

STADT  KASSEL

documenta-Stadt

WOHNEN IM ALTER in Kassel



Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.



Caritas-Wohnraumanpassung
ermöglicht oft mit einfachen Mitteln,
die Wohnung an veränderte Bedürfnisse
im Alter anzupassen. (z. B. WC-Erhöhung,
Bettterhöhung, Schwellenbeseitigung,
Türverbreiterung usw.)

Tel. 05 61/70 04-204
Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Caritas-Sozialstation Kassel ... mehr als Pflege

Wir beantworten Ihre Fragen persönlich und helfen Ihnen gern!

Wir sind für Sie da! Im Stadtgebiet Kassel!

- * Krankenpflege – Altenpflege – Hauswirtschaft
- * 7 Tage in der Woche!
- * Beratung in Ihrer eigenen Wohnung
- * Ambulante häusliche Pflege

Unser Angebot ist für jeden da!

Rufen Sie uns an! Tel. 05 61/57 27 60
Ochshäuser Straße 1, 34123 Kassel



Ganzheitliche Bezugspflege

- **Alten- und Krankenpflege**
- **Behandlungspflege**
- **Hauswirtschaftliche Versorgung**



Inh. Thomas Sieland
Harleshäuser Straße 2
34130 Kassel
Telefon (05 61) 5 21 86 66



Christian Kaufmann



*Ihr spezieller
Pflegedienst*

Friedrich-Ebert-Str. 74-76 · 34119 Kassel

Telefon: 05 61/76 62-4 89

Fax: 05 61/76 62-5 68

E-Mail: kaufmann@top-mobil.info

Internet: www.top-mobil.info

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

**Logopädische Praxis
– Stimmzentrum –**

Gabriele Herzing

Logopädin/Familientherapeutin

www.logopaedie-herzing-kassel.de

**GP
H**

Kölnische Straße 113
34119 Kassel

Telefon: 05 61-10 47 84
Fax: 05 61-10 47 91

E-Mail: info@logopaedie-herzing-kassel.de
Internet: www.logopaedie-herzing-kassel.de

Wohnen in Kassel? In jedem Alter!	2	Betreutes Wohnen –	
Grußwort des Seniorenbeirates	3	eine kleine Entscheidungshilfe.....	20
Hilfen zu Hause	5	Gemeinsam und selbstbestimmt wohnen	21
Treffpunkte und Hilfen in Stadtteil und Quartier	7	Wie ein gemeinschaftliches Wohnprojekt gelingt	23
Älter werden, wohnen bleiben – dank		Hand in Hand im Stadtteil	25
Wohnungsanpassung.....	13	Bundesmodellprogramm PflegeBegleiter.....	27
Hessische Fachstelle für Wohnberatung.....	14	Wohnen im Alter? Aber sicher!	28
Demografie schafft Märkte für das Handwerk	15	Energiesparen kennt kein Alter	29
Nur nicht umfallen! Wie man Stürze vermeidet.....	18	Das Wohnungsamt der Stadt Kassel informiert	30

Jeder Mensch hat den Wunsch, so lange wie möglich in seiner gewohnten Umgebung ein selbstbestimmtes Leben zu führen, auch im Alter.



... pflegen, da wo Sie sich wohlfühlen

34128 Kassel • Harleshäuser Straße 124 A

Telefon 0561 / 8 70 47 40 • www.mund-pflegedienst.de



Behandlungspflege



Medizinische Versorgung



Kurzzeitpflege zu Hause

(z.B. nach Krankenhausaufenthalt oder bei Urlaub oder Kur von Angehörigen)



Begleitung außer Haus

(Arztbesuche, Behördengänge, Spaziergänge, Ausflugsfahrten)



Hauswirtschaftliche Versorgung

Bürozeiten

Montag–Freitag 9:00–16:00 Uhr

Wohnen in Kassel? In jedem Alter!



Mit dem Ende der Familienpflichten und dem Ausstieg aus dem Berufsleben verlagern sich Interessen und Bedürfnisse. Dinge, zu denen man früher keine oder zu wenig Zeit hatte, werden (wieder) wichtig und manch einer möchte sich – ob in weiser Voraussicht oder bereits aufgrund erster gesundheitlicher Einschränkungen – mehr Bequemlichkeit, kürzere Wege und eine bessere Versorgung mit Dienstleistungen gönnen. Dies wissen die vielen älteren Menschen zu schätzen, die seit langem in Kassel leben, dies zieht aber auch mehr und mehr Menschen der „erfahrenen“ Generationen in unsere Stadt. Die überwiegende Zahl der älteren Menschen wünscht sich ein Leben in Selbstständigkeit, doch eingebunden in vertraute Nachbarschaften und sichere Versorgungsangebote.

Dies lässt sich nicht immer im angestammten Haus oder Quartier realisieren. Oft ist die Wohnfläche zu groß und sind die Stufen zu zahlreich geworden. Der Garten bereitet plötzlich Last statt Vergnügen, Geschäfte, Kultureinrichtungen und Ärzte sind zu weit entfernt, um mit einem kleinen Spaziergang erreicht zu werden. Mit dem „Lebenslaufwohnen“ haben die Stadtplaner einen Begriff geprägt, der dem Sprichwort vom alten Baum, den man nicht verpflanzen soll, entgegenzustehen scheint und sich doch für immer mehr Menschen als richtig erweist. Denn stärker als früher tendieren wir dazu, den Wohnort nach

den jeweiligen Umständen zu wählen und uns frei zu machen für einen neuen Lebensabschnitt mit seinen Chancen und Herausforderungen. Das mag die kleinere Wohnung mit Fahrstuhl in unmittelbarer Nähe eines Einkaufsmittelpunktes sein oder eine Wohnung, die neben Barrierefreiheit auch ein festes Servicepaket bietet. Manch einer wird sich gar in das Abenteuer des gemeinschaftlichen Wohnens stürzen wollen. Die hier erstmals in Zusammenarbeit mit dem WEKA-Verlag vorgelegte Broschüre **WOHNEN IM ALTER** gibt einen Überblick über die Vielfalt der Möglichkeiten. Handel, Handwerk und Gesundheitswesen stellen sich mehr und mehr auf die veränderte Zusammensetzung der Bevölkerung ein. Dieser demografische Wandel bedeutet – so sagen zumindest die Experten der Bertelsmann-Stiftung – für Kassel allerdings nicht nur ein Anwachsen der Zahl der älteren Menschen.

Auch eine große Zahl junger Menschen wird weiter die Stadt und das Stadtbild prägen. Dank unseres hervorragenden Angebots an Bildungs- und Forschungseinrichtungen bleibt Kassel eine junge Stadt, in der man gut alt werden kann.

Ich danke allen, die am Zustandekommen der Broschüre mitgewirkt haben. Den hoffentlich zahlreichen Leserinnen und Lesern – gleich welchen Alters – wünsche ich viel Spaß beim Blättern und Entdecken.

Dr. Jürgen Barthel
Kämmerer und Sozialdezernent der Stadt Kassel



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir begrüßen sehr, dass unsere Stadt für Jung und für Alt ein liebenswerter Wohnort bleiben will mit all ihrer Attraktivität, aber auch neue Zuzugsinteressenten gewinnen möchte. Für Alteingesessene und Zugewanderte gewährleistet sie neben einem

Spektrum an kultureller und sozialer Vielfalt und Teilhabe auch eine bunte Palette unterschiedlichster Wohn- und Lebensformen, je nach eigenem Geschmack, nach Familiensituation, Altersempfinden – und natürlich auch je nach Geldbeutel.

Um das Wohnen im Alter als Altern in der eigenen Wohnung trotz schwindender körperlicher Kräfte zu meistern, unterhält und fördert die Stadt eine Vielzahl beratender Dienste mit helfenden Menschen sowie technischen Maßnahmen zur bedarfsgerechten Anpassung der eigenen Wohnung.

Zusammen bilden diese ein individuell gestaltbares Netzwerk, das die jeweils benötigten Zuarbeiten übernimmt und entfallene Sicherheiten ersetzen kann.

Solches Wohnen mit Service bewahrt alternde Menschen vor dem Einigeln. Es ermöglicht ihnen, die bisherigen Kontakte zu erhalten und sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.

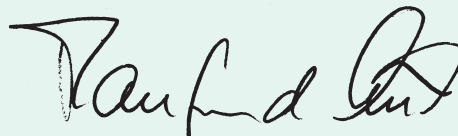
Und falls jemand auch noch im höheren Alter umziehen möchte oder aber zur besseren Gestaltung des Alters einen Wohnungswechsel plant, gibt es ein spezielles Beratungsangebot für eine sachgerechte Auswahl und barrierefreie Einrichtung der neuen Wohnung.

Soweit möglich, möchte man dann wohl auf Dauer, mindestens aber wieder für einen großen Zeitraum, in ihr ein Höchstmaß an Unabhängigkeit und Zufriedenheit erlangen.

Mit der vorliegenden Broschüre will die Stadtverwaltung ihre Bürgerinnen und Bürger bei deren Schritten ins zunehmende Alter begleiten.

Sie ermutigt die Menschen, auch noch im Seniorenalter nach vorn zu schauen und die jeweiligen persönlichen Entscheidungen zur Umgestaltung des eigenen Lebens durch Inanspruchnahme der angebotenen Dienste zu qualifizieren und rechtzeitig selbst zu fällen.

Die Hilfen dafür bietet die Stadt in Zusammenarbeit mit freien Trägern für alle Bürger kostenlos an.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Manfred Aul'.

Manfred Aul
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Alten- u. Gesundheitszentren	6, 16, 17
Alten- und Pflegeheim	8, 12, 22
Altenpflege	6, 22
Ambulante Pflege	19
Architekten-Sprechstunde	4
Bauen und Wohnen	22, 24
Behandlungspflege	1



HAUS- UND GRUND
EIGENTÜMER-VERBAND
KASSEL E. V. SEIT 1879
Königsplatz 38
34117 Kassel
Tel. 05 61/1 59 93
E-Mail: info@hug-kassel.de

Beratung in allen Fragen
des Haus- und
Grundeigentums
Versicherungs- und
Architekten-Sprechstunden

Die starke Interessenvertretung
der privaten Grundeigentümer in
Deutschland

Mitglied werden ...

... für Ihr Eigentum!

