



Delmenhorst

...IN ALTER FRISCHE

Informationsforum nicht
nur für ältere Menschen
in Delmenhorst und umzu



Dat moi Hus

NEUES DEICHHORST

Wohnen

Leben

Arbeiten



Exklusives Wohnen mit Betreuung



- ✓ **mtl. Miete ab 850 €**
inkl. Nebenkosten (Heizung, Wasser, Strom, Hausmeister)
- ✓ **Wohnungsgrößen, ca. 43 m² bis 56 m²**
- ✓ **exklusive Markenküche (Miele)**
- ✓ **exklusives Bad, seniorengerecht (Villeroy & Boch)**
- ✓ **großer Balkon, Fahrstuhl, Gemeinschaftsräume, Ansprechpartner vor Ort**



Besichtigung Musterwohnung: 04221 / 680 26 46

Jürgen-Mehrtens-Str. 6, 27753 Delmenhorst

(Zufahrt über Brauenkamper Straße)

info@datmoihs.de, www.datmoihs.de



*Axel Jahnz
Oberbürgermeister
Stadt Delmenhorst*



*Ulf Kors
1. Vorsitzender des
Seniorenbeirates
der Stadt Delmenhorst*

Liebe Delmenhorsterinnen und Delmenhorster!

Mit der zweiten Auflage der Informationsbroschüre „...IN ALTER FRISCHE“ stellt der Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern eine Hilfestellung zur Verfügung, mit der sie die Vielfalt von Lebenssituationen älterer Menschen im Blick haben.

Der Beirat leistet damit erneut einen wichtigen Beitrag – als Lobby für ältere Menschen, die deren Interessen wirksam zur Sprache bringt, aber auch als gute Möglichkeit und als Ansporn für Seniorinnen und Senioren, sich für die Gemeinschaft zu engagieren. Die Themenspanne reicht von Fragen der medizinischen Versorgung oder der Pflege über die Förderung der Barrierefreiheit und Mobilität bis hin zum Einsatz für Partizipation und Ehrenamt. Die Seniorenvertretungen sind deshalb auch ein wichtiger Partner beim demographischen Umbau der Gesellschaft.

Es ist überaus bemerkenswert, was in Delmenhorst von ehrenamtlich Tätigen organisiert wird. Deshalb gilt mein besonderer Dank allen, die sich in der Seniorenarbeit engagieren.

Ihr

Axel Jahnz
Oberbürgermeister

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Seniorenbeirat freut sich, auch auf Grund der regen Nachfrage unserer ersten Informationsbroschüre „...IN ALTER FRISCHE“, Ihnen diese nach fünf Jahren in aktualisierter Auflage mit einer breitgefächerten, zielgruppenorientierten Themenpalette neu zu präsentieren.

Der demografischen Entwicklung folgend, müssen wir die gestiegenen Herausforderungen und Erwartungen der über 60-jährigen in Ihrer Lebensphase mit begleiten. Viele der heutigen Senioren, wollen im Vergleich zu vorherigen Generationen ihre Zeit aktiv und interessant gestalten. Damit bekommt auch der Seniorenbeirat neue Aufgaben. Wir wollen uns den aktuellen Wünschen, Ideen und Fragen der Generation 60plus engagiert stellen. Dazu ist eine enge Zusammenarbeit mit Politik, Verwaltung, den Verbänden und Hilfsorganisationen sowie den sozialen Einrichtungen und Institutionen der Stadt ebenso wie ein gut funktionierendes Netzwerk aller Beteiligten unverzichtbar.

Der Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst steht Ihnen gern in vielen Fragen zur Seite. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf! – Wir sind für Sie da. Ich verbleibe ...IN ALTER FRISCHE

Ulf Kors
1. Vorsitzender des Seniorenbeirates der Stadt Delmenhorst



Inhaltsverzeichnis

Vorwort			
„...IN ALTER FRISCHE“ für Delmenhorst	6		
Neue Auflage – Neue Themen	6		
Delmenhorst-Informationen	7		
■ Wollepark: Abriss und Zukunft	7		
■ Sanierte Innenstadt	7		
■ Neues Deichhorst	9		
■ Der Wochenmarkt	12		
■ Städtische Wirtschaft fördern, Tourismus stärken	13		
Senioren-Informationen			
■ Wann ist man „alt“? – Wann ist man „älter“?	14		
■ Seniorenbeirat	16		
■ Seniorenvertretung	17		
■ Seniorennetzwerk	17		
■ Bürger-Ideen-Börse	17		
■ Wirtschaftsfaktor Alter	18		
■ Weiterarbeit statt Rente	18		
■ Seniorengerechtes Einkaufen	20		
■ Senioren-/Rentnerausweis	20		
Ernährung, Bewegung und Sport			
■ Ernährung im Alter	22		
■ Hofläden	22		
■ Tanz	24		
■ Wandern und Radfahren	25		
■ Präventives Training	28		
■ Sportvereine	29		
■ Fitnessstudios	30		
■ Schwimmen und Wellness	30		
■ Bademöglichkeiten	32		
■ Schwimmvereine	34		
Mobilität			
■ Automobilität	35		
■ Öffentliche Verkehrsmittel	40		
■ Winterdienst/Straßenreinigung	41		
Weiterbildung und Kultur			
■ Volkshochschule	47		
■ Büchereien	47		
■ Senioren-Universität	49		
■ Kultureinrichtungen	51		
■ Kunsturse	55		
■ Smartphone/Computer/Internet	55		
Hobbys, Freizeit, Erholung			
■ Musik	56		
■ Kleingartenvereine	56		
■ Parteipolitisches Engagement	57		
■ Reisen, Ausflüge, Naherholung	58		
■ Bürger- und Fördervereine/Initiativen	63		
■ Veranstaltungen	65		
■ Öffentliche Feste	65		
■ Private Feiern	67		
Engagement für andere			
■ Ehrenamt	68		
■ Bürgerstiftung	68		
■ Besuchen/Begleiten	68		
■ Ehrenamtsspass	69		
■ Senioren als „Bufdis“	71		
■ Nachbarschaftsbüros	71		
Treffpunkte und Begegnungsstätten	72		
■ Kirchen	73		
■ Evangelisch-lutherisch	73		
■ Römisch-katholisch	74		
■ Weitere Kirchen/Religionen	75		
■ Kirchenaustritt	76		
■ Kircheneintritt	76		
Hilfe, Beratung, Auskunft			
■ Telefonseelsorge	77		
■ Beratung durch die Stadt	77		
■ Sozialer Dienst	77		
■ Seniorenberatung	78		
■ Sozialpsychiatrischer Dienst	79		
■ Sozialpsychiatrischer Verbund	80		
■ Beratung Wohlfahrtsverbände u. a.	80		
■ Sozialdienst im Krankenhaus	81		
■ Hilfe in besonderen Lebenslagen	82		
■ Fundangelegenheiten	82		
■ Tafel	82		
■ Mahlzeitenbringdienst	83		
■ Hausnotruf	84		
■ Kleiderhilfe	84		
■ Sozialverbände (SoVD und VdK)	84		
Geld, Steuern, Finanzielle Hilfen			
■ Banken/Sparkassen	87		
■ Renten- und Pensionsangelegenheiten	91		
■ Rentenanspruch/-bescheid	91		
■ Rentenberatung	91		
■ Rente ins Ausland	92		
■ Steuerberatung/-erklärung	93		
■ Finanzielle Hilfen	95		
■ Kriegsopferfürsorge	95		
■ Altersarmut	96		
■ Sozialhilfe/Grundsicherung	97		
■ Elternunterhalt durch Kinder	97		
■ Heimhilfe	97		
■ B-Schein/Wohngeld	98		
■ Befreiung vom Rundfunkbeitrag	99		
Versicherungsberatung	101		
Recht, Ordnung und Sicherheit			
■ Seniorenrecht	103		
■ Sicherheit vor Straftaten	104		



■ Kommunalen Präventionsrat	105
■ Verkehrsrecht	106
■ Senioren als Straftäter	106
■ Opferschutz/-entschädigung	107
■ Rechtliche Betreuung und Vorsorge	109
Vorsorgevollmacht	110
Patientenverfügung	110
Betreuungsverfügung	111
Vererben/Verschenken zu Lebzeiten	111
Testament	113
Erbschaftsteuer	114
Bestattungsverfügung	115
Digitaler Nachlass	115
Heimrecht	116
Gewalt in der Pflege	117
Organspende	118

Wohnen im Alter

■ Wohnen im Bestand	119
Zuschussmöglichkeiten	119
Sicher Wohnen	121
■ Altersgerechte Sanierung	127
■ Haus/Wohnung-Kauf/Verkauf	129
Makler hilft	131
Wohnen für Hilfe	135
■ Seniorenzüge	135
■ Gemeinschaftliches Wohnen	137
Servicewohnen	137
■ Residenzen	137

Unterstützung bei Krankheiten/Behinderungen

■ Notarzt/-aufnahme	141
■ Notfallkarte	141
■ Seniorengerechte Apotheke	142
■ Krankenhäuser	142
■ Diagnose Krebs	144

■ Patientenberatung	145
■ Kunstfehler	145
■ Selbsthilfegruppen	146
■ Rehabilitationssport	147
■ Rückenschmerzen	148
■ Physiotherapien/ Medizinische Dienstleistungen	151
■ Hilfsmittel/Sanitätsartikel	153
■ Treppenlifte	153
■ Sturzvermeidung	154
■ Erste Hilfe an Senioren	155
■ Sehen im Alter	155
■ Hören im Alter	156
■ Haarausfall	158
■ Fahrdienste	159
■ Psychische Erkrankungen	159
■ Demenz	159
■ Sucht im Alter	161

Pflege

■ Arbeiten in der Altenpflege	164
■ Was tun im Pflegefall?	165
■ Pflegeversicherung	168
■ Pflegegutachten	169
■ Pflegegrade	169
■ Pflegeleistungen	172
■ Pflegende Angehörige	172
■ Hilfe im Haushalt	173
■ 24-Stunden-Betreuung	174
■ Ambulante Pflege	175
■ Teilstationäre Pflege	176
■ Kurzzeitpflege	177
■ Verhinderungspflege	180
■ Vollstationäre Pflege	180
■ Heimaufsicht	183
■ Palliativpflege	186
■ Hospizarbeit	188
Trauertreffs und Trauercafés	188

Todesfall

■ Was ist im Todesfall zu tun?	189
Notwendige Schritte/Unterlagen	189
■ Bestattungsformen	190
■ Bestattungsvorsorge	194
■ Grabgestaltung	194
Grabmale	195
Grabpflege	195
■ Stichwortverzeichnis	196
■ Impressum	198
■ Wichtige Telefonnummern	198



Titelseite: Sie sehen Ausschnitte des Delmenhorster Rathauses, das nach Plänen des Bremer Architekten Heinz Stoffregen von 1912 – 1914 im Jugendstil erbaut wurde.

Hauptfoto: Besonders sehenswert ist die Fassade des Hauptgebäudes zum Rathausplatz mit den zahlreichen Bildhauerarbeiten von Ernst Wachhold. Seit 2016 sprudelt davor links der umstrittene Marktbrunnen aus bayerischem Granit. (Foto: Helmut Hein).

Bildleiste oben: Neben dem Delmenhorster Wappen einige der sehenswerten Bauskulpturen aus Tuffstein des Bildhauers Ernst Wachhold: In der Mitte ein Atlantenkapitell, als Versinnbildlichung einer architektonischen Stütze, das neben anderen den Rathausgiebel trägt. Links die Eule und rechts der Hase sind Elemente aus den Tierfriesen, die seitlich das Eingangsportal säumen. (Fotos: Claas Max Sieghold).



Foto: Helmut Hein

„...IN ALTER FRISCHE“ für Delmenhorst

Neue Auflage – Neue Themen

Vielen Dank für Ihr Interesse an dieser Publikation. – Es ist die 2. Auflage von „...IN ALTER FRISCHE“, der offiziellen Informationsbroschüre des Seniorenbeirats der Stadt Delmenhorst für das Älterwerden in unserer Stadt und dem benachbarten Umland. Sie ersetzt die stark nachgefragte 1. Auflage aus dem Jahr 2014, die wegen zahlreicher Veränderungen z.B. in der Gesetzgebung nicht weiter nachgedruckt wurde.

„...IN ALTER FRISCHE“ richtet sich primär an die Bevölkerung, die älter ist als 60 Jahre, aber auch an deren Angehörige und andere, vor allem beruflich Interessierte. – Die Lektüre soll ältere Menschen erreichen, die Spaß am Leben haben, dieses selbst in die Hand nehmen und

umfassend über altersspezifische Themen und Angebote im Großraum Delmenhorst informiert sein wollen.

Die Informationen, das Adressenmaterial und die Inserate in dieser Publikation sind als Bummel durch die Angebote in Delmenhorst und umzu zu verstehen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht dabei nicht. Diese Publikation möchte Anregungen zu den vielseitigen Aktivitäten geben, die Niedersachsens neuntgrößte Stadt zu bieten hat. Bei der Themenauswahl werden Sie im Vergleich zur Erstaufgabe andere Akzente bemerken. Diese wurden bewusst gesetzt, um zu ergänzen und Ihnen Neues und Wissenswertes zu präsentieren. Sollten Sie Informationen, Anbieter, Anlaufstellen oder Kontakte vermissen, empfehlen wir Ihnen neben dieser Neuauflage auch die Erstaufgabe aufzubewahren, damit Sie jederzeit auf ein umfassendes zweibändiges Nachschlagewerk zurückgreifen können.



Allgemeine Delmenhorst-Infos

Wollepark: Abriss und Zukunft

Nach dem großen Abriss der Wollepark-Blöcke 1 bis 5, mitsamt dazugehörigem Parkhaus im Jahr 2018, sollen noch weitere Baulichkeiten auf dem Areal, abgerissen werden. Der soziale Brennpunkt hat sich inzwischen spürbar geleert, aber es gibt weiterhin Probleme mit den Eigentümern der noch existierenden Wohnblöcke. Dennoch ist die Stadt in konkretere Planungen für eine Neugestaltung des Gebietes eingestiegen. Es soll sicherer und vor allen Dingen aufgewertet werden. Eine Machbarkeitsstudie soll zeigen, ob die Pläne der Stadtverwaltung umsetzbar sind: Eine städtische Kindertagesstätte ist vorgesehen, außerdem Wohnhäuser und Büros sowie eine Verschönerung der Parkanlage.

Sanierte Innenstadt

Zur Jahrtausendwende wurde festgestellt, dass immer mehr Leerstände das Bild der Delmenhorster Innenstadt prägten, dass die City selbst bei Delmenhorstern als Einkaufsziel unattraktiv geworden war. Es musste dringend gegengesteuert werden mit dem Ziel, die Zentrumsfunktion Delmenhorsts wieder zu stärken und den Einzelhandelsstandort weiterzuentwickeln. Die Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum sollte verbessert, der Rathausplatz aufgewertet und zugleich die vorhandene historische Bausubstanz erhalten werden.

Mit der Beauftragung eines Gutachtens zur Bestandsanalyse der städtischen Missstände begann 2003 die Sanierung und Neugestaltung der Innenstadt. Erst 15 Jahre später, nämlich 2018 wurde der Abschluss der Neugestaltung der Innenstadt offiziell gefeiert.

|| SICHER VERSORGT? WIR KÜMMERN UNS DRUM.



ALLES AUS
EINER HAND
||

Wir kümmern uns drum.

Versorgung mit Strom, Erdgas und Wasser? Mit der StadtWerkegruppe Delmenhorst haben Sie einen fairen und zuverlässigen Partner an Ihrer Seite. Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen stehen wir Ihnen persönlich vor Ort in unserem ServiceCenter in der Lange Straße 1 zur Verfügung.

WIR KÜMMERN UNS DRUM.

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

Rund 11 Mio. EUR wurden in die Sanierung investiert, 20.000 Quadratmeter Pflaster aufgenommen, der Boden komplett umgekrempelt und das Pflaster neu verlegt. Auftakt der Neu- und Umgestaltung war 2004 der Bau des neuen „Fitger-Hauses“. 2006 wurde sie mit der Anlage und Einweihung der „Delmeterrassen“ fortgesetzt. Parallel dazu gelang es, den Bürgern der Stadt in einer bundesweit beachteten Aktion, dass das Hotel am Stadtpark nicht an den Neonazi-Anwalt Jürgen Rieger ging, sondern dank vieler Spenden von der Stadt gekauft wurde. Zwei Jahre später wurde das neue „Markt 1“ auf dem Rathausplatz errichtet, 2009 die ehemalige „Delmeburg“ mitsamt „Hotel am Stadtpark“ abgerissen. Die ursprünglich beabsichtigte Neupflasterung des Rathausplatzes mit teurem chinesischem Granit entwickelte sich zeitweise zur Posse und musste mehrfach verschoben werden. 2011 startete die Sanierung der alten Markthalle, die ein Jahr später fertig gestellt war. 2013 war dann endlich auch der Rathausplatz neu gepflastert mit Alternativmaterial aus Vietnam.

Zur gleichen Zeit wurde auch die Kirchstraße mitsamt dem Kirchplatz überholt. Im Frühjahr 2014 rollten die ersten Bagger in der Langen Straße an, um die Fußgängerzone aufzureißen. Nach vier Jahren Hindernislauf für City-Besucher wurden 2018 die letzten Bäume gepflanzt, Sitzbänke und Spielgeräte errichtet. Fehlt noch eine attraktive



Absichtlich unauffällig sprudelt der 125.000 EUR teure Marktbrunnen seit 2016 zwischen Rathaus und Markthalle. Vögel und Hunde mögen ihn uneingeschränkt.



An der Zufahrt zum Neuen Deichhorst präsentiert sich das repräsentative Multifunktionsgebäude mit Praxen, Büros, Gewerbe und Gastronomie. Architektonisch besonders reizvoll: Die zahlreichen Giebel, die unterschiedliche Baustile assoziieren.

Geschäftswelt mit großartigen Angeboten für allzeit viele Besucher aus Delmenhorst und dem Umland. Dafür sind Private, Investoren und Einzelhändler gefordert.

Neun Monate Bauzeit benötigte schließlich das neue City-Parkhaus (6,5 Mio. EUR) Am Stadtwall, bis es im Dezember 2018 mit 440 Stellplätzen eröffnet werden konnte. Weitere noch ausstehende Sanierungsmaßnahmen sind die Neugestaltung des Bereichs hinter der Markthalle, eine bessere Anbindung des Wolleparcs und die städtebauliche Einbeziehung des Areals „Altes Josef-Stift“. In Deichhorst wächst indessen ein neuer Stadtteil weiter heran.

Neues Deichhorst

Auf dem Gelände der ehemaligen Caspari-Kaserne an der Wildeshauser Straße ist nach dem Abriss der Bundeswehr-Baulichkeiten in den Jahren 2000/2001 ein neuer Stadtteil entstanden, das Neue Deichhorst. Auf mehr als 300.000 m² präsentiert sich ein stetig wachsender, moderner Stadtteil mit Individualität, Gemeinschaft und Lebensqualität. Wohnen, Leben und Arbeiten ohne lange Wege und Stress lautet die planerische Philosophie mit ausreichend Raum für Nachbarschaft und Miteinander. Die Gebäude sind von der Vielfalt der Farben und Formen sowie großer Individualität geprägt, Kopfsteinpflaster und Walnussbäume sorgen


NEUES DEICHHORST

Wohnen | Leben | Arbeiten

Seniorengerechte Mietwohnungen

- ✓ großer Fahrstuhl
- ✓ ebenerdige Duschen
- ✓ helle und freundliche Wohnungen
- ✓ optimale Bus- und Verkehrsanbindung
- ✓ Einkaufsmöglichkeiten fußläufig erreichbar

DIVA Immobilien GmbH & Co. KG
 Willy-Brandt-Allee 1 · 27753 Delmenhorst
 Telefon 04221 / 68 52-0
www.diva-bau.de · info@diva-bau.de

Divabau: Einfamilienhäuser und Residenzen

Divabau erstellt mit großem Erfolg individuelle, massive Einfamilienhäuser in ausgezeichneter Qualität zum Festpreis. Ein eigenes Architektenteam plant nach Ihren speziellen Wünschen und ein fester Handwerkerstamm führt die Planungen zuverlässig aus. Auch über die Bauphase hinaus steht Divabau dem Bauherrn auf Wunsch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite. Nach diesem Prinzip wurden und werden auch die Residenz-Eigentumswohnungen der Firma Divabau im neuen Deichhorst errichtet. Die Bewohner treffen in den Gebäuden auf lichtdurchflutete Treppenhäuser, großzügige Panoramafensterfronten, Terrassen, Loggien, elektrische Rolläden, Video-Gegensprechanlagen, Tiefgaragen sowie Fahrstühle, die alle Etagen erreichen. Die Bauausführung erfüllt effiziente Energiestandards, schließt kontrollierte Wohnraumbelüftung und Wärmerückgewinnung ein.

Das garantiert hochwertiges und schwellenloses Wohnen in traumhafter Lage mit großem Erholungswert. In einer Residenz des Neuen Deichhorsts leben und wohnen Sie ohne die Belastung von Haus und Garten aber mit der schnellen und unkomplizierten Erreichbarkeit aller Begehrlichkeiten.



Das professionelle Team von Divabau ist der direkte Ansprechpartner für das Wohnen im Neuen Deichhorst.



Die Residenzen im Neuen Deichhorst sorgen für hochwertiges, schwellenloses Wohnen in bester Lage mit hohem Erholungswert. Gerade im Alter wohnt man hier selbständig aber ohne die Belastung von Haus und Garten.

für eine harmonische Verbindung. Mehrere Hundert Wohneinheiten sind hier in der Handschrift der Firma Diva-Bau entstanden, die sich zuvor mit Neubauten auf dem Gelände der Nordwolle einen Namen gemacht hatte.

Alle Bauten im Neuen Deichhorst wurden nach den individuellen Wünschen der Nutzer geplant und hochwertig errichtet. Die durchgängig energieeffiziente Bauweise in den detailverliebten Einfamilienhäusern mit Wärmepumpen, Dreifach-Verglasung, Entlüftungsanlagen etc. und die harmonische Ausstrahlung des Geländes haben bereits viele bekannte Delmenhorster zum Wohnen und Leben in diesen neuen Vor-

zeige-Stadtteil gelockt. Zahlreiche der Neu-Deichhorster Wohneinheiten wurden von vornherein seniorengerecht gebaut, weil man frühzeitig den Bedarf dafür erkannt hat. Diese befinden sich in sogenannten Residenzen mit Fahrstühlen, u. a. mit bodentiefen Fenstern, Wintergärten und Balkonen. Brandneu ist ein elegantes Architektenhaus, das unter seiner sympathischen plattdeutschen Namensgebung „Dat moi Hus“ das „betreute Wohnen“ neu interpretiert. Hier kann man ein anspruchsvolles und aktives Leben in einer hochwertigen, eleganten Wohnung führen und dabei die individuell angepasste Unterstützung in Anspruch nehmen, die man für angebracht hält. Das Neue Deichhorst ist längst bei den Delmenhorstern angekommen und soll in seiner Fortentwick-



lung im Niveau noch weiter steigen. Man spricht vom „Vorzeigestadtteil“. Der Geschäftsführer der Diva-Bau, Walter Hohnholt, bringt es auf den Punkt: „Wir gehen auf die Bedürfnisse unserer zukünftigen Bewohner ein und versuchen für sie etwas Einmaliges und Optimales hinzubekommen.“

Diese Philosophie ist mit noch weiteren Annehmlichkeiten des modernen Stadtteils schon jetzt realisiert. Die Innenstadt ist mit mehreren ÖPNV-Linien bequem zu erreichen, die Autobahn-Auf-/Abfahrt Deichhorst ist praktisch in Sichtweite.

Ein Einkaufszentrum mit mehreren Supermärkten, darunter sogar ein Bio-Markt, Gastronomie/Restaurants, Bäcker, Café, Drogerie- und Getränkemarkt, Textilgeschäft und vielem mehr sorgt für einen ausgezeichneten Branchenmix. Und auch die übrige Infrastruktur mit Ärzten, Therapeuten, Apotheke, Fitnessstudio, Anwälten, Dentallabor, Seniorenresidenzen, Pflegeeinrichtungen usw. lässt kaum Wünsche offen.

Der Wochenmarkt

Der Delmenhorster Wochenmarkt steuert seinem 200. Geburtstag entgegen. Der erste Handel mit Viktualien fand am Mittwoch, 14. Juni 1826 auf dem Marktplatz statt. Bis heute hat der Wochenmarkt nichts von seiner Anziehungskraft eingebüßt und lockt jeden Mittwoch und Samstag zahlreiche Verbraucher zum Einkaufen in die Innenstadt, am Freitag nach Düsternort.



Der Rathausplatz ist im Volksmund seit jeher der „Marktplatz“. Und es war auch dann der Marktplatz, als hier gar kein Markt stattfand.

Mittwochs und samstags bauen Blumen- und Kartoffelhändler sowie Marktbesicker mit Obst, Gemüse, Feinkost, Fisch, Fleisch, Geflügel, Käse, Backwaren und Eiern auf dem Rathausplatz Stände auf. Ganzjährig hat der Markt von 7:30 bis 13:00 Uhr geöffnet. Mittwochs bieten dort zudem Imbissbetriebe ihre Produkte an. Die Zahl der Marktbesicker schwankt von Tag zu Tag, auch saisonale Unterschiede gibt es. Meist liegt die Zahl zwischen 35 und 42 Ständen.

Auf dem Stadionparkplatz in Düsternort bieten Marktbesicker freitags Waren an. Die vornehmlich regionalen Produkte werden dort von 7:30 bis 12:30 Uhr verkauft. Im Oktober 1962 zunächst nur als Markt für Speisekartoffeln eingerichtet, wurde er am 1. April 1963 auf alle Gegenstände des Wochenmarkthandels erweitert. Anfänglich auf Donnerstag



terminiert, findet er nun jeweils am Freitag statt und bildet somit den dritten Delmenhorster Wochenmarkttag.

Nur von kurzer Dauer war ein im Frühjahr 1956 bei der alten Delmehalle an der Richtstraße versuchsweise eingerichteter Wochenmarkt, der allerdings an viel zu geringen Besucherzahlen scheiterte. Wegen der Umgestaltung des Rathausplatzes mit einer nierenförmigen Halteinsel für den Busverkehr zog der Markt 1952 auf den heutigen Hans-Böckler-Platz um, der für diesen Zweck gepflastert wurde. Erst 1975, nach der Verlegung der zentralen Bushaltestelle zur Straße „Am Stadtwall“, kehrte er an seinen ursprünglichen Platz zwischen Rathaus und Lange Straße zurück.

Und Wochenmarkt, so sehen es die zahlreichen Stammkunden, ist mehr als eine Einkaufsmöglichkeit: Märkte sind Treffpunkte. Da schnackt man gerne mal einen aus. Um die Stammkundschaft zu halten und neue Kunden hinzuzugewinnen, gehen die Delmenhorster Wochenmärkte inzwischen neue Wege. Werbebeauftragte aus den eigenen Reihen der Marktbesucher versuchen dem Marktgeschehen mehr Profil und ein eigenes Gesicht zu geben.



23 Jahre war der Wochenmarkt auf dem Hans-Böckler-Platz. Auf dem Rathausplatz war die Businsel für die Sager-Linienbusse, die zum Teil mit Anhängern fuhren.



Auch bei Regen, Kälte, Schnee und Frost ist Wochenmarkt. Hier gibt's die besten Vitamine.

Mit Slogans, einem eigenen Logo, dem Kürzel „DelWo“ soll eine eigene Marke nachhaltig etabliert werden. Dazu laufen Spots im Radio, gibt es einen eigenen Auftritt bei Facebook, gibt es eine Homepage, laufen besondere Werbekampagnen... Plakate, Werbebanner, Aufkleber, Stadtbuss-Werbung, Verkäuferherzen, bedruckte Mehrwegtaschen und vieles mehr.



Städtische Wirtschaft fördern, Tourismus stärken

Wirtschaft fördern, Tourismus stärken, City erleben und Stadt entwickeln: Das sind die vier großen Säulen der Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH (dwfg). Sie ist erste Ansprechpartnerin für die örtliche Wirtschaft sowie Investoren und Interessenten für Neuansiedlungen. In Sachen Wirtschaftsförderung sieht sich die dwfg als „Kümmerer“ für sämtliche Belange und als Schnittstelle zwischen Unternehmer und Stadt sowie externen Stellen.



Mit dem Lotsen-Service unterstützt die dwfg Gründer von der ersten Idee bis in den laufenden Betrieb. In den vergangenen Jahren konnten durch Unterstützung der dwfg Fördergelder im hohen sechsstelligen Bereich nach Delmenhorst fließen. Mit der erfolgreichen Vermarktung des Gewerbe- und Technologieparks „GUT Delmenhorst“ im Stadtteil Stickgras sind allein hier mehrere hundert neue Dauerarbeitsplätze geschaffen worden. Wer auf der Suche nach städtischen Gewerbeflächen ist, findet bei der dwfg den richtigen Ansprechpartner.

