verschieden. Wir stehen Ihnen zur Seite!

Bestattungsvorsorge · Bestattungsdienst · Urnenhain

Telefon 03583 70 40 28 Görlitzer Straße 55b · 02763 Zittau www.bestattungsdienst-zittau.de



RAHLE.SCHREIBER.SEIDE & GUMPRICH

RECHTSANWÄLTE

Steffen Schreiber

Lutz Rahle Rechtsanwalt

Michael Seide

Rechtsanwalt Andreas Gumprich Rechtsanwalt

Rechtsanwalt Andreas Brieger

Patricia Wehrenpfennig

Rechtsanwalt Rechtsanwältin

Bautzner Str. 2, 02763 Zittau I www.rahle.de Telefon: 03583/586864 | E-Mail: kontakt@rahle.de



Dünnbier

Steinmetz- und Restaurierungsgesellschaft mbH

Grabmale • Restaurierung Steinmetz- und Bildhauerarbeiten

02779 Großschönau · Waltersdorfer Straße 43 Telefon (03 58 41) 7 28 60 · Telefax 7 28 61



Das Haus Ihres Vetrauens

"Fachgeprüfter Bestatter"



Bestattungen

Geschäftsführer: G. Degwerth 02739 Neueibau · Hauptstraße 88 Telefon (0 35 86) 3 30 10 Dipl.-Bildhauer



GERALD NOACK

- Grabdenkmale
- Bildhauerarbeiten
- Restauration
- Natursteinverlegung

02763 Zittau · R.-Luxemburg-Straße 19 · Tel. (03583) 700 475 Geschäftszeiten: Di 9.00 - 18.00 Uhr · Mi und Do 9.00 - 17.00 Uhr Mi und Do bei auswärtigen Arbeiten geschlossen



Garten- und Landschaftspflege Grabpflege/Trauerfloristik Pflanzenshop

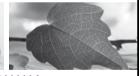
Anett Fritsche

02763 Zittau, Löbauer Straße 82 Tel. 03583/701411 www.landschaftspflege-fritsche.de

ANTEA BESTATTUNGEN







Rat und Hilfe im Trauerfall

- Bestattungsvorsorge mit finanziellen Absicherungsmöglichkeiten
- Bestattungen aller Art
- · eigener Abschiednahmeraum
- · individuelle Trauerfeiern

Tag & Nacht erreichbar

03583 / 77 300

Wir beraten Sie gerne – auf Wunsch auch bei einem Hausbesuch.

Hammerschmiedtstraße 13 | gegenüber Frauenfriedhof 02763 Zittau | **www.bestattungshaus-zittau.de**

Redaktionshinweis

Trotz Bemühungen, eine Vielzahl von Informationen zu Angeboten, Diensten und Hilfen weiterzugeben, kann dieser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Zahlreiche Organisationen, Einrichtungen und Vereine, die in dieser Broschüre leider keine Erwähnung finden konnten. bieten noch weitere Beratungs-, Bildungs- und Freizeitangebote an.

Wir sind bestrebt, den Datenbestand ständig zu aktualisieren und bitten aus diesem Grund um die Mithilfe aller Ämter, Behörden und Einrichtungen, die mit Belangen der älteren Generation befasst sind.

Über folgende Adresse können weitgehende Informationen eingeholt werden:

Stadtverwaltung Zittau Bürgeramt

Ref. Soziale Angelegenheiten

☎ 03583 752216 **☎** 03583 752214

Sachsenstraße 14, 02763 Zittau



IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Zittau, Oberbürgermeister Arnd Voigt, Markt 1, 02763 Zittau. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Stadtverwaltung Zittau entgegen.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten

PUBLIKATIONEN INTERNET KARTOGRAFIE WERBEMITTEL



www.mp-infoverlag.de

www.mediaprint.tv

www.alles-deutschland.de

des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Quellennachweis:

Fotos: Dagmar Köhler, Ulrike Zwick

mediaprint WEKA info verlag gmbh Lechstraße 2 D-86415 Merina Tel. +49 (0) 8233 384-0 Fax +49 (0) 8233 384-103

info@mp-infoverlag.de

02754057/3. Auflage/2010

ZITTAU

| | EIN RATGEBER FUR DIE ALTEREN MITBURGER |
|----------|--|
| | |
| | |
| | |
| Notizen: | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Sicherheit. Geborgenheit. Individualität.

ST. JAKOB

ZITTAUER ALTEN- UND PFLEGEHEIM GMBH

Stationäre- und Kurzzeitpflege

Wir informieren Sie hier: www.pflegeheim-zittau.de

(03583) 75 4131



Mehr als ein Zuhause









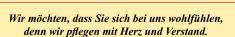
"Haus Sonne



- Einzelappartments mit hohem Komfort
- eine Gemeinschaft im familiären Stil, ein super großzügiger Wohnbereich mit schöner Aussicht
- eine aktive Freizeitgestaltung für unsere Senioren und eine Küche vom Feinsten neben individueller Betreuung und Pflege
- eine ruhige Lage am Stadtrand und doch nahe am Stadtzentrum
- mehr Hotel als Heim
- ein Besuch wird Sie überzeugen
- Wir werden demnächst unseren dementen Bewohnern auch eine spezielle Betreuung anbieten.







Seniorenbetreuung "Haus Sonne"

Hochwaldstraße 27

02763 Zittau (neben Landratsamt) Telefon (0 35 83) 55 46-0

E-Mail:seniorenbetreuung-haus-sonne@online.de Falls Sie Fragen haben, rufen Sie Herrn Goth an.

Wohnungsgenossenschaft Zittau eG

Traditionell und zukünftig in Zittau, Olbersdorf, Hirschfelde und Ostritz für Sie da.







Telefon: 03583 70 41 51