Bücher, Geschenke, CDs	12
Ergotherapie	12
Förderung der Autonomie Behinderter	10
Fußpflege	10
Gesellschafterin	6
Haus- und Familienpflege	U2
Haus- und Grundeigentum	4
Haushaltsauflösungen	12
Häusliche Krankenpflege	19
Hausnotruf-Service	27
Hauswirtschaft	6
Individuelle Pflege	8, 19
Kurzzeitpflege zu Hause	1
Liegen und Sitzen	U3
Logopädische Praxen	U2, 12
Mieterbund	12
Mietwohnungen	U4
Mobile Alten- und Krankenpflege	U2, 1
Pflegedienste	U2
Pflegeeinrichtungen	12, 19, 22
Podologische Fachpraxis	10
Senioren- und Therapiezentrum	19
Therapeutisch orientierte Pflege	U2
Umzüge	12

U= Umschlagseite

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit
mit der Trägerschaft.
Änderungswünsche, Anregungen und
Ergänzungen für die nächste Auflage
dieser Broschüre nimmt die Verwaltung
oder das zuständige Amt entgegen.

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

Nachdruck oder Reproduktion, gleich
welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm,
Datenerfassung, Datenträger oder
Online nur mit schriftlicher Genehmi-
gung des Verlages.
34117189/1. Auflage / 2007



WEKA info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering

Telefon +49 (0) 82 33/3 84-0
Telefax +49 (0) 82 33/3 84-1 03
info@weka-info.de • www.weka-info.de

Jeder möchte so lange und so selbstständig wie möglich in vertrauter Umgebung alt werden. Stellen sich gesundheitliche Einschränkungen ein, helfen oft Angehörige und Nachbarn. Viele Hilfen, die den Alltag erleichtern, lassen sich zusätzlich organisieren. Nachfolgender Überblick soll bei der Orientierung helfen.

- **Hauswirtschaftliche Hilfen** unterstützen beim Einkauf, bei der Zubereitung der Mahlzeiten, der Reinigung von Wohnung und Treppenhaus und tragen dazu bei, die eigenen Kräfte zu schonen und zu erhalten. Neben ambulanten Pflegediensten werden diese Hilfen zum Beispiel stadtteilbezogen von den Nachbarschaftstreffs des Vereins Hand in Hand e. V. und von „Helfende Hände“, der Agentur für Dienstleistungen erbracht.
- **Wohnberatung und Wohnraumanpassung** machen die Wohnung durch kleine Veränderungen fit fürs Älterwerden und unterstützen bei der Suche nach individuellen Lösungen (Siehe Beiträge Nr. 6 und 9).
- Verschiedene Träger bieten **Mahlzeitendienste** an, die täglich oder an einzelnen Wochentagen eine warme Mahlzeit ins Haus bringen.
- Innerhalb von 24 Stunden lässt sich ein **Hausnotruf** installieren, mit dem man sich schnell Hilfe von außen holen kann. Vor allem aber vermittelt ein Hausnotruf dem Nutzer selbst und seinen Angehörigen das Gefühl der Sicherheit und das Wissen, in kritischen Situationen nicht allein zu sein.
- **Ambulante Pflegedienste** erbringen Leistungen der Behandlungs- und Grundpflege, hauswirtschaftliche Hilfen und häufig noch weitere ergänzende Dienste. Sie rechnen – je nach Leistungsart – mit den Kranken- oder Pflege-

kassen ab und stellen die darüber hinaus anfallenden Leistungen in Rechnung.

- Durch individuelle häusliche Betreuung und **Betreuungsgruppen** haben vor allem Menschen mit Demenz die Möglichkeit, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen; ihre Angehörigen erhalten so ein paar Stunden zur freien Gestaltung und zur Entspannung. Die Kosten werden zum Teil über die Pflegeversicherung getragen.
- In einer **Tagespflegestätte** erhalten Menschen mit Pflegebedarf Mahlzeiten und pflegerische Versorgung und die Möglichkeit, mit anderen zusammen zu sein. Ein Teil der Kosten wird von der Pflegeversicherung getragen.
- **Wohnen mit Service** gibt es in Kassel an mehr als 15 Standorten. Hier ist das Wohnangebot verknüpft mit einem Dienstleistungsangebot. (Siehe auch Beitrag Nr. 10)
- Mit knapp 2.000 **Pflegeplätzen** in 24 Einrichtungen verfügt Kassel über eine ausreichende Zahl und Breite an Angeboten, wenn das Wohnen zu Hause nicht mehr möglich ist.

Informationen über die aktuellen Angebote finden Sie im Internet unter der Rubrik rathaus-online auf der Seite

www.stadt-kassel.de.

Beratungsstelle ÄLTER WERDEN der Stadt Kassel
Rathaus Zimmer K 304/K 305 (Flügel Fünffensterstraße)
Sprechzeit:

Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Telefon: (05 61) 7 87-50 31/32/33/34

E-Mail: beratungsstelle-aelterwerden@stadt-kassel.de



Kerstin Maletz

- Altenpflege
- Hauswirtschaft
- Gesellschafterin

Telefon

05 61-4 50 54 27

01 73-38 85 99 42

kemaletz@gmx.de

Sie möchten Ihre Lebensqualität erhalten?
Ich unterstütze Sie gern mit meiner Erfahrung.

Verlassen Sie sich auf mich und erhalten Sie Ihre Vitalität!

Helfen möchte ich Ihnen bei

- Verrichtungen im täglichen Alltag
- in Ihrer Körperpflege
- bei der Erhaltung Ihren kommunikativen Fähigkeiten

Wann waren Sie das letzte Mal im Theater oder in einem Konzert?

Gern helfe ich Ihnen in der Ausrichtung von Feierlichkeiten.

AWO pflegt und hilft pflegen!

- Häusliche Pflege
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Betreute Gemeinschaften für Demenzkranke
- Pflegekurse für Angehörige



AWO-Altenzentrum „Käthe-Richter-Haus“
Kassel, Tel. 92 84-0

AWO-Altenzentrum Baunatal
Tel. 05 61 / 94 96-0

AWO-Altenzentrum Niederrhoden
Kassel, Tel. 94 28-0

AWO-mobil, Tel. 92 84-105

AWO-Altenzentrum Sängelsrain
Kassel, Tel. 60 07-0

Essen auf Rädern, Tel. 01 80/3 24 84 27

*AWO-Pflegeheim
am Gesundheitszentrum*
Kassel, Tel. 288 59-0

*AWO-Altenzentrum
Marbachhöhe*, Kassel
Tel. 475 18-0



www.awo-nordhessen.de

DRK-Kreisverband
Kassel-Stadt e.V.



Leben im Alter hat viele Gesichter

Das heißt für uns:
Selbstbestimmung
wahren und Eigen-
ständigkeit fördern,
helfen und unter-
stützen da, wo wir
gebraucht werden.

Seniorenzentrum Jungfernkopf

Wohlfühlatmosphäre verbinden
mit kompetenter Pflege

Service Wohnen

Leben in eigenen Wohnungen,
Hilfe bei Bedarf

Sozialstation

pflegen rund um die Uhr

HausNotruf

nur einen Tastendruck entfernt

Menüservice

kulinarische Vielfalt

Betreutes Reisen

begleiten und betreuen auf Reisen

Palliative-Care-Team

pflegen schwerstkranker Menschen



Kreisverband Kassel-Stadt e.V.
Königstor 24, 34117 Kassel
Telefon 0561 72904-0
E-Mail info@DRK-Kassel.de
Internet www.DRK-Kassel.de

Kontakt: Karin Heinemann
Telefon 0561 72904-50

In den letzten Jahren hat sich die Zahl der quartiersnahen und damit wohnunterstützenden Angebote in Kassel weiter erhöht. Das ist – neben der traditionellen Arbeit von Wohlfahrtsverbänden und Kirchengemeinden – auf freiwilliges Bürgerengagement und das Engagement der Wohnungswirtschaft zurückzuführen.

Ältere Menschen finden daher inzwischen in allen Stadtteilen und oft in fußläufiger Entfernung von ihrer Wohnung Möglichkeiten der Begegnung, der Beratung und der gegenseitigen Hilfe. Viele Angebote wenden sich an alle Generationen und fördern so das Miteinander von Alt und Jung.

Stadtteil Mitte

Beratungsstelle ÄLTER WERDEN der Stadt Kassel, Information und Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen aus dem gesamten Stadtgebiet; Rathaus, Zimmer K 304, K 305 (Flügel Karlsstraße)

Sprechzeit:

Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Telefon: (05 61) 7 87-56 31/32/33/34

E-Mail: beratungsstelle-aelterwerden@stadt-kassel.de

Seniorentreffpunkt und Tagesstätte der **Lebensabendbewegung**

Weserstraße 1, 34117 Kassel

Telefon: (05 61) 77 16 60

Treffen: Montag, Dienstag, Freitag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Südstadt

ZEDA

Träger: Diakonisches Werk, Stadt und Landkreis Kassel
Beratung, Begegnung, Betreuung für Menschen mit Demenz und Angehörige

Frankfurter Straße 80, 34121 Kassel

(Ab Sommer 2007: Hafenstraße 13)

Sprechzeit:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: (05 61) 2 14 14

E-Mail: zeda@dw-kassel.de

Stadtteil West

Nachbarschaftstreff West

Träger: Hand in Hand e. V.

Beratung, gesellige Treffen, Förderung des freiwilligen Engagements, Kurse und vieles mehr.

Sprechzeit:

Dienstag bis Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Goethestraße 154, 34119 Kassel

Telefon: (05 61) 2 87 62 76

E-Mail: handinhand-we@arcor.de

Süsterfeld/Helleböhn:

Bürgerhaus **Olof-Palme-Haus**

Träger: Kulturamt der Stadt Kassel

Eugen-Richter-Straße 111, 34134 Kassel

Gruppenangebote für Ältere

Telefon (05 61) 9 40 29 19

Mietertreffpunkt der GWH

Meißnerstraße 21, 34134 Kassel

Telefon: (05 61) 40 09 07 73

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch von 10.30 bis 13.30 Uhr und von 13.30 bis 18.00 Uhr; Donnerstag von 13.30 bis 16.00 Uhr, Freitag von 10.00 bis 12.30 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr

Albert-Kolbe-Heim

Alten- und Pflegeheim

Hansteinstr. 1, 34121 Kassel, Tel. 0561/9287-0

E-Mail: info@albert-kolbe.net



„Das Bemühen um individuelle Pflege und Betreuung steht bei uns im Mittelpunkt.“

**Wir bauen ein neues Haus:
Kassel-Wehlheiden, Am Heimbach 62**

Stadtteil Harleshausen

Stadtteilbüro Älter Werden

Selbstorganisierter Treffpunkt von und für Harleshäuser
Bürgerinnen und Bürger der Generation 50plus

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Karlshafener Straße 2, 34128 Kassel

Telefon (05 61) 9 70 78 05

E-Mail: stadtteilbuero@gmx.de

Bürgerhaus **John-F.-Kennedy-Haus**

Träger: Kulturamt der Stadt Kassel

Gruppenangebote für Ältere

Rolf-Lucas-Straße 22 A, 34128 Kassel

Telefon (05 61) 6 55 66

Stadtteil Jungfernkopf

Bürgerbüro Jungfernkopf

Träger: GWG und Pflegedienst EDEN (im Aufbau)

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr

Telefon: (05 61) 815 08 22

Stadtteil Kirchditmold

Nachbarschaftstreff Kirchditmold

Träger: Hand in Hand e. V.