Mit der Säule „Marketing & Tourismus“ sorgt die dwfg für ein buntes und lebendiges Delmenhorst. Als Organisator zahlreicher Großveranstaltungen, wie unter anderem dem Stadtfest, dem Autofrühling, dem Kartoffelfest, dem Burginsel-Festival oder dem großen Mittelalterspektakel „Graf Gerds Stadtgetümmel“ und vielen weiteren Angeboten, wie z. B. Geocaching-Touren, spannenden Gästeführungen oder dem Tretbootverleih in der Graft ist die dwfg ein Event-Motor für Delmenhorst. Damit sollen auch Menschen von außerhalb nach Delmenhorst angelockt werden. Das City-Management der dwfg unterstützt die Entwicklung der Delmenhorster Innenstadt hin zu einem einladenden Einkaufsstandort mit Erlebnischarakter und Aufenthaltsqualität. Dabei ist der dwfg daran gelegen, Delmenhorsts Mitte zu revitalisieren, Leerstände wieder zu füllen und im besten Falle in Zukunft zu vermeiden.

Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

Lange Straße 128, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-28 88, www.dwfg.de
Marketing & Tourismus, Tel. 99-22 99, marketing@dwfg.de

Allgemeine Senioren-Informationen

Wann ist man „alt“? – Wann ist man „älter“?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) markiert das Alter von 60 bis 65 Jahren den Übergang ins Alter. In Industrieländern betrifft das regelmäßig die Menschen, die das offizielle Renten- bzw. Pensionsalter erreicht haben. Der Renteneintritt wird aber nicht mehr, wie noch vor wenigen Jahren, als Beginn des Lebensabends wahrgenommen, sondern als Chance, sich in einem neuen Lebensabschnitt weiterzuentwickeln. Aufgrund der höheren Lebenserwartung sprechen Altersforscher inzwischen von der nachberuflichen Zeit als 3. und 4. Lebensabschnitt. „Alter“ bedeutet – statistisch gesehen – für heute 65-Jährige eine Lebensspanne von durchschnittlich weiteren 16 bis 20 Jahren. Auf einige der vielen Fragen, die sich aus dem Umgang mit den gewonnenen Jahren ergeben, versucht diese Publikation Antworten zu geben.

Man kann unterscheiden in: „Junge Alte“ (60/65- bis 74-Jährige), Betagte und Hochbetagte (75- bis 89-Jährige) sowie Höchstbetagte (90- bis 99-Jährige) und Langlebige (100-Jährige und Ältere). Im 3. Lebensabschnitt bestehen zumeist „moderate“ Gesundheitsprobleme und Einschränkungen. So bewerten 54 % der über 65-Jährigen Männer und 44 % der gleichaltrigen Frauen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut. Eine selbstbestimmte und aktive Lebensgestaltung ist in diesem Lebensabschnitt allgemein die Regel.

**WIRTSCHAFT
FÖRDERN**

**CITY
ERLEBEN**

**TOURISMUS
STÄRKEN**

**STADT
ENTWICKELN**

VERANSTALTUNGEN IN DELMENHORST:



- Autofrühling (April)
- Großer Hökermarkt (Mai)
- Stadtfest (Juni)
- Graf Gerds Stadtgetümmel (Juli)
- Burginsel-Festival (August)
- Weinfest (August)
- Kartoffelfest (Oktober)
- Lichterfest (Dezember)



Bevölkerung der Stadt Delmenhorst und Stadtteile

(Stichtag 31.10.2018)

Stadtteil	Bevölkerung 60 Jahre und älter	davon		Gesamt- bevölkerung	Anteil 60 und älter an Gesamtbevölkerung
		männlich	weiblich		
Brendel/Adelheide	1.923	893	1.030	5.651	34,0%
Mitte	2.007	890	1.117	8.738	23,0%
Deichhorst	3.298	1.406	1.892	11.411	28,9%
Dwoberg/Ströhen	2.324	1.076	1.248	8.980	25,9%
Bungerhof	2.208	991	1.217	6.986	31,6%
Schafkoven/Donneresch	2.780	1.298	1.482	10.894	25,5%
Iprump/Stickgras	1.617	723	894	5.669	28,5%
Stickgras/Annenriede	3.149	1.456	1.693	11.123	28,3%
Hasport/Annenheide	1.360	641	719	4.312	31,5%
Düsternort	1.985	940	1.045	8.345	23,8%
Gesamtstadt	22.651	10.314	12.337	82.109	27,6%

Quelle: Fachdienst Bürgerservice (eigene Auswertung), Zahlen inklusive Haupt- und Nebenwohnsitze

Der Übergang in den 4. Lebensabschnitt wird dem 80. bis 85. Lebensjahr zugeordnet, verläuft fließend und wird durch nachlassende Leistung, Verlust von eigenständiger Lebensbewältigung und Zunahme von Krankheiten geprägt. Der Anteil von Senioren, die auf regelmäßige Unterstützung oder Pflege angewiesen ist, steigt an.

Jeder Mensch altert anders. Neben dem pflegebedürftigen 70-jährigen gibt es den vitalen 85-jährigen, und eine 80-jährige kann trotz Gehbehinderung geistig fit und interessiert sein. Daher wird die Gruppe der Älteren und Alten von Fachleuten auch nach der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit in unabhängig lebende Senioren, hilfsbedürftige und pflegeabhängige Senioren unterteilt. Auch in der Delmenhorster Gesellschaft steigt der Anteil älterer Menschen stetig an. Mit jedem Jahr erhöht sich die Lebenserwartung der Delmenhorster im Durchschnitt um drei Monate.

Fast jeder dritte Delmenhorster älter als 60

22.651 Delmenhorster waren zum Stichtag (31. Oktober 2018) 60 Jahre und älter. Bei einer Gesamtbevölkerung von 82.109 entspricht das einem Anteil von 27,6 %.





Dabei ist festzustellen, dass die Gesamtbevölkerung in Delmenhorst seit 30. April 2014 (Stichtag der Erstausgabe dieser Broschüre) um 4.307 Einwohner gewachsen ist. Dieser bemerkenswerte Einwohnerzuwachs hat seine Begründung sicherlich in der Zuwanderung von Asylsuchenden („Flüchtlingskrise“) seit 2015. Der Anteil der über 60-Jährigen ist dabei mit 27,6 % nahezu konstant geblieben (27,9 % waren es in 2014). Im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung der Bundesrepublik Deutschland mit ca. 82,8 Mio. Menschen nimmt Delmenhorst fast genau ein Promille ein. *Oder: Jeder tausendste Bundesbürger ist Delmenhorster.*

Da wegen des demografischen Wandels mit sinkenden Geburtenraten und steigender Lebenserwartung die Tendenz auf ein stetig steigendes Durchschnittsalter gerichtet ist, kann man davon ausgehen, dass derzeit fast jeder dritte Einwohner der Stadt Delmenhorst 60 Jahre alt und älter ist. In den Stadtteilen Brendel/Adelheide, Bungerhof und Hasport/Annenheide sind schon mehr als ein Drittel über 60, dicht gefolgt von Deichhorst und Stickgras. Am „jüngsten“ ist die Stadtmitte. Hier leben prozentual die wenigsten, die der „60plus“-Generation angehören.

Frauen in der Überzahl

Im gesamten Stadtgebiet überwiegt bei den über 60-Jährigen das weibliche Geschlecht. Der größte Frauenüberschuss ist altersgruppenspezifisch in Deichhorst zu verzeichnen. Dort kommen auf vier Frauen lediglich drei Männer.

Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat ist die Interessenvertretung der weit über 22.000 Mitbürger in Delmenhorst, die inzwischen älter sind als 60 Jahre. Das Gremium, das 1995 gegründet wurde, besteht aus neun Mitgliedern und wird in direkter Wahl (Urwahl) jeweils für die Dauer von fünf Jahren gewählt. Der Seniorenbeirat ist parteipolitisch und konfessionell neutral und unabhängig. Amtierender Vorsitzender ist seit November 2016 Ulf Kors.

Der Seniorenbeirat kümmert sich um die Belange der älteren Menschen. Er hat je einen Sitz sowie eine beratende Stimme in den Ratsgremien (auch Ausschüsse genannt) und betreibt somit eine aktive



Foto: Claas Max Sieghold

Der Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst vor dem Rathausportal (v. l.): Heino Boldt, Angelika van Ohlen, Ursula Reimers, Manfred Sobotta, Peter Kracke, Fred Anders und Ulf Kors. (1. Vors.). Es fehlen: Dr. Mechthild Harders-Opolka und Dr. Hans-Christian Schröder.

Mitwirkung bei Planungen und Maßnahmen im Seniorenbereich. Er fördert die sozialen und kulturellen Anliegen der älteren Mitmenschen. Seine Tätigkeitsfelder sieht er insbesondere in den Bereichen Soziales, Gesundheit, Sicherheit, Wohnen und Verkehr. Ebenso intensiv setzt sich der Seniorenbeirat in der Einzelfallproblematik von Ratsuchenden ein. Der Seniorenbeirat ist auch Herausgeber der Publikation, in der Sie gerade lesen. In der Innenstadt betreibt der Seniorenbeirat ein Seniorenbüro als Beratungsstelle für allgemeine Seniorenfragen.

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst Beratungsstelle: Seniorenbüro im City-Center

Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst
Zugang über den Eingang Marktstraße
Tel. 29 82 620, Fax 29 82 622, seniorenbeirat.del@ewetel.net
www.delmenhorst.de/leben-in-del/soziales/seniorenbeirat.php
Sprechstunde: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
In der übrigen Zeit auch erreichbar unter
Tel. 21 0 66, E-Mail: ulf.kors@gmx.de



Landes-Seniorenvertretung

Der Landesseniorenrat Niedersachsen e. V. wurde 1983 in Braunschweig gegründet. Seine Mitglieder sind derzeit 175 Seniorenvertretungen in den Gemeinden und Landkreisen und kreisfreien Städten Niedersachsens. Der Landesseniorenrat ist ein parteipolitisch und konfessionell unabhängiger, eingetragener Verein. Er setzt sich auf Bundes- und auf Landesebene für die Interessen der älteren Generation ein, pflegt Beziehungen zur Landesregierung und allen Landtagsfraktionen. Er arbeitet eng mit Verbänden zusammen.

Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.

Odeonstraße 12, 30159 Hannover, Tel. 05 11/12 36 425
www.landesseniorenrat.de

Seniorennetzwerk

Über 30 Organisationen haben sich derzeit im Seniorennetzwerk der Stadt zusammengeschlossen, um Senioren, vor allem aber auch deren Angehörigen in jeder Lebens- und Notlage weiterzuhelfen. Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, der Hospizdienst, der Seniorenbeirat, Hilfsorganisationen, viele Vereine und Organisationen sind im Netzwerk vertreten. Das Seniorennetzwerk will den älter werdenden Menschen in Delmenhorst eine Plattform bieten, sich nach ihren Interessen, Wünschen und Möglichkeiten zusammenzufinden, Kontakte zu knüpfen, Gleichgesinnte zu finden, Freizeitgruppen zu initiieren, sich zu informieren. Das Netzwerk will Möglichkeiten bieten, etwas für sich

Helke Weisner

Physiotherapeutin



Oldenburger Str. 139
27753 Delmenhorst

☎ 04221-8 77 98

- ▶ Krankengymnastik
- ▶ FDM (Faszien-Distorsions-Model)
- ▶ Klassische Massage
- ▶ Manuelle Lymphdrainage
- ▶ Fußreflexzonenmassage
- ▶ Fango/Heißluft
- ▶ Kieferbehandlung
- ▶ Fußpflege
- ▶ Taping
- ▶ Eis

selbst zu tun, sich aber auch für andere zu engagieren. „Uns geht es darum, unsere Kräfte nutzbringend zu bündeln, Versorgungslücken zu schließen und die Interessen der Senioren zu stärken“, erklärt Nicole Zakrzewski vom Bauverein Delmenhorst. Hier laufen die Fäden des Seniorennetzwerkes zusammen. In Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) ist unmittelbar nach der Gründung des Netzwerkes eine Vortragsreihe entstanden.

Bürger-Ideen-Börse

Rat und Verwaltung wollen gemeinsam mit allen Delmenhorstern die Visionen einer idealen Stadt verwirklichen. Dafür wurde die Bürger-Ideen-Börse eingerichtet. Diese neue Form der Bürgerbeteiligung ermöglicht es, sich aktiv in das Geschehen unserer Stadt einzubringen. Ob im sozialen, schulischen, planerischen oder finanziellen Bereich, alle Vorschläge sind gefragt.



B.D.S. nord Seniorenservice

Beratung, Dienstleistung und Service für Senioren

Abrechnung nach § 45b SGB XI mit allen Kassen

- **Personenbeförderung**
- **Haushaltshilfe**
- **Grundreinigung**
- **Betreuung**
- **Anträge und Formulare für Kranken- und Pflegekasse**
- **Garten- und Winterdienst**

Ansprechpartner:
Brigitte Schilling und
Dierk Becker
Stedinger Straße 40
27777 Bookholzberg
Tel. 04221/5 84 84 81
www.bds-nord.info



Ein Arbeitskreis, in dem Bürger sowie Ratsmitglieder gleichberechtigt vertreten sind, berät in regelmäßigen Sitzungen, ob und wie Ihre Idee realisiert werden kann. Viele Vorschläge wie die „Nacht der Jugend“, zusätzliche Ampelanlagen oder Verkehrsschilder wurden bereits umgesetzt. Alle Ideen und Vorschläge können bequem per E-Mail oder per Post an die Stadtverwaltung gesendet werden.

Bürger-Ideen-Börse

Tel. 99-20 96, www.bib-delmenhorst.de
buergerideenboerse@delmenhorst.de

Wirtschaftsfaktor Alter

Senioren: Wichtige Zielgruppe

Insgesamt leben in Deutschland über 22 Mio. Menschen, die älter sind als 60 Jahre. Ihr Anteil an der Bevölkerung wird in den kommenden Jahren weiter wachsen. Zugleich steigt die Lebenserwartung der heute 60-Jährigen stetig.



Wir machen den Weg frei.

Lassen Sie sich zum Thema Erbschaft und Vermögensnachfolge bei Ihrer Volksbank beraten. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie - Rufen Sie uns an: 04221 930-444.

Volksbank eG
Delmenhorst · Schierbrok



Grundsätzlich verfügt die Generation „60plus“ über eine hohe Kaufkraft. Ein Drittel von ihnen hat laut einer Umfrage der Nürnberger Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) keine monatlichen Belastungen wie Miete oder Abzahlung eines Eigenheims. Zum Teil sind hohe Ersparnisse vorhanden. So haben 18 % der Befragten mehr als 50.000 EUR „auf der hohen Kante“.

Ein Viertel der jüngeren Senioren geht davon aus, dass sich die eigene finanzielle Situation innerhalb der nächsten fünf Jahre noch verbessern wird, beispielsweise durch eine Erbschaft, Schenkung oder Auszahlung einer Lebensversicherung. Diese Aspekte machen die Generation „60plus“ zu einer interessanten Zielgruppe für die Wirtschaft. Ein Vergleich der harmonisierten Einkommen in der EU zeigt, dass deutsche Senioren sehr kaufkräftig sind. Nur in Frankreich, Österreich und vor allem in Luxemburg können sich Menschen ab 65 Jahren noch mehr von ihrem Geld leisten.

Viele Betriebe wollen Mitarbeiter nach Renteneintritt halten

Jeder dritte Betrieb versucht, seine Mitarbeiter über den Rentenbeginn hinaus zu beschäftigen, im Wirtschaftszweig „Maschinen, Elektrotechnik, Fahrzeuge“ sogar jeder zweite. Das gilt insbesondere für Kleinbetriebe. Über 80 % der Arbeitnehmer sagen „Ja“, wenn dieser Wunsch an sie herangetragen wird, und dabei auch noch kürzere und flexiblere Arbeitszeiten angeboten werden. Anders in der Öffentlichen Verwaltung: Hier wird nur sehr sporadisch der Versuch unternommen, ruhestandsberechtigte Mitarbeiter zu halten.

Einer Studie zufolge erreichten 2015 rund 650.000 Mitarbeiter die Rentenberechtigung oder waren bereits rentenberechtigt. In gut 170.000 Fällen wollten Betriebe ihre Mitarbeiter halten. Dies sei ihnen bei knapp 145.000 Beschäftigten gelungen.

In dem aktuell von der Leuphana Universität entwickelten „Later Life Work Index“ geht es darum, den Unternehmen aufzuzeigen, wie Arbeitsleistung, Gesundheit und Motivation älterer Beschäftigter erhalten werden können.

■■■ KLIEMISCH

- Wasser
- Wärme
- Wohlbehagen

Der Umbau einer Dusche mit hohem Einstieg zu einer barrierefreien Dusche geht fast immer!

Fragen Sie uns - wir kennen die Möglichkeiten zur Sicherung von Selbstständigkeit und Mobilität im Sanitärbereich.

Kliemisch Heizung + Sanitär GmbH
Dünsener Straße 7 | 27755 Delmenhorst
04221 - 925530 | www.kliemisch.de

*Kliemisch:
Der Tradition verbunden.
Die Zukunft im Blick.*



STOLPERFALLE DUSCHEN
BARRIEREFREI MIT PLANCOFIX





Seniorengerechtes Einkaufen

Der Einzelhandel, egal ob „Tante-Emma-Laden“, Lotto-Aannahmestelle, Baumarkt oder Einkaufszentrum, sieht sich durch den demografischen Wandel vor neue Herausforderungen gestellt. Der zukunftsorientierte Gewerbetreibende weiß, dass rund ein Drittel aller privaten Konsumausgaben von der Generation „60plus“ geleistet werden.

Vorausschauende Einzelhändler stellen sich auf die Bedürfnisse der Älteren beim Einkaufen in Bezug auf Angebot und Ambiente ein, machen sie zufrieden, weil sie sie nach Möglichkeit als Stammkunden gewinnen möchten.

Mit dem offiziellen Qualitätszeichen „Generationenfreundliches Einkaufen“ dürfen sich Geschäfte an ihrer Eingangstür schmücken, in denen der Einkauf für Menschen aller Altersgruppen, Familien ebenso wie Singles, Menschen mit gesundheitlichen Handicaps so komfortabel und angenehm wie möglich ist. Darüber hinaus existiert ein weiteres Siegel, mit dem speziell den Senioren mehr Sicherheit und Orientierung beim Einkauf gegeben werden soll. Dieses ganz spezielle „Senioren-Siegel“ soll Einzelhändler motivieren, die Generation „60plus“ stärker in den Fokus ihrer Unternehmensphilosophie zu rücken.

Die Bewertung erfolgt anhand eines umfassenden Kriterienkatalogs: Der Laden sollte barrierefrei sein, es sollte Sitzgelegenheiten zum Ausruhen geben, die Einkaufswagen sollten leicht lenkbar, die Gänge zwischen den Regalen nicht zu eng und die Preisschilder nicht zu klein sein. Kartons sollten nicht die Wege zur Ware verstellen, und die Ware sollte nicht zu hoch oder zu tief gelagert sein. Neben den Großpackungen sollte es auch Single-Größen geben. Vorzugsweise sollte Personal anwesend sein, das man befragen und mit dem man auch über Alltagsgeschehnisse reden kann.

Eine weitere Hilfe stellt eine „Rentner-Klingel“ dar, die hilfsbereite Mitarbeiter des Supermarktes herbeieilen lässt. Beim Einpacken und Tragen der Ware sollte das Personal Hilfe anbieten. Wenn der ältere Kunde wegen Krankheit oder Gebrechlichkeit seinen Einzelhändler gar nicht mehr erreichen kann, sollte es einen Lieferservice geben.

Der Supermarkt, in dem man nicht nur seine Einkäufe tätigt, sondern in dem man sich auch trifft (Bistro, Cafeteria oder ähnliches), wird wegen seiner kommunikativen und sozialen Komponente eher frequentiert als der schlichte Discounter.

Das Einkaufszentrum, das einen separaten Seniorenparkplatz vorhält, kann weitere Pluspunkte bei autofahrenden Kunden verbuchen. Ein solcher Parkplatz ist nur einreihig, man kann also durchfahren, muss nicht rückwärts ausparken und hat etwas breitere Parkbuchten.

Diese Liste ließe sich fortsetzen. Der clevere Kaufmann, dem weitere Annehmlichkeiten für seniorenfreundliches Einkaufen einfallen, wird bei der Zielgruppe „60plus“ sicherlich schnell die Nase vorn haben.

Seniorenalausweis und Rentneralausweis

Früher konnte man als Senior in öffentlichen Verkehrsmitteln oder der Bahn günstiger fahren. Diese Zeiten sind vorbei. Aber auch heute bieten viele Freizeit- und Kultureinrichtungen Vergünstigungen für ältere Menschen an. Ab welchem Alter diese Vergünstigungen beansprucht werden können, liegt dabei ganz im Ermessen der Betreiber.

Einen offiziellen „Seniorenalausweis“ gibt es in Deutschland nicht. Zwar stellen vereinzelte Kommunen für ihre Senioren einen solchen Ausweis aus wie etwa die Städte Rheda-Wiedenbrück oder Paderborn. In Delmenhorst ist das allerdings keine Praxis.

Im Europäischen Parlament wird seit Jahrzehnten über die Einführung eines Europäischen Seniorenalausweises für Personen ab 60 Jahren diskutiert. Die Realisierung scheidet stets an der Haltung nationaler Regierungen.

Für alle Rentner gibt es in Deutschland den „Rentneralausweis“ der Deutschen Rentenversicherung, der dem Rentenbescheid als Anlage beigefügt ist. Er muss ausgeschnitten werden und kann dann zusammen mit dem Personalausweis als gültiger Beleg für die Inanspruchnahme von Vergünstigungen benutzt werden. Bei Verlust wenden Sie sich an die Rentenversicherung.



EDEKA
center

Schlottmann Delmenhorst



Mit Sohn Niklas (Mitte) ist bereits die nächste Generation im elterlichen E-Center von Günter und Petra Schlottmann voll engagiert.



Freude beim Einkauf für jede Generation

- Sicher und bequem einkaufen
- Barrierefreie, breite Zugänge
- Sitzgelegenheiten
- Treffpunkt „Delme-Café“
- Gut lesbare Preisschilder
- Freundliches und fachlich-qualifiziertes Personal
- Ernährungs- und Rezeptberatung
- Kulinarische Schätze

Wir ♥ Lebensmittel

Seestraße 5 · 27755 Delmenhorst
Telefon 04221 80 00 70

Wir sind für Sie da:
Mo. – Sa. 08:00 – 21:00 Uhr

Backtradition seit über 100 Jahren



Klein aber fein – der Laden von Bäcker Becker.

In unserer Backstube wird noch richtig vor Ort gebacken. Wir setzen auf unseren Natursauerteig nach traditionellem Hausrezept. Wir verzichten komplett auf Backmischungen und sogenannte „Convenience Produkte“. Zu unserem langjährigen Konzept gehört, dass wir auf künstliche Zusatzstoffe verzichten und unsere Rohstoffe ausschließlich aus der EU kommen. Als einer der ersten Bäcker in der Region haben wir den Trend erkannt und uns vor mehr als 15 Jahren als Bio-Bäcker zertifizieren lassen. Seither wurde das Bio-Sortiment stetig erweitert und verfeinert. Es werden Brötchen und Brot in Bio-Qualität angeboten. Zusätzlich bieten wir Ihnen diverse Vollkorn-Gebäcke an. Überzeugen Sie sich gerne einmal selbst.

Bäcker Becker

Brot. Handgemacht.

Ihre Adresse für handgemachte Backwaren in Delmenhorst, ausgezeichnet vom Magazin „Der Feinschmecker“ als eine der 500 besten Bäckereien in Deutschland!

Grüne Straße 86 · 27749 Delmenhorst · Telefon 04221 139 07
 info@brothandgemacht.de · www.BrotHandgemacht.de

Öffnungszeiten: Montag Ruhetag

Di. – Fr. 6.00 – 12.30 u. 14.30 – 18.00 Uhr · Sa. 6.00 – 12.00 Uhr · So. 8.00 – 11.00 Uhr



Ernährung, Bewegung und Sport

Ernährung im Alter

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei. Sie verlangsamt den Alterungsprozess, fördert die Verdauung, unterstützt Ihre Organfunktionen und stärkt Ihre Leistungskraft und Widerstandsfähigkeit.

„Junge alte Menschen“ sind sehr oft übergewichtig, weil so weiter gegessen wird wie eh und je. Der Energieverbrauch des Menschen nimmt aber etwa ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich ab. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Vitaminen, Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffen bestehen oder wird sogar größer. Das heißt, ältere Menschen müssen ihren Bedarf mit weniger Essen decken. Es eignen sich Speisen, die viele Nährstoffe aber nur wenig Kalorien enthalten. Neben Obst und Gemüse sind Vollkornprodukte, Kartoffeln und Fisch geeignet. Auch fettarme Fleisch- und Wurstsorten bieten sich an. Ebenso eignen sich viele Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Sauer- oder Buttermilch. Das darin enthaltene Kalzium schützt vor Knochenzerfall. Mit weiter zunehmendem Alter geht der Appetit aufs Essen allerdings immer mehr verloren. Dagegen hilft oft Bewegung: Spaziergänge oder Senioren-Gymnastik. Auch eine gemütliche Atmosphäre oder ein liebevolles Anrichten der Speisen fördern den Appetit.

Appetitanregend sind:

- tägliche Spaziergänge oder andere Bewegung,
- kleine Portionen über den Tag verteilt,
- vielfältige Gerichte,
- gemeinsame Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre,
- leicht kaubare Speisen,
- frische Kräuter und wenig Salz.

Häufig sind jedoch auch Kau- und Schluckbeschwerden oder andere Leiden der Grund für Appetitlosigkeit.

Mehr Trinken

Senioren vergessen häufig das Trinken. Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Ein ausgetrockneter Körper führt schnell zu einer Verschlech-



Wilde Gänse fühlen sich auf der Burginsel und in den Graftanlagen heimisch und wohl.

terung des Allgemeinzustandes bis hin zu geistiger Verwirrtheit. Menschen, alte wie junge, sollten täglich mindestens einen Liter trinken! Leicht gesüßte Kräuter- oder Früchtetees eignen sich hervorragend. Auch Mineralwasser oder Saftschorlen werden bevorzugt. Suppen sorgen neben den Nährwerten auch für die Zufuhr von Flüssigkeit.

Hofläden

Wer in einem Hofladen einkauft, kann davon ausgehen, dass ihm hochwertige Produkte angeboten werden, die nicht nur genüsslich schmecken, sondern auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen. Auch in und um Delmenhorst gibt es Hofläden. Das sind Geschäfte, die direkt an einen landwirtschaftlichen Betrieb angeschlossen sind und in denen eigene Anbauprodukte (vom Hof) vermarktet werden. So kann das Sortiment eines Hofladens frische Obst- und Gemüse-, Fleisch- und Wurst-, Brot- und Back- sowie Molkereiprodukte und Eier umfassen aber auch Öle, Essig, Honig, Marmeladen, Aufstriche, Backzutaten, Konserven, Trockenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und vieles andere mehr. Getränke vervollständigen regelmäßig das Angebot. Und was der Hofladen nicht selbst und direkt erzeugt, das wird von anderen Höfen aus der Region dazu gekauft, deren Produktionswege vergleichbar sind.

Hofläden bieten Ihnen Parkmöglichkeiten direkt auf dem Hof, und wenn Sie gute Beratung und eine ruhige Einkaufsatmosphäre schätzen, dann sind Sie in diesen individuell geführten Läden gut aufgehoben: Frisches aus eigenem Anbau bietet das ganze Jahr über der Hofladen der Familie Pleus an der Syker Straße 304, der auch als „Erdbeerhof Delmenhorst“ über die Stadtgrenzen bekannt ist. Neben Erdbeeren gibt es hier saisonal auch geschälten und ungeschälten Spargel sowie Weihnachtsbäume, oder ganzjährig Wurst und Schinken, Kartoffeln, eigenen Most, Weine vom Riederbacherhof (Weingut/Rheinhessen) und vieles mehr. Ein Demeter-Betrieb, der besonderen staatlichen Bio-Kontrollen nach der



demeter

**Bio-Hofladen
Gärtnerhof Sandhausen**

- Frischfleischtheke mit Biofleisch: Wurstwaren, Schinken, Geflügel, Schwein, Rind und Lamm
- Bio-Obst und -Gemüse in reichhaltiger Auswahl
- Milch, Käse, Brot und 1000 Bioprodukte mehr!

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. u. Mi.: 11:00 – 18:00 Uhr
Fr.: 11:00 – 18:30 Uhr

P direkt vor dem Haus!

Stedinger Landstraße 101 · 27751 Delmenhorst
Tel. 04221/403 00 · www.gaertnerhofsandhausen.de



Erdbeerhof Delmenhorst

**Frisches aus
eigenem Anbau**



www.pleus-erdbeerhof.de

Wir sind für Sie da!
Di. – Fr. 9 – 12 Uhr u. 15 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Während der Saison täglich (Mo. – So.)
ab 8:30 Uhr geöffnet!