Beratung, gesellige Treffen, Förderung des freiwilligen Engagements, Kurse und vieles mehr

Sprechzeiten:

Dienstag bis Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Zentgrafenstraße 86, 34130 Kassel
Telefon: (05 61) 9 70 56 66
E-Mail: handinhand-kd@arcor.de

Stadtteil Nord (Holland)

Stadtteilzentrum

Träger: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Kassel e. V.
Treffpunkt der Generationen, Gesellschaftsspiele, kreative Angebote und Weiterbildung
Türkischsprachige Beratung in Fragen der Alltagshilfen und Pflege
Philipp-Scheidemann-Haus (ab Mai 2007)
Holländische Straße 74, 34127 Kassel
Telefon: (05 61) 89 02 11
E-Mail: ebel@DRK-Kassel.de und goenenc@DRK-Kassel.de

Bürgerhaus **Philipp-Scheidemann-Haus**

Träger: Kulturamt der Stadt Kassel
Holländische Straße 74, 34127 Kassel
Telefon: (05 61) 89 43 92

Philippinenhof/Warteberg

Bürgerhaus Philippinenhof/Warteberg
Träger: Kulturamt der Stadt Kassel
Philippinenhöfer Weg 28
Telefon: (05 61) 89 43 92

Stadtteil Fasanenhof

Nachbarschaftstreff Fasanenhof
Träger: Hand in Hand e. V.
Beratung, gesellige Treffen, Förderung des freiwilligen

Engagements, Kurse und vieles mehr
Sprechzeiten:
Dienstag bis Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung
Mörikestraße 1, 34125 Kassel
Telefon (05 61) 9 70 56 65
E-Mail: handinhand-fh@arcor.de

Stadtteil Wesertor

Stadtteilmanagement Älter Werden

Träger: Stadt Kassel
Anlauf-, Beratungs- und Vermittlungsstelle
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 10.00 und 12.00 Uhr
Weserstraße 26, 34125 Kassel
Telefon: (05 61) 8 07 53 37
E-Mail: stadtteilmanagement-wesertor@t-online.de

Stadtteil Bettenhausen

Stadtteilzentrum Agathof

Träger: Agathof e. V.
Treffpunkt für Menschen in der zweiten Lebenshälfte
Bewegung und Gesundheitsförderung, kreative Angebote und Medienarbeit.
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Telefon: (05 61) 57 24 82
E-Mail: agathof@t-online.de

Stadtteil Forstfeld

Stadtteiltreffpunkt Forstfeld

Träger: GWG
Steinigkstraße 23, 34123 Kassel

Telefon (05 61) 3 16 54 69
 Ansprechpartner:
 Verein Migration und Sozialarbeit Nordhessen

Stadtteil Waldau

Bürgerhaus Waldau
 Träger: Kulturamt der Stadt Kassel
 Kasseler Straße 35, 34123 Kassel
 Telefon: (05 61) 5 36 46

Samowar

Träger: Evangelische Kirchengemeinde
 Breslauer Straße 5, 34123 Kassel

Telefon: (0561) 9 20 76 77
 Ansprechpartner: Frau Lukosch, Herr Hochhuth

Stadtteil Niederzwehren

Stadtteilzentrum Niederzwehren
 Träger: Bezirksverband Arbeiterwohlfahrt Hessen-Nord e. V.
 Treffpunkt mit den Schwerpunkten Bewegung und Literatur
 Sprechzeiten:
 Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
 Am Wehrturm 3, 34134 Kassel
 Telefon: (05 61) 94 28-127
 E-Mail: walter.burgheim@bvhessenord.awo.org

Förderung der Autonomie Behinderter e.V.

- Beratung und persönliche Assistenz
- Ambulanter Hilfsdienst für Behinderte u. a. Haushaltshilfen
- Pflege



Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gern!

Kölnische Straße 99
 34119 Kassel
 Telefon: 05 61/7 28 85-0
 Telefax: 05 61/7 28 85-29
 Internet: www.fab-kassel.de
 E-Mail: info@fab-kassel.de

Fußpflege (med.) Scholl
 Podologische Fachpraxis
 Kunoldstr. 38 • 34131 Kassel
www.podologie-scholl.de



Tel. 05 61/9 85 90 19

Bürgerhaus Elisabeth-Selbert-Haus

Träger: Kulturamt der Stadt Kassel
Gruppenangebote für ältere Menschen
Frankfurter Straße 298, 34134 Kassel
Telefon: (05 61) 4 16 32

Wir jungen Alten

Träger: Caritas Verband Kassel e. V.
Treffpunkt für Männer und Frauen ab 50
Gesprächsgruppen, Beratung, Holz- und Kreativwerkstatt,
Wander- und Singgruppe und vieles mehr
Frankfurter Straße 207, 34134 Kassel
Telefon: (0561) 47 18 52/62
E-Mail: wja-caritas@gmx.de

Stadtteil Oberzwehren

Mittelpunkt im Brückenhof
Träger GWH
Theodor-Haubach-Straße 6, 34132 Kassel
Telefon: (0561) 81 65-300
Sprechzeiten:
Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 13.30 bis 18.00 Uhr

Frauentreff Brückenhof

Verein zur Förderung stadtteilbezogener Frauenbildung
Brückenhofstraße 84, 34132 Kassel
Telefon: (0561) 40 83 88
E-Mail: Info@frauentreff-brueckenhof.de
Sprechzeiten:
Montag bis Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Allgemeine Beratung für Ältere
Kursangebote im Bereich Sprachen, Gesundheit, Kunst
Freizeitangebote mit Ausflügen und kulturellen Aktivitäten

Bürgerbüro Mattenberg

Träger: GWG
Kurze Erlen 2, 34132 Kassel
Telefon: (0561) 4 91 59 00
Beratung und Information für Senioren
Sprechzeiten: Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Helfende Hände,

Agentur für Dienstleistungen
Träger: Diakonisches Werk Kassel
Mittelpunkt im Brückenhof
Theodor-Haubach-Straße 6, 34132 Kassel
Telefon: (05 61) 4 00 38 60 oder (01 60) 9 69 75 8 68
E-Mail: helfendehaende@dw-kassel.de
Sprechstunden:
Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr und
nach Vereinbarung
Ansprechpartnerin: Sylvia Meißner

Stadtteil Unterneustadt

Gemeinschaftsraum Unterneustadt
Träger: Hand in Hand e. V.
Treffpunkt für selbst organisierte Gruppen aus dem Stadt-
teil
Christophstraße 23, 34123 Kassel
Telefon: (05 61) 9 70 56 65
E-Mail: handinhand-fh@arcor.de

möbel mobil

Tel. 05 61/9 70 96 10

- **Umzüge** nah und fern
 - europaweit
 - zum Festpreis
 - Seniorenzüge
- **Haushaltsauflösungen**
 - mit Wertanrechnung



Fordern Sie Ihr kostenloses Festpreisangebot an!

Wolfhager Str. 177 · 34127 Kassel · Tel. 05 61/9 70 96 10
info@moebelmobil.de · www.moebelmobil.de

Kündigung? Nebenkosten? Schönheitsreparaturen?
Neuer Mietvertrag? Lassen Sie sich rechtzeitig beraten!
Werden Sie Mitglied im Mieterverein!
Wir helfen Ihnen gern!



Deutscher Mieterbund
Mieterverein Kassel und Umgebung e.V.
Königsplatz 59 (Eingang Poststraße 1) 34117 Kassel
Tel.: 05 61/10 38 61 Fax: 05 61/10 37 39
www.mieterverein-kassel.de
E-Mail: mietervereinkassel@t-online.de
Beratungsstellen in Fritzlar und Eschwege

Praxis für Ergotherapie

Christiane Raatz
Katrin Brockmüller

Schönfelder Str. 1
34121 Kassel
Tel.: 05 61/77 60 97
www.ergopraxis-kassel.de

Wir behandeln Menschen jeden Alters mit akuten und chronischen Erkrankungen aus allen medizinischen Fachbereichen in der Praxis und als Hausbesuch. Hierzu gehören unter anderem:

- Erwachsene nach Schlaganfall, mit MS, ...
- Patienten mit Handverletzungen, rheumatischen Erkrankungen, ...
- Chronische Schmerzpatienten
- Menschen mit beginnender Demenz

Wir arbeiten u.a. nach folgenden Konzepten: Bobath, Castillo Morales, Perfetti, ...
Zusätzlich bieten wir Hilfsmittelberatung, Schienerversorgung, Wohnraumanpassung, ... an.

Bücherei **Akzente**

Bücher
zum
Leben



Kleine Rosenstraße 4
(beim Finanzamt
Spohrstraße)
34117 KASSEL
Telefon: 05 61/1 44 76

Christliche Literatur
Kinderbücher · Bildbände
Glückwunschkarten · CDs
Kalender · Geschenkartikel
Weine u. Kosmetik aus Israel

Bücher für die Generation 50 plus



**Unser Tipp
für Sie:**

Wohnformen im Alter
128 Seiten, gebunden

14,95 €

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 9.30 – 13.15
14.45 – 18.15
Samstag 10.00 – 13.00

Diakoniestationen

der Evangelischen Kirche in Kassel

www.diakoniestationen-kassel.de



Häusliche Alten- und Krankenpflege

Häusliche Kinderkrankenpflege

Kursangebote für Angehörige und ehrenamtlich Pflegenden

Information und Beratung in allen Pflegefragen

Zentrale Rufnummer 31 31 03



ogopädische Praxis Erna Christ

Логопедическая практика

Wir untersuchen, beraten, informieren und behandeln Erwachsene sowie Kinder bei:

- Sprach- und Sprechstörungen
- Stimm-, Hör- und Schluckstörungen (z. B. nach einem Schlaganfall)
- Wir führen Hausbesuche durch, sofern diese vom Arzt verordnet sind.