G. Pleus
Syker Straße 304
Tel. 04221/30101



EG-Bio-Verordnung unterliegt, ist der „Gärtnerhof Sandhausen“ der Familie Niemeck-Clausen an der Stedinger Landstraße 101. Hier gibt es unter anderem Fleisch aus eigener Hofschlachtung und Säfte aus eigener Mosterei. Auf weit über 8.000 m² Gewächshausfläche werden in zwei jährlichen Kulturfolgen u. a. Salate, Rucola, Dill, Spinat, Kohlrabi sowie Paprika, Auberginen, Salatgurken, aber vor allem Tomaten angebaut und geerntet.

Tanz

Die Welle des Seniorentanzes zieht immer weitere Kreise. Längst wird in Tanzschulen und (Sport)-Vereinen generationenübergreifend mit entsprechendem Bewegungsangebot gearbeitet. Wer in den 50er und 60er Jahren gerne wie wild Rock'n'Roll zu Peter Kraus getanzt hat, das heute aber wegen körperlicher Einschränkungen nicht mehr kann, der wird in einer Tanzschule mit Seniorentanz-Angebot eine altersgerechte Alternative erfahren.

Seniorentanz fördert Beweglichkeit und Konzentration, stärkt das Herz, macht die Gelenke geschmeidig, kräftigt die Muskeln und trainiert das Gehirn. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder kann mittanzen. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzens ist anerkannt, und darum werden aktive Tänzer von zahlreichen Krankenkassen im Rahmen ihrer Prämienprogramme auch mit Bonuspunkten belohnt.

Wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an einfachen und langsamen Tänzen erfreuen. Gehunfähige sind willkommen, denn auch Tanzen im Sitzen macht Spaß, fördert Konzentration und Ausdauer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder kann allein, also auch ohne Partner kommen, da immer in der Gruppe und damit ohne festen Partner getanzt wird.

Der Bundesverband Seniorentanz e. V. im benachbarten Bremen pflegt eine besondere Art des offenen Tanzens. Unter der Leitung von qualifizierten Tanzlehrern werden vielfältige und abwechslungsreiche Tänze aus aller Welt vermittelt.

Katja's Tanzschule (ADTV)

Bremer Straße 323, 27751 Delmenhorst
Tel. 68 93 517, www.katjas-tanzschule.de

Tanzsportzentrum Delmenhorst e. V.

Gemeinnütziger Verein zur Pflege und Förderung des Tanzsports
Schanzenstraße 20, 27753 Delmenhorst
Tel. 40 2 45, www.tsz-delmenhorst.de

RSG Delmenhorst

Reha- und Präventionssport
Geibelweg 32, 27753 Delmenhorst, Tel. 54 8 15
www.rsg-delmenhorst.de/seniorenkreis

Bundesverband Seniorentanz e.V.

Geschäftsstelle, Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Tel. 04 21/44 11 80, www.seniorentanz.de

Tanzsport in Delmenhorster Sportvereinen

Verschiedene Delmenhorster Sportvereine haben Tanzsportabteilungen, wie beispielsweise der Delmenhorster Turnverein von 1856 (DTV) oder der Turnverein Jahn von 1909 (TV Jahn). Hier werden u. a. Standard- und Latein-, Volks- und Bauchtanzkurse angeboten. Informieren Sie sich über das Delmenhorster Vereinsleben auf der Homepage der Stadt Delmenhorst.

www.delmenhorst.de/leben-in-del/vereine/index.php

TANZEN HÄLT FIT!

KATJA'S TANZSCHULE

ADTV

Inh. Katja Wiczorek

27751 Delmenhorst · Heidkrug-Center · Bremer Str. 323 · Tel. 04221/68 93 517
info@katjas-tanzschule.de

Mehr Infos unter: www.katjas-tanzschule.de



Wandern und Radfahren

Diese beiden Bewegungsformen halten auch im Alter fit. Man kann sie allein, zu zweit oder in der Gruppe ausführen. In und um Delmenhorst gibt es zahlreiche attraktive Naherholungsziele, die erradelt oder erwandert werden können. Was früher knatternd und stinkend als „Mofa“ das Radeln erleichterte, funktioniert heute mit elektrischem Antrieb.

Elektro-Fahrräder

Das Angebot an Fahrrädern mit elektrischem Antrieb ist in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. E-Bikes und Pedelecs („Pedal Electric Cycles“) bilden mit unterschiedlichen Antriebskonzepten, Bauweisen und Geschwindigkeiten verschiedene Klassen von Elektro-Rädern, die für den Laien häufig nur schwer zu unterscheiden sind. Zum einen stellt sich die Frage, welches Rad für welchen Gebrauchszweck das Richtige ist. Zum anderen sind unterschiedliche rechtliche Vorgaben zu beachten, die je nach Rad-Typ gelten.

Der absolut größte Anteil aller angebotenen E-Bikes sind eigentlich Pedelecs.

- Pedelecs bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 Kilometer pro Stunde, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig. Beim Pedelec entscheidet der Radler, wie viel Unterstützung beim Radeln erfolgt. Soll ganz auf die Motorunterstützung verzichtet werden, wird sie ausgeschaltet, und man fährt herkömmlich Rad.
- E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung von selbst. Dieses System ist ab sechs Kilometer pro Stunde zulassungspflichtig. Deshalb werden E-Bikes eher selten angeboten.

Radtouren/Wanderwege

Die Stadt verfügt über gut ausgebaute Radwege. Diese verbinden sich nahtlos mit dem Radwegenetz des niedersächsischen Umlands. Es lädt Radler zu kürzeren oder ausgedehnten Touren ein. Auf acht Fahrradrouten (sechs davon beschildert) innerhalb des Stadtgebietes einschließlich der „Mühlentour rund um Delmenhorst“ (Wassermühlen Graft, Elmelo, Hasbergen, Heiligenrode, knapp 50 Kilometer) und der „Fünf-Seen-Tour“ (Mili, Stoppesee, Kiekutsee, Steller See, Hasportsee;

rund ums rad

Ihr Fahrradfachgeschäft
aus Delmenhorst!



Bremer Straße 302 | 27751 Delmenhorst
Tel. 0 42 21 - 72 133 | info@rund-ums-rad-wessels.de
www.rund-ums-rad-wessels.de



Fahrräder mit Elektro-Antrieb werden immer zahlreicher. Wer etwas für seinen Körper tun möchte, sollte den Motor besser ausschalten.

stöver ... wir wissen Rad

HERCULES Gudereit
KOGA PATRIA KTM
PEGASUS RIESE & MÜLLER GAZELLE

Schönemoorer Straße 64 · 27753 Delmenhorst
Telefon (0 42 21) 5 14 63 · Fax 5 46 02
www.2rad-stoever.de



Informativ ausgeschildert sind die Radwege in und um Delmenhorst. Auch ohne „Navi“ kommt man als Radfahrer so gut orientiert an sein Ziel.

insgesamt etwa 40 Kilometer) wird jeweils eine vielfältige Landschaft durchquert. Städtische Siedlungsgebiete, Wiesen und Weiden der ebenen Marschlandschaft wechseln sich ab mit waldreichen Geestrücken. Die Touren sind ausführlich auf einer Radwanderkarte beschrieben, die von der Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft (dwfg) und dem ADFC Delmenhorst herausgegeben wird „Delmenhorst mit dem Rad entdecken“. Die Karte ist für 3,50 EUR unter anderem im Buchhandel und bei der Tourist-Info der dwfg zu erwerben. Die Karte liefert auch Infos zu Freizeitmöglichkeiten, Fahrradhändlern und zu Veranstaltungen in Delmenhorst.

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club

Kreisverband Delmenhorst

Vorsitzende: Marion Lösing

Tel. 22 3 90, m.loesking@adfc.de

Natura 2000

Die NaturFreunde Niedersachsen haben vier neue Wanderwege in der Region vorgestellt, die alle auch zum Radwandern geeignet sind. Unter dem Projektnamen „Natura 2000“ wurde auf Veranlassung der EU eu-

ropaweit ein Netzwerk von Gebieten zum Schutz wildlebender Pflanzen und Tierarten und ihrer natürlichen Lebensräume ausgewiesen. Mit der neuen Initiative wollen die NaturFreunde Niedersachsen e. V. das Wandern und „Natura 2000“ miteinander verknüpfen und die Naturschätze entlang ausgearbeiteter Touren, wie beispielsweise an der Delme, vorstellen. Die Route „An der Delme durch Delmenhorst“ mit der Streckenlänge von etwa sieben Kilometern führt ab Burginsel in der Graftanlage entlang des Mühlendamms über die Lange Straße zum Kirchplatz der Stadtkirche weiter durch den Wollepark sowie über das Nordwollegelände immer wieder entlang der Delme bis nach Hasbergen.

Weitere drei „Natura Trails“:

- „Durchs Delmetal nach Stenum“, Delmetal zwischen Harpstedt und Delmenhorst (ca. 24 km)
- „Stenum Holz“, Vom Naturfreundehaus Stenum zur Hasberger Wassermühle (ca. 12 km)
- „Hasbruch“, Von Stenum nach Steinkimmen (ca. 17 km)

www.naturfreunde.de

„Kleeblatttrouten“

Die vier Nachbargemeinden Hude, Berne, Lemwerder und Ganderkesee haben sich zu „4 auf dem Rad“ zusammengeschlossen und bieten als fahrradfreundliche Kommunen Entdeckerrouten per Rad oder zu Fuß an. Besonders angepriesen werden die „Kleeblatttrouten“.

www.radfahren-im-oldenburger-land.de

„Grüner Ring“ Bremen

Das Radwege-Projekt „Grüner Ring Region Bremen“ ist eine Gemeinschaftsaktion der Stadt Bremen mit den Umlandgemeinden zur Förderung des sanften Tourismus in der Region. Es handelt sich um ein Radwegenetz, das in drei Ringen mit Querverbindungen um die benachbarte Hansestadt verläuft. Der „Grüne Ring“ hat einen Radius von ca. 20 – 30 km und ein Gesamtwegenetz von rund 800 km. Durch die Querverbindungen werden auch kleinere Tagestouren möglich.

Der innere Ringweg liegt überwiegend in Bremen und wird hier nicht weiter beschrieben. Der mittlere Ringweg verläuft überwiegend auf niedersächsischem Gebiet. Er führt entlang der Geestränder sowie der



Vorgeestbereiche und entlang von Flüssen und Flusstälern. Er streift im Süden Thedinghausen, Weyhe, Delmenhorst und Lemwerder. Der äußere Ringweg erschließt im Süden die angrenzenden Geest-, Marsch- und Moorlandschaften bei Syke, Harpstedt, Ganderkesee, Hude und Berne. Er verläuft überwiegend hinter den Siedlungsbändern auf den Geestflächen.

Damit Sie immer wissen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, sorgt eine komfortable Beschilderung für leichte Orientierung auf dem Grünen Ring Region Bremen. Die Wege sind mit Logotafeln und separaten Schildern gekennzeichnet.

www.gruener-ring-region-bremen.de

Pilgerweg „Ochtum, Marsch und Moor“

Die Fahrradtour Pilgerweg „Ochtum, Marsch und Moor“ ist ein ökumenisches Projekt der evangelischen Kirchengemeinden Hasbergen, Schö-

nemoor, Altenesch, Bardewisch, Rablinghausen und Dietrich-Bonhoeffer (Huchting), sowie der katholischen Gemeinden Stenum und Lemwerder.

Auf einem gut ausgeschilderten Routenverlauf von insgesamt 65 km führt der Rad-Pilgerweg durch ganz unterschiedliche Landschaften in der südlichen Wesermarsch, dem östlichen Landkreis Oldenburg, dem Norden der Stadt Delmenhorst und dem Westen Bremens. Natürlich bietet die Strecke auch Abkürzungen und die Möglichkeit in mehreren Etappen zu fahren.

Auf einem „Pilgerpass“, der in den Gemeinden erhältlich ist, können Sie sich mit Stempeln an den Stationen die einzelnen Etappenziele eintragen.

Urlauberseelsorge entlang der See

www.urlauberkirchen.de/pilgerwege/ochtum-marsch-und-moor

Gut mit dem Fahrrad zu erreichen: Unter einer Eiche auf einer kleinen Anhöhe liegt in Stenum die Grabanlage aus der Jungsteinzeit, etwa 3500 bis 2800 v. Chr.





Storchenpflegestation Wesermarsch

Die Deutsche Sielroute und der Weser Radweg führen durch Wiesen, die in der warmen Jahreszeit oft und zahlreich von Störchen besucht werden. Ein Abstecher zur Storchenpflegestation Wesermarsch lohnt sich, denn in der Gemeinde Berne leben im Sommer über 50 Storchenpaare, die ihre Jungen aufziehen.

Die Storchenpflegestation ist eine ehrenamtlich und privat betriebene Pflegeeinrichtung für verletzte und kranke Störche. 1992 wurde die Einrichtung vom Niedersächsischen Umweltministerium als Pflege- und Betreuungsstation staatlich anerkannt. Störche, die auf ihren Flügeln häufig mit Stromleitungen kollidieren, Junge, die aus dem Nest gefallen sind, oder Störche, die im Straßenverkehr verletzt wurden, werden hier mit dem Ziel gepflegt, möglichst wieder in die Natur zurückgeführt zu werden.

Aber auch Dauerpfleglinge, die aufgrund von schwersten Verletzungen nicht wieder in die Freiheit gelangen können, leben hier dauerhaft, wo sie die Möglichkeit haben, ihren eigenen Nachwuchs aufzuziehen.

www.deutsche-sielroute.de

www.weser-radweg.de

Sportliche Aktivitäten

Wer rastet, der rostet

Dieses Sprichwort bedeutet, dass regelmäßige Bewegung ganz unabhängig vom Alter für Gesundheit und Fitness sehr wichtig sind. Besonders ältere Menschen neigen dazu, sich weniger zu bewegen. Zur Stärkung der Muskulatur und zum Erhalt der Gelenkigkeit ist Gymnastik und Bewegung eine wichtige gesundheitsfördernde Alternative. Das gilt zum einen präventiv, zum anderen sind sie aber auch das A und O einer jeden Therapie (Rehabilitation) nach Herzinfarkt, Schlaganfall und Operation zur Behebung von Verschleißerscheinungen im Stütz- und Bewegungsapparat.

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Orthopäden, der Ihre Vorgeschichte kennt, was Sie sich zumuten dürfen. Günstig sind Sportarten, die Ihre Ausdauer fördern. Dazu gehören z.B. Gymnastik, Ballspiele, Tanzen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Kegeln, Windsurfen, Boßeln oder Nordic-Walking.

Präventives Kraft(Geräte-)training für Ältere

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der menschliche Körper mit dem natürlichen Muskelabbau. Freilich spürt man diesen fortschreitenden Muskelabbau nicht von heute auf morgen, aber je älter man wird, desto mehr wirkt sich der Muskel- und damit auch der Kraftabbau auf Alltagssituationen aus. Tünten tragen nach einem Großeinkauf, Treppensteigen, Ein- oder Aussteigen an der Badewanne oder Haus- und Gartenarbeit werden mit zunehmendem Alter immer mehr zur Herausforderung.

Glücklicherweise ist es möglich, dieser ungewünschten Entwicklung mit einem gezielten Krafttraining in dafür besonders für diese Prävention ausgerichteten, spezialisierten Studios entgegenzuwirken. Zumal mehrere Studien bewiesen haben, dass ein gezieltes präventives Training das Krankheitsrisiko massiv senken kann. Erkrankungen wie beispielsweise Osteoporose, Arteriosklerose oder Bluthochdruck wird vorgebeugt, die Wahrnehmung gesteigert. Ein nicht zu unterschätzender Nebeneffekt ist das Gefühl der Sicherheit im Alltag und eines gesteigerten Selbstbewusstseins.

RHEUMA LIGA Niedersachsen e.V.		Bremer Straße 14 27749 Delmenhorst Tel. 1 37 33 - Fax 91 69 77 www.rheuma-liga-nds.de
--	--	--

	<h2>Fit & Mobil</h2> <p>durch Seniorensport & Seniorenkreis in der RSG Delmenhorst e.V. Verein für Reha- u. Behindertensport</p> <p>Kontakt: RSG Delmenhorst e.V., Ilke Schwengsbier Geibelweg 32 · 27753 Delmenhorst Telefon 04221 - 5 48 15 www.rsg-delmenhorst.de</p>	
--	--	--



Viele ältere Menschen schrecken vor einem Krafttraining zurück, weil sie gesundheitliche Risiken, insbesondere Herzerkrankungen fürchten. Sportwissenschaftler weisen deshalb darauf hin, dass sportliche Betätigungen nach Herzproblemen oft vorteilhaft sind. Sicherheitshalber sollte man vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Dieser verordnet im Falle einer Indikation, z. B. nach einer Operation auch auf Rezept die „Gerätegestützte Krankengymnastik (KG-Gerät)“. Diese wird dann über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet. Aber auch präventives Rückentraining wird gemäß § 20 Sozialgesetzbuch (SGB) durch die Krankenkassen bezuschusst. Natürlich können Interessenten das präventive Krafttraining im anbietenden Studio oder Verein auch selbst zahlen.

Sportvereine

Viele Sportvereine bieten Seniorengymnastik oder Seniorenturnen an. Bewegungsspiele mit gleichgesinnten Altersgenossen machen Spaß, und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Erkundigen Sie sich bei örtlichen Sportvereinen, welche sportlichen Angebote es speziell für Senioren gibt. Bewegung hält auch jung und mobil. Hier eine unvollständige Auswahl aus dem Vereinsangebot in Delmenhorst:

Gymnastik speziell für Senioren-Ehepaare hat der **Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.** im Angebot. Darüber hinaus stehen Gesundheits-sport und eine Senioren-Wandergruppe auf dem Abteilungsplan. Der DTV betreibt auch ein eigenes Fitness-Studio.

Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.

Am Stadtbad 1, 27753 Delmenhorst, Tel. 1 76 85, www.d-t-v.de

In **Adelheide** sind Senioren ebenso willkommen. Der Turnverein von 1907 hat gleich mehrere Seniorengruppen – eine speziell für Damen – die sich montags und mittwochs turnerisch/gymnastisch betätigen. In der Fußballabteilung sind die Älteren ebenfalls aktiv. Auch in Sachen Freizeitgestaltung wird viel Gemeinsames unternommen.

Adelheider Turnverein von 1907 e.V.

Leberstraße 17, 27755 Delmenhorst, Tel. 2 15 22
www.atv-delmenhorst.de

„Sport für Ältere“ in der Turnhalle Lilienstraße bietet der **Turn- und Sportverein (TuS) Heidkrug** unter anderem speziell für Frauen. Sitzfitness (Gymnastik auf dem Stuhl) und Reha-Sport runden das Angebot für die Zielgruppe „60plus“ ab.

TuS Heidkrug von 1919 e.V.

Bürgerkampweg 26, 27751 Delmenhorst, Tel. 48 27,
www.tus-heidkrug.de

Der **Turnverein Jahn** bringt es bereits in seinem „Untertitel“ als „Der Sportverein für die ganze Familie“ zum Ausdruck, dass hier auch Senioren in allen Abteilungen willkommen sind. Die „violetten Delmenhorster“ bieten neben Turnen, Gymnastik und Fitness usw. auch Wandern und Tanzen an.

Turnverein Jahn Delmenhorst von 1909 e.V.

Brendelweg 48, 27755 Delmenhorst, Tel. 2 04 72
www.tvjahn-delmenhorst.de

Stadtsportbund

Die Dachorganisation des Sports in Delmenhorst ist der Stadtsportbund. Der Stadtsportbund Delmenhorst e.V. versteht sich als Bindeglied zwischen den Delmenhorster Vereinen, der Stadt und dem Landessportbund Niedersachsen e.V. Im Stadtsportbund sind über 17.000 Mitglieder in 63 Vereinen organisiert. Über die Seniorenarbeit in den einzelnen Vereinen informiert auch der/die Seniorenbeauftragte des Stadtsportbunds.

Stadtsportbund Delmenhorst e.V.

im Landessportbund Niedersachsen e.V.

Fischstraße 31, 27749 Delmenhorst, Tel. 13 25 5 oder 12 35 62
www.stadtsportbund-delmenhorst.de

Die **RSG Delmenhorst** ist ein gemeinnütziger Verein für Reha-, Behinderten-, Breiten- und Leistungssport und besteht seit 1952. Das Ziel wird in der Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit der Mitglieder gesehen. Von den rund 250 Vereinsmitgliedern und zusätzlichen weiteren 60 Reha-Sportlern, sind 65 % älter als 60 Jahre. Neben ärztlich verordnetem Rehabilitationssport,



dessen Kosten vom Verein auch direkt mit den Krankenkassen abgerechnet werden (auch bei onkologischen Erkrankungen) finden ebenso Freizeitaktivitäten wie Skat- und Kegelturniere und Seniorenkreise statt.

Rheumaliga

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. ist eine Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft. Mit ihren rund 60.000 Mitgliedern ist sie bundesweit der mitgliedsstärkste Verband innerhalb der Deutschen Rheuma-Liga. Ziel der Gemeinschaft ist es, rheumakranken Menschen zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben. Die 112 örtlichen Arbeitsgemeinschaften in Niedersachsen, darunter die in Delmenhorst (mit rund 830 Mitgliedern), bieten verschiedene Aktivitäten beispielsweise Funktionstraining wie Trocken- und Warmwassergymnastik an.

In Seminaren werden Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch, Entspannungsmöglichkeiten oder einfach Spaß an Geselligkeit angeboten. Eine wichtige therapeutische Hilfe sind Seminare für verschiedene Krankheitsbilder wie Chronische Polyarthritits (rheumatoide Arthritis), Arthrose, Fibromyalgie, Lupus Erythematodes, Sjögrens u. a.

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Delmenhorst

Bremer Straße 14 (Schaar-Haus), 27749 Delmenhorst
Tel. 13 7 33, (telef. Sprechzeiten Mo + Mi 9:00 bis 12:00 Uhr)
www.rheuma-liga-nds.de

Fitnessstudios

Fitnessstudios erleben derzeit einen verstärkten Zulauf älterer Mitglieder. Einer Studie zufolge sind rund 13 % der rund acht Mio. Fitnessstudio-Mitglieder in Deutschland älter als 60... und man trifft sie überwiegend vormittags in den Studios an, weil sie zu dieser Tageszeit das Gefühl haben, unter sich zu sein.

Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit sind die Grundpfeiler eines ganzheitlichen Trainingsprogramms für Senioren in einem Fitnessstudio. Lassen Sie sich vom Studio Ihrer Wahl einen Plan erstellen, der individuell auf Sie abgestimmt ist, neben den vier genannten Komponenten auch Ihre Vorerkrankungen, Beschwerden und eigenen Ziele berücksichtigt. Alle drei bis sechs Monate sollte der Plan verändert

werden – das sorgt für Fortschritte. Ideal ist es, wenn zum Team neben Fitness-Experten auch ein Ernährungsberater und ein Physiotherapeut gehören. Chipgesteuerte Kraftgeräte in Bewegungszirkeln eignen sich ideal, weil sie sich automatisch auf die übende Person einstellen und so Fehlbelastungen verhindern. Wichtig ist auch eine gute Betreuung, die nicht nur am Tag der Trainingseinweisung stattfindet sondern permanent. Ein Trainer sollte regelmäßig Rundgänge durch das Studio machen, auf Fragen eingehen und bei Fehlern in der Übungsausführung korrigieren.

Öffentlicher Fitness-Parcours in der Graft

Einen öffentlichen Bewegungsparcours hat die Stadt an der Außengraft in Höhe des großen Kinderspielplatzes eingerichtet. Trainieren Senioren hier regelmäßig, können Sie Sturzgefahren minimieren und ihre Lebensqualität steigern. Das Training an der frischen Luft und das Sonnenlicht kurbeln nicht nur das Immunsystem an, sondern heben auch die Stimmung, und die Vitamin-D-Produktion in der Haut wird angeregt. Wichtig: Vor dem Training gut aufwärmen, dann die Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen. Tabu ist, gegen Schmerzen anzutrainieren.

Öffentlicher Fitness-Parcours

Außengraft/Nähe Kinderspielplatz

Schwimmen und Wellness

Gezielte Gesunderhaltung durch Bewegung im Wasser

Die bereits erwähnte **RSG Delmenhorst** bietet Wassergymnastik und Sportschwimmen in der GraftTherme. Die Kursteilnehmer werden entsprechend ihrer individuellen körperlichen Möglichkeiten gefördert. Durch die Übungen wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt sowie gezielt Gleichgewicht, Koordination und Reaktion des Körpers geschult. Die Bewegung im 32 Grad warmen Wasser ist gelenkschonend und regt die Durchblutung an. Oberstes Ziel ist es, die Mobilität im Alter zu erhalten.

RSG Delmenhorst

Reha- und Präventionssport
Geibelweg 32, 27753 Delmenhorst, Tel. 54 815
ilkeschwengsbier@web.de

Golfclub Oldenburger Land e.V.

In der typischen Landschaft der Oldenburger Geest befindet sich in einem Feld- und Waldgebiet auf ca. 65 ha der in jeder Hinsicht anspruchsvolle Golfplatz des Golfclub Oldenburger Land e.V.

Das gesamte Golfgelände ist umsäumt von Waldrändern, durchzogen von Wallhecken, Feldgehölzen und einem Bachlauf. Drei große Teiche, die auch zur Bewässerung dienen, geben der Anlage zusätzlich einen reizvollen und landschaftlich ansprechenden Charakter.

Übungsgelände: Die Drivingrange. Hier können Anfänger und fortgeschrittene Golfer üben. Die Drivingrange hat eine Größe von 250 x 150 Meter. Übungsgrün, Übungsbunker, Chipping- und Pitchinggrün erlauben ein intensives Training und eine gute Vorbereitung auf die Runde.

Das Clubhaus: Ein reetgedecktes ehemaliges Heuerhaus ist in Abstimmung mit dem Amt für Denkmalpflege saniert und zum gemütlichen Clubhaus mit Foyer, Clubraum und Sanitärbereich umgebaut worden. Seitlich versetzt ist zusätzlich ein Wirtschaftsgebäude mit Geschäftsräumen erstellt worden. In diesem Haus befinden sich auch Dusch- und Waschräume sowie der ProShop und das Sekretariat.

Kurse und Trainer: Unser Kursangebot bietet Termine zur Erreichung der Platzreife sowie Schnupperstage an. Außerdem können Sie unseren Trainer, Herrn Stefan Seebeck, für Einzel- oder Gruppentraining buchen.

Informationen hierfür entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.gcol.de oder Sie wenden sich an unser Sekretariat.



Golfclub Oldenburger Land e.V. *in Dingstede*



Der Sport für alle Altersgruppen...

...man ist nie zu alt, um mit dem großen Sport mit dem kleinen Ball zu beginnen.

BEWEGUNG in der Natur und **RUHE** auf dem wunderschönen Gelände der Golfanlage mitten im Oldenburger Land genießen. Von Delmenhorst aus in 15 Minuten sehr gut erreichbar.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Golfclub Oldenburger Land e.V. • Hatter Str. 14 • 26209 Hatten-Dingstede
Telefon: 04482 - 8280 • E-Mail: info@gcol.de • www.gcol.de



Zur körperlichen Ertüchtigung stehen auf der Außengrafft auch Tretboote zur Verfügung. Allerdings werden sie nur von April bis September verliehen.

Öffentliche Bäder

Die GrafftTherme, an den Graffwiesen gelegen, bietet ein umfangreiches Programm auch für „ältere Wasserratten“ wie beispielsweise Frühschwimmen oder ausgewählte Kurse aus dem Bereich der Wassergymnastik. Durch die Auftriebskraft des Wassers sind die Bewegungen besonders gelenkschonend und gerade bei möglichen Beschwerden im Alter besonders empfehlenswert. Dabei wird die Durchblutung des ganzen Körpers gefördert, und so werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Weiterhin wirkt sich Betätigung im Wasser positiv auf die Nährstoffversorgung im Körper aus. Da beim Schwimmen der komplette Körper eingesetzt wird, profitiert zudem die gesamte Muskulatur.

Wellness und Entspannung

Die GrafftTherme lädt gesundheitsbewusste Senioren zum ausgiebigen Wohlfühlprogramm für Körper und Seele ein. Im Dampfbad, bei Massagen, Wannenbädern, Peelings oder Anwendungen im Rasul ist Erholung vorprogrammiert. Im Saunabereich stehen den Besuchern fünf Saunen zur Verfügung. Neben der Vitalsauna und der finnischen Sauna im Innenbereich, laden Hofsauna, Eventsauna und Scheunensauna im Außenbereich zum gemeinsamen Schwitzen ein. Eine der traditionsreichsten Anwendungen in der Therme ist das Solebad mit einem Soleanteil von ca. 3 %. Wer besonderen Wert auf seine Privat-

sphäre legt, findet im separat anzumietenden Privat-SPA-Bereich die ideale Lösung, für ein ganz persönliches Wellness-Erlebnis und genießt zum Beispiel pflegende Körperbehandlungen oder Massagen im ganz eigenen Wohlfühl-Refugium.

GrafftTherme

BAD – Bäderbetriebsgesellschaft mbH

Am Stadtbad 2, 27753 Delmenhorst, Tel. 28 315 0, www.graffttherme.de

Weitere öffentliche Bademöglichkeiten

Der Badesee Hohenböken (von den Einheimischen „Sielingsee“ genannt) ist in den Sommermonaten ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt. Kurz hinter der Ortschaft Bookholzberg liegt dieser See, umgeben von Wiesen, in der Nähe der Bundesstraße B 212. In der Freibadsaison unterhält die DLRG an Wochenenden, bei schönem Wetter, eine Wachstation.

Badesee Hohenböken Moor

Harmenhauser Straße, 27777 Ganderkesee

Tel. 0 42 22/44 502

Der **Falkensteinsee** liegt in Falkenburg in der Gemeinde Ganderkesee. Der Campingpark liegt in unmittelbarer Nähe zur A 28 (Abfahrt Hude) und ist somit gut mit dem Auto zu erreichen. Badefreunde finden hier einen etwa 250 m langen Strandbereich (teilweise Sand) vor. Die Gewässerqualität ist gut. Es gibt teilweise flach abfallendes Wasser und einen abgegrenzten Nichtschwimmerbereich.

Falkensteinsee, 26209 Hatten, Zum Hünengrab 4

Tel. 0 44 82/98 05 50

Mit 37 Hektar ist der **Werdersee** Bremens größter Badesee. Er ist für Delmenhorster Autofahrer über die A 1 (Ausfahrt Bremen-Arsten) relativ schnell zu erreichen. Es handelt sich um einen abgetrennten Nebenarm der Weser. Entstanden ist er nach dem zweiten Weltkrieg als Erholungsgebiet für Bremen. Mit nur 3,4 Metern Tiefe ist er der flachste aller Badeseen in Bremen. Die Badebucht mit DLRG-Station liegt nördlich des Sees, auf dem Stadtwerder, aber auch die nach Huckelriede gelegene

Ein neues Lebensgefühl. Kostenlos zu jeder Mitgliedschaft.

Einfach besser trainieren beim 5-fachen Testsieger.


INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Delmenhorst
Hannah-Arendt-Straße 6
27753 Delmenhorst
Telefon 04221/9 16 63 68
www.injoy-delmehorst.de

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
TEST Jan. 2016
11 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv



Der Delmegrundsee, auch „Mili“ (Kurzform von Militärbadeanstalt) genannt, war bis 1968 öffentliche Badeanstalt. Das Wasser kommt aus der vorbeifließenden Delme.

Seite wird gern zum Sonnenbaden benutzt, allerdings ist der Zugang zum Wasser hier durch das Schilf etwas unbequemer. Auf der nördlichen Seite gibt es einen abgetrennten Nichtschwimmerbereich und einen kleinen Strandabschnitt.

Der 7,5 Hektar große **Sodenmattsee** in Huchting ist ein Baggersee, der 1962 entstand, als die vierspurige Bundesstraße B 75 von Bremen nach Delmenhorst gebaut wurde. Seit 1998 ist er nach dem Einbau einer Belüftungsanlage wieder zum Baden frei gegeben. Am Westufer befindet sich ein kleinerer Sandstrand mit DLRG-Station und mit buchtartigem Charakter für Badegäste. Ansonsten bestimmen Grünanlagen mit großen Laubbäumen das Bild. Der Sand ist vergleichsweise grobkörnig und zum großen Teil mit Gras überwachsen. In den Grünanlagen rund um den See laden Wege auch Spaziergänger ein. Ein Grillplatz befindet sich auf der gegenüberliegenden Uferseite.

Der von der Gemeinde Stuhr betriebene **Silbersee** ist über die Straßen Moorhusen und Kronsbrook zu erreichen. Am Silbersee liegen zwei Badestrände. Am nordwestlichen, größeren Badestrand mit Liegewiese sind Duschen, Toiletten, Imbissgaststätte, Sprungbrett, Sprungturm, Rutsche und ein Beach-Volleyball-Feld zu finden. Der Silbersee misst an seiner tiefsten Stelle neun Meter. Er kann problemlos zu Fuß umrundet werden. Im See gibt es eine Badeinsel. Der See wird in den Sommermonaten von der DLRG beaufsichtigt.

Durch seinen natürlich bedingten vergleichsweise niedrigen pH-Wert besticht der **Steller See** (maximale Tiefe: 16 Meter) mit außergewöhnlich klarem Wasser. Der Badespaß wird noch gesteigert durch einen großen Strandbereich, angrenzende Liegewiese, Spielplatz, Wasserrutschen und Badeinsel. Mit einer Größe von 60.000 m² bietet der Badesee zudem Gelegenheit für viele Wassersportarten (kein Motorbetrieb). Die sanitären Einrichtungen des umliegenden Campingplatzes sind vorbildlich. Bei geeigneten Wetterbedingungen gewährleistet die DLRG Weyhe eine Badeaufsicht.

Campingplatz Steller See

Zum Steller See 15, 28816 Stuhr/Groß Mackenstedt
Tel. 0 42 06/64 90

Der Stadtwaldsee, besser bekannt als **Unisee**, ist mit 28,2 Hektar der größte durch den Bau einer Autobahn und der Universität entstandene See Bremens. Seit 1972 ist der See beliebtes Ausflugs- und Badeziel aller Altersgruppen. Das Wasser ist durch den Einfluss des Salzstockes Lilienthal leicht salzig. Badegästen steht die große Badebucht mit abgeteilten Nichtschwimmer-Bereich zur Verfügung. Etwas abgelegen gibt es ein ausgewiesenes FKK-Gebiet.

Schwimmvereine:

Delmenhorster Schwimm-Verein von 1905 e. V.

Adelheider Straße 112, 27755 Delmenhorst, Tel. 21 42 5
www.dsv05.de

Schwimm-Club Delmenhorst e. V.

Utrecter Straße 25 E, 27753 Delmenhorst, Tel. 28 59 463
www.sc-del.de

Mobilität

Mobilität ist eine wichtige Voraussetzung, um bestehende Bindungen im Familien- und Freundeskreis zu erhalten, sowie für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit. Ob mit Bus oder Bahn, mit dem Fahrrad, zu Fuß, im Rollstuhl oder mit dem Auto: Ältere Menschen sind im Vergleich zu früheren Generationen heute aktiver und wollen eigenständig mobil bleiben.

Automobilität

Senioren kaufen gerne Autos

Senioren sind heute mobil. Wer heute 60 Jahre und älter ist, gehört der ersten Generation an, die praktisch mit dem Auto aufgewachsen und älter geworden ist. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen haben 82% ein Auto. Fast die Hälfte nutzt es ein- bis mehrmals pro Woche, 22% nutzen es täglich. Zwei Millionen deutsche Führerscheininhaber sind über 75 Jahre, 250.000 davon sogar über 85 Jahre alt. Tendenz steigend. Keiner will auf das Autofahren verzichten.

Man geht davon aus, dass Senioren auf dem gesamteuropäischen Automarkt die Hälfte aller Neuwagen kaufen, in der Luxusklasse sogar 80%. Das ist nicht verwunderlich, denn das Potential für wirtschaftliches Wachstum schlummert ganz besonders in der hier angesprochenen Altersgruppe. Senioren verfügen in Deutschland und damit auch in Delmenhorst und umzu über die höchste Kaufkraft aller Zeiten. Über ein Drittel der deutschen Autokäufer sind heute schon älter als 60 Jahre, nämlich 37%.

Und diese starke Käufergruppe hat höhere Ansprüche als der Durchschnitt, bringt jahrzehntelange Fahrerfahrung mit und achtet bei Neuwagen vermehrt auf Aspekte wie Sicherheit und Komfort. Dafür ist man durchaus bereit, mehr Geld auszugeben.

Wie Senioren Auto fahren

Sind Senioren in einen Unfall verwickelt, sind sie in den meisten Fällen nicht nur die Verursacher, sondern haben auch ein deutlich höheres Verletzungsrisiko. Ein deutlicher Anstieg ist ab einem Alter von 75 Jahren



duchstein
A U T O M O B I L E

Joachim Duchstein
Automobile GmbH & Co. KG

Hasporter Damm 141
27755 Delmenhorst
Telefon 04221 60 02-0
Telefax 04221 60 02-46
www.opel-duchstein-delmenhorst.de





Wer die Bismarckstraße entlang fährt, kommt an diesem repräsentativen Aufgang in die Graft vorbei, der bereits im Jahre 1914 angelegt wurde und jedes Jahr aufs Neue ansprechend bepflanzt wird.

zu erkennen. Um die sichere Verkehrsteilnahme so lange wie möglich zu erhalten, sollten sich Senioren körperlich und geistig fit halten und sich bei Beschwerden ärztlich beraten lassen. Auch die Teilnahme an Fahrsicherheitstrainings ist empfehlenswert.

Fast 90 % der männlichen Bevölkerung über 60 Jahre sind im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis, bei den Frauen sind es etwa 80 %. Damit bestimmen sie einen Großteil des alltäglichen Verkehrsgeschehens. Diese Tatsache ist nicht besorgniserregend, allerdings kommt es mit zunehmendem Alter zu körperlichen Veränderungen, die sich ungünstig auf die Fahrkompetenz auswirken und beim Betroffenen selbst oder aber bei Beobachtern zu einem Gefühl der Unsicherheit führen können.

Körperliche Gebrechen, nachlassendes Seh- oder Hörvermögen, knackende Nackenwirbel beim Schulterblick und Medikamenteneinnahme sind hier die typischen Beispiele. Darüber können auch Routine und lange Fahrpraxis nicht hinwegtäuschen. Obwohl Senior nicht gleich Senior

CLOPPENBURG – IHR STARKER BMW PARTNER IM NORDEN.



Freude am Fahren



Cloppenburg GmbH

Firmensitz: Bremer Straße 59-63 | 28832 Achim | Tel.: 04202 6014-0

Filiale Delmenhorst: Niedersachsendamm 14 | 27751 Delmenhorst | Tel.: 04221 29880-0

Filiale Syke: Siemensstraße 9 | 28857 Syke | Tel.: 04242 9595-0

Filiale Verden: Industriestraße 8-10 | 27283 Verden | Tel.: 04231 93520-0

www.cloppenburg-gruppe.de

CLOPPENBURG

ist, zeigen sich im Alter immer mehr Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie der Gesundheit. Die meisten Senioren stimmen ihre Fahrweise automatisch auf die Einschränkungen ab, die das Alter mit sich bringt... sie fahren altersgerecht. Mit der technischen Unterstützung von Fahrerassistenzsystemen können ältere Autofahrer zwar viele Verhaltensdefizite ausgleichen, dennoch sollte sich jeder mit zunehmendem Alter immer wieder die Frage stellen, ob er diese Systeme kennt und beherrscht, und ob er sich hinter dem Steuer noch sicher fühlt und verantwortungsvoll am Straßenverkehr teilnehmen kann.

Deutsche Verkehrswacht hilft bei Unsicherheit

Unsicherheiten als Autofahrer kann man durch Fahrsicherheits-trainings beseitigen. Diese werden beispielsweise unter dem Motto „Fit-im-Auto“ alljährlich auch von der Verkehrswacht Delmenhorst e. V. in Zusammenarbeit mit der Polizei und Fahrlehrern angeboten. Für die Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Der Ablauf beginnt mit einem Schulungs- und Informationsteil. Danach folgen praktische Fahrübungen (z. B. Bremsen, Slalomfahren) im eigenen Fahrzeug sowie eine Ausfahrt mit einem Fahrschulauto in Begleitung eines Fahrlehrers. Am Ende stehen ein kurzer Erfahrungsaustausch sowie die Aushändigung einer Teilnahme-Urkunde. Eine Beurteilung zum Erhalt oder Verlust des Führerscheins erfolgt nicht. Die Selbstbeurteilung ist jedem Teilnehmer persönlich überlassen.

Verkehrswacht Delmenhorst e. V.

Stadthaus, Am Stadtwall 1, Fachdienst 54 Verkehr
27749 Delmenhorst, Tel. 99 - 11 54
www.verkehrswacht-delmenhorst.de

Auch Fahrschulen bieten sich an

Immer mehr Fahrschulen – auch in Delmenhorst – entdecken die Situation der älter werdenden autofahrenden Generation für sich und bieten spezielle Nachschulungs- oder Unterstützungsmodule an. Die Besonderheit, die hier vorliegt ist folgende: Die angesprochenen Verkehrsteilnehmer sind zwar im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis, meistens bereits jahrzehntelang, aber sie sind unsicher und längst nicht mehr auf dem neuesten Stand von Technik und Theorie.



135 Meter lang ist der ZOB (Zentrale Omnibus Bahnhof), der 1995 nach Plänen der Architekten Schomers, Schürmann und Schridde eröffnet wurde.

			<p>Schwerpunkte unserer Arbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beratung und Unterricht zur Verkehrserziehung • Lernprogramme für Kindergärten und Schulen • Elternabende zum Thema „Kind und Verkehr“ • Seminare für Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher und Eltern • Verkehrserziehung für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen • Aktionen zur Sicherung des Schulweges (Spannbänder) • Durchführung von Fahrradprüfungen bei Schülern der vierten Klasse • Verkehrsspezifische Betreuung von Senioren
<p>Kontakt Verkehrswacht Delmenhorst e.V. Am Stadtwall 1 (Im Haus der Stadt Delmenhorst) 27749 Delmenhorst Telefon 0 42 21 / 99 23 03 geschaeftsfuehrer@verkehrswacht-delmenhorst.de www.verkehrswacht-delmenhorst.de</p>			

<p>JANSSEN  DRIVE</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 50plus Späteinstieg • Auffrischkurse 	<p></p> <p>Varrel/Stuhr ☎ 0 42 21 / 3 09 23 Ganderkesee ☎ 0 42 22 / 94 69 49 Delmenhorst ☎ 0 42 21 / 2 39 04 Bookholzberg ☎ 0 42 23 / 9 55 33</p>
<p>www.janssen-drive.de</p>	



Weil **Mobilität** keine Frage des Alters ist.

Jetzt einen **Fahr-Fitness-Check** vom ADAC machen und weiterhin mit Sicherheit durchs Leben fahren. adac.de/fahrfitnesscheck

ADAC

Ältere Autofahrer fahren besser

Der „**FahrFitnessCheck**“ ist ein Programm zur Überprüfung und Selbsteinschätzung der Fahrfähigkeit im Alter. Das Einzelseminar beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch. Es folgt eine einstündige vom ADAC-Fahrlehrer begleitete Fahrprobe im eigenen Pkw, woraufhin das Fahrverhalten analysiert wird. Dieses trägt dazu bei, Selbstzweifel auszuräumen und gegebenenfalls Fahrdefizite aufzuzeigen. Danach können die Teilnehmer selbst über ihre weitere Teilnahme am Straßenverkehr entscheiden. Eine Meldung an Behörden ist ausdrücklich ausgeschlossen. Der Check kostet für ADAC-Mitglieder 59 Euro, für Nichtmitglieder 79 Euro.

Das kostenlose Programm „**sicher mobil**“ richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren. Es umfasst in einer Veranstaltungsreihe mit etwa 15 Teilnehmern vier Gesprächskreise. Hier werden in kleinen Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich ob sie überwiegend als Fußgänger, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel, Auto- oder Radfahrer unterwegs sind. Dabei geht es unter anderem um Themen wie z.B. Wege planen, Verkehrsmittel wählen, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, technische Ausstattungen am Fahrzeug und neue Verkehrsregeln. Die Seminare dauern etwa 90 bis 120 Minuten. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmer.

Wie war das noch mit der Stotterbremse? Gibt es die eigentlich noch? Trotz jahrzehntelanger Fahrpraxis – die Anforderungen im modernen Straßenverkehr sind gestiegen, die Fahrzeugtechnik hat sich in den letzten 20 Jahren rasant weiterentwickelt. Mit unserem **Senioretraining** bringen Sie sich auf den neuesten Stand. Trainiert werden Fahrtechniken, mit denen sich Gefahrensituationen besser bewältigen lassen. Bewahren Sie im Ernstfall die Ruhe. Richtig entscheiden und schnell reagieren! Behutsam führen Sie unsere Trainer an die Fahraufgaben, bei denen Ihre individuellen Bedürfnisse und Fertigkeiten besonders berücksichtigt werden.

ADAC Weser-Ems
Verkehrsabteilung Bremen
Bennigsenstr. 2-6,
28207 Bremen
Tel. 49 94-114, Fax 49 94-179

ADAC-Geschäftsstelle Delmenhorst
Reinersweg 34, 27751 Delmenhorst
Tel. 04221 97237-0
Fax 04221 97237-22

In sogenannten „Fahr sicherheitsstunden“ werden Senioren wieder zu begeisterten Schülern, sagt Fahrlehrer Mario Jansen, der in Delmenhorst und Umgebung vier Fahrschulen betreibt. „Und sie selbst bestimmen das Pensum der Fahrstunden, die meistens im Schulungsfahrzeug stattfinden. Der Treffpunkt zur Fahrstunde kann individuell vereinbart werden, da bei einigen Senioren eine gewisse Anonymität zur Nachbarschaft gewahrt bleiben will.“

Der Fahrlehrer nimmt dabei dezent auf dem Beifahrersitz Platz und beobachtet bzw. analysiert den Fahrstil. Nach ca. 20 Minuten gibt der Fahrlehrer, in einem ruhigen Gespräch, seinen Eindruck bekannt. Daraus resultierend werden weitere Vorgehensweisen besprochen und gemeinsam abgestimmt. Da es sich um eine freiwillige Teilnahme handelt, bestimmen Sie allein, wie Sie mit der eventuellen Kritik bzw. den Verbesserungsvorschlägen umgehen.



Der Lloyd Alexander TS wurde von 1957 bis 1961 von der Borgwardgruppe in Bremen gebaut. Senioren von heute werden sich erinnern.

SCHMIDT+KOCH

ALTES EISEN ROSTET NICHT! Wir sorgen für Ihre Mobilität im Alter.



Volkswagen



Audi Service



Nutzfahrzeuge



SKODA

STARKE GRÜPPE
STARKE LEISTUNG

Autohaus Müller Schmidt + Koch GmbH

Syker Straße 49-53 | 27751 Delmenhorst
Tel. 04221/9 73 05-0 | del@schmidt-und-koch.de

www.schmidt-und-koch.de



Viele scheuen den Weg zur Fahrschule, weil sie denken, dass ihnen der Führerschein abgenommen wird. Das ist allerdings Unsinn, weil das nicht zum Kompetenzbereich einer Fahrschule gehört. Fahrschulen wollen den Menschen helfen, mit Ihrem Fahrzeug besser zurechtzukommen. Allein die Assistenzsysteme sinnvoll zum Einsatz zu bringen, bedarf es häufig einer intensiven Erläuterung. Das alles ermöglicht, dass Sie möglichst lange mobil bleiben. Wenn jedoch ein Fahrlehrer erhebliche und begrün-

dete Zweifel an der Fahrtauglichkeit seines Schülers gewinnt, sollte er ihm unverblümt den Rat geben, genau darüber nachzudenken, ob er seinen Führerschein vielleicht nicht doch lieber abgeben will.

Auffrischungen bieten die Fahrschulen übrigens nicht nur in der Praxis in Form von Fahrstunden an, sondern auch in der Theorie (Neuerungen im Verkehrsrecht, neue Verhaltensregeln und Verkehrszeichen) und in der Unterrichtung über neue Fahrzeugtechniken (Navigationsgeräte, Fahrerassistenzsysteme usw.). Egal ob es um Probleme beim Einparken, um Angst vor der Autobahn, Dunkelheit oder engen Straßen geht, Senioren sollten bei aufkommender oder vorhandener Unsicherheit unbedingt das diskrete Gespräch mit einem Fahrlehrer ihres Vertrauens suchen. In diesem persönlichen Gespräch werden ganz individuell alle Einzelheiten geklärt und besprochen, in welchen Bereichen besonderer Auffrischungsbedarf besteht. Diese Grundsatz-Gespräche sind in der Regel kostenlos.

Bei uns gehören Kunden zur Familie.

WAKO seit 1992 **WAKO 66**

SERVICE AT ITS BEST.
Hochqualifiziert, up to date, pünktlich, schnell.
Kundenorientiert, freundlich, fair. **So geht das.**

Autohaus WAKO GmbH | Seestr. 1 | D-27755 Delmenhorst | wako.de

Öffentliche Verkehrsmittel

Häufig ist es bequemer, sicherer und kostengünstiger mit dem öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) als mit dem Auto unterwegs zu sein. Mehr dazu auf den Seiten 42 – 45.

Sanitätshaus FITTJE

*Mobil sein
mit E-Scootern!*

- 6 – 15 km/h
- Komfort-Fahrwerk
- vielseitig verstellbarer Sitz
 - Geschwindigkeitsreduzierung in Kurven
 - Beleuchtung nach StVO



**E-Scooter
mit ÖPNV-
Zulassung**

Abbildung zeigt eines von vielen möglichen Modellen.

Cramerstr. 197 · 27749 Delmenhorst
Tel. 0 42 21 / 1 45 00 · Fax 0 42 21 / 1 34 83

Sanitätshaus Fittje
Inh. Frank Giza



Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 – 18.00 Uhr
Mi. 8.30 – 12.30 Uhr · Sa. 8.30 – 12.00 Uhr

E-Scooter in Bussen und Bahnen

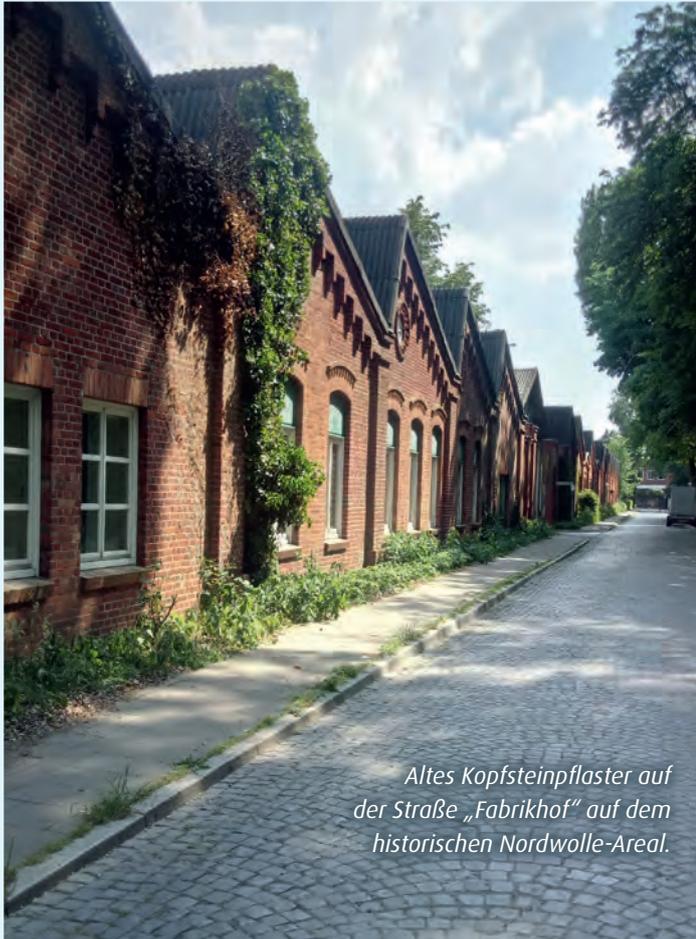
Um mobil zu bleiben, sind viele ältere Mitbürger mit körperlicher Beeinträchtigung auf Elektromobile angewiesen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen elektrisch angetriebenen Rollstühlen und E-Scooter. Bei einem Rollstuhl sitzt man immer mit dem Sitz direkt über den Rädern und hat vorne einen Joystick. Bei einem Scooter hat man den Sitz, die Beine stehen unten auf einer Platte, und davor ist ein Lenker, an dem meistens ein Korb befestigt ist. Er ähnelt einem Fahrrad mit vier Rädern. Was viele Nutzer von Scootern bisher nervte, war das Verbot dieser fahrbaren Untersätze in Bussen und Bahnen, während Elektro-Rollstühle in jedem Fall transportiert werden. Zur Begründung heißt es dazu: Anders als Elektro-Rollstühle würden Scooter wegen ihrer Größe und der daraus resultierenden „stark eingeschränkten Manövrierfähigkeit auf engem Raum“ in Bussen meist quer zur Fahrtrichtung gestellt. Daraus ergebe sich bei Bremsvorgängen eine erhöhte Kipp- und Rutschgefahr.



Für dieses bislang strikte Verbot für Scooter in Bussen und Bahnen gibt es jetzt Ausnahmen, wenn der Scooter bestimmte Kriterien erfüllt, die der Fahrer/Schaffner durch eine bestimmte Plakette am Scooter sofort erkennen kann. Diese gut sichtbaren blauen Plaketten werden unter anderem vom Sanitätshaus ausgegeben.

Winterdienst/Straßenreinigung

Die Straßenreinigung und der Winterdienst werden vom Baubetrieb der Stadt Delmenhorst wahrgenommen und zwar auf allen öffentlich gewidmeten Straßen und Plätzen, die in Delmenhorst eine Gesamtstrecke von rund 600 Kilometern ausmachen. Grundlage dafür ist die Straßenreinigungssatzung.



Altes Kopfsteinpflaster auf der Straße „Fabrikhof“ auf dem historischen Nordwolle-Areal.

Im Winter werden vorrangig wichtige Hauptverkehrsstraßen, Krankenhauszufahrten und Strecken mit Buslinienverkehr sowie Bushaltestellen und Fußgängerüberwege gestreut. Ebenfalls vorrangig wird der Winterdienst auf Rad- und Schulwegen durchgeführt. Rund 60 Personen mit knapp 30 Fahrzeugen, zum Teil vom städtischen Baubetrieb, zum Teil von Fremdfirmen, sorgen dafür, dass die Verkehrssicherheit aufrechterhalten wird.

Baubetrieb der Stadt Delmenhorst

Theodor-Heuss-Straße 12, 27753 Delmenhorst, Tel. 99 8 99 13

Woltmann



Wir halten Sie mobil!



Für unsere Marken als auch für alle anderen Fabrikate bündeln wir unser Know-how und bieten Ihnen u.a.:

- Hauptuntersuchung
- Reifenservice & -einlagerung
- tägliche TÜV-Abnahme
- Autoglasreparatur
- Klimaanlageenservice
- Hersteller-Ersatzteile

Woltmann Delmenhorst
Syker Straße 111 · 27751 Delmenhorst
T. 04221 / 976 5-0 · F. 04221 / 976 5-422
delmenhorst@woltmann-gruppe.de

www.woltmann-gruppe.de

Mit Bus und Bahn mobil in Delmenhorst und Umgebung

Wenn Sie in Delmenhorst oder dem Umland mit Bus und Bahn fahren und dabei umsteigen, benötigen Sie nur ein VBN-Ticket. VBN, das ist der Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen, ein Zusammenschluss von über 30 Verkehrsunternehmen mit Sitz in Bremen.

Die Wahl des richtigen Tickets

Für gelegentliche Bus- und Bahnfahrten eignen sich EinzelTickets oder die günstigeren 4er-Tickets der jeweils benötigten Preisstufe. Kaufen Sie Ihr Ticket beim Busfahrer oder am Ticketautomaten, ist dieses bereits entwertet. Tickets vom Kundencenter oder einer Vorverkaufsstelle entwerten Sie bei Fahrtantritt in den Bussen – so auch in den Straßenbahnen in Bremen. Fahren Sie mit dem Regionalzug, ist das Ticket unmittelbar vor Fahrtantritt auf dem Bahnsteig zu entwerten. Und das gilt für alle: bei einem Umstieg muss das Ticket nicht noch einmal entwertet werden! Für Fahrten innerhalb der Stadtgrenze von Delmenhorst bietet sich auch das CityTicket an – ein Angebot der Stadt.



Für Fahrten in den Regionalzügen von NordWestBahn und DB Regio – auch in den Bussen und Straßenbahnen der Bremer Straßenbahn AG (BSAG) in Bremen – können Sie das grüne BOB-Ticket ab Delmenhorst nutzen. BOB bedeutet „Bequem ohne Bargeld“.

Dabei handelt es sich um ein elektronisches Ticket für Spontan- und Gelegenheitsfahrer, mit dem Sie bargeldlos ganz entspannt unterwegs sein können. BOB berechnet Ihnen

stets den günstigsten Preis pro Tag. Vor Fahrtantritt buchen Sie Ihre Fahrt am Ticketautomaten am Bahnhof beziehungsweise am BOB-Terminal in den Bussen und Straßenbahnen der BSAG und bezahlt wird dann über eine monatliche Abbuchung von Ihrem Konto. Infos zu BOB erhalten Sie unter www.vbn.de/bob.