Kurzfristige Terminvereinbarung möglich!

Oberste Gasse 19
34117 Kassel

praxis@logopaedie-christ.de
www.logopaedie-christ.de

Tel. 05 61/81 65 75-0
Fax 05 61/8 16 57 30

Bereits kleine Veränderungen können das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern, Unfallgefahren beheben und die Wohnung an die sich wandelnden Kräfte ihrer Bewohner anpassen. Die Wohnberatung bietet hierzu eine breite Palette von Ideen und Maßnahmen:

- Durch geschicktes Umstellen und veränderte Möblierung kann mehr Raum und damit mehr Bewegungsfläche geschaffen werden.
- Hilfsmittel, wie eine Stehhilfe für das Arbeiten in der Küche oder ein Handlauf im Treppenhaus, bieten Bequemlichkeit und Sicherheit.
- Kleinere und größere Umbauten – etwa die Entfernung von Schwellen oder die Verbreiterung von Türen – erleichtern den Alltag.

Im Badezimmer sollte man auf Folgendes achten:

- Können Sie mühelos in Ihre Badewanne oder Dusche einsteigen?
- Sind die Haltegriffe dort angebracht, wo Sie Ihnen eine gute Stütze sind?
- Hat die Toilette eine bequeme Sitzhöhe?
- Lassen sich die Armaturen leicht bedienen?
- Können Sie sich am Waschbecken setzen?
- Ist der Spiegel in passender Höhe angebracht?
- Erreichen Sie den Fenstergriff ohne Mühe?
- Geht die Tür nach außen auf und ist sie im Notfall von außen zu entriegeln?

Ähnlich kann man jeden Wohnraum auf Anpassungsbedarf überprüfen.

Bauliche Maßnahmen können von der Pflegekasse bis zu einer Summe von Euro 2.557 pro Jahr und Maßnahme bezuschusst werden. Voraussetzung ist mindestens Pflegestufe 1 (Paragraf 40 Pflegeversicherungsgesetz).

Finanzierungsmöglichkeiten gibt es auch über das Sozialamt, den Landeswohlfahrtsverband oder die Wohnungsbaugesellschaften. Auf jeden Fall sollte das Vorhaben vor Baubeginn mit den Kostenträgern abgestimmt sein.

Erfolgt ein Eingriff in die bauliche Substanz des Gebäudes, ist auch die Genehmigung des Vermieters einzuholen.

Wichtig ist dabei die Entbindung von der Rückbaupflicht, damit nach Auszug beispielsweise die alte Badewanne nicht wieder eingebaut werden muss.

Hilfs- oder Pflegehilfsmittel werden in der Regel von der Kranken- oder Pflegekasse übernommen.

Bei einem **Beratungsgespräch in der Wohnung** lassen sich individuelle Lösungen finden und Möglichkeiten der Finanzierung prüfen.

Gisela Degenhardt
Wohnberatung der Caritas
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon: (05 61) 70 04-2 04
Fax: (05 61) 70 04-2 50
E-Mail: gisela.degenhardt@caritas-kassel.de

Seit 2002 fördert das Land Hessen die Hessische Fachstelle für Wohnberatung und Wohnungsanpassung (HFW) in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt Hessen-Nord e. V. und mit Sitz in Kassel.

Aufgabe der HFW ist es, landesweit das Wissen und die Fähigkeiten zur barrierefreien Gestaltung von Wohnraum und Wohnumfeld zu verbreiten.

Hierzu qualifiziert die HFW Mitarbeiter in Kommunen und Landkreisen, bei Wohlfahrtsverbänden und Sozialstationen. Ein Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Unterstützung und Schulung freiwilliger Wohnberater – zum Beispiel Senioren, die über eine einschlägige Berufsausbildung in Handwerk, Architektur, Hauswirtschaft oder Pflege verfügen und hier ein anspruchsvolles nachberufliches Betätigungsfeld entdeckt haben.

Da es im ländlichen Bereich vielfach noch keine Wohnberatungsstellen gibt, vermittelt die HFW an geschulte Wohnberater in der Region weiter.

In Kooperation mit der Tischlerinnung und der Kreishandwerkerschaft wurden bisher ca. 95 hessische Tischler und Handwerker aus dem Bereich Sanitär – Heizung – Klima zum Thema Barrierefreiheit geschult und durch die Innung bzw. Kreishandwerkerschaft zertifiziert.

Ein Fachbeirat aus Vertretern von Verbänden, Politik, Lehre und Wohnungswirtschaft unter Federführung des Hessischen Sozialministeriums begleitet die Arbeit der HFW.

Claudia Ulrich (Dipl.-Ing. für Architektur)
Silvia Wels (Dipl.-Sozialpädagogin)
Hessische Fachstelle für Wohnberatung
AWO Bezirksverband Hessen Nord e. V.
Wilhelmshöher Allee 32 a, 34117 Kassel
Telefon: (05 61) 50 77-1 37
E-Mail: hfw@bvhessennord.awo.org
Internet: www.sozialnetz-hessen.de/wohnen



Der demografische Wandel und die tief greifenden Veränderungen im Altersaufbau der Bevölkerung haben mittel- und langfristig erhebliche Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Staat, Unternehmen und Bürger stehen vor dieser Herausforderung, das zeigen nicht nur die aktuellen Diskussionen im Rahmen der sozialen Sicherungssysteme.

Die demografische Entwicklung führt auch zu einer Veränderung der Nachfrage nach Handwerksleistungen. Die Umkehrung der Bevölkerungspyramide macht die gezielte Adressierung des wachsenden Kundensegments 50plus zu einem großen und interessanten Handlungsfeld für das Handwerk. Diese wachsenden neuen Zielgruppen haben sehr spezifische Bedürfnisse (z. B. seniorengerechtes Bauen, Gesundheitsorientierung, Sicherheit usw.), die insbesondere vom lokal-orientierten Handwerk bedient werden können.

Viele Marktstudien bestätigen das Interesse der Älteren an komfortablem und gesundheitsorientiertem Wohnen. Die Wachstumschancen für das Handwerk sind damit hoch, insbesondere aufgrund der Tatsache, dass die Generation 50plus Kompetenz, Qualität, umfangreiche Serviceleistungen sowie ein seniorengerechtes Marketing nachfragt. Die Bandbreite der Gewerke, die sich auf die älter werdende Gesellschaft einstellen müssen, ist groß. Neben den Bauhandwerken sind auch die Gesundheitshandwerke und die Nahrungsmittelhandwerke angesprochen.

Handwerksbetriebe bieten individuelle und qualitativ hochwertige Produkte und Dienstleistungen, gerade sie

können den Senioren maßgeschneiderte Angebote liefern und sich an deren Bedürfnissen orientieren. Dazu sind selbstverständlich gute und umfangreiche Marktkenntnisse nötig. Die Handwerkskammer Kassel hat zu dieser Thematik jüngst eine Studie mit dem Titel „Demografie schafft Märkte“ in Auftrag gegeben, die sich zum einen mit den zukünftigen Bedürfnissen der Generation 50plus auseinandersetzt und zum anderen der Frage nachgeht, wie sich die Handwerksbetriebe darauf vorbereiten können, welche Qualifikation und welches Anforderungsprofil der einzelne Handwerksbetrieb benötigt, um angemessen auf die sich veränderten Märkte zu reagieren. Nicht zuletzt soll dieses Gutachten die Handwerksbetriebe für die Probleme im Zusammenhang mit den Auswirkungen des demografischen Wandels sensibilisieren, damit sie sich frühzeitig auf die veränderten Rahmenbedingungen einstellen und einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität in unserer Gesellschaft leisten können.

Gerhard Repp
Präsident Handwerkskammer Kassel



Altenzentren in Nordhessen

Wir wissen, dass es kein leichter Schritt ist, sich für ein Altenpflegeheim als ein neues Zuhause für sich oder einen seiner Angehörigen zu entscheiden. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen, wir stehen Ihnen gerne für Beratungsgespräche zur Verfügung, ganz unverbindlich können Sie Auskünfte bekommen, eine Informationsmappe erhalten oder einen Beratungstermin bei uns oder bei Ihnen Zuhause vereinbaren.

Wir möchten Ihnen in unseren Häusern ein Zuhause bieten. Unser qualifiziertes und gut ausgebildetes Fachpersonal freut sich darauf, Ihnen die Hilfen anzubieten, die Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich machen.

Regelmäßige Aktivitäten, feste Gruppenangebote, kulturelle Veranstaltungen, Feste und Feiern helfen Ihnen den Alltag zu gestalten, soziale Kontakte zu haben und in ein festes soziales Umfeld eingebunden zu sein.



Das ASB Altenzentrum Söhre besteht seit 1984. Alle Zimmer sind mit Waschbecken, WC und bodengleicher Dusche ausgestattet, behindertengerechte Bäder stehen zusätzlich zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über eine Noteinrichtung und Anschlussmöglichkeiten für Fernsehen und Telefon. Gemütliche Aufenthaltsbereiche laden in jedem Wohnbereich zum Verweilen ein.

Wir helfen Ihnen, die gewohnte häusliche Umgebung so weit wie möglich zu ersetzen, so selbständig wie möglich zu sein und trotzdem soviel Hilfe wie nötig zu erhalten.

Für Ihr Wohlbefinden in unserem Haus können Sie nach Rücksprache Pflanzen und Möbel, die für Sie von Bedeutung sind, mitbringen.

Weiteres Angebot: Kurzzeitpflege

liegt uns am Herzen



Das Altenzentrum Bad Emstal besteht seit 1994. Es befindet sich in zentraler Lage von Bad Emstal, Ortsteil Sand, und liegt in einem reinen Wohngebiet. Alle Zimmer sind mit Waschbecken, WC und bodengleicher Dusche ausgestattet, behindertengerechte Bäder stehen zusätzlich zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über eine Notrufeinrichtung und Anschlussmöglichkeiten für Fernsehen und Telefon. Gemütliche Aufenthaltsbereiche laden in jedem Wohnbereich zum Verweilen ein.

Weiteres Angebot: Tagespflege

ASB Altenzentrum Bad Emstal 34308 Bad Emstal Aufnahmeberatung: E-Mail: info-emstal@asb-az-hessen.de
Tränkeweg 15 Telefon 0 56 24 / 9 98-6 50 / 6 51 www.asb-az-hessen.de



Betreutes Wohnen

Der Betreuungsansatz der Gesellschaft für soziale Einrichtungen Kassel mbH ist es, Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer selbständigen Lebensführung zu unterstützen und zu begleiten. Uns ist es wichtig, Raum zu lassen für den Einzelnen und seine Bedürfnisse und Fähigkeiten. Basis unserer Arbeit ist, sich gegenseitig ernst zu nehmen und zu achten.

GSE Kassel
Grüner Weg 16 – 18

34117 Kassel

Aufnahmeberatung:
Telefon 05 61 / 7 39 16 53

E-Mail: info@asb-gse-kassel.de

Zu Hause zu stürzen kann im Alter schwerwiegende Folgen haben. Wer einmal gestürzt ist, fürchtet sich vor dem nächsten Mal und bewegt sich deshalb weniger. Ein gefährlicher Kreislauf beginnt, denn Bewegungsmangel fördert wiederum das Sturzrisiko.

Durch Stürze in der Wohnung müssen in Deutschland jährlich 60.000 Hüftfrakturen und 60.000 andere Knochenbrüche behandelt werden, jeder Vierte kann nach einer Hüftfraktur nicht mehr selbstständig leben. Von Stürzen besonders gefährdet sind Menschen, die

- gesundheitlich beeinträchtigt sind,
- Medikamente einnehmen oder unter Alkoholeinfluss stehen,
- sich zu wenig bewegen,
- älter als 70 Jahre sind,
- allein leben und
- sich vor Stürzen fürchten.

Frauen stürzen übrigens häufiger als Männer!

Oberstes Ziel ist also die Sturzvermeidung, wobei immer mehrere Ursachen zu beachten sind. Innere Faktoren, die sich aus dem Gesundheitszustand des Einzelnen ergeben, und äußere Faktoren, die in einem ungünstigen Umfeld liegen, spielen zusammen.

Ein Beispiel:

Das Wohnzimmer ist nur mit einer Stehlampe beleuchtet. Es klingelt an der Wohnungstür, in der Eile übersieht die

alte Dame die Teppichkante und stolpert. Wegen ihrer schmerzhaften Hüftgelenksarthrose, bewegt sie sich seit längerem nur noch wenig, ihr Balance-Reflex ist nicht mehr gut trainiert.

Sie kann folglich das Stolpern nicht ausgleichen und fällt hin. Hier ließe sich vieles verbessern:

- gute Beleuchtung (z. B. durch Sensoren gesteuert) und eine passende Brille schärfen den Blick für Gefahren;
- Stolperfallen in der Wohnung, wie lose liegende Teppiche oder Kabel, rutschige Fliesen oder Türschwellen, lassen sich leicht beseitigen;
- mit Kraft- und Koordinationstraining kann man bis in hohe Alter die Balance verbessern,
- gutes Schuhwerk und eine Gehhilfe verschaffen einen sicheren Stand; Hüftprotektoren schützen, falls es tatsächlich zum Sturz kommt.

Sturzprävention kann jeder aktiv betreiben! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Gisela Degenhardt
Wohnberatung der Caritas
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon: (05 61) 70 04-2 04
Fax: (05 61) 70 04-2 50
E-Mail: gisela.degenhardt@caritas-kassel.de



Hilfe mit Wort und Tat

Ambulante Pflege

Diakoniestation der Ev. Kirchengemeinde Niestetal

Ysenburgstraße 18 A · 34266 Niestetal

Tel.: 05 61/5 29 93 62 · Fax: 05 61/5 29 93 63

Pflegedienstleitung: Annette Haas, Heidi Surup

Sekretariat: Martina Aust

24 h
Rufbereitschaft
01 72-5 63 04 02

Ambulanter Pflegedienst

Werdandi GbR

professionell und
menschlich

ganzheitliche
Pflege



Königstor 41
34117 Kassel

Tel.: 05 61/7 39 95 41
Fax: 05 61/7 39 95 42

Inh.: A. Kranitz · S. Krüger · V. Leonhardt

Umsorgtes Wohnen - ein gutes Stück Zuhause



täglich Therapie-
angebote:
Ergotherapie,
Logopädie, KG,
Massagen, Gruppen-
gymnastik etc.

Senioren- & Therapiezentrum
Helsa GmbH
Fröbelstr. 6 · 34298 Helsa

Tel. 0 56 05/8 08-0 · Fax 0 56 05/80 81 20

abwechslungsreiches
Veranstaltungsprogramm:
Vorträge, Lesestunde,
Dia-Schau, Konzertbesuche,
Ausflüge, Reisen,
Filmvorführungen,
Gesprächs- und Spielkreise etc.

Vertragspartner der Pflegekassen und öffentlicher Kostenträger

**Probewohnen, Tages-, Nacht-, Wochenendbetreuung, Kurzetaufenthalt,
Übergangspflege nach Krankenhausaufenthalt, Dauerwohnen**

- # Sie wählen ein Doppelzimmer, ein Einzelzimmer, eine Zimmerkombination mit Balkon/Terrasse und Sanitärbereich
- # im Senioren- & Therapiezentrum Helsa ist alles unauffällig, ein wenig sicher und bequemer
- # für Ihr Wohlbefinden steht Ihnen unser qualifiziertes Fachpersonal rund um die Uhr zur Verfügung
- # im Senioren- & Therapiezentrum Helsa verknüpfen sich Eigenständigkeit und Privatsphäre mit umsorgtem Wohnen

für ein unverbindliches Informationsgespräch steht Ihnen täglich, gerne auch an den Wochenenden und Feiertagen, Frau Bauer zur Verfügung! Auf Wunsch beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause.

Und jetzt?

Pflegebedürftig sein heißt neu anfangen. In unserer Residenz Ambiente machen wir Ihnen den Start leichter: kompetente Pflege, engagierte Mitarbeiter, ein attraktives Service-Angebot.

- Individuelle Beratung und Betreuung
- Langzeitpflege und Kurzzeitpflege
- 91 Pflegezimmer
- Zusatzleistungen nach Wunsch (Ergotherapie, Friseur, Fußpflege, ...)

Pflege für Senioren



A RESIDENZ
AMBIENTE

Franzgraben 51
34125 Kassel

Telefon 05 61/9 87-3

Fax 05 61/9 87-5599

Info-Hotline 0 18 05/31 31 35

www.residenz-ambiente.de

Viele ältere Menschen ziehen das Betreute Wohnen (auch Service Wohnen) in Betracht, um die selbstständige Lebensführung mit einem mehr oder weniger breiten Angebot an Dienstleistungen und einer (weitgehend) barrierefreien Architektur zu verbinden.

Da es sich hierbei nicht um eine gesetzlich eindeutig definierte Wohnform handelt, fällt es oft schwer, sich auf dem Markt zu orientieren.

Das Deutsche Institut für Normung hat deshalb 2006 mit der DIN 77800 Qualitätsanforderungen für das Betreute Wohnen vorgelegt, an denen sich die Anbieter messen lassen sollten. Wohnangebote, die sich nach diesen Qualitätsanforderungen zertifizieren lassen, verpflichten sich zur Einhaltung folgender Standards:

Transparenz

Sowohl durch schriftliche Informationen wie durch kompetent geführte Beratungsgespräche muss umfassend über die Wohnanlage, die Wohnung, die Grundleistungen, die Wahlleistungen sowie die Kosten informiert werden. Dies betrifft auch die Grenzen des Leistungsangebotes – etwa bei schwerer Pflegebedürftigkeit oder Demenz.

Umfang und Qualität der Dienstleistungen

Zu den **Grundleistungen** (auch allgemeine Betreuungsleistungen) gehören

- a) der haustechnische Service
- b) die Notrufsicherung entsprechend der DIN EN 15034
- c) die Betreuungsleistungen

- Beratung und Information,
- Vermittlung und Organisation (etwa Hauswirtschaft und Pflege) und
- soziale und kulturelle Aktivitäten.

Für die personelle Ausstattung gelten qualitative und quantitative Anforderungen (mindestens eine Vollzeitkraft je 100 Wohneinheiten). **Wahlleistungen** (auch weitergehende Betreuungsleistungen) können die Bewohner entsprechend ihrer persönlichen Wünsche und gegen zusätzliches Entgelt in Anspruch nehmen.

Hier muss allerdings ein ausreichendes Angebot verfügbar sein. Kriterien werden auch für Standort, Qualität des Wohnumfeldes und Ausstattung der Wohnungen sowie Gemeinschaftseinrichtungen definiert. Weiter gibt es Vorgaben zur **Vertragsgestaltung** und für die eindeutige Zuordnung der jeweiligen Kosten für das Wohnen und die Grund- und Wahlleistungen.

Zur Sicherung der Qualität ist eine regelmäßige **Bewohnerbefragung** vorzusehen. Auf der Grundlage der DIN 77800 dürfte es jetzt leichter sein, das richtige Angebot zu finden.

Ingo Groß
 Mieterverein Kassel und Umgebung e. V.
 Königsplatz 59/Eingang Poststraße 1, 34117 Kassel
 Telefon: (05 61) 10 38 61, Fax: (05 61) 10 37 39
 E-Mail: mietervereinkassel@t-online.de
 Internet: www.mieterverein-kassel.de

Der Verein AlterNatives Wohnen e. V. stellt sich vor:

Altwerden in unserer Gesellschaft stellt sich für viele Menschen als Wahl zwischen dem Verlust der eigenen Selbstständigkeit in einem Heim oder als Vereinsamung und Isolation im eigenen Zuhause dar. Beides wird selten gewünscht, also muss nach Alternativen gesucht werden. Wohnen in der Gemeinschaft könnte eine solche sein.

Mehrere Personen oder Personengruppen schließen sich zu einer größeren Wohnfamilie zusammen, um gemeinsam ihre Wohnzufriedenheit und Lebensqualität zu verbessern. Jeder hilft jedem im Rahmen seiner Möglichkeiten. Reicht diese Hilfe nicht mehr aus, sucht man gemeinsam nach Lösungen von außen. Wichtig dabei ist, den Privatbereich jedes Einzelnen zu achten.

In solchen Wohnfamilien können verschiedene Generationen (Kinder mit Eltern oder Großeltern, allein erziehende Elternteile, Einzelpersonen, Menschen in Lebenspartnerschaften ohne Kinder usw.) zusammenleben. Manchmal beschränken sie sich auch auf eine Generation, z. B. 50plus, oder ein Geschlecht, z. B. nur Frauen. Gemeinschaftliches Wohnen lässt sich in einem Neubau oder in einem Altbau realisieren, es kann sich um Eigentum, Mitwohnungsbau oder eine Mischung aus beidem handeln.