Wenn Sie viel mit Bus und Bahn unterwegs sind, empfehlen wir Ihnen das Senioren-MonatsTicket für Delmenhorst, das VBN-MonatsTicket



oder MIA, das elektronische Abo-Ticket, mit dem Sie zwölf Monate lang unterwegs sind und bis zu 20% gegenüber dem MonatsTicket sparen können. Gegen einen geringen Aufpreis erhalten Sie das MIAplus-Ticket. MIAplus beinhaltet die Mitnahme weiterer Personen montags bis freitags ab 19:00 Uhr sowie an Samstagen, Sonn- und Feiertagen. Außerdem fahren Sie mit MIAplus an Samstagen, Sonn- und Feiertagen im gesamten VBN-Gebiet kostenlos.

FahrPlaner-App mit HandyTicket

Die FahrPlaner-App ist Ihre mobile Fahrplanauskunft für zu Hause und von unterwegs. Für viele Verkehrsunternehmen bekommen Sie die Abfahrts- und Ankunftszeiten bereits in Echtzeit angezeigt. In der FahrPlaner-App können Sie auch bequem und einfach das dazugehörige Ticket für das VBN-Land über das Smartphone buchen. Infos zum Handy Ticket erhalten Sie unter www.vbn.de/handyticket.

VBN-Serviceauskunft

Die Mitarbeiter der VBN-Serviceauskunft sind Ihnen jederzeit gerne persönlich bei Ihren Fragen zu Fahrplänen, dem richtigen Ticket sowie weiteren Themen rund ums Bus- und Bahnfahren in Ihrer Region behilflich. Sie erreichen die VBN-Serviceauskunft unter der Rufnummer 0421/596059.

Verkehrsverbund
Bremen/Niedersachsen



Delbus

Mit dem Bus in Delmenhorst unterwegs

In Delmenhorst befördern rund 30 moderne Niederflrbusse der Delbus mehr als 11.000 Fahrgäste täglich sicher von A nach B. Die stufenlosen Einstiegsbereiche ermöglichen ein bequemes Ein- und Aussteigen. Die Busse verkehren werktags überwiegend im 30-Minuten-Takt. Damit ist für ein gutes flächendeckendes ÖPNV-Angebot gesorgt.

Das richtige Ticket für Delmenhorst

Als Seniorin oder Senior ab 60 Jahren haben Sie die Möglichkeit, für regelmäßige Fahrten innerhalb von Delmenhorst ein Senioren-Monats Ticket zu nutzen. Fahren Sie nur ab und zu mal im Innenstadtbereich, ist das City-Ticket Delmenhorst genau das Richtige für Sie. Alle Tickets erhalten Sie in Delmenhorst im KundenCenter am ZOB. Sie erreichen das Kundencenter für Anregungen, aber auch für alle Fragen zum Fahrplan und den Tickets unter der Telefonnummer 04221/919293.

Fahrten ins Umland

Ziele im Umland wie Bremen oder Oldenburg erreichen Sie am einfachsten mit den Regionalzügen von NordWestBahn und DB Regio. Zusätzlich verkehren verschiedene Regionalbuslinien und in der Gemeinde Ganderkesee ein BürgerBus.

In allen Bussen und Bahnen des Nahverkehrs im VBN-Land gilt der VBN-Tarif. Für eine Fahrt nach Bremen benötigen Sie ein Ticket der Preisstufe C. Eine Ausnahme bildet die Fahrt zum Roland-Center. Hier benötigen Sie lediglich ein Ticket der Preisstufe S. Für einen Ausflug nach Oldenburg benötigen Sie ein Ticket der Preisstufe D.



Im Delbus-Kundencenter am Bahnhof erhalten Sie alle Informationen zum Bus fahren in Delmenhorst.



Durchschnittlich 11.000 Fahrgäste werden täglich in den Fahrzeugen von Delbus befördert.

Rollatorentaining

Durch ein gezieltes Rollatorentaining können unsere Fahrgäste den Umgang mit dem Rollator beim Busfahren in aller Ruhe üben. „Wie steige ich gefahrlos ein und wo finde ich einen Platz für mich?“ sind nur einige Fragen, die während des Trainings beantwortet werden. Termine für das Rollatorentaining erfragen Sie bitte im Delbus-Kundencenter.

Service im Fahrzeug

In unseren Fahrzeugen halten wir für alle Fahrgäste Bücher zum Mitnehmen bereit. Getreu dem Motto „Von Fahrgästen für Fahrgäste“ können dort gelesene Bücher abgegeben werden. Beides selbstverständlich kostenlos. Ebenso ist es in unseren Fahrzeugen möglich, Post an Behörden und Einrichtungen der Stadt Delmenhorst gratis abzugeben. So stellen wir sicher, dass Ihre Anliegen zeitnah an der jeweiligen Stelle ankommen. Und auch Ihre Enkelkinder kommen beim Busfahren nicht zu kurz. Alle Fahrzeuge von Delbus sind mit dem heiß umkämpften Kinderbeifahrerplatz ausgestattet.



DB Regio AG

Mit dem Expresskruz Niedersachsen/Bremen und dem Fahrrad in die Freizeit

Kreuz und quer in den DB Regio Zügen zu den schönsten Freizeitzielen im Norden reisen. Das Expresskruz Niedersachsen/Bremen verbindet Hannover mit Norddeich Mole und Bremerhaven mit Osnabrück.



Mit den DB Regio Zügen gelangen Sie zu den schönsten Freizeitzielen im Norden, und Sie können ganz bequem Ihr Fahrrad mitnehmen.

In Niedersachsen und Bremen gibt es viel zu entdecken, insbesondere mit dem Fahrrad. Die Region lädt zu langen Fahrradtouren auf wunderbaren und vielfältigen Routen ein. Erkunden Sie doch zum Beispiel das Bremer Blockland und entdecken Sie tolle Plätze zwischen Delmenhorst und Oldenburg. Die Fahrradwagen der DB Regio bieten ausreichend Platz für Ihr Fahrrad. In den Sommermonaten (von April bis Oktober) werden die Wagen so umgebaut, dass 30 Fahrräder Platz finden. Hier sorgen die breiten Türen für einen leichten Ein- und Ausstieg. Außerdem finden u. a. auch Rollstühle Platz in den roten Zügen. Am Besten aufgehoben sind mobilitätseingeschränkte Reisende im Steuerwagen. So können Sie Ihre Radtour entspannt mit einer Bahnfahrt verbinden.

Services

Tickets und Informationen erhalten Sie in der DB-Agentur im Delmenhorster Bahnhof sowie bei vielen weiteren DB-Vorverkaufsstellen inner-

halb des VBN-Landes. Hier finden Sie alles für Ihre Fahrt mit DB Regio: Informationen und Tipps, Tickets, Fahrpläne sowie aktuelle Meldungen rund um Verspätungen und Pünktlichkeit Ihrer gewählten Verbindung.

Erhöhter Reisekomfort durch Alkoholfreiheit in den DB Regio Zügen in Niedersachsen und Bremen

Auf vielfachen Kundenwunsch dürfen unsere Fahrgäste seit 1. Januar 2018 keine alkoholischen Getränke mehr in den Zügen der S-Bahn Hannover, des Harz-Weser-Netzes, den RE-Linien des Expresskruzes Niedersachsen/Bremen sowie auf der RB 76 Verden – Rotenburg konsumieren. Mehr Sauberkeit und ein höheres subjektives Sicherheitsempfinden sind das positive Feedback der Fahrgäste auf das Alkoholkonsumverbot in den DB Regio Zügen in Niedersachsen und Bremen.



Alkoholkonsumverbot in den DB Regio Zügen in Niedersachsen/Bremen.



NordWestBahn

Mit der NordWestBahn ins Umland

Mit den Regio-S-Bahn Linien RS 3 und RS 4 geht es zügig nach Bremen, Oldenburg, Bad Zwischenahn oder Nordenham. Den Regionalexpress RE 19 können Sie für Fahrten nach Bremen oder Oldenburg und dann weiter in Richtung Norden nutzen. Die Regionalbahn RB 58 bringt Sie nach Bremen und in der anderen Richtung nach Ganderkesee und Wildeshausen. Delmenhorst ist eines der Drehkreuze der NordWestBahn im Norden. Von hier aus können Sie auch über Oldenburg oder Bremen den Weg zur Küste aufnehmen. Zahlreiche Ideen und Vorschläge für Unternehmungen finden Sie im Internet auf dem Freizeitportal der NordWestBahn www.frischluft-tanken.de.

Tickets und Service

Tickets erhalten Sie an den blauen Ticketautomaten der NordWestBahn. Dort können Sie bequem mit Bargeld oder der Bankkarte ein Ticket kaufen. Auch Ihr BOB-Ticket können Sie an diesem Automaten speichern. Bitte beachten Sie, dass Sie vor Beginn Ihrer Reise ein gültiges Ticket lösen. Im Zug kann kein Ticket nachgelöst werden. Sollten Sie beim Ticketkauf Hilfe benötigen, können Sie jederzeit die Kundenhotline der NordWestBahn anrufen. Diese ist unter der Nummer 01806/600161 (20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus dem deutschen Mobilfunknetz) erreichbar. Die Kundenhotline nimmt auch Ihre Reservierungen für Fahrräder oder einen Rollstuhl gerne entgegen. Viele Informationen und aktuelle Meldungen bietet die NordWestBahn Ihnen auf ihrer Internetseite www.nordwestbahn.de. Hier erfahren Sie auch alles zu den Abfahrtszeiten der Züge.

Barrierefrei an Bord

Natürlich können Sie mit der NordWestBahn barrierefrei reisen. Der Delmenhorster Bahnhof bietet einen stufenfreien Zugang und auch die Züge bieten einen ebenerdigen Einstieg und sind geräumig, so dass auch ein Rollator Platz findet.

Sicher im Zug

Sauberkeit und eine moderne Ausstattung der Züge sind wichtige Faktoren, damit sich die Fahrgäste an Bord wohlfühlen, entspannt zurück lehnen und die Fahrt genießen können. Mit der technischen und komfortablen Ausstattung ihrer Fahrzeuge hat die NordWestBahn in die Sicherheit ihrer Kunden investiert. Alle Züge verfügen selbstverständlich über Videokameras und Notruftasten mit Sprechstellen, damit Reisende im Bedarfsfall Kontakt zum Triebfahrzeugführer aufnehmen können. Bei Fragen und Unsicherheiten der Fahrgäste sind die freundlichen und geschulten Kundenbetreuer im Zug der erste Ansprechpartner. Bei Großveranstaltungen, zum Beispiel bei Volksfesten oder Sportevents, setzt die NordWestBahn zusätzliches Sicherheitspersonal in den Zügen ein. In der Regio-S-Bahn und im Weser-Ems-Netz hat die NordwestBahn eine weitere Maßnahme zur Sicherheit und für das Wohlbefinden ihrer Fahrgäste auf den Weg gebracht. Dort gilt in allen Zügen ein Alkoholkonsumverbot.



Mit der NordWestBahn reisen Sie barrierefrei. Alle Züge sind mit Video-Kameras und Notruftasten ausgestattet.

Eine Bücherei für Alle



Die Stadtbücherei Delmenhorst ist eine moderne öffentliche Bibliothek in der Innenstadt Delmenhorsts. Über 66.000 Medien, darunter Romane, Hörbücher, Sachliteratur, Zeitschriften, Zeitungen, Filme und vieles mehr, warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Unser Team berät Sie gern. Speziell für Senioren halten wir ein breit gefächertes Angebot bereit:

Büchereiausweis für Senioren

Nutzen Sie unser Angebot zwölf Monate lang für nur 12 Euro. Gegen Vorlage eines Schwerbehindertenausweises zahlen Sie die ermäßigte Gebühr von 7 Euro.

Medienauswahl „55+ aktiv“

Der Interessenkreis „55+ aktiv“ wendet sich an diejenigen, die sich vor dem oder bereits im Ruhestand befinden. Hier halten wir eine große Auswahl an Ratgebern und Sachinformationen zu Themen wie Gesundheit, Recht, Lebensgestaltung und vielem mehr für Sie bereit. Sprechen Sie uns gerne an.

Romane und Hörbücher

Bei uns finden Sie wöchentlich die neuesten Spiegel-Bestseller, eine große Auswahl an Gedichten und Romanen – auch in großer Schrift- und aktuelle Hörbücher. Als besondere Serviceleistung stellen wir

Ihnen vor Ort Lesebrillen zur Verfügung.

Heimatgeschichte

Selbstverständlich finden Sie bei uns auch Medien zur Delmenhorster Stadtgeschichte, Sachliteratur aus und zu der Region sowie plattdeutsche Erzählungen. Historische 8-Millimeter- und 16-Millimeter-Filme wurden in unserem Medienpädagogischen Zentrum digitalisiert und stehen ebenfalls zur Ausleihe für Sie bereit.

PC-Arbeitsplätze

Gerne können Sie mit Ihrem Laptop oder Tablet bei uns arbeiten. Ein kostenloser WLAN-Zugang steht Ihnen zur Verfügung. Darüber hinaus bieten wir Ihnen PC-Arbeitsplätze, an denen Sie surfen oder mit Word, Excel und Power Point arbeiten können. Ausdrücke sind gegen eine geringe Gebühr möglich.

E-Book-Angebot „NBIB24“

Im Verbund mit zahlreichen weiteren Bibliotheken (www.nbib24.de) steht die digitale Ausleihe von E-Books und E-Papern zur Verfügung, die dann am PC, Tablet oder E-Book-Reader gelesen werden können. In unserer Onleihe-Sprechstunde gehen wir ganz individuell auf Ihre Fragen zu diesem Angebot ein. Übrigens: wir leihen Ihnen auch einen unserer E-Book-Reader aus.

Tageszeitungen im Lesecafe

Die aktuelle Tagespresse finden Sie im Erdgeschoss. Gleich daneben befindet sich der Getränkeautomat für Kaffee, Cappuccino oder heiße Schokolade. Wer die Topmeldungen des Tages mit nach Hause nehmen möchte, kann unser Kopiergerät im Obergeschoss nutzen.

Veranstaltungen

Ob Lesung, Vortrag, Filmabend oder Konzert – auf unserer Homepage finden Sie aktuelle Veranstaltungshinweise. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stadtbücherei Delmenhorst | Lange Straße 1a (im City-Center)

Telefon | (04221) 99-2476

Internet | www.stadtbuecherei-delmhorst.de

Öffnungszeiten | Montag bis Freitag (außer Mittwoch)

10 bis 18 Uhr, Sonnabend 10 bis 13 Uhr



Weiterbildung und Kultur

Volkshochschule (VHS)

Die Volkshochschule (VHS) Delmenhorst bietet ein breitgefächertes, hochwertiges und flächendeckendes Programm für alle Gruppen der Bevölkerung. Abgestimmt auf unterschiedliche Lebens- und Altersphasen werden besondere Angebote auch für Ältere vorgehalten. Die VHS möchte mit einer Vielfalt von Angeboten für das Thema „Bildung und Älterwerden“ sensibilisieren sowie dazu beitragen, dass das Älterwerden positiv gelingen kann.

Ältere Menschen können selbstverständlich ohne Altersbegrenzung an allen Veranstaltungen des VHS-Programms z. B. den Sprachkursen teilnehmen. In den Bereichen „Gesundheit/Bewegung/Wellness/Ernährung“ sowie „Bildung und Älterwerden“ wurden speziell für Ältere Angebote in das VHS-Programm aufgenommen. Dabei bedeutet „Für Ältere“, dass Sie mit Gleichaltrigen lernen. Sie finden aber auch Veranstaltungen, beispielsweise Vorträge und Diskussionen, die den Dialog zwischen den Generationen fördern. Auch bei VHS-Exkursionen und -Reisen oder auf VHS-Bildungsurlaub sind Ältere als Teilnehmer gern gesehen.

Speziell auf den Bedarf Älterer abgestimmt sind u. a. Angebote zum Gedächtnistraining, zur Ruhestandsvorbereitung, Computer-, Internet- und Handy-Kurse, die man sowohl in der Gruppe aber auch als Einzelunterricht buchen kann.

Besonders zu erwähnen sind auch Kurse, die in Zusammenarbeit mit dem Seniorenstützpunkt stattfinden und zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung qualifizieren. Themen der Fortbildung, die in pädagogischer Verantwortung der VHS stehen, sind: Ehrenämter und bürgerschaftliches Engagement, Gedächtnistraining und Spiele, Altersmedizin und psychische Veränderungen, Sterben, Trauer und Tod.

Schulungen zum Pflegehilfen werden in Zusammenarbeit mit LopA e. V. (Verein Lotsen für pflegende Angehörige) in Ganderkesee und Delmenhorst angeboten.

Volkshochschule (VHS) Delmenhorst gGmbH
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle), 27749 Delmenhorst
Tel. 98 180 0, www.vhs-delmenhorst.de

Büchereien

Die Stadtbücherei Delmenhorst ist als moderne öffentliche Bibliothek eine der publikumsintensivsten Einrichtungen der Stadt. Kaum eine andere Bildungseinrichtung erreicht so viele Menschen aller Altersgruppen.

Neben den weit über 60.000 Büchern – und jedes Jahr kommen bis zu 6.000 neue Titel hinzu – stehen Hörbücher, CDs, DVDs (Spielfilme), Spiele, Zeitschriften und Zeitungen zur Verfügung. Weiterhin gibt es einen öffentlichen Internet-Arbeitsplatz, den man halbstundenweise gegen Gebühr nutzen kann. Der Arbeitsplatz ist mit Standard-Office Programmen (Word, Excel) ausgestattet. An einem Schwarzweiß-Laserdrucker kann man gegen eine weitere geringe Gebühr Dokumente und Internetseiten ausdrucken.



Der C-Trakt des Gymnasiums an der Willmsstraße liegt an der Schulstraße und stammt aus dem Jahre 1888. Der Namensgeber des Gymnasium, Otto Willms, wurde zehn Jahre später zum Bürgermeister der Stadt Delmenhorst gewählt.



Das „Haus Coburg“, die Städtische Galerie, die wir auf Seite 52 beschreiben, ist eine der bundesweit beachteten, international agierenden Kunstinstitutionen im Nordwesten Deutschlands.



Speziell für Ältere findet man Gedichte und Romane in großer Schrift (Großdruckbände), Spiele für Seniorengruppen, Körpertraining, Lieder, Hilfen für Altersverwirrte und vieles andere. Die Stadtbücherei bietet Lesebrillen an, die in den Bibliotheksräumen genutzt werden können. Im Verbund mit zahlreichen weiteren Bibliotheken (www.nbib24.de) wird die digitale Ausleihe von E-Books angeboten, die dann am PC oder mit einem E-Book-Reader gelesen werden können. Die Stadtbibliothek ist rollstuhlgerecht.

Stadtbücherei Delmenhorst

Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 24 76
www.stadtbuecherei-delmenhorst.de

Der Eingang ist über die Passage neben dem Bürgerbüro zu erreichen.

Katholische Büchereien

Auch die katholische Kirche betreibt zwei öffentliche Büchereien in Delmenhorst. Die Pfarrbücherei St. Marien hat neben Büchern, Spielen auch Hörbücher im Repertoire. Das Ausleihen ist kostenlos. Auch Filme auf DVD sind im Angebot. Auch die katholische Bücherei St. Christophorus ist eine öffentliche Bücherei, die jedem, unabhängig von Herkunft oder Religionszugehörigkeit, offen steht. Die Ausleihe der Medien ist hier ebenfalls kostenlos.

Katholische öffentliche Bücherei St. Marien

Louisenstraße 22, 27749 Delmenhorst, Tel. 9 81 44 06

Katholische öffentliche Bücherei St. Christophorus

Brendelweg 122, 27755 Delmenhorst, Tel. 20 0 42

Senioren-Universität

Senioren können als Gasthörer am Studium Generale der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg teilnehmen. Über 400 Veranstaltungen der Uni Oldenburg stehen für das Gasthörerstudium offen. Sie können an geöffneten Lehrveranstaltungen teilnehmen, in weiterbildenden und/oder berufsbegleitenden Studiengängen „schnuppern“, sich an der Universität ein Semester lang kostenfrei orientieren und noch einiges mehr. Das Gasthörerstudium in Oldenburg hat eine fast 40jährige

Tradition: Schon früh hat man hier darauf gesetzt, universitäre Lehrveranstaltungen für eine interessierte Öffentlichkeit zugänglich zu machen und damit Universität und Region stärker zu verbinden. Derzeit geht man von ca. 500 Gasthörern an der Uni Oldenburg aus, die sich im Alter dem lebenslangen Lernen verschrieben haben.

Bildung belebt – in jedem Alter. In jedem Semester nehmen zwischen 800 und 1.000 Seniorenstudierende an den Veranstaltungen der Universität Bremen teil. Wissenschaftliche Studienreisen führen zu Zielen, die im Semester- oder Vortragsprogramm inhaltlich vorbereitet wurden. Die Senioren-Universitäten in Oldenburg und Bremen sind auch offen für Ältere, die kein Abitur haben und zum ersten Mal den Schritt an eine Universität wagen. Die Teilnahme ist an keine Altersgrenzen gebunden. Studienabschlüsse wie Bachelor und Master oder andere Abschlusszertifikate können allerdings an der Senioren-Uni in keinem Fall erworben werden.

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Center für lebenslanges Lernen (C3L), Gasthörerstudium
Ammerländer Heerstraße 114 – 118, 26129 Oldenburg
Tel. 04 41/798-22 75/-22 76
www.gasthoerstudium.uni-oldenburg.de

Universität Bremen, Zentrum für Weiterbildung (ZWB)

Weiterbildung für ältere Erwachsene,
Bibliothekstraße 2A, 28359 Bremen, Tel. 04 21/218-61 616,
www.uni-bremen.de/weiterbildung/senioren



**Senioren
Unlon** CDU
hellwach!

Gut aufgehoben

- Engagement
- Mitarbeit
- Freizeit

CDU Seniorenonion · Mühlenstr. 14 · 27753 Delmenhorst · Tel. 9175-0
Vorsitzende Käthe Stüve · Tel. 5 14 36 www.cdu-delmenhorst.de

The image shows the exterior of a brick building with a gabled roof. A dark sign above the entrance reads "THEATER KLEINES HAUS". The building has large windows and a prominent brick facade. Bare trees are visible in the foreground and background.

*Das in die Jahre
gekommene „Kleine Haus“
muss dringend saniert werden.
Seit fast 40 Jahren wurde am
Theatersaal nichts gemacht. Die
Bestuhlung ist nicht mehr zeitgemäß,
die Belüftung seit Jahren problematisch.
Für die Arbeiten müsste das Theater
vorübergehend geschlossen werden.*



Kultureinrichtungen

Das „Kleine Haus“, als Aula des Gymnasiums an der Max-Planck-Straße erbaut, ist das Theater der Stadt. Der Saal fasst rund 600 Besucher. Das Foyer bietet attraktive Möglichkeiten für Ausstellungen. Die Bühne wird überwiegend durch die Konzert- und Theaterdirektion GmbH bespielt. Das Programm setzt sich aus Orchester- und Kammerkonzerten sowie populären Theaterstücken zusammen und wird ergänzt durch Sonderveranstaltungen.

Im Theater „Kleines Haus“ führt zudem das Niederdeutsche Theater Delmenhorst platt- und niederdeutsche Stücke auf. Das Veranstaltungsspektrum wird abgerundet durch die Aufführungen von Musikschulen und durch Veranstaltungen des KulturBüros, wie zum Beispiel das jährliche und über die Stadtgrenzen hinaus bekannte internationale Jazzfest.

Theater „Kleines Haus“

Max-Planck-Straße 4, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-24 64 (KulturBüro)
Tel. 1 65 65 (Veranstaltungen)

Die **Divarena** ist ein Event- und Kulturtheater, das seit 2012 den Stadtteil Neues Deichhorst bereichert. Es liegt damit verkehrsgünstig direkt an der Autobahn 28, verfügt über eine große Anzahl von Parkplätzen und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen.

Es handelt sich um ein „Energie-plus-Gebäude“, weil es aufgrund seiner Bauweise mehr Energie produziert als es verbraucht. Das gelingt z. B. durch Sonnenkollektoren und eine Erdwärmepumpe, die bei Hitze sogar für Kühlung sorgen kann.

Zahlreiche aus dem Fernsehen bekannte Künstler, Sänger, Comedians, Bands und Referenten traten bereits in der Divarena auf. Weitere Acts sollen folgen.

Das multifunktional nutzbare Veranstaltungszentrum, mit Sitzplätzen für über 200 Personen und mit modernster Technik ausgestattet, präsentiert nicht nur kulturelle Highlights sondern kann auch für Firmen-Events und private Feiern gebucht werden. Für Hochzeiten, Geburtstage,



Seit 2012 existiert die DIVARENA als Veranstaltungszentrum mit über 200 Plätzen im Stadtteil Neues Deichhorst.

Die Lage, direkt an der Autobahn A28, ist perfekt auch für Besucher, die von außerhalb mit dem Auto anreisen.

Jubiläen mit 80 bis 150 Gästen ist die Divarena optimal, da auch Catering, Musik und Künstler vermittelt werden können.

Divarena

Gustav-Stresemann-Straße 1, 27753 Delmenhorst
Tel. 850 51 61, www.divarena.de

Niederdeutsches Theater Delmenhorst



Das N T D gehört zu den erfolgreichsten Niederdeutschen Theatern in der Region.

**Überzeugen auch Sie sich!
Ein Besuch der sich lohnt!**

Kartenvorverkauf und nähere Informationen bei:
Konzert- und Theaterdirektion, Theater „Kleines Haus“
Max-Planck-Straße · Delmenhorst · Telefon 04221 16565

Besuchen Sie uns im Internet: www.ntd-del.de



Das **Nordwestdeutsche Museum für Industriekultur** ist Teil des europaweit einmaligen Komplexes der ehemaligen Norddeutschen Wollkämmerei und Kammgarnspinnerei (NW&K) und präsentiert klassische wie auch moderne Industriegeschichte.

Neben dem Museumsbesuch lädt das Gelände der Nordwolle zu einem Außenrundgang ein. Die aus dem 19. Jahrhundert erhaltenen industriellen Gebäudekomplexe wie Unternehmer-Villa und Arbeiterhäuser können anhand verschiedener Text- und Bildtafeln erschlossen werden und ermöglichen so, Eindrücke der früheren Fabrikwelt des heutigen europäischen Industriekultur-Denkmal „Nordwolle“ zu gewinnen. Besondere Veranstaltungen werden in der Turbinenhalle angeboten, der früheren Kraftzentrale des Industriebetriebes und zugleich „Kathedrale der Arbeit“.

Turbinenhalle auf dem Nordwolle-Areal.



Nordwolle Delmenhorst – Nordwestdeutsches Museum für Industriekultur
Am Turbinenhaus 10 – 12, 27749 Delmenhorst
Tel. 29 85 820, www.fabrikmuseum.de

Das **Hanse-Wissenschaftskolleg (HWK)** wurde 1995 gegründet und ist eine gemeinnützige Stiftung privaten Rechts der Länder Niedersachsen und Bremen sowie der Stadt Delmenhorst. Die Hauptaufgabe besteht in der Stärkung des Forschungspotentials der umliegenden Universitäten und Forschungseinrichtungen, insbesondere der Universitäten Bremen und Oldenburg. Das HWK soll die Anziehungskraft der Region für die Neuansiedlung weiterer wissenschaftlicher Einrichtungen und für wissenschaftsorientierte Wirtschaftsunternehmen steigern. Die Arbeitsschwerpunkte des HWK sind die Meeres- und Klimaforschung, die Neuro- und Kognitionswissenschaften, die Sozialwissenschaften sowie die „Determinanten menschlichen Verhaltens“.

Hanse-Wissenschaftskolleg (HWK)
Lehmkuhlenbusch 4, 27753 Delmenhorst
Tel. 91 60-100, www.h-w-k.de

Im Vorlauf zur Errichtung des Hanse-Wissenschaftskollegs wurde 1994 die **Delmenhorster Universitäts-Gesellschaft** gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein, der die Beziehungen zwischen Bürgern und der Wirtschaft zu allen Wissenschaften durch qualitativ hochwertige Veranstaltungen fördern möchte. Diese sind kostenfrei und für die gesamte Öffentlichkeit zugänglich.

Delmenhorster Universitäts-Gesellschaft e. V.
Lenastraße 45, 27753 Delmenhorst
Tel. 5 27 47, www.uni-delmenhorst.de

Die ehemalige Bürgervilla und Arztpraxis **Haus Coburg** wurde zur Wende vom 19. in das 20. Jahrhundert vom Architekten Heinz Stoffregen im Jugendstil entworfen, jenem Bremer, der auch Rathaus, Markthalle, Wasserturm, Arkadengang und ehemalige Feuerwache entworfen hat. Seit 1974 hat sich das Haus Coburg zu einem überregional wirkenden Zentrum der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts entwickelt. Attraktive

Ausstellungen, zeitgenössische Musik und Kunst der Gegenwart wie auch die Klassische Moderne, haben hier einen vielbeachteten Ort gefunden (Foto Seite 48).