In Kassel informiert, berät und begleitet der gemeinnützige Verein AlterNatives Wohnen e. V. kostenfrei jeden, der sich für das gemeinschaftliche Wohnen interessiert. In unseren Veranstaltungen bieten wir Gelegenheit,

- weitere Informationen zu erhalten,
- Menschen zu treffen, die am gemeinschaftlichen Wohnen interessiert sind,
- Wohn- oder Baugruppen zu bilden oder
- nach geeigneten Projekten Ausschau zu halten.

Verein AlterNatives Wohnen e.V.

Julie-von-Kästner-Str. 30, 34131 Kassel

Telefon: (05 61) 31 69 06 02 (dienstags 10.00–12.00 Uhr)

Fax: (05 61) 31 69 06 04

Internet: www.alternatives-wohnen-kassel.de

Ansprechpartner:

Ulrich Schroeder, Telefon: 31 28 27,

E-Mail: m.u.schroeder@iesy.net

Gisela Triebstein, Telefon: 51 31 59,

E-Mail: g.triebstein@gmx.de



Attraktives Bauland für junge Familien

Bauen und Wohnen in Kassel hat so viele Vorteile:

- das größte Freizeit- und Kulturangebot der Region,
- die meisten Einkaufs-, Sport-, Erholungs- und Spaßmöglichkeiten,
- ein umfangreiches Angebot an Kindergärten und Schulen – und für später die Universität

Das Beste daran

Alles liegt direkt vor Ihrer Tür. Keine langen Wege, das Auto kann schon mal stehen bleiben. Oder Sie nutzen Tram und Bus. Genau wie Ihre Kinder. Die können selbst etwas unternehmen. Ohne Ihre Hilfe, ohne Ihren „Fahrdienst“. Das spart Zeit, Geld und schont auch noch die Umwelt.

Bauen und Wohnen in Kassel – eine Investition in eine gute Zukunft!

Stadt Kassel/Liegenschaftsamt

Ihre Ansprechpartner: Sigrid Fröhlich & Harald Fritz
Telefon (0561) 787-6088 · Service-Telefon (0561) 787-7054



documenta-Stadt

In Kassel fühlt man sich wohl.

WOHNEN IM ALTER

- Als Mieter**
- im Haus am Gesundbrunnen in Hofgeismar
 - im Haus am Stiftsheim in Kassel mit unterstützenden Angeboten
- Als Gast**
- in der Tagespflege: zu Hause wohnen und einen oder mehrere Tage in anregender Gemeinschaft verbringen
- Als Gast in der Kurzzeitpflege**
- nach einem Krankenhausaufenthalt
 - damit pflegende Angehörige einmal ausspannen können
 - oder um das Leben im Heim kennen zu lernen
- Mit qualitätvoller Pflege und anregender Betreuung im Heim**
- die sich an Wünschen, Bedürfnissen und an der Lebensgeschichte der pflegebedürftigen Menschen orientieren
 - in einer Hausgemeinschaft
 - in einer Wohngruppe, die den Bedürfnissen von alten Menschen entspricht
 - in überschaubaren Wohngemeinschaften

12/2006

EVANGELISCHE ALTENHILFE GESUNDBRUNNEN E.V. HOFGEISMAR



Kassel: Evangelisches Altenhilfezentrum "Stiftsheim"
Telefon 0561 9329 0 • stiftsheim-kassel@t-online.de

Hofgeismar: Haus am Gesundbrunnen
Sechs Alten- und Pflegeheime
Telefon 05671 882 193 • kontakt@eag-hofgeismar.de

Ahnatal: Evangelisches Altenhilfezentrum
Telefon 05609 8036 0 • eag.ahnatal@t-online.de

Arolsen-Landau: Evangelisches Altenpflegeheim Schloss Landau
Telefon 05696 9799 0 • eag.landau@t-online.de

Zierenberg: Evangelisches Altenpflegeheim
Telefon 05606 5185 0 • eag.zierenberg@t-online.de

Informieren Sie sich unter www.gesundbrunnen.org



Ein paar Tipps:

1. Gemeinschaftliche Wohnprojekte entstehen nicht von alleine. Wer sich als Konsument verhält und auf ein geeignetes Angebot wartet, kommt meist nicht zum Ziel. SIE müssen zum Mit-Unternehmer in eigener Sache werden und IHR Projekt selbst vorantreiben.

Suchen Sie sich einen Kreis von Personen, bei denen Sie sich (ziemlich) sicher sind, dass Sie mit ihnen viele Jahre gemeinsam leben können.

2. Beginnen Sie Ihr Wohnprojekt mit Personen, die ihr Interesse – auch – dadurch bekunden, dass sie recht früh im Diskussionsprozess ein „Eintrittsgeld“ auf einem für diesen Zwecke gesperrten Bankkonto hinterlegen. So filtern Sie wirklich Engagierte gegenüber bloßen Mitrednern heraus, die die Gruppe eher behindern.

Das Geld fließt in die Realisierung des Wohnprojekts ein – etwa bei der Finanzierung von rechtlicher und finanzieller Beratung. Für Teilnehmer, die aus dem Wohnprojekt ausscheiden, ist das Eintrittsgeld verloren.

3. Für ein gemeinschaftliches Wohnprojekt brauchen Sie Toleranz, Vertrauen und klare Regeln im Umgang miteinander. Wichtig sind möglichst klare Bedingungen für den Fall, dass ein Teilnehmer aus dem Wohnprojekt aussteigen möchte.

Übrigens: Je attraktiver Ihr Wohnprojekt ist, desto leichter wird sich Ersatz finden lassen.

4. Ein gemeinschaftliches Wohnprojekt ist nur erfolgreich, wenn jeder Beteiligte über einen persönlichen Rückzugsbereich verfügt.

Gemeinsam nutzbare Gästewohnungen und Gemeinschaftsräume sind nicht nur ökonomisch, sondern stärken auch den Zusammenhalt.

5. Rechnen Sie mit beträchtlichen Widerständen von Architekten, Behörden, Banken und Wohnungsbaugesellschaften. Die Hilfe von erfahrenen Fachleuten, gerade bei der Wahl der Rechtsform und der Finanzierung, erscheint uns unerlässlich.

Wer als Gruppe die durchschnittliche Entwicklungszeit von ca. fünf Jahren für ein Wohnprojekt auf ca. 15 Monate reduzieren möchte, sollte sich durch einen Wohnprojektbegleiter managen lassen.

Hierfür gibt es Spezialisten, die zwar Geld kosten, aber Zeit und Streit ersparen können.

Architekten werden eine gewisse Zeit lang auf Erfolgsbasis mitarbeiten, erwarten ab einem bestimmten Punkt aber die konkrete Beauftragung.

6. Hat man sich für ein Grundstück entschieden, sollte man es sich beim Verkäufer möglichst für ca. 15 Monate sichern lassen, damit die Planungen voranschreiten können, ohne dass die Gefahr entsteht, das Grundstück zu verlieren.

Wie ein gemeinschaftliches Wohnprojekt gelingt

7. Suchen Sie früh die Unterstützung bei Ihrer Kommune und klären Sie, ob man dort die Koordination und Moderation Ihrer Gruppentreffen übernehmen kann. Auch bei der Suche nach einem Grundstück und bei der Werbung für Ihr Projekt kann die Stadt um Hilfe gebeten werden.
8. Mindestens eines Ihrer Gruppenmitglieder sollten Sie in eine Fortbildung für Wohnprojektentwickler schicken.
9. Bedenken Sie rechtzeitig, wie Sie als Hausgemeinschaft pflegebedürftige Personen integrieren können und möchten, um einen Umzug ins Heim möglichst zu vermeiden.

Als Ansprechpartner für die ersten Schritte empfiehlt sich:

Forum Gemeinschaftliches Wohnen e. V. – Bundesvereini-

gung (www.fgwa.de). Hier erhalten Sie Kontakt zu erfahrenen Wohnprojektbegleitern, zu Rechtskundigen und zu Finanzierungsspezialisten. Außerdem können Kontakte zu funktionierenden Wohngruppen hergestellt werden, die Ihnen helfen, typische Fehler zu vermeiden.

Kontaktstelle in Kassel:

Dr. Harald Mollberg GmbH

Landgraf-Karl-Straße 54

34131 Kassel

Telefon: (05 61) 3 20 86

Fax: (05 61) 3 20 88

E-Mail: info@dr-mollberg.de

Internet: www.dr-mollberg.de

oder:

Runder Tisch für Wohnungsinitiativen

Frau Helene Rettenbach

E-Mail: h.rettenschach@t-online.de



Altersweise

Tausende unserer Mieter wohnen bereits seit Jahrzehnten und bis in ihr hohes Alter in einer WOHNSTADT-Wohnung. Wir informieren auch Sie gerne über unsere Angebote für „fortgeschrittene Semester“.



Wolfsschlucht 18 34117 Kassel Tel. 0561. 1001 1234



Die Vereinigten Wohnstätten 1889 eG und ihr wohnungswirtschaftliches Gesamtkonzept für den gesellschaftlichen Wandel

Es ist schon paradox: Gerade die Immobilie, die „Unbewegliche“, muss in Bewegung bleiben, will sie sich dem Wandel der Zeiten anpassen und erfolgreich sein. Dabei steht die Wohnungswirtschaft nicht nur vor baulichen Herausforderungen, sie muss sich auch einstellen auf die Vielfalt der Lebensentwürfe und Lebensbedürfnisse in der Gesellschaft.

Während der Bedarf und die Anforderungen an soziale Dienstleistungen steigen, werden die öffentlichen Kassen immer leerer. Die Bürger müssen also (wieder) mehr in die eigenen Hände nehmen und Verantwortung füreinander tragen. Das Zauberwort hierfür ist die „starke Nachbarschaft“ mit ihren Potenzialen an Selbsthilfe, Selbstverantwortung und Selbstverwaltung. Als Genossenschaft sind auch die Vereinigten Wohnstätten 1889 eG diesen Prinzipien verpflichtet und haben daher Ende 2001 den gemeinnützigen Nachbarschaftshilfverein Hand in Hand e. V. gegründet.

Hier verknüpft sich das Engagement der Bürger im Stadtteil mit der Begleitung durch Fachkräfte und einem leistungsstarken wohnungswirtschaftlichen Dienstleistungsangebot. Inzwischen zählt der Verein 560 Mitglieder – ein Beweis, dass das Konzept stimmt und sich viele dort engagieren möchten, wo Nachbarschaft ist. Der Verein Hand in Hand e. V. möchte Gemeinschaft fördern und Vereinsamung und Ausgrenzung entgegenwirken. Damit hilft er, das soziale

Klima im Stadtteil zu verbessern und die Lebensqualität aller Bewohner und aller Generationen zu steigern. Unser wohnungswirtschaftliches Gesamtkonzept lässt sich an folgenden Beispielen darstellen:

- **Betreutes Wohnen** bedeutet bei uns ein abgestimmtes System unterschiedlichster Hilfen. Professionelle Dienstleistungen greifen ineinander mit Selbsthilfe und Freiwilligenarbeit. Wohnraumanpassung gehört ebenso dazu wie die Möglichkeit, gemeinsam zu kochen und zu essen.
- **Begegnungsräume in den Stadtteilen** Fasanenhof, Kirchditmold, Unterneustadt und West stehen den Stadteilbewohnern für ihre Aktivitäten zur Verfügung. Selbermachen wird groß geschrieben, doch helfen unsere sozialarbeiterischen Fachkräfte gerne mit – etwa bei der Aufstellung der monatlichen Freizeitangebote.
- **Lebenslaufwohnen im Quartier** trägt dem Umstand Rechnung, dass jede Lebensphase nach einem anderen Wohnangebot verlangt: Familien mit Kindern brauchen große Wohnflächen, jugendliche und ältere Singles suchen kleine Appartements. Wem das Treppensteigen und manch anderes schwerfällt, möchte barrierefrei wohnen und wissen, dass es bei zunehmendem Hilfebedarf auch Angebote der Betreuung und Pflege geben wird. So bleiben Beziehungen erhalten und Nachbarschaften stark.
- **Fachberatung** in vielen Lebenslagen leisten unsere umfassend qualifizierten Mitarbeiterinnen vor Ort. Sie verfü-

gen darüber hinaus über einen kurzen Draht zu weiteren Fachdiensten und haben vor allem stets ein offenes Ohr für die Belange der Stadtteilbewohner(innen).

- In unsere **Kartei über ehrenamtliche Hilfsangebote** haben sich bereits über 100 Menschen aufnehmen lassen, um Nachbarschaftshilfe zu leisten. Mit ihrer Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, erschließen sich diese engagierten Bürgerinnen und Bürger nicht nur ein attraktives Handlungsfeld, sie schaffen auch die Basis für zuverlässige soziale Bindungen im Quartier.

Nachhaltigkeit

Was 2002 als Experiment dank der Förderung des Landes Hessens und des Europäischen Sozialfonds 2002 und mit Unterstützung der Stadt Kassel begann, ist inzwischen zu einer Erfolgsgeschichte geworden, die wir im Interesse und mit der Tatkraft unserer Vereinsmitglieder fortschreiben. 2005 erhielt der Verein Hand in Hand e. V. eine Anerkennung der Bertelsmann Stiftung für sein Engagement – ein Lob, das uns in dem eingeschlagenen Weg bestätigt und bestärkt. Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte werden inzwischen von jungen Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr unterstützt und arbeiten eng mit den Mitarbeiter(inne)n der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG zusammen.

Auf so vielen Schultern ruhend, fühlen wir uns gut gerüstet für eine Gesellschaft, die grauer, bunter und – was die Zahl der Köpfe anbelangt – vielleicht auch weniger wird.
Karin Stemmer, Leitung Bestandsmanagement
Nehmen Sie Kontakt auf – wir freuen uns auf Sie!

- **Nachbarschaftstreff Kirchditmold**, Zentgrafenstraße 86, 34130 Kassel, Telefon 9 70 56 66
- **Nachbarschaftstreff Fasanenhof**, Mörikestraße 1, 34125 Kassel, Telefon 9 70 56 65
- **Nachbarschaftstreff West**, Goethestraße 154, 34119 Kassel, Telefon 28 762 76
- **Nachbarschaftstreff Unterneustadt**, Christophstraße 27, 34123 Kassel, Telefon 9 70 56 65



Jetzt auch in Kassel!

Die häusliche Pflege in der Familie fordert viel Kraft und Zeit – vor allem wenn die Pflege auf wenigen Schultern ruht. Die Unterstützung pflegender Angehöriger steht daher im Mittelpunkt des Bundesmodellprojekts PflegeBegleiter, das ab 2007 auch in Kassel erprobt wird und einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung leisten soll.

PflegeBegleiter sind freiwillige Helfer(innen), die Familien in Pflegesituationen beistehen. Sie leisten keine praktische Pflege und übernehmen keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Sie bieten vielmehr ihre Zeit, ihr Verständnis und ihr Wissen an, um Angehörigen den Rücken zu stärken und

ihnen bei Problemen zur Seite zu stehen.

Die PflegeBegleiter werden auf ihre Aufgabe vorbereitet und von Fachkräften vor Ort angeleitet. Sie wohnen im Idealfall in der Nähe der von ihnen betreuten Familien und tragen dafür Sorge, dass das Thema Pflege stadtteilnah angenommen und getragen wird. Vorerst kommen die PflegeBegleiter im Stadtteil Harleshausen und Niederzwehren zum Einsatz.

Information und Kontakt:

Elke Just-Lindemann

Diakoniestationen Kassel

Telefon: (05 61) 7 07 36 10

E-Mail: info@diakoniestationen-kassel.de

Wir stehen Ihnen bei und helfen gerne!



HausNotruf
Service
gGmbH

www.hausnotruf-telefon.de

www.notruf-handy.de

Telefon 0561 – 98 20 40

Zuhause im Alter – aber sicher!

Mitglied im Bundesverband Hausnotruf

Wohnen im Alter? Aber sicher!

Mit dem Alter ändert sich häufig das persönliche Sicherheitsbedürfnis und man fühlt sich eher gefährdet als in jüngeren Jahren. Auch wenn das subjektive Sicherheitsgefühl der Menschen nicht immer mit den objektiven Gegebenheiten übereinstimmt, zeigt doch die Polizeistatistik, dass ältere Menschen bevorzugt Opfer von Trickbetrügern und Trickdieben sind, die deren Leichtgläubigkeit ausnutzen. Ältere Menschen können allerdings durch verschiedene Maßnahmen verhindern, dass sie zum Opfer werden:

Mechanische Sicherung von Wohnung und Haus

- Nachrüstung der Erdgeschossfenster und anderer, leicht erreichbarer Fenster, Terrassen- und Balkontüren durch einbruchhemmende Beschläge;
- Montage eines Kastenriegelschlosses mit Sperrbügel an der Wohnungseingangstür;
- Einbau eines Weitwinkelspions in die Tür.

Verhalten gegenüber unbekanntem Personen

- Seien Sie misstrauisch gegenüber Fremden an der Haustür.
- Vergewissern Sie sich, wer vor der Tür steht, bevor Sie Ihre Wohnungstür öffnen.
- Öffnen Sie Ihre Tür nur mit vorgelegter Türsperre.
- Lassen Sie niemals Fremde in die Wohnung.
- Lassen Sie sich von angeblichen Amtspersonen die Ausweise zeigen, rufen Sie bei der genannten Behörde an und lassen sich bestätigen, dass die Person ‚echt‘ ist.
- Lassen Sie sich auf der Straße nicht von Fremden in ein Gespräch verwickeln. Geben Sie keine persönliche Daten (Name, Adresse etc.) preis.

Gute Nachbarschaft heißt: selbstständig leben, aber nicht allein. Unabhängig sein, aber mit Verantwortung für andere.

- Nachbarn, die ab und an ein nettes Wort miteinander wechseln, lernen sich kennen und achten.
- Durch gegenseitige Aufmerksamkeit und Hilfe gewinnen Sie und Ihre Nachbarn deutlich an Sicherheit.
- Keiner muss sich scheuen, bei komischen Vorkommnissen einfach mal nachzufragen. Ungewöhnliche Geräusche in der Nachbarschaft sollten nicht einfach hingenommen oder ignoriert werden.
- Im Zweifelsfall die Polizei über die Notrufnummer 110 verständigen – wir kommen lieber zweimal zu viel als einmal zu spät!

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie bei Ihrer örtlichen kriminalpolizeilichen Beratungsstelle oder im Internet unter www.polizei-beratung.de

Wir wollen, dass Sie sicher leben – Ihre Polizei



„Viel zu warm“, rufen die Enkel empört, wenn sie mal wieder zu Besuch sind. Aber für die Großeltern könnten es noch ein paar Grad mehr sein. Schließlich wird einem ja auch kalt, beim Lesen oder Fernsehen. Ob es nun zu kalt oder zu warm ist, hängt letztlich von der eigenen **Wohlfühltemperatur** ab, und die steigt im Allgemeinen mit dem Alter. Das Problem dabei: Je wärmer es in der Wohnung ist, desto höher liegt der Energiebedarf. Mit jedem Grad Wärme in der Wohnung steigt der Verbrauch um sechs Prozent. Sparen lässt sich trotzdem – und das, auch ohne frieren zu müssen: Nachts sind 16 bis 18 Grad in Wohnräumen absolut ausreichend, schließlich sind sie dann ungenutzt. Das spart zwischen 20 und 30 Prozent Energie. Die automatische Nachtabsenkung an der Heizanlage sorgt dafür. Man muss sie nur einschalten. Wer eine alte Anlage hat oder an das Fernwärmenetz angeschlossen ist, kann einstellbare Thermostat-Ventile einbauen lassen. Auch sie übernehmen diese Aufgabe problemlos. Wer tagsüber nicht zu Hause ist, kann die Temperaturabsenkung natürlich auch dann einschalten. Das spart zusätzlich. Und wer mal länger weg ist, im Urlaub beispielsweise, sollte die Temperatur grundsätzlich drosseln. Wichtig ist allerdings: Die Heizung muss zirka eine Stunde bevor man morgens aufsteht oder abends heimkommt wieder anspringen. Dann ist es garantiert warm in der Wohnung. Ein weiterer Heizungsspartipp: Rollläden und Vorhänge runter. Denn sie sparen noch zusätzlich vier Prozent Energie. Die Heizkörper dürfen allerdings nicht bedeckt sein. Auch **Strom** lässt sich bei den größten Verbrauchern im Haushalt relativ mühelos einsparen – dem Kühlschrank, der Waschmaschine, dem Trockner und dem Herd. So verbraucht der Kühlschrank 15

Prozent weniger Energie, wenn er nur um zwei Grad weniger herunterkühlt. Die Waschmaschine spart über 50 Prozent Strom ein, wenn man auf die 60- oder 90-Grad-Wäsche verzichtet. Moderne Waschmittel säubern die Wäsche meist schon bei 30 Grad. Volle Drehzahl ist übrigens angesagt, wenn es ums Schleudern geht. Denn ein Trockner spart bis zu 40 Prozent Energie, wenn die Waschmaschine vorher mit mindestens 1200 Umdrehungen schleudert. Beim Kochen gilt: Deckel drauf. Da wird nicht nur das Nudelwasser schneller heiß, ein geschlossener Topf nimmt auch etwa 60 Prozent weniger Energie in Anspruch. Weitere 15 Prozent lassen sich einsparen, wenn man die Nachwärme der Heizplatte nutzt und den Herd ein paar Minuten vor Kochende abschaltet.