Städtische Galerie Delmenhorst – Haus Coburg

Fischstraße 30/Ecke Friedrich-Ebert-Allee, 27749 Delmenhorst
Tel. 14 13 2, www.staedtische-galerie-delmehorst.de

Das städtische **KulturBüro** unterstützt und fördert das bunte und vielfältige kulturelle Leben in Delmenhorst. Es berät Kulturinstitutionen, Initiativen, Künstler und Kulturschaffende. Die Kulturarbeit ist stets offen für Innovationen und beeinflusst so die Attraktivität des Delmenhorster Kulturangebots. Das KulturBüro ist Veranstalter für Lesungen und Vorträge, ein interessantes Sommerprogramm, Kleinkunstveranstaltungen, Ausstellungen, das Jazzfest und vieles mehr. Es werden nicht nur Veranstaltungsorte wie das Theater „Kleines Haus“, das Gartenhaus auf der Burginsel und die Villa (Oldenburger Straße) genutzt, sondern auch andere, ungewöhnliche Orte bespielt.

KulturBüro

Rathausplatz 1, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-24 62

Das **Niederdeutsche Theater Delmenhorst (NTD)** wurde 1927 von Mitgliedern des „Plattdütschen Vereens“ gegründet. Mit der Geburtsstunde setzte eine Aufwärtsentwicklung des plattdeutschen Bühnenspiels in Delmenhorst und Umgebung ein, die wohl von den damaligen Gründern kaum erahnt wurde. Nach den Anfängen im Delmenhorster Musentempel „Fitger-Haus“, ist die heutige Spielstätte der „Niederdeutschen“ das Theater „Kleines Haus“. Mit den alljährlich angebotenen drei Neuinszenierungen und dem darauf aufbauenden Spielplan stellt das NTD ein bedeutendes und nicht mehr weg zu denkendes Gewicht in der Delmenhorster Kulturlandschaft dar.

Niederdeutsches Theater Delmenhorst

Dirk Wieting (1. Vorsitzender)

Welsestraße 30, 27777 Ganderkesee, Tel. 0 42 22/39 70
www.ntd-del.de

Karten über Konzert- und Theaterdirektion, Tel. 1 65 65



„My Fair Lady op Platt“ – auch von dieser Inszenierung des Niederdeutschen Theaters war das Publikum begeistert.

Die historische **Hasberger Wassermühle** an der Delme dreht sich seit 1986 leider nicht mehr. Seit 1991 befindet sich im Mühlengebäude ein Museum. Hier wird die immer noch betriebsbereite Mühle dokumentiert, und es werden zahlreiche Arbeitsgeräte und andere Exponate gezeigt, die die Geschichte der Mühle, das Müllerhandwerk und die Entwicklung vom Wasserrad zur Turbine widerspiegeln. Außerdem gibt es eine umfangreiche Sammlung von Handmühlen und Scheffeln. 1998 kam eine bedeutende Sammlung von Waagen und Gewichten hinzu. Die Museumsmühle wird von der Dörfergemeinschaft Hasbergen betreut.

Historische Museumsmühle Hasbergen

Hasberger Dorfstraße 1, 27751 Delmenhorst, Tel. 41 803

Citykirche ist ein ökumenisches Projekt bestimmter städtischer bzw. großstädtischer Kirchen verschiedener Konfessionen mit dem Ziel, Passanten zu einem Zugang bzw. Einblick in Kirchengebäude zu motivieren. Als Citykirche bezeichnete Kirchen sind zugleich „Gemeindekirche, Veranstaltungskirche, Jugendkirche, Akademiekirche, Angebotskirche,



Unter der Stadtkirche, die u. a. das ökumenische Projekt „Citykirche“ verkörpert, befinden sich in der Grafengruft die vier Zinnsärge der letzten Delmenhorster Grafenfamilie .

Profilkirche, Bürgerkirche, Diakoniekirche, Konzertkirche, Kulturkirche“. Als Citykirchenprojekt werden kirchliche Projekte in zentraler Lage in der Innenstadt bezeichnet, die unterschiedliche bauliche Formen haben können, z. B. als Kirchenladen, Anbau an eine zentrale Citykirche oder als eigenständiger Pavillon.

In der Grafengruft stehen vier Särge der letzten Oldenburgisch-Delmenhorster Grafenfamilie, nämlich des Grafen Anton II. (1550 – 1619), seiner Ehefrau, der Gräfin Sibylla Elisabeth (1576 – 1630) sowie seiner Kinder, des Grafen Christian IX. (1612 – 1647) und der Gräfin Sibylla Maria (1608 – 1640). Graf Anton II. hat, nachdem ein erster Kirchenbau 1538 in kriegerischer Auseinandersetzung zerstört worden war, von 1614 bis 1619 an dem heutigen Standort der Stadtkirche ein neues

Gotteshaus errichten lassen. Hier ließ er unter dem Altarraum eine Gruft bauen, die er für sich und seine Familie als Grablege vorsah. Dieser Raum ist im Laufe der Jahrhunderte mehrfach verlegt worden und befindet sich heute wieder unter dem Chorraum der Kirche.

Citykirche/Stadtkirche

Zur heiligen Dreifaltigkeit

Kirchplatz, 27749 Delmenhorst, Tel. 924 18 33

www.citykirche-delmenhorst.de

ProSzenium Delmenhorst e. V. ist ein 2001 für alle Interessierten gegründeter Verein, die den spannenden Prozess des Theatermachens hautnah erleben wollen. Jedes Jahr versucht der Theaterverein mindestens ein Stück auf die Bühne zu bringen, wobei unterschiedliche Genres – Komödie und Drama, Klassiker und Moderne – sich in bunter Reihenfolge abwechseln. Neben dem Erwachsenentheater hat ProSzenium auch Abteilungen für Jugend- und Kindertheater. Alle drei Sparten sind offen für neue Mitglieder, denn das Theater lebt vom Mitmachen, von der Kreativität und den Ideen aller, und vor allem von der Lust zu spielen.

ProSzenium e. V.

Bremer Heerstraße 13 A, 27751 Delmenhorst, Tel. 91 65 78

www.proszenium-delmenhorst.de

Der **Deutsche Verband Frau und Kultur e. V.** gehört zu den ältesten Frauenverbänden. Er wurde 1896 in Berlin gegründet. Die Gruppe Delmenhorst besteht seit 1947 und hat heute etwa 140 Mitglieder. Der Verband ist Herausgeber der Zeitschrift „Frau und Kultur“. Die Orte der Veranstaltung müssen dem laufenden Programm, das vierteljährlich erscheint, entnommen werden. Veranstaltungen sind beispielsweise: Museumsbesuche, Plattdeutsch, Musikalische Nachmittage, Ausflüge, Radwandern, Gymnastik usw.

Deutscher Verband Frau und Kultur e. V., Gruppe Delmenhorst

Angelika Cromme (1. Vorsitzende)

Moltkestraße 7, 27749 Delmenhorst, Tel. 28 91 278

www.verband-frau-und-kultur.de/delmenhorst



Kurstkurse Generation „60plus“

Die Delmenhorster Bürgerstiftung bietet Kunstkurse speziell für die Generation „60plus“ an. Kunstinteressierte Kursteilnehmer treffen sich unter fachkundiger Anleitung zur Besprechung von Kunstobjekten aber auch zur aktiven Selbstgestaltung wie das Erlernen von Maltechniken usw. Sämtliches Material wird von der Stiftung gestellt.

Delmenhorster Bürgerstiftung

Lange Straße 85/86, 27749 Delmenhorst, Tel. 6 85 16 81
www.delmenhorster-buergerstiftung.de

Smartphone/Computer/Internet

Kinder wachsen mit PC und Internet in der Schule auf, besitzen oft ihr eigenes Smartphone, bevor sie eingeschult werden. Berufstätige haben fast durchgängig mit Computern am Arbeitsplatz zu tun. Und Senioren? Die meisten haben Probleme mit der Smartphone-Technik und -Handhabung. Man sollte jedoch so gut wie möglich Anschluss halten, um weiter mitreden zu können. Wer einen Computer oder ein Smartphone in seinen Grundzügen bedienen kann, der hat meistens auch keine Probleme an Fahrkarten- oder Geldautomaten. Smartphones bieten hunderte Funktionen, von denen selbst junge Leute nur einen Bruchteil benutzen. Kein Wunder also, dass vor allem ältere Menschen mit der Fülle an Möglichkeiten manchmal überfordert sind. Oft möchten Senioren nur die einfachsten Apps benutzen, mit den Enkeln telefonieren oder eine Geburtstags-SMS an einen Freund verschicken. Senioren ist es vor allem wichtig, im Notfall jemanden erreichen zu können. Dazu müssen Sie das Smartphone aber bedienen können. Volkshochschulen und Nachhilfe-Anbieter haben die „Bildungslücke“ längst erkannt und offerieren Smartphone-Kurse für Senioren. In kleinen Gruppen oder im individuellen Training werden Anwendungen und Funktionen am eigenen Smartphone erklärt und vertieft. Auch werden die Teilnehmer über das Tarifangebot informiert und auf Wunsch beraten.

Passende Tarife für Senioren

Hier lohnt es sich genau hinzuschauen und abzuwägen, was benötigt wird. Da ältere Menschen in der Regel nur wenig mit dem Smartphone

surfen, reicht ein Datenvolumen von 1 Gigabyte vollkommen aus. Es gibt auch günstige Prepaid-Tarife, die 500 Megabyte anbieten, was ebenfalls genügen sollte.

Eazy Learning

Hartriegelweg 1, 27751 Delmenhorst
Zentrale: Ring 12, 27777 Ganderkesee Tel. 0 42 22/77 4 50 80
www.eazylearning.de

Volkshochschule (VHS) Delmenhorst gGmbH

Kontakt siehe Seite 47.

Auch Bürgerstiftung hilft

Nachdem sich ältere Menschen in Computerkursen im Umgang mit elektronischen Medien vertraut gemacht haben, können sie die erworbenen Kenntnisse zu Hause am eigenen Computer häufig nicht nachvollziehen. Entweder sie haben etwas vergessen und/oder die Kurs-Programme stehen auf dem häuslichen Rechner nicht zur Verfügung bzw. sind nicht ordnungsgemäß installiert. Die Bürgerstiftung hilft mit einem ehrenamtlichen PC-Paten. Die Beratung findet im häuslichen Umfeld, am heimischen PC statt. Die Beratung beschränkt sich auf die Generation „60plus“, beträgt maximal zwei Stunden je Besuch und ist kostenpflichtig. Zusätzlich werden Intensivkurse für Smartphone (Android) angeboten.

Delmenhorster Bürgerstiftung

Königsberger Straße 65, 27755 Delmenhorst, Tel. 6 85 16 81

SMARTPHONE & COMPUTER SCHULUNGEN



> Einzel- oder Gruppenschulung

Tel.: 04222/7745080
kontakt@eazylearning.de
Individuelle Terminwahl.

Hartriegelweg 1, 27751 Delmenhorst

Auch in unseren weiteren Niederlassungen!



**eazy
learning**

www.eazylearning.de



Hobbys, Freizeit, Erholung

Jeder Mensch hat eine oder auch mehrere Lieblingsbeschäftigungen, bei der/denen er die Sorgen des Alltags vergessen kann. Für den einen sind das handwerkliche oder künstlerische Tätigkeiten, der andere geht gern ins Theater oder ins Konzert. Wenn Sie aus dem Berufsleben bereits ausgeschieden sind, haben Sie nun für Ihre Interessen viel Zeit.

Hobbys

Spielen Sie gerne Bridge oder Skat? Imkern oder bowlen Sie gerne? Interessieren Sie sich für Heimatgeschichte, Reisemobile oder Fotografie? Musizieren, singen Sie gerne, oder haben Sie eine künstlerische Ader? Mögen Sie Tiere, züchten Sie, sind Sie naturverbunden oder ist Gärtnern Ihre Leidenschaft? Sind Sie parteipolitisch interessiert, wollen sich vielleicht sogar politisch engagieren? Interessiert Sie die Gemeinschaft unter Sportschützen? – Für fast jedes Interesse, jedes Hobby und jede Leidenschaft gibt es mindestens einen Verein, eine Interessengruppierung oder eine politische Partei auch in Delmenhorst und umzu. Informieren Sie sich für nähere Auskünfte über die Vereinsdatenbank der Stadtverwaltung unter www.delmenhorst.de/leben-in-del/vereine/index.php

Dort finden Sie einen Überblick über Vereine und Gruppen in der Unterteilung Sportvereine, Schützenvereine und Sonstige mit den entsprechenden Verlinkungen zu den Homepages soweit vorhanden. Als Vertreter eines Delmenhorster Vereins haben Sie dort auch die Möglichkeit, Ihren Club kostenlos in die Datenbank einzutragen.

Musik

Aus der Forschung hört man die wissenschaftliche Meinung: Ein Instrument spielen zu lernen, hält Menschen auch in zunehmendem Alter geistig und körperlich fit wie kaum ein anderes Hobby. Entsprechendes soll für eine gesangliche Betätigung gelten. Könnte man daraus den Schluss ziehen: Musik schützt vor Demenz? – Wohl nicht, denn eine gezielte Vorbeugung von Demenzerkrankungen ist nach heutigem Wissensstand nicht möglich. Es gibt aber Hinweise, dass Menschen seltener an Demenz erkranken, die geistig und sozial aktiv bleiben... auch durch Musik. Und davon abgesehen – Musik macht Spaß!

Wer gern singt oder ein Instrument spielt, als Solist oder in der Gruppe, der ist sicherlich in Chören, Kirchen-Kantoreien, in Musikvereinen, in Spielmannszügen oder Orchestern gut untergebracht. Wer es individuell mag, der kann sich einer Musikschule anschließen, privaten Musik- oder Gesangsunterricht nehmen.

Strings Musikschulen

Am Friesenpark 28, 27751 Delmenhorst, Tel. 7 43 21
www.strings-musikschule.de

Delme Shanty-Singers

Gerhart-Hauptmann-Straße 22, 27753 Delmenhorst
Tel. 1 89 20, www.delmeshantysingers.de

Hasport Shantys e.V.

Königsberger Straße 3, 27755 Delmenhorst
Tel. 6 07 42, www.hasport-shantys.de

TeuTONia von 1863 Delmenhorst

Eichenstraße 32, 27749 Delmenhorst
Tel. 58 48 337, www.teutonia-delmenhorst.de

Kleingartenvereine

Über das Stadtgebiet sind mehrere Kleingartenvereine mit ihren Parzellen in verschiedenen Kolonien verteilt. Die engagierten Delmenhorster

STRINGS MUSIKSCHULEN



IHRE MUSIKSCHULE IN DELMENHORST

Viele Kurse auch für Erwachsene und Senioren. Jetzt eine kostenlose Schnupperstunde buchen.
04221-74321 / www.strings-musikschule.de



Gartenfreunde gehören Vereinen mit unterschiedlich langen Traditionen an. Zusammengefasst sind sechs Vereine in die Dachorganisation, dem Bezirksverband der Gartenfreunde Delmenhorst und Umgebung e.V. Mit rund 20 Hektar Vereinsgelände und über 420 Mitgliedern (Einzelmitgliedschaften) sowie den dazugehörigen Familien sind die Gartenfreunde in Delmenhorst eine durchaus gesellschaftsrelevante Bevölkerungsgruppe. Die Gartenanlagen sind gleichzeitig Naherholungsgebiete in der Stadt.

Bezirksverband der Gartenfreunde Delmenhorst und Umgebung e.V.
Falterweg 8, 27777 Ganderkesee
Tel. 0 42 23/81 41, www.rhellfritsch.de

Gartenprojekt „Keimzelle“

Auf einem Gelände an der Nordwollestr./Ecke Am Wollepark ist dieses Gartenprojekt entstanden. Über ein Dutzend Familien pflegen und beackern insgesamt 16 Beete, darunter auch eines, das ausschließlich in der Obhut von Kindern liegt. Ein Gemeinschaftsbeet ist ebenfalls eingerichtet worden. Das Interesse der Wollepark-Bewohner an einer „Keimzelle“ ist größer als Beete zur Verfügung stehen. Die Delmenhorster Bürgerstiftung fördert die „Keimzeller“ mit Gartengeräten.

Delmenhorster Bürgerstiftung

Königsberger Straße 65, 27755 Delmenhorst, Tel. 6 85 16 81
www.delmenhorster-buergerstiftung.de

Parteiliches Engagement

Wer im Ruhestand (kommunal)politisch aktiv werden will, weil er vorher im Berufsleben keine Zeit dazu hatte, oder erst im Alter seine Leidenschaft dafür entdeckt, der kann sich beispielsweise – je nach Gesinnung – an eine politische Partei oder Gruppierung wenden. Die beiden großen Volksparteien, sowohl CDU als auch die SPD, haben spezielle Seniorenorganisationen, die Senioren-Union (SU) der CDU und die Arbeitsgemeinschaft 60plus der SPD (AG SPD 60plus).

Die AG SPD 60plus versteht sich als Zielgruppenorganisation, die insbesondere inhaltliche Impulse für die SPD geben will und zugleich Ver-

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr.
9:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch
9:00 – 18:00 Uhr
Samstag
9:00 – 16:00 Uhr



**Buchhandlung
Sabine Jünemann**
im Herzen der Stadt

Lange Straße 37 · 27749 Delmenhorst
Telefon 0 42 21- 8 50 71 77
www.buchhandlung-juenemann.de

mittlerin zu den Älteren in Organisationen, Verbänden und Institutionen sein will. Der AG gehören automatisch alle SPD-Mitglieder ab dem 60. Lebensjahr an. Eine formale Mitgliedschaft gibt es nicht.

Anders bei den Christdemokraten: In die Senioren-Union (SU) kann jeder über 60-jährige eintreten. Eine CDU-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Die SU betont ihre Eigenständigkeit. Die Mitglieder müssen auch nicht mit allem einverstanden sein, was die CDU parteipolitisch vertritt und unternimmt. CDU-Mitglieder, die über 60 Jahre alt sind, werden auch nicht automatisch Mitglied der SU. Sie müssen bei Interesse eigenständig in die SU eintreten, wenn sie Mitglied werden möchten. Hier erwartet sie eine fröhliche, lebensbejahende Gemeinschaft, die auf dem Boden christlich orientierter Grundwerte zwischenmenschlichen Kontakt pflegt und eine große Bandbreite interessanter Veranstaltungen anbietet.

Die Delmenhorster Seniorenorganisationen der politischen Parteien bieten Interessierten zahlreiche Möglichkeiten zum Mitmachen und „Mitmischen“, wenn es um die Wahrung der Rechte der älteren Generation geht.

60 plus

SPD

Mitreden
Mitmachen
Mitentscheiden
Mitgestalten

Kontakt:
Dittmar Knoche Tel. 5 04 70
R. Gellermann, Tel. 5 16 42
www.60plus-delmenhorst.de



Das denkmalgeschützte Gebäude der ehemaligen Jahn-Schule an der Schulstraße konnte vor einigen Jahren gerade eben vor dem Abriss bewahrt werden. Heute wird es „Haus voller Musik“ genannt, weil hier Musikunterricht erteilt wird.

AG 60 plus Delmenhorst, Senioren in der SPD
Arthur-Fitger-Straße 10, 27749 Delmenhorst
Tel. 15 2 12-0, www.spd-delmenhorst.de

Seniorenunion im CDU Kreisverband Delmenhorst
Mühlenstraße 14, 27753 Delmenhorst
Tel. 91 750, www.cdu-delmenhorst.de

Reparaturcafé

Seit März 2015 kümmert sich die AG 60plus der Delmenhorster Sozialdemokraten kostenlos um defekte Haushaltsgeräte und will damit einen Gegenentwurf zur Wegwerfgesellschaft vorstellen. Jeweils am dritten Freitag im Monat können Bürger von 15:00 bis 17:00 Uhr defekte Geräte, aber auch einfach kaputte Haushaltsgegenstände mitbringen und sie vom Team reparieren lassen.

Reparaturcafé in der Begegnungsstätte
Cramerstraße 193, 27749 Delmenhorst
Ansprechpartner: Karl-Günter Ziesmer
Tel. 5 23 28

Reisen, Ausflüge und Naherholung

Organisierte Reisen

Ob 60, 70 oder über 80 Jahre alt, ob allein oder zu zweit, die aktive ältere Generation von heute ist reisefreudig und will, ebenso wie jüngere Reisende, das Leben durch eine Reise noch angenehmer gestalten.

Seine Reise selbst zu planen und individuell im Reisebüro zu buchen ist eine Möglichkeit. Es ist zum einen aufwendig, und zum anderen möchten viele ältere Reisende auch nicht gerne allein unterwegs sein.

Dafür werden Reisen angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind, und für die ärztliche Betreuung vor Ort wird auch gesorgt. Oft erfolgen diese Reisen in bequemen und komfortablen Reisebussen, da wegen Thrombose-Risiken eine Flugreise nicht mehr erfolgen kann. Auch können extreme klimatische Änderungen die Gesundheit der älteren Touristen überfordern.

Wenn Sie nur über eine geringe Rente verfügen, prüft der Fachbereich für Jugend, Familie, Senioren und Soziales der Stadt auf Antrag, ob eine Bezuschussung der Reise möglich ist. Möchten Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun, sich Erholung gönnen und in angenehmer Umgebung optimalen Service genießen? Dann könnte eine Kur-Reise das Richtige sein. Erkundigen Sie sich dann nicht nur beim Amt für Soziale Dienste sondern auch bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Zuschüsse für Ihre Kur-Reise möglich sind.

Stadt Delmenhorst

Wirtschaftliche Hilfen und Beratungen
Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-25 45

Medizinische Rehabilitationen, Gesundheitsreisen (früher: Kuren)

Der Begriff „Kur“ wird im Bereich der medizinischen Rehabilitation nicht mehr verwendet. Umgangssprachlich spricht man aber immer noch von der Kur, insbesondere wenn es um Vorsorgemaßnahmen geht, die einen gesund erhalten sollen. Der Ausdruck „ich gehe in Kur“ ist noch heute bei vielen Patienten geläufig. Viele gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten von Gesundheitsreisen ihrer Versicherten. Sie kooperieren dabei häufig mit spezialisierten Präventionsreise-Veranstaltern.

Von der Kasse bezahlter Gesundheitsurlaub muss nicht einseitig und langweilig sein. Die Kurkliniken gehen speziell auf Ihre Beschwerden ein und berücksichtigen auch persönliche Wünsche bei der Behandlung. Gesundheitszentren mit „Medical Wellness“, Reha oder Prävention gehen schon längst mit dem Trend und bieten professionelle und kompetente Behandlungen an. Voraussetzung für eine ambulante Vorsorgekur ist immer, dass die medizinische Notwendigkeit dafür besteht. In der Regel bescheinigt Ihr Hausarzt, dass zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes eine Vorsorgemaßnahme an einem Kurort am besten geeignet ist. Antragsformulare hält Ihre Krankenkasse bereit. Dort wird auch über Zuzahlungsmodalitäten oder Kostenbefreiung informiert.

Bei der Genehmigung einer ambulanten Vorsorgekur übernimmt die Krankenkasse grundsätzlich die Kosten der ärztlichen Behandlung sowie 90 % der Kurmittelkosten. Zu den übrigen Kosten wie z. B. Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe kann die Krankenkasse einen pauschalen limitierten Tageszuschuss gewähren. Ein Gesundheitsurlaub dauert durchschnittlich drei bis vier Wochen.

Reise-Impfungen – Wer zahlt?

Im Ausland erworbene Infektionskrankheiten haben bei älteren Menschen oft schwerwiegende Folgen. Denn mit zunehmendem Alter lassen die Abwehrkräfte immer mehr nach. Das Immunsystem älterer Menschen produziert weniger Abwehrzellen und Antikörper, so dass zahlreiche Erreger eher zu Erkrankungen führen und diese schwerer verlaufen. Sicherem Schutz vor Infektionskrankheiten bei Reisen ins Ausland bieten Impfungen.

KURZTRIP IN DEN SÜDEN VON DELMENHORST

Das Bade-, Sauna- und Wellnessparadies.

Aqua-Kurse, Erlebnisbad, Whirlpools, Liegewiese, vielfältige Saunawelt, Solebecken, großzügiger Saunagarten, Wellness-/Kosmetikbereich und abwechslungsreiche Gastronomie.
Wohnmobilstellplätze in unmittelbarer Nähe.

Unter einem Dach:
Entspannung.
Erlebnis. Sport.

www.GraftTherme.de



GraftTherme

Entspannung. Erlebnis. Sport.



Zwischen Minigolfplatz und Bootsanleger sprüht die dreistrahlige Fontäne auf der Außengrafit und erzeugt dabei ein Regenbogenfarbspiel.

Lassen Sie bei Ihrem Arzt Ihren Impfschutz überprüfen, und lassen Sie sich im Rahmen einer reisemedizinischen Beratung von ihm auch über sinnvolle bzw. notwendige Impfungen für Ihr Urlaubsland informieren. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten ihren Versicherten die Kosten für alle wichtigen Auslandsreiseimpfungen. Dazu gehören unter anderem: FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis durch Zecken), Gelbfieber, Cholera, Pneumokokken, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut usw. Malaria-Prophylaxe erfolgt in Tablettenform.

Auf Kaffeefahrten bekommt man nichts geschenkt!

Vorsicht bei Kaffeefahrten mit Gewinnversprechen! Bei solchen Kaffeefahrten handelt es sich meistens um organisierte Ausflugsfahrten mit angeschlossener Verkaufsveranstaltung, auf der den Teilnehmern – oft kostenlos – Kaffee und Kuchen oder auch ein Mittagessen angeboten werden und mit einem Gewinnversprechen gelockt wird. Hierbei wird mit besonders preiswerten Ausflügen in grüne Landschaften und attraktiven Städtereisen geworben, die nur einem Zweck dienen: Senioren zu völlig überhöhten Preisen unterschiedliche Produkte zu verkaufen, die jedoch als günstige Gelegenheit und oft mit der Gewährung von scheinbaren Preisnachlässen angepriesen werden. Allerdings besteht keine Pflicht zur Teilnahme an diesen Verkaufsveranstaltungen – Sie können in dieser Zeit auch spazieren gehen!

Und sollten Sie einem Kauf nicht widerstehen können, nehmen Sie bei Kaffeefahrten immer nur ganz wenig Bargeld mit. Zahlen Sie niemals mit EC- oder Kreditkarten. Haben Sie zur Sicherheit immer ein Handy dabei, damit Sie immer den Polizei-Notruf 110 wählen können, und lassen Sie sich von den Verkäufern nicht einschüchtern. Wenn Sie etwas gekauft oder unterschrieben haben, bietet das „Gesetz über den Widerruf von Haustürgeschäften und ähnlichen Geschäften“ Schutz.

Binnen zwei Wochen können Kaufverträge widerrufen werden. Dies geschieht am sichersten per Einschreiben mit Rückschein. Zur Fristwahrung ist nur das Absende-Datum entscheidend. Unseriöse Verkäufer versuchen, diese Regelung zu unterlaufen, indem sie Bestellungen ohne Datumsangabe schreiben, sie rückdatieren oder ihre Firma unleserlich oder gar nicht angeben. Bei einem Kaufpreis unter 40 EUR und sofortigem Erhalt der Ware gibt es kein Widerrufsrecht.



Ausflugsziele in Delmenhorst und Umgebung

Schon über 200 Jahre lädt der **Tiergarten** die Delmenhorster zu einem Waldspaziergang ein. Zu erreichen ist der 33 Hektar große Wald über die Oldenburger Straße/Hinter dem Tiergarten, die Dwoberger Straße oder die Tiergartenstraße. Die Grünfläche, die im Norden durch die eingleisige Bahnstrecke nach Osnabrück begrenzt wird, soll ganz bewusst Ökosystem und Erholungsort zugleich sein. Mitten im Wald, den die Welse durchfließt, steht der Gedenkstein für den Oldenburger Großherzog Nikolaus Friedrich Peter. Der herrschte von 1853 bis 1900 über den kleinen Oldenburger Staat, zu dem auch die in seiner Regierungszeit industriell aufblühende Stadt Delmenhorst gehörte. Zu seiner Zeit kamen an schönen Sommersonntagen oftmals 20 und mehr „Pferdeomnibusse“ aus Bremen im „Lustholz“ Tiergarten an, und die Besucher strömten in die dortigen Lokale.

Mitten in der Stadt befindet sich die **Burginsel** mit den sie umgebenden **Graften** (Doppelgraft), die von der Delme gespeist werden. Hier stand von Mitte des 13. Jahrhunderts bis zu ihrem Abriss 1711 die Delmenhorster Wasserburg, in der Graf Otto von Oldenburg von 1235 bis 1251 residierte. Die Parkanlage wurde von Graf Anton II. erst 400 Jahre später angelegt. 1885 wurde das Graftbad eröffnet. In der Graft wurde gebadet bis 1963/64 das kombinierte Hallen- und Freibad auf den Graftwiesen eröffnet wurde. Heute wird der Besucher auf geschwungenen Parkwegen durch das geschichtsträchtige Gelände geführt. Den Uferbereich der äußeren und inneren Graft schmücken malerische Gehölze, die sich nicht selten fast horizontal zum Wasser neigen und ein etwa 100jähriger Baumbestand. Während des Rundgangs öffnen sich reizvolle Durchblicke auf die Burginsel mit dem barocken Gartenhaus.

Dieses kleine Haus mit den hohen Fenstern hat Anton der I. von Oldenburg und Delmenhorst 1564 auf dem Gut Weyhausen als Vorwerk an



1564 von den Delmenhorster Grafen als Vorwerk an der Ochtum erbaut und 1723 zum barocken Gartenhaus umgewandelt, ziert das Gebäude heute den Eingang zur Burginsel.

der Ochtum errichten lassen. 1732 ließ man es dem barocken Zeitgeschmack entsprechend zum Gartenhaus umgestalten. Nachdem es baufällig wurde und 1956 einstürzte, wurden Teile geborgen, in Oldenburg eingelagert und schließlich 1979 auf der Burginsel wieder aufgebaut. Die äußere Graft wird von neu entstanden Grünanlagen mit abwechslungsreichen Beet-, Stauden und Gehölzpflanzungen begleitet. Immer hübsch anzusehen ist die saisonale Bepflanzung am Graftaufgang von der Bismarckstraße.

Der **Natur- und Erlebnispfad Große Höhe** ist eingebettet in den Naturpark Wildeshäuser Geest im Dreieck Delmenhorst – Harpstedt – Wildeshäuser und vermittelt an Erlebnisstationen Einblicke in verschiedene Naturgeheimnisse. Diese werden ständig erweitert. Auf Wegen von



Der Rhododendron-Park Bremen ist seit 2003 ein „Garten der Menschenrechte“. Zur Hauptblütezeit im Frühjahr verwandeln Tausende der Blütensträucher den Park in ein außergewöhnliches Farbenmeer.

über drei Kilometern Länge erwarten den Besucher Erlebnisse und Informationen rund um unsere schöne heimische Natur. Das Eulen-Maskottchen BUBU weist den Besuchern den Weg.

Der Pfad ist so angelegt, dass Mitmachen, Anfassen und Ausprobieren ausdrücklich erwünscht sind. Telefonieren mit dem Baumtelefon, Musik machen mit dem Baumxylofon, Ausprobieren, wie weit Tiere springen können oder einfach nur die herrliche Aussicht von der Aussichtsplattform genießen. Die Große Höhe, die früher komplett und ausschließlich Truppenübungsplatz war, ist auch bekannt für das Schullandheim der Stadt Delmenhorst und den Segelflugplatz. Hier befindet sich auch der Surfer-See des Windsurfing Clubs Delmenhorst.

Nirgendwo sonst wird die Pflanzengattung Rhododendron so vollständig und abwechslungsreich präsentiert wie im **Botanischen Garten** und im **Rhododendron-Park der benachbarten Hansestadt Bremen**.

600 Wildarten und 3.200 Züchtungen inklusive der zu den Rhododendron gehörenden Azaleen formen die zweitgrößte Sammlung der Welt – eine botanische Schatztruhe ersten Ranges. Die Farbenpracht der vielgestaltigen Rhododendron-Blüten lockt alljährlich Zehntausende von Besuchern aus Nah und Fern an.

Initiiert wurde der Park von der 1935 gegründeten Deutschen Rhododendron-Gesellschaft. Die Freie Hansestadt Bremen stellte das Gelände zur Verfügung und finanzierte fortan den Unterhalt, über Jahrzehnte tatkräftig unterstützt von Freunden und Förderern des Parks. Die feierliche Einweihung der ersten zwei Hektar großen Parkfläche erfolgte im Juni 1937. Der bereits 1905 zunächst am Osterdeich angelegte Botanische Garten wurde

1936 nach Horn umgesiedelt. Doch erst nach dem 2. Weltkrieg gelang die endgültige Zusammenlegung mit dem Rhododendron-Park. Über mehrere Erweiterungen erreichte der Park seine heutige Größe von 46 Hektar. Seit 2009 ist die „Stiftung Bremer Rhododendron-Park“ für Park und Botanischen Garten verantwortlich. Das 2003 eröffnete Science Center „botanika“ ist die jüngste Neuerung. Mit einer Kombination aus interaktiver Ausstellung und Schauhäusern vermittelt es spannende Informationen zum Thema Artenvielfalt. Die Grüne Schule ergänzt das Angebot.

Das Waldgebiet **Stühe** liegt nordöstlich von Dötlingen, einige Teile liegen auf dem Gebiet der Gemeinde Ganderkesee. Am östlichen Rand fließt die Immer Bäke, ein fünf Kilometer langer rechter Nebenfluss der Welse. Durch den Wald verläuft die Kreisstraße 327, die auch unter Boßelfreunden sehr beliebt ist. Aus Immer kommend, befindet sich seit 2012 im Stühe auch das idyllisch gelegene Seniorenzentrum „Haus am



Wald“. Der als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesene Wald hat eine Größe von ca. 300 Hektar.

Neben seiner Bedeutung für die Forstwirtschaft ist das Waldgebiet für die Naherholung wichtig. Nach Eröffnung der Bahnstrecke Delmenhorst-Osnabrück 1898 wurde der Bahnhof Immer beim Stühe das Ziel von Delmenhorstern und Bremern, die hierher ihren Sonntagsausflug machten.

Durch den Stühe verläuft der Hasen-Ahlers-Weg. Er wurde benannt in Erinnerung an den „Aussteiger“ und Wilddieb Hasen-Ahlers (1831 – 1913), der dort viele Jahre in einem Schafkoben lebte.

Der **Hasbruch** ist ein rund 630 Hektar großer Eichen-Hainbuchenwald zwischen Delmenhorst und Oldenburg, in dem sich einige Naturdenkmäler befinden. Seit 1997 steht der gesamte Wald unter Naturschutz. Der Hasbruch zählt mit zu den wertvollsten Waldbeständen im norddeutschen Raum. In einem Teilabschnitt werden Naturbestattungen vorgenommen. Seit über 150 Jahren kommen Menschen aus nah und fern, um den Hasbruch, vor allem dessen „Urwald“ zu erleben. In einem der größten Eichenreviere Norddeutschlands bieten zum Teil sehr alte Bäume ein ideales Revier für viele Tiere und Pflanzen. Seit über 1.200 Jahren trotz die Friederiken-Eiche in jenem Urwald den Naturgewalten. Sie ist die älteste noch lebende Eiche der Bundesrepublik.

Das Naherholungsgebiet „**Steller Heide**“ in der Gemeinde Stuhr mit Feldern, Weiden, Mischwald und Heideflächen grenzt an Annenheide/Hespenriede und bietet Raum für Wildtier- und Vogelbeobachtung oder die Möglichkeit zu ausgedehnten Ausflügen. Besonders beliebt ist die Steller Heide bei Hundebesitzern: Auf einer eingezäunten, rund 17 Hektar großen Freilauffläche können sich Hunde außerhalb der Brut- und Setzzeit (in der Nähe befindet sich u. a. eine Lachmöwenkolonie) ohne Leine bewegen.

Bürger- und Fördervereine/Initiativen

Interessengemeinschaft (IG) B 212 neu

Seit 1995 widmet sich die Gemeinschaft dem Straßenverkehr Verkehr, der Umwelt, dem Naturschutz und dem menschengerechten Wohnen

basierend auf Landesplanungen, die Trasse der Bundesstraße 212 zu verändern und damit veränderte Verkehrsströme insbesondere durch Delmenhorst zu entfachen. Durch ihre Arbeit möchte die IG erreichen, dass Straßenbau die Bedürfnisse einer menschengerechten Umwelt berücksichtigt.

Interessengemeinschaft B 212 neu e. V.

Sandhauser Weg 50, 27751 Delmenhorst, www.igb212neu.de

Heimatverein

Der Heimatverein Delmenhorst ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Die Gründung geht auf das Jahr 1923 zurück. Georg von Lindern prägte den Verein ab 1930 als Erster Vorsitzender 45 Jahre lang maßgeblich. Zentrale Anliegen sind die Förderung der Heimatpflege und Heimatkunde. Der Verein steht neuen Mitbürgern und Interessenten offen und bietet Integrationsmöglichkeiten. Sprachrohr ist das Delmenhorster Heimatjahrbuch.



Der Dünsener Bach, oder auch Heidbäke genannt, bildet die westliche Begrenzung der wildromantischen Steller Heide zum Stadtgebiet.



Um die Graft als Naherholungspark und Kulturerbe zu erhalten, traf sich 2014 eine Gruppe Delmenhorster Unternehmer und Interessierter mit dem Ziel, einen gemeinnützigen Verein zu gründen, den heutigen „Bürgerparkverein Delmenhorst“.

Heimatverein Delmenhorst e. V.

Leeskamp 20, 27777 Ganderkesee

Tel. 94 49 39, www.heimatverein-delmenhorst.de

Der Verein **Unsere Graft – Bürgerparkverein Delmenhorst e.V.** setzt sich für den Schutz und die Erhaltung der Graft als Freizeit- und Naherholungsgebiet ein und unterstützt Maßnahmen zur Restaurierung, Verschönerung und Pflege. Bürger engagieren sich für Bürger, für ihre direkte Umwelt, für die Lebensqualität ihrer Heimatstadt.

Unsere Graft e. V.

Bürgerparkverein Delmenhorst

Marie-Schmidt-Straße 39, 27753 Delmenhorst

www.unsere-graft.de

Freundeskreis Haus Coburg

Der Freundeskreis Haus Coburg e. V. unterstützt seit 1992 die Städtische Galerie Delmenhorst in ihren Bestrebungen für eine lebendige Kunst und Kultur in der Stadt. Über eine Vielfalt von Aktivitäten, Gesprächen

und Veranstaltungen hat sich das Profil des Freundeskreises geformt und das Kunstbewusstsein in der Bevölkerung gefestigt.

Der Freundeskreis Haus Coburg bietet anspruchsvolle Geselligkeit bei Besuchen in Museen und Künstler-Ateliers sowie in kulturellen Abendveranstaltungen. Mit ideeller und finanzieller Unterstützung trägt der Freundeskreis zur erfolgreichen Arbeit der Städtischen Galerie bei. Vor allem das jährlich stattfindende „Sommerfest in Hof und Park“, das gemeinsam mit dem Freundeskreis ausgerichtet wird, gilt als Höhepunkt des städtischen Lebens, bei dem sich Jung und Alt, Bürger aus Wirtschaft, Politik, Kultur und Sport treffen.

Freundeskreis Haus Coburg e. V.

Vorstand: Susanne den Hertog

Am Fuhrenkamp 2, 27798 Hude

Tel. 0 44 08/6 08 25, www.freundeskreis-haus-coburg.de

Fördervereins Palliativstation e.V.

Ziel des Fördervereins Palliativstation Delmenhorst e.V. ist es, die palliativmedizinische Versorgung schwerstkranker Menschen auf der Palliativstation des Josef-Hospital Delmenhorst (JHD) zu fördern und sicherzustellen, um diesen eine möglichst lange Aufrechterhaltung ihrer Lebensqualität zu ermöglichen.

Der Verein ist organisatorisch und wirtschaftlich sowohl vom JHD als auch von dessen Träger absolut unabhängig. Daneben möchte der Verein durch Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen über Sinn und Bedeutung der Palliativmedizin aufklären. Alle Mitglieder des Vereins arbeiten ehrenamtlich.

Förderverein Palliativstation Delmenhorst e. V.

Wildeshauser Straße 92, 27753 Delmenhorst

Tel. 99-55 15, www.palliativ-del.de

Förderverein der örtlichen Wirtschaft

Zweck des Vereins ist vornehmlich die Wahrung und Förderung der Interessen der örtlichen Wirtschaft und der Gewerbetreibenden in der Stadt Delmenhorst.



Förderverein der örtlichen Wirtschaft Delmenhorst e. V.
c/o Stadtwerke Delmenhorst GmbH
Fischstraße 32 – 34, 27749 Delmenhorst
www.foerdervereinderwirtschaft.de

Neben den aufgeführten gibt es in Delmenhorst weitere Fördervereine, die sich für Schulen, Kindergärten und andere Einrichtungen engagieren. Ebenso gibt es zahlreiche weitere Bürgerinitiativen (Bündnis gegen Rechts, Bürger Ideenbörse etc.).

Regelmäßige Veranstaltungen/Feste

Delmenhorster Seniorentag und Internationaler Tag der Älteren Generation

Der „Tag der Älteren Generation“ ist ein internationaler Aktionstag, der durch einen UNO-Beschluss 1990 ins Leben gerufen wurde und auf den 1. Oktober eines jeden Jahres terminiert ist. Er soll auf die Situation und die Belange älterer Menschen aufmerksam machen. Aufgrund dieser Regelung wird in Delmenhorst alljährlich am ersten Samstag im Okto-

Anzeige

Ganzheitlich, professionell, zuverlässig: Mit der OLB gut beraten

Rund 100 Millionen Euro bewegen die Spezialisten der Oldenburgische Landesbank AG (OLB) jährlich an Wertvolumen im Immobiliengeschäft. Seit etwa 45 Jahren kümmert sich die OLB-Immobilien dienst-GmbH, eine 100%ige Tochter der Bank, um die Immobilien ihrer Kunden.

Auch in Delmenhorst sind die Experten persönlich vor Ort in der OLB-Filiale an der Bahnhofstraße, stehen mit Rat und Tat gern für Sie bereit. Egal, ob Sie kaufen oder verkaufen wollen, Ihr Zuhause mit öffentlichen Fördermitteln barrierefrei umbauen oder gegen bestimmte Schäden versichern möchten oder einfach nur erfahren wollen, wie viel ihr Heim eigentlich wert ist. Und wer sich beispielsweise für die maßgeschneiderte Finanzierung einer Immobilie interessiert, ist ebenfalls bei der OLB bestens aufgehoben.

Die Investition in Immobilien kann gerade in Zeiten niedriger Zinsen attraktiv sein. Hierzu, aber auch zu vielen anderen Finanzthemen von der Geldanlage über die Versicherung bis zur Vorsorge beraten die Kundenbetreuer der OLB gern persönlich.

Unternehmern und vermögenden Privatkunden steht die OLB insbesondere in den komplexen Bereichen vom geregelten Generationenwechsel im Firmenkundengeschäft bis zur Vermögensnachfolge oder dem Schenken und Stiften eng zur Seite. So unterstützt die OLB-Treuhandstiftung Weser-Ems Interessenten unter anderem bei der Gründung und dem Betrieb einer Stiftung.

Die OLB freut sich auf Sie – ganz besonders auch in Delmenhorst.

Damit kleine Hindernisse nicht zu großen werden.

Rechtzeitig den altersgerechten Umbau planen. Wir beraten Sie gern. Ihre OLB-Filiale Delmenhorst.

OLB. Hier seit 1869.



ber der „**Delmenhorster Seniorentag**“ begangen. Veranstalter ist der Seniorenbeirat. Dazu werden Bevölkerung, Gewerkschaften, Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen, Organisationen, Kirchen und Parteien ins Rathaus eingeladen. Geworben wird unter anderem für eine bedarfsgerechte Pflege, ein Leben in Würde, für soziale Gerechtigkeit und für ein Generationenbündnis. Der Seniorentag wird jedes Jahr unter ein anderes Motto gestellt. Das begleitende Unterhaltungsprogramm wird zusammengestellt aus Musik- und Wortbeiträgen Delmenhorster Vereine, Chöre und Musikgruppen.

Der traditionelle **Kramermarkt** lädt zweimal im Jahr, im Frühling und im Herbst, auf die Graftwiesen ein. Den Startschuss bildet jedes Jahr am Eröffnungstag der traditionelle Festumzug. Fünf Tage lang werden die Graftwiesen mit nostalgischen Karussells und Hightech-Nervenkitzel, mit Ponyreiten und Schießbuden zur ganz besonderen Erlebniswelt. Höhepunkt des Festes ist das große Höhenfeuerwerk jeweils am letzten Kramermarkttag.

Beim **Kartoffelfest** dreht sich alles um die Knolle aus der Erde. Es findet alljährlich an einem Sonntag im Oktober statt. Die Innenstadt-Geschäfte sind verkaufsoffen. Die Veranstaltung ist mittlerweile weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. An rund 120 Ständen, die sich

durch die Innenstadt erstrecken, warten kulinarische Genüsse, Holzspielzeug, Floristik und Kunsthandwerk auf die Besucher. Besenbinder, Korbflechter und Holzschuhschnitzer lassen sich bei ihrer traditionellen Fertigung über die Schulter schauen, während der Duft gebratener und geschmorter Kartoffeln in der Luft liegt. Stillecht begleitet wird das Fest von Volkstanzgruppen, Folk- und Country-Sängern.

Der **Hasberger Hökermarkt** ist im August mit 20.000 Besuchern und etwa 360 Verkaufsständen der größte Markt für Hökerware in der Region. Die ruhige Atmosphäre, die angenehme Ordnung und Sauberkeit, die üppige Anzahl an Parkplätzen und das enorme kulinarische Angebot machen diesen Markt zu einer einzigartigen Veranstaltung. Die vielen professionellen Händler, die sonst auf anderen Flohmärkten in immer größerer Zahl auftreten, wird man in Hasbergen nicht finden. Gewerbliche Händler sind nicht zugelassen. Die Hasberger Einwohner nehmen die Verpflegung ihrer Gäste an diesem Tag zum größten Teil selbst in die Hand, und es gibt unter den regelmäßigen Besuchern bereits Geheimtipps, in welchem Haus man den besten selbstgebackenen Kuchen, die leckersten Bratwürste, die originellsten hausgemachten Salate, den stärksten Kaffee und die kältesten Getränke bekommt.

Wenn im Dezember auf dem Rathausplatz alljährlich der **Weihnachtsmarkt** gleich für vier Wochen mit seinen weihnachtlich herausgeputzten Buden und Glühweinhütten die Citybesucher anlockt, hält das Rathaus an einem Adventswochenende (Samstag/Sonntag) eine ganz besondere Überraschung bereit. Dann öffnet es nämlich – im Inneren festlich geschmückt – die Türen für das Delmenhorster **Lichterfest**.

Familienfeiern
& HOCHZEITEN
 Übern Berg 2, Bookholzberg, Tel.: 04223 925 66 80



SCHWARZES
ROSS
 HOTEL & RESTAURANT

Brünings Party - Service
Elmeloher Grill
Täglich Mittagstisch
Dienstags Ruhetag



Elmeloher StaBe 86 • 27777 Ganderkesee-Elmeloh • Mi. – Mo. 11–22 Uhr
Telefon 04221- 80 86 70 • www.Bruenings-Partyservice.de

NICHT NUR SCHLAFEN, AUCH LECKER ESSEN UND GUT FEIERN!



HOTEL • RESTAURANT

- Familienfeiern
- Büffets, auch außer Haus
- tägl. Frühstücksbüffet ab 6:00 Uhr
- tägl. Mittagstisch ab 11:30 Uhr
- noch Kegelbahntermine frei!

27751 Delmenhorst · Bremer Straße 186 · Tel. 04221/970-0
www.hotel-thomsen.de



An den zwei Tagen finden die Besucher in dekorierten Rathausfluren und im Glanz unzähliger Lichter jede Menge Geschenkideen zum Fest. Um die 40 ausgewählte Hobby- und Kunsthandwerker präsentieren Schönes und Ausgefallenes für den Gabentisch. Sogenannte Walk-Acts unterhalten die Besucher mit Musik und Poesie. Auf die „Kleinen“ warten der Nikolaus und eine Plätzchenbäckerei.

Weitere alljährlich wiederkehrende Feste und Veranstaltungen, die Menschenströme von nah und fern nach Delmenhorst locken, sind beispielsweise das Stadtfest, „Graf Gerds Stadtgetümmel“ oder die Oldtimer-Rallye, die Delmenhorster Leistungsschau, Autofrühling und Hökermarkt in der Innenstadt sowie das Jazzfest und der große Laternenumzug. Genauere Informationen zu sämtlichen Events hält das Stadtmarketing bereit.

Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

Marketing & Tourismus

Lange Straße 128, 27749 Delmenhorst

Tel. 99-22 99, marketing@dwfg.de

Private Feiern und Feste

Man soll die Feste feiern wie sie fallen. Das gilt in jedem Lebensalter. Dennoch ist zu beobachten, dass in fortgeschrittenem Alter die runden Geburtstage gerne in größerem Rahmen gefeiert werden. Das gilt entsprechend auch für Ehejubiläen, die nach der „**Silbernen Hochzeit**“ bei **25 Ehejahren** folgende Bezeichnungen tragen:

Perlenhochzeit – 30 Jahre

Seifenhochzeit – 32 Jahre

Knoblauchhochzeit – 33 1/3 Jahre

Leinwandhochzeit – 35 Jahre

Aluminiumhochzeit – 37,5 Jahre

Rubinhochzeit – 40 Jahre

Goldene Hochzeit – 50 Jahre

Smaragdhochzeit – 55 Jahre

Diamantene Hochzeit – 60 Jahre

Eiserne Hochzeit – 65 Jahre



Unweit der Stadtgrenze liegt „Gut Varrel“, im 14. Jahrhundert als Kloster gegründet. Heute kann das Kulturzentrum auch für private Feiern gebucht werden.

Steinerne Hochzeit – 67,5 Jahre

Gnadenhochzeit – 70 Jahre

Kronjuwelnhochzeit – 75 Jahre

Am bequemsten, aber auch mit entsprechenden Kosten verbunden, ist es, die Feier von einem Gastwirt in dessen Lokal ausrichten zu lassen. Dabei spart man sich die Vorbereitungen, Ausrichtung und Aufräumarbeiten in den eigenen vier Wänden. Der erfahrene Gastwirt berät über Speisen und Getränke, Dekoration, musikalische Begleitung und anderes. Außerdem kann man sich dann selbst total auf seine Rolle als Gastgeber konzentrieren. Wenn Kinder oder andere Familienangehörige, Verwandte und Freunde unter den Gästen sind, die von weither angereist sind, stellt sich bei einer großen Feier häufig auch die Frage nach Übernachtungsmöglichkeiten. Gasthöfe, die Familienfeiern ausrichten, sind meistens auch Hotelbetriebe oder bieten die Möglichkeit der Zimmervermittlung. Wer es dennoch vorzieht, die Feier bei sich zu Hause zu gestalten, kann auch die Dienste eines Party- oder Catering-Service in Anspruch nehmen. Der liefert das zuvor ausgehandelte Menü oder Buffet, bringt bei Bedarf sogar Geschirr, Besteck und Gläser mit.



Engagement für andere

Ehrenamtliche Freiwilligenarbeit

Die **Delmenhorster Bürgerstiftung** „Miteinander-Füreinander“ ist eine Stiftung von Bürgern für Bürger durch Bürger. Die Bürgerstiftung verfolgt – anders als die herkömmliche Stiftung – nicht einen einzelnen Zweck, sondern eine Reihe von Zielen, um viele Tätigkeitsfelder abzudecken. Die Arbeit wird sowohl durch die Unterstützung von in Delmenhorst bereits vorhandenen Projekten als auch durch die Auflegung eigener, neuer Projekte geprägt. Regelmäßig sind Projekte darunter, die auch Senioren in der Delmestadt berücksichtigen. Oberstes Ziel ist es, miteinander durch ehrenamtliches und gemeinnütziges Engagement für ein lebenswertes Delmenhorst zu arbeiten. Dabei kann jeder mitmachen. Die Bürgerstiftung arbeitet unabhängig von Konfessionen, Politik und Verwaltung.



Oben links über dem Rathausportal, unter einem Fenster im ersten Stockwerk befindet sich eine Kopfdarstellung des Rathaus-Architekten Heinz Stoffregen. Sie stammt von dem Bildhauer Ernst Wachhold.

Die Delmenhorster Bürgerstiftung hat eine **Freiwilligen-Agentur** gegründet. Dabei besteht eine Verzahnung mit den freien Wohlfahrtsverbänden in Delmenhorst. Das Land Niedersachsen fördert das Engagement der Bürgerstiftung. Die Agentur sucht ständig aktive, hilfsbereite, verständnisvolle und jung gebliebene Damen und Herren, die helfen möchten, Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben und sich gerne ehrenamtlich in Projekten engagieren wollen. Im Bereich der Bildungsförderung werden „Paten“ ebenso benötigt wie bei der Senioren- oder Patientenbetreuung.

Delmenhorster Bürgerstiftung

Königsberger Straße 65, 27755 Delmenhorst, Tel. 685 16 81
www.delmenhorster-buergerstiftung.de

Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Teil Ihrer Zeit anderen Menschen zur Verfügung zu stellen, Zeit zu verschenken? In vielen verschiedenen Arbeitsbereichen der freien Wohlfahrtsverbände (AWO, Diakonie usw.) und Kirchen kann man in einer großen Gemeinschaft ehrenamtlich tätig werden. Solidarität und freiwilliges, soziales Engagement für andere Menschen sind wichtige Faktoren für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft, ihre Arbeit ist konkreter Ausdruck von Nächstenliebe und Mitmenschlichkeit.

Dabei bleibt es Ihnen überlassen, wie oft, wo oder wie lange Sie dies tun wollen. Ehrenamtliches Engagement ist beispielsweise gefragt als Schulaufgabenhilfe und Beratung von Schulkindern, bei technischer und handwerklicher Hilfe und als Besucherdienst in Pflegeeinrichtungen und bei pflegebedürftigen oder behinderten Menschen in deren häuslichem Bereich. Sie helfen in Kleiderkammern, oder Sie sind Gesprächspartner, machen Mut, lesen aus Zeitungen oder Büchern vor, begleiten zum Arzt, zum Friedhof oder bei Spaziergängen, führen den Hund aus, ergänzen den Pflegedienst usw. Auch bei der Planung und Organisation von Freizeitangeboten, Seniorennachmittagen oder -ausflügen sowie in die Fahrdienste für ältere Menschen können Sie sich einbringen.

DUO – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Es handelt sich um ein Fortbildungs- und Beratungsangebot für Seniorenbegleitung, das als Qualifikationsprogramm vom Land Niedersach-



sen gefördert wird. Die Kurse sollen mindestens 50 Unterrichtsstunden in der Theorie umfassen und werden in Abendkursen und auch samstags in einem Zeitraum von ca. vier Monaten durchgeführt. Für den praktischen Teil sollen mindestens 20 Stunden vorgesehen werden. Dabei wird auf Bildungsträger wie Familienbildungsstätten, Kirchliche Erwachsenenbildung, Volkshochschule usw. zurückgegriffen. Die Teilnehmer erhalten vom Bildungsträger ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme. Auskunft hierzu erteilt der Seniorenstützpunkt Delmenhorst. Von hier aus werden die Absolventen auch zum praktischen Einsatz vermittelt.

Seniorenstützpunkt Delmenhorst

Lahusenstraße 9, 27749 Delmenhorst

Tel. 15 21 330, www.seniorenstuetzpunkt-delmenhorst.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Auch der Verein **Evangelische Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.** unterstützt Senioren dabei, möglichst in ihrer eigenen Wohnung bleiben zu können. Die freiwilligen Mitarbeiter helfen bei der Hausarbeit, beim Einkauf, bei der Gartenarbeit.

Sie begleiten die Senioren zum Arzt oder zu Behörden, gehen mit ihnen spazieren (z.B. bei Geh- oder Sehbehinderten) und fördern soziale Kontakte durch Gespräche. Die ehrenamtlich geleistete Unterstützung findet im so genannten vorpflegerischen Bereich oder auch ergänzend zu Pflegediensten statt, wobei großes Augenmerk auf persönliche Kontakte gelegt wird.

Gesucht und eingesetzt werden hierbei zuverlässige ehrenamtliche Helfer, die Achtung vor älteren Menschen haben und respektvoll mit ihnen umgehen. Die ehrenamtlich Eingesetzten erhalten für ihre Einsätze eine Aufwandsentschädigung. Für die Inanspruchnahme der Dienste werden pro Stunde etwa 10 EUR berechnet.

Evangelische Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.

Bremer Straße 26, 27749 Delmenhorst

Tel. 12 98 85, ev.seniorenhilfe@gmx.net

Bürozeit: Mo, Mi + Fr 9:00 bis 11:00 Uhr

Ehrenamtspass

Um das ehrenamtliche Engagement stärker zu würdigen, hat die Stadt den sogenannten Ehrenamtspass eingeführt. Diesen Pass bekommt, wer schon über einen längeren Zeitraum ehrenamtlich, freiwillig und zum Wohle der Allgemeinheit oder zum Nutzen anderer tätig ist. Eventuelle Aufwandsentschädigungen für das Ehrenamt dürfen 50 EUR pro Monat bzw. 600 EUR jährlich nicht übersteigen. Den Ehrenamtlichen werden beim Besuch städtischer Einrichtungen unter Vorlage des Passes Vergünstigungen eingeräumt z. B. Haus Coburg, VHS, Wasserturm, Veranstaltungen des KulturBüros usw.