Ingo Pijanka
Pressestelle
Kasseler Verkehrs- und Versorgungs-GmbH



Das Wohnungsamt hilft Bürgerinnen und Bürgern mit geringem Einkommen bei der Finanzierung und dem Erhalt einer angemessenen Wohnung.

Wohngeld

Wohngeld wird für die Berechtigten als Mietzuschuss (Mietwohnung) oder als Lastenzuschuss (Eigenheim oder Eigentumswohnung) gewährt. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach der Zahl der Haushaltsangehörigen, der Höhe des Gesamteinkommens des Haushaltes und der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung. Die Anträge auf Wohngeld können beim Wohnungsamt gestellt werden (Telefon 0561 / 787-1264).

Wohnberechtigungsschein

Der Wohnberechtigungsschein berechtigt für den Bezug einer öffentlich geförderten Wohnung, der einkommensabhängig erteilt werden kann; er ist im Wohnungsamt zu erhalten (Telefon 0561 / 787-85 00).

Zentrale Fachstelle Wohnen

Durch die Zentrale Fachstelle Wohnen werden Personen unterstützt, die von einer Wohnungsräumung oder von Obdachlosigkeit bedroht sind. Ziel ist es, die betroffenen Haushalte wieder in mietvertraglich gesicherte Wohnverhältnisse zurückzuführen. Es werden hierzu Mietschuldenberatung sowie Schulden- und Insolvenzberatung angeboten. Mit weitergehenden Hilfen werden bereits obdachlos gewordene Haushalte wieder in mietvertraglich gesicherte Mietverhältnisse zurückgeführt, wobei eng mit der Wohnungswirtschaft zusammengearbeitet wird (Telefon 0561 / 787-6253).

Barrierefreie Wohnungen

Ein Teil der öffentlich geförderten Wohnungsprogramme ist in den letzten Jahren, soweit möglich, barrierefrei durchgeführt worden. Das Wohnungsamt kann bei Bedarf den Kontakt zu den Anbietern solcher Wohnungen vermitteln.

Wohnungsamt der Stadt Kassel

Rathaus, Obere Königstraße 8 (6. OG Flügel Karlsstraße)

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag von 9.00 bis 11.30 Uhr

E-Mail: wohnungsamt@stadt-kassel.de



Gutschein



*Sie wollen wohnen bleiben –
wir unterstützen Sie dabei!*

Gutschein für eine Beratung

- Wohnraumanpassung**
- Wohnen mit Service**
- Pflege und Dienstleistungen rund ums Wohnen**

Gisela Degenhardt Wohnberatung der Caritas
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon: (05 61) 70 04-2 04, Fax: (05 61) 70 04-2 50
E-Mail: gisela-degenhardt@caritas-kassel.de



Gesundes Schlafen

Bettssysteme:

Was guter Schlaf mit richtigem Liegen zu tun hat.

Gesunder Schlaf ist aktives Geschehen

Schlaf empfinden wir als Nichtstun. Tatsächlich ist der Körper sehr aktiv. Damit sich die physischen, geistigen und seelischen Kräfte im Schlaf erholen können, laufen im Körper unzählige, lebensnotwendige Prozesse ab. Wird der Schlaf gestört, werden viele Prozesse behindert oder gar unterbunden. Der Körper kann sich nicht ausreichend regenerieren. Das gilt auch für die Erholung der Muskulatur und der Bandscheiben.

Schlaf kann krank machen

Viele Beschwerden und Probleme entstehen also in der Zeit, in der wir gar nicht damit rechnen: im Schlaf. Das richtige Bettssystem hilft dem Schläfer, seiner Wirbelsäule – und damit seinen Bandscheiben – die notwendige Entspannung und Unterstützung zu geben, die für die Regenerierung gebraucht wird. Diese Aufgabe erfüllen Bettssysteme, die auf dem Konstruktionsprinzip der dreidimensionalen Schwingung basieren.

Was ist ein Bettssystem?

Ein Bettssystem besteht aus Unterfederung, also Einlegerahmen, oder „Lattenrost“ genannt, und der Matratze. Dabei sind Rahmen und Matratze exakt aufeinander abgestimmt. Das heißt, die Aufgabe, die das System zu leisten hat, wird auf zwei Komponenten verteilt; anders als z. B. bei der Federkernmatratze. Beim Bettssystem stützt der Rahmen den Körper und passt sich dessen Form an. Die Matratze gibt entsprechend der Körperform punktelastisch nach und sorgt für einen ausgezeichneten Liegekomfort. So wird die optimale Lagerung des Körpers und der Wirbelsäule erreicht.

Lattenroste: technische Raffinesse

Die Grundlage für die gesunde, beschwerdefreie Lagerung des Körpers im Bett wird durch eine Fülle von technischen Raffinesse des Rahmens ermöglicht. Die Federleisten – oder Latten – sind flexibel gelagert. Sie geben dadurch nicht nur nach unten

sanft nach, sondern auch zur Seite. Sie passen sich so der Körperkontur ideal an. Die Einführung dieses Bett-systems verbessert die Körperanpassung im Bett ähnlich revolutionär wie die Erfindung des Airbags den Aufprallschutz im Auto.

Matratzen: nichts ist komfortabler als Luft

Die Matratze ist die obere Hälfte der Hillebrand-Bettssysteme. Sie sorgt für den Komfort und das Wohlbefinden. Beim Rohstoff sollte man auf die Umweltverträglichkeit achten – sowohl bei der Produktion als auch bei der Entsorgung. Die Kerne moderner Matratzen sind aus problemlosem PUR-Schaum gefertigt. Er hat nicht nur umweltverträgliche Eigenschaften, sondern auch praktische. PUR-Schaum besteht zu 95 % aus Luft.

Dieses Material sorgt zusammen mit einem speziell geschnittenen Hohlkammersystem für ein angenehmes Schlafklima. PUR-Schaum ist atmungsaktiv. Die Feuchtigkeit, die der Körper in der Nacht abgibt (durch Atemluft und Schweiß bis zu 0,7 l pro Nacht), verbleibt nicht in der Matratze. Sie wird an die Raumluft abgeleitet.

Sorgfältige Beratung: Wahl ohne Qual

Lattenrahmen gibt es in verschiedenen Ausführungen. Vom Standard-Einlegerahmen ohne Verstellmöglichkeit bis hin zum motorgesteuerten Komfortsitzrahmen, der z. B. auch im Krankheitsfall Hilfestellung leistet. Und auch bei den Matratzen kann ausgewählt werden. Verschiedene Kerne und diverse Bezüge stehen zur Auswahl. Vom einfachen Frottee-Bezug bis hin zum synthetischen Bezug für Allergiker.

Das genau richtige System zu finden, scheint fast unmöglich – ist es aber nicht: Die Ergonomie-Fachberater bei Hillebrand Sitzen + Liegen sind darauf spezialisiert, höchst individuell und engagiert zu beraten. Sie verfügen neben umfassender Ausbildung und Erfahrung auch über intelligente Messtechnik zur Ermittlung des optimalen Bett-systems. Und sie verfügen, als wichtigstes Handwerkszeug, über eine gute Portion Liebe und Begeisterung für die faszinierenden Produkte für erholsames Sitzen und Liegen.

Bei uns dreht sich alles um Ihre Wirbelsäule ...



Jeder Mensch ist anders und stellt individuelle Anforderungen an bequeme Sitz- und Liegemöbel. In unserer ergonomischen Fachberatung nehmen wir uns viel Zeit, um das für Ihren Körper optimale System zu finden.

Den Unterschied werden Sie spüren – sofort und auf Dauer.

Zum Beispiel *WINX 300* von *Lattoflex*. Dieses von Orthopäden gelobte Bettrahmen-System in Verbindung mit unseren hochwertigen Matratzen bietet Ihnen einen bisher nie dagewesenen Liege- und Schlafkomfort.

Oder auch der herrlich bequeme Sessel von *Fitform*, der sich ganz einfach und exakt motorisch verstellen läßt ...

Besuchen Sie unsere Ausstellungs- und Beratungsräume – Sie werden überrascht sein, wie komfortabel gesundes Liegen und Sitzen heute sein kann.

Gerne beraten wir Sie auch kostenlos bei Ihnen zu Hause!

fitFORM

AGR
Ärzte-Gesellschaft
Rheinland-Karlsruhe e.V.



**AGR geprüftes Fachgeschäft,
Mitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben
und im Bundesverband der deutschen Rückenschulen**


HILLEBRAND
LIEGEN + SITZEN

34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe · Wilhelmshöher Allee 274 (150 m vom IC-Bahnhof) · Tel. 05 61 / 3 20 73 · <http://www.liegen-sitzen.de>
e-mail: info@liegen-sitzen.de · geöffnet: Mo - Fr 9.30 - 18.30 Uhr, Sa 9.30 - 14.00 Uhr · Hausbesuche nach Vereinbarung

IN KASSEL GIBT'S AUCH GLÜCKLICHE MIETER – BEI DER 1889.

Auf Wohnungssuche? 0561. 31 00 9 - 0 • www.vw1889.de

Charlotte O. (67). Wohnt seit 33 Jahren in einer 1889-Wohnung. Ist glücklich darüber, dass sie jetzt in eine altersgerechte 1889-Wohnung ohne Stufen umziehen konnte – und das sogar in ihrem Stadtteil.

Vereinigte Wohnstätten **1 8 8 9** | |