Der Ehrenamtspass ist zwei Jahre gültig und gilt nur in Verbindung mit dem Personalausweis oder Reisepass. Nach Aufgabe der ehrenamtlichen Tätigkeit ist der Ehrenamtspass an die Stadt zurückzugeben.

Stadt Delmenhorst

FD Schule und Sport, City-Center

Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-24 40

Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung

Unser Sozialstaat ist zunehmend auf ehrenamtliches Engagement der Bürger zur Bewältigung gesellschaftlicher Aufgaben angewiesen. Das Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung ist eine tragende Säule unserer sozialen Gemeinschaft.



ZIGARREN BERNDT

Briefmarken
SEIT 1900
Toto-/Lotto-Annahme

„Wir sind Feuer und Flamme für Delmenhorst“

UNSERE SPEZIALITÄTEN

Tabakwaren und Zubehör aller Art, große Auswahl an edlen Zigarren u. Pfeifen, Shishas, E-Zigaretten, Zubehör (auch für Selbstwickler), Liquide deut. Hersteller, Aromen, Edelsteine, Schmuck, exklusive Süßwaren, ausgesuchte Gin-, Whisky- und Rum-Spezialitäten	<ul style="list-style-type: none"> • Münchhausen-Kaffee • Kassiopiea-Tee • E-Zigaretten und IQOS • Havanna-Zigarren • Zippo-Feuerzeuge • Mayer-Junior-Schokoküsse
Grußkarten und Souvenirs Kopien (sw/Farbe)	Ständig neue Sorten an Gin, Whisky & Rum vorrätig.

Bahnhofstraße 14 · 27749 Delmenhorst · Telefon 04221/6893939
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 7.00 bis 20.00 Uhr



Neben dem Wahrzeichen der Stadt, dem 1910 neben dem Rathaus errichteten, 44 m hohen Wasserturm, gibt es in Delmenhorst einen weiteren Wasserturm, den der Nordwolle, fast gleichaltrig, aber ein gründerzeitlicher Ziegelbau.

Die rechtliche Betreuung von Menschen, die dringend auf die Hilfe anderer angewiesen sind, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Gefragt sind dabei insbesondere Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit, Organisationstalent sowie die Fähigkeit, sich mit juristischen und medizinischen Fragen auseinander zu setzen.

Der Umfang einer Betreuung hängt individuell von den zu betreuenden Personen ab und ist dementsprechend sehr unterschiedlich. Als ehrenamtlicher Betreuer haben Sie Anspruch auf Ersatz Ihrer Aufwendungen. Die Aufwandspauschale in Höhe von 323 EUR kann nach einem Betreuungsjahr beantragt werden. Jeder ehrenamtliche Betreuer in Niedersachsen ist über die Sammelhaftpflichtversicherung automatisch gegen Schäden versichert, die im Rahmen der Betreuungsausübung entstehen könnten.

Der **Betreuungsverein** berät und unterstützt Sie bei Ihrer Tätigkeit individuell nach Ihren Bedürfnissen und gibt Ihnen die Hilfe, die Sie benötigen.

Betreuungsverein Delmenhorst e. V.

Lahusenstraße 9, 27749 Delmenhorst

Tel. 800 999-0, www.betreuungsverein-delmehorst.de

Engagement in vielen Bereichen

Mehrere tausend Delmenhorster engagieren sich ehrenamtlich in Verbänden, Vereinen, Kirchengemeinden und Organisationen. Der Bedarf ist riesig. Nicht nur das Vereinsleben ist auf Ehrenamtliche angewiesen, auch die Rettungsdienste und der gesamte soziale Bereich werden durch zahlreiche freiwillige Helfer erst richtig effektiv, denn die Bürger vor Ort wissen oft am besten, was am meisten Not tut. Auch im ökologischen Bereich (Natur- und Umweltschutz), auf dem Kultursektor und bei der Vertretung von Minderheiten existiert viel bürgerschaftliches Engagement. Neben dem klassischen Ehrenamt kommt es immer häufiger auch zu zeitlich befristeten Engagements in Projekten und Initiativen.

Delmenhorster Bürgerstiftung

(Kontakt siehe Seite 68)

Senioren als „Bufdis“

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) hat den früheren Zivildienst abgelöst, der durch den vorläufigen Wegfall der Wehrpflicht nicht fortgesetzt wurde. So sollen personelle Lücken in den sozialen Einrichtungen geschlossen werden, die früher vom Zivildienst ausgefüllt wurden. Auch Senioren können sich freiwillig zu diesem Dienst melden und sogenannte „Bufdis“ werden. Der Dienst unterscheidet sich stark vom Zivildienst und erinnert eher an ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Die Regeldauer beträgt zwölf Monate. Eine Verkürzung auf sechs Monate ist ebenso möglich wie eine Verlängerung auf 18 oder die Maximaldauer von 24 Monaten. Für Senioren ist auch ein Teilzeitdienst (ab 20 Stunden pro Woche) möglich.

Wer ein FSJ absolviert, bekommt als Entlohnung ein Taschengeld (kein Gehalt im arbeitsrechtlichen Sinn!) in Höhe von maximal 381 EUR pro Monat, ggf. ein Ticket für den ÖPNV, Verpflegung und Dienstkleidung, manchmal auch Unterkunft. All das zählt bei Rentnern neben der Rente als Hinzuverdienst und muss möglicherweise versteuert werden. Dazu Genaueres im Bereich Geld, Steuern, Finanzielle Hilfen. Zusätzlich erhält der „Bufdi“ Versicherungsschutz für den Krankheits- und Pflegefall. Der Träger (oder die Einsatzstelle) übernimmt zudem die vollständigen Kosten für die Sozialversicherung (Arbeitnehmer- und Arbeitgeberanteil). Die Zeit des FSJ wird für die Altersvorsorge angerechnet. Die Freiwilligen sind rechtlich ähnlich gestellt wie Auszubildende.

Anbieter sind unter anderem:

- Wohlfahrtsverbände und Hilfsorganisationen
- Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Kinderheime und -tagesstätten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Behindertenhilfe, Selbsthilfegruppen
- Sportvereine, Museen, Kultureinrichtungen, Katastrophenschutz, Träger ökologischer Projekte, Kommunen
- Einrichtungen, die bisher Zivildienststellen angeboten haben.

Auskünfte über mögliche freie Stellen in Delmenhorst und umzu geben auch die Internetseiten
www.bundesfreiwilligendienst.de



Ganter-Skulpturen in Übergröße, wie hier in Schlutter, stehen vielerorts in der Nachbargemeinde Ganderkesee. Dahinter steckt ein Marketing-Konzept, mit dem soziale Projekte gefördert werden.

oder die Informationshotline des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben:
Tel. 02 21/36 73-0

Lebenshilfe Delmenhorst

Bismarckstraße 21, 27749 Delmenhorst, Tel. 15 25-0

Nachbarschaftsbüros

Mit den vier Nachbarschaftsbüros Düsternort, Wollepark, Hasport und Deichhorst verfolgt die Stadt ein Gesamtkonzept für die Stadtteilarbeit. Die Büros sind Orte um Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen und gemeinsam aktiv zu werden. Bei Veranstaltungen und Aktionen können Ideen gesponnen werden, wie der Stadtteil positiver, lebenswerter gestaltet werden kann. Die Mitarbeiter unterstützen die Bewohner bei der Umsetzung der Ideen zu Projekten, moderieren bei Konflikten und sind behilflich bei der Vernetzung mit anderen Akteuren.



Des Weiteren ist das Nachbarschaftsbüro eine Anlaufstelle für alle Fragen, Probleme der Stadtteilbewohner. Gemeinsam werden Lösungen gesucht. Die Lebensbedingungen für die Bewohner sollen in den jeweiligen Stadtteilen koordiniert positiv gestaltet werden. Finanziert wird das Vorhaben aus Landesmitteln des Integrationsfonds und aus Fördermitteln der Stadt. Träger der Einrichtungen sind die AWO und das Diakonische Werk.

Nachbarschaftsbüro Düsternort

Elbinger Straße 8, 27755 Delmenhorst, Tel. 98 16 30

Nachbarschaftszentrum Wollepark

Westfalenstraße 6, 27749 Delmenhorst, Tel. 12 39 83

Nachbarschaftsbüro Hasport

Annenheider Straße 154, 27755 Delmenhorst, Tel. 6 85 17-85

Nachbarschaftsbüro Deichhorst

Alfred-Rethel-Straße 1, 27753 Delmenhorst, Tel. 98 11 250

Quartiersmanagement

Im Nachbarschaftszentrum Wollepark gibt es zusätzlich die beiden Arbeitsbereiche „Quartiersmanagement“ und „Gemeinwesenarbeit“, die sich der Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation der Quartiersbevölkerung widmen. Sie initiieren, organisieren und leiten die Stadtteilarbeit für den Rahmenplan „Südlicher Wollepark“ und sind somit ein „Motor“ für eine positive Entwicklung des Quartiers. Hier findet jeden Dienstagnachmittag der Bewohnertreff im Café Regenbogen statt, hier tagen der Arbeitskreis Wollepark und der GISS-Beirat, und die VHS bietet regelmäßig Deutsch- und Integrationskurse an.

Verschiedene Aktivitäten, Projekte etc. ermöglichen die Begegnung von Menschen aus dem Quartier und tragen zur Verständigung und einem besseren Miteinander bei.

Stadt Delmenhorst

FD Stadtplanung – Soziale Stadt/Wollepark

27749 Delmenhorst, Tel. 99-26 73, www.wollepark.de

Wo man sich trifft

Begegnungsstätten und andere Treffpunkte

In der Stadt gibt es eine große Zahl von Treffs und Begegnungsstätten, in denen gerade Senioren soziale Kontakte aufbauen, erhalten oder vertiefen können. Dazu gehören auch die Kirchengemeinden und Glaubensgemeinschaften. Hier nur eine unvollständige Auswahl:

Das **Familienzentrum Villa** dient als Anlaufstelle für Familien, alleinerziehende Eltern, Kinder, Jugendliche und Senioren. Es bietet Bildungs-, Beratungs- und Förderangebote und schafft zahlreiche Möglichkeiten für Begegnungen. Die Leistungen des Familienzentrums erstrecken sich von Spiele-Nachmittagen über Café und Gedächtnistraining bis hin zu gemeinsamen Kreativangeboten wie generationsübergreifende Theaterprojekte. Jeden Mittwoch von 14:00 bis 17:00 Uhr ist Senioren-Café mit Spieletreff. Das Tonstudio der Villa wird zweimal wöchentlich von der Delmenhorster Hörzeitung für stark sehbehinderte und blinde Menschen genutzt. Dabei werden Zeitungsartikel von engagierten Personen ehrenamtlich auf CD gesprochen und anschließend an den Abonnentenkreis verschickt.

Familienzentrum Villa (Foto Seite 149)

Oldenburger Straße 49, 27749 Delmenhorst, Tel. 83 1 49

Die **Evangelische Familien-Bildungsstätte (EFB) Delmenhorst/Oldenburg-Land** lädt Senioren zu ihren Kursen und anderen Veranstaltungen ein, um zu informieren, Anregungen zu geben, zu diskutieren, Spaß zu haben und die Möglichkeit zu bieten, andere Menschen zu treffen.

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land

Schulstraße 14, 27749 Delmenhorst

Tel. 12 64 50, Fax 99 87 21, www.efb-del-ol.de

Der **Treffpunkt Deichhorst** ist einer der ältesten Treffpunkte in Delmenhorst. Entstanden ist er im Jahre 1976 aus einer Bürgerinitiative für ein Bürgerzentrum West. Die Idee war von Anfang an, dass sich dort Menschen zu gemeinsamen Aktionen treffen können, ohne dafür in eine Kneipe gehen zu müssen oder sich in einem Verein zu verpflichten.

ten. Außerdem ging es auch darum, der Vereinsamung von Menschen entgegenzuwirken, vor allem von alten Menschen. Und so hat sich dieser Treffpunkt in den letzten Jahrzehnten von einer anfangs altersmäßig ganz gemischten Zusammensetzung nach und nach eher zu einer Seniorenbegegnungsstätte entwickelt.

Grundschule Deichhorst

Kantstraße 40, 27753 Delmenhorst

Tel. 81 12 6, www.treffpunkt-deichhorst.de

Kirchen

Die in Delmenhorst vertretenen Kirchengemeinden bieten eine Vielzahl von Begegnungsmöglichkeiten, Gruppen, Aktivitäten, Spiele-Nachmittage, Veranstaltungen, Ausflüge und Freizeidfahrten für ältere Menschen. Nähere Auskunft hierüber erhalten Sie im Büro Ihrer Kirchengemeinde vor Ort.

Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis Delmenhorst/Oldenburg Land

Das **Kirchenbüro** Delmenhorst ist erste Anlaufstelle für die Fragen und Anliegen der Menschen vor Ort und damit das Bindeglied zwischen den sechs evangelischen Kirchengemeinden und der Öffentlichkeit. Das Kirchenbüro übernimmt die Rolle einer „ersten Orientierung“ für die Menschen.

Das Kirchenbüro

Kirchplatz 20, 27749 Delmenhorst, Tel. 12 64-0, www.ek-del.de

Mo – Fr 9:00 bis 12:00 Uhr, Mo + Di 14:00 bis 16:00 Uhr,

Do 14:00 bis 18:00 Uhr

In den Seniorenkreisen der Kirchengemeinden treffen sich ältere Menschen, um ein anregendes Programm bei einem zweistündigen Treffen in offener und vertrauter Atmosphäre zu erleben. Das Programm eines Nachmittags ist vielseitig. Vorträge aber auch Gedächtnistraining, Spiele, Bewegungsübungen und Singen gehören dazu. Die meisten



„Stadtrat“ steht über der Tür zum Rathaussaal im 2. Stock des Rathauses, weil hier früher die Ratssitzungen stattfanden. Rechts und links Ölgemälde von Arthur Fitger.

Seniorenkreise haben einen Fahrdienst, so dass Interessierte abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht werden können.

Die sechs evangelisch-lutherischen Kirchengemeinden in Delmenhorst:

„Zur Heiligen Dreifaltigkeit“ (Stadtkirche)

Seniorenkreise, Lutherstraße 4 und Lessingplatz 14

14-tägig Mo 15:00 bis 17:00 Uhr

Kirchplatz, 27749 Delmenhorst

Tel. 96 30 30 oder 924 18 33

www.citykirche-delmenhorst.de

„Zu den Zwölf Aposteln“

Seniorenkreis jeden Mo 14:30 bis 16:00 Uhr,

1x pro Monat Seniorengymnastik, Seniorenausflüge

Breslauer Straße 82 – 86, 27755 Delmenhorst, Tel. 6 13 14

www.12-apostel-del.de



Heilig Geist

Seniorenkreis
jeden *Di*, 15:00 bis 17:00 Uhr
Deichhorster Straße 5
27753 Delmenhorst
Tel. 87 84 8

St. Johannes

Seniorenkreis
jeden 2. + 4. *Mi*
15:00 bis 17:00 Uhr
Hasporter Allee 215
27755 Delmenhorst
Tel. 24 10 9

St. Stephanus

Seniorenkreis
jeden *Mo* 15:00 bis 16:30 Uhr
Stickgraser Damm 136
27749 Delmenhorst
Tel. 74 85 9

Kirchengemeinde Hasbergen

www.kirche-hasbergen.de
Die Gemeinde ist Teil des
neu gegründeten
Kirchenkreises Delmenhorst/
Oldenburg Land
dazu gehören:

Emmaus-Kapelle Bungershof

Seniorenkreis
jeden 2. + 4. *Di*
15:00 bis 17:00 Uhr
Stedinger Straße 244
27753 Delmenhorst
Tel. 1 26 40



Lutherkirche in Stickgras

Lutherkirche Stickgras

Seniorenkreis jeden 2. *Mi* im Monat, 14:30 bis 16:30 Uhr
Kirchkaffee jeden *So* nach Gottesdienst
Hohensteiner Straße 24, 27751 Delmenhorst, Tel. 7 09 64

St. Laurentius Hasbergen

Seniorenkreis jeden 2. + 4. *Do* 15:00 bis 17:00 Uhr
Hasberger Dorfstraße 70, 27751 Delmenhorst, Tel. 5 62 95

Römisch-katholische Kirchengemeinden

Die katholische Kirche ist als „Dekanat Delmenhorst“ Teil des Offizialats Oldenburg, gehört somit zum Bistum Münster. In diesem Dekanat gibt es fünf Pfarreien oder Pfarrgemeinden, nämlich:

- Delmenhorst, St. Marien
- Delmenhorst (Düsternort), St. Christophorus
- Hude, St. Marien
- Lemwerder, Heilig Geist
- Stuhr (Moordeich), St. Paulus

Zur Pfarrei St. Marien mit der Pfarrkirche St. Marien gehören die Filialkirchen Allerheiligen an der Wildeshäuser Straße, St. Bernhard in Bookholzberg und St. Hedwig in Ganderkesee.

St. Marien

Seniorenkreis: 40 bis 50 kulturinteressierte Senioren treffen sich regelmäßig, um gemeinsam interessante Orte zu besichtigen und kulturelle Veranstaltungen zu besuchen – und natürlich, um Kaffee zu trinken.
Ansprechpartnerin: Brigitta Lobenstein
Louisenstraße 30, 27749 Delmenhorst, Tel. 13 3 25 oder 13 1 80.

Allerheiligen

Seniorenachmittage
Wildeshäuser Straße 23, 27753 Delmenhorst, Tel. 87 2 44

St. Christophorus

*Senioren*gottesdienst, *anschl.* Beisammensein jeden 1. *Mi* im Monat, 15:00 Uhr; *Junge Sen.* „Offener Kreis“ jeden 1. *Do* im Monat, 16:00 Uhr
Brendelweg 122, 27755 Delmenhorst



Neuapostolische Kirchengemeinden

Gemeinde Delmenhorst-Bungerhof

Regelmäßige Treffen von Seniorenkreis und Seniorenchor
Schönemoorer Straße 165, 27753 Delmenhorst, Tel. 40 52 1

Gemeinde Delmenhorst

Nelkenstraße 11, 27749 Delmenhorst, Tel. 50 86 2

Weitere Religionsgemeinschaften

DITIB Türkisch-Islamische Union Delmenhorst e.V.

Bienenschauer 20, 27749 Delmenhorst, Tel. 68 99 130
Mobil 0176/24 62 17 83

Islamische Gemeinde Mevlana Moschee

Breslauer Straße 40, 27755 Delmenhorst, Tel. 62 29 0

*Die katholische St. Marien-Kirche („Der rote Dom des Nordens“),
1903 im neugotischen Stil erbaut mit 72 Meter hohem Turm.*

Islamische Kulturgemeinschaft Delmenhorst e. V.

Fridtjof-Nansen-Straße 39, 27749 Delmenhorst

Delmenhorster Integrations- und Bildungsverein e. V.

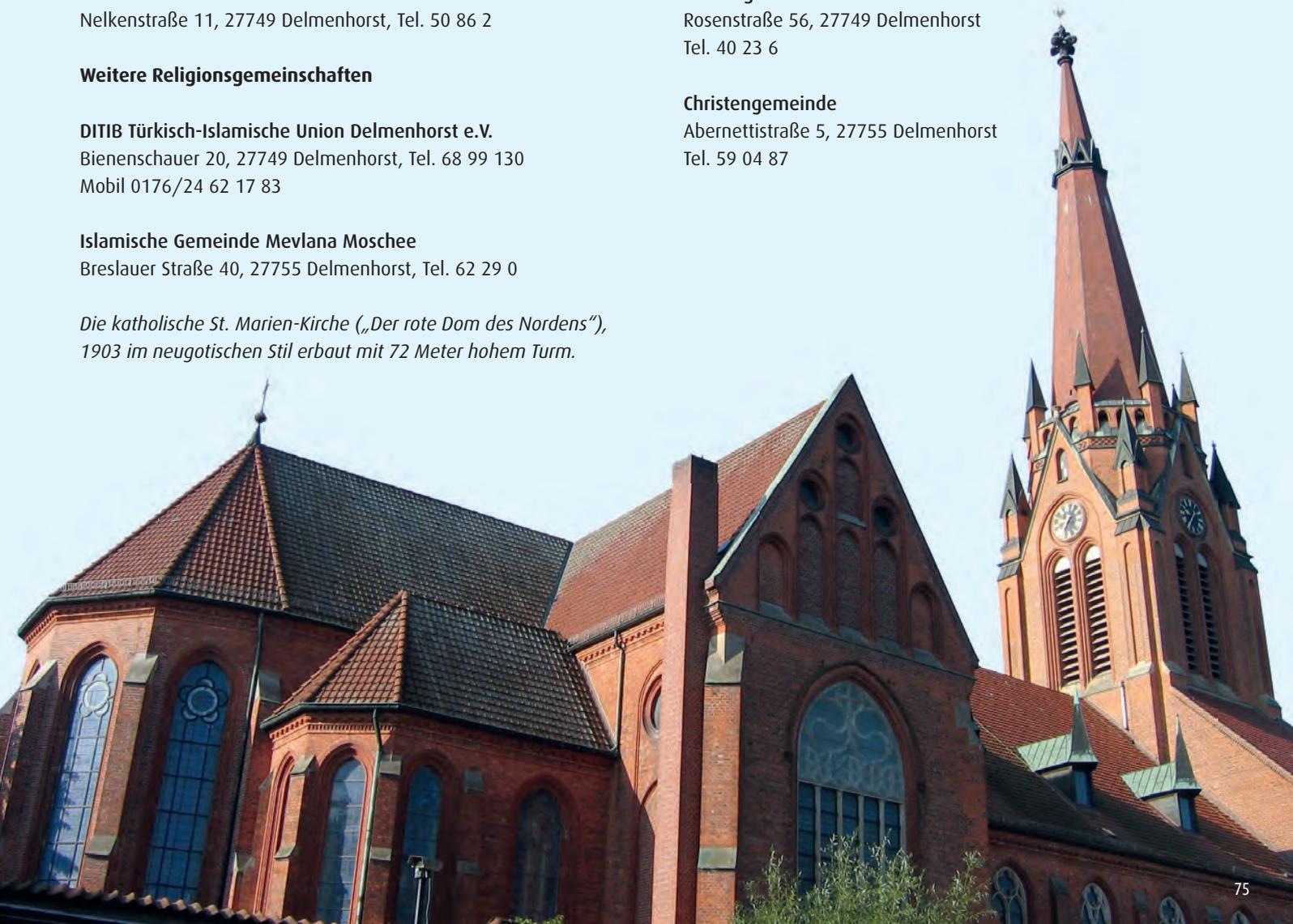
Bremer Straße 95, 27749 Delmenhorst, Tel. 17 53 1

Adventgemeinde

Rosenstraße 56, 27749 Delmenhorst
Tel. 40 23 6

Christengemeinde

Abernettstraße 5, 27755 Delmenhorst
Tel. 59 04 87





Evangelisch Freikirchliche Gemeinde Delmenhorst (Baptisten)

Der Seniorenkreis trifft sich einmal im Monat, und zwar in der ersten vollen Woche am Mi 15:00 bis 17:00 Uhr.

Erlöserkirche, Onckenstraße 22, 27749 Delmenhorst, Tel. 12 06 43

Kirche Görlitzer Straße 18, 27755 Delmenhorst

Evangelisch-methodistische Kirche Delmenhorst

Jeden 2. Mo im Monat treffen sich die Senioren um 15:00 Uhr im Gemeindezentrum Christuskirche

Bremer Straße 26, 27749 Delmenhorst, Tel. 13 31 0

Jüdische Gemeinde Delmenhorst e. V.

Louisenstraße 34, 27749 Delmenhorst, Tel. 18 01 1

Syrisch-Orthodoxe Kirche St.-Johannes Delmenhorst

Elsflether Straße 2, 27751 Delmenhorst, Tel. 16 58 1

Zeugen Jehovas Versammlung Delmenhorst Nord

Hartriegelweg 7, 27751 Delmenhorst

Kirchenaustritt

Wer aus der Kirche oder einer Religionsgemeinschaft austreten möchten, beispielsweise um nicht länger kirchensteuerpflichtig zu sein, kann diesen Austritt im Standesamt oder beim Notar erklären. Beim Standesamt fallen Gebühren in Höhe von 25 EUR an. Wer zum Notar geht, zahlt dessen Gebühren nach Kostenordnung noch zusätzlich. Vorzulegen sind: Gültiger Personalausweis oder Reisepass. Verheiratete oder Geschiedene müssen zusätzlich das Familienbuch mitbringen. Das Ende der Kirchensteuerpflicht tritt mit Ablauf des Monats ein, in dem der Austritt erfolgt ist.

Standesamt, Rathaus

Rathausplatz 1 (Erdgeschoss)

27749 Delmenhorst

Tel. 99-23 71

Kircheneintritt

Wenn Sie in die Kirche eintreten oder wieder eintreten möchten, wenden Sie sich an den Pastor der Kirchengemeinde, die Sie interessiert oder an „Das Kirchenbüro“ (siehe oben.) Vermutlich werden Sie zu einem lockeren persönlichen Gespräch gebeten, zu dem Sie Personalausweis, Taufurkunde und die frühere Austrittsbescheinigung mitbringen. Es entstehen keinerlei Kosten. Die Kirche reicht die Eintrittsdokumente an die Stadt weiter. Kirchensteuer fällt ab dem Tag an, an dem Sie in die Kirche eingetreten/wieder eingetreten sind.



Die Orgel der Ganderkeseer Kirche „St. Cyprian und Cornelius“ wurde 1699 von Arp Schnitger erbaut und ist sehr berühmt.

Hilfe, Beratung, Auskunft

Telefonseelsorge

Manchmal ist man total verzweifelt und niemand ist zu erreichen, z. B. nachts oder an Feiertagen, oder man scheut ganz einfach den Weg zu einer Beratungsstelle.

Man würde sich am liebsten den Kummer von der Seele reden, aber man hat niemanden, bei dem man sich aussprechen kann. Das geht nicht nur älteren Menschen so, aber gerade sie sind häufig betroffen, weil bei ihnen die Vereinsamung manchmal eine bedrückende Rolle spielt. Einen Ausweg aus dieser Situation kann die Telefonseelsorge bieten. An sie kann sich jeder jederzeit wenden, denn die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr besetzt.

Tel. 0 800/1 11 01 11

Diese Verbindung ist kostenlos und die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Das Beratungsangebot der Stadt

Es gehört zum Älterwerden dazu, sich mit neuen Lebenssituationen abzufinden, sich in neue Materien oder Abläufe einzudenken und einzuarbeiten. Leider fällt das nicht immer so leicht, wie in jüngeren Lebensabschnitten. Ob es um Krankheitsbewältigung, Wohngeld, Fragen zur Organisation von Pflege geht, Hilfen nach dem Grundsicherungsgesetz geprüft werden müssen, Rentenfragen im Raum stehen oder die Befreiung vom Rundfunkbeitrag beantragt werden soll – für alle Angelegenheiten stehen Einrichtungen, Organisationen, Vereine und der Soziale Dienst der Stadt älteren Menschen mit Rat und Tat gern zur Seite.

Der Fachbereich **Jugend, Familie, Senioren und Soziales** der Stadt Delmenhorst steht mit kostenloser Beratung und wirtschaftlichen Hilfen für Behinderte und ältere Menschen in allen wichtigen Lebensfragen, sei es in finanziellen Angelegenheiten oder bei persönlichen Problemen durch ihre Fachkräfte zur Verfügung. Schwerpunkt sind die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB 12) mit Bedarfsfeststellung.



Im City-Center Lange Straße/Marktstraße befinden sich zahlreiche Beratungsstellen. Auch der Seniorenbeirat hat hier seine Anlaufstelle.

Betroffenen und deren Angehörigen wird in Fragen altersbedingter Beeinträchtigungen geholfen. Umfang und Finanzierung häuslicher Hilfen und Pflege werden geklärt. Weiterhin wird zu Ansprüchen gegenüber Sozialleistungsträgern beraten und ggf. werden die notwendigen Schritte zur Antragstellung eingeleitet. Im Erdgeschoss des Siersmershauses findet auch die Seniorenberatung der Stadt Delmenhorst (Fachdienst Wirtschaftliche Hilfen und Beratungen) statt, und zwar jeden Montag und Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung.

Menschen ab 65 Jahren sowie deren Angehörige finden hier Beratung bei der Vermittlung von Sozialleistungen, Anträgen im Bereich



Foto: Helmut Hein

Stadtüberblick vom Wasserturm Richtung Norden. Höchste Gebäude (von links): City-Center, Hochhaus Nutzhorner Straße, katholische St. Marien-Kirche, evangelische Stadtkirche und Hochhaus Bremer Straße.

Pflege und Versorgung, der Suche nach angemessenen Hilfeleistungen und Veränderung der Wohnsituation und Alterseinschränkungen. Die Seniorenberatung leistet schnelle Hilfe in Krisensituationen, begleitet in schwierigen Lebenslagen und leistet Vermittlungsarbeit zu weiterführenden Hilfen. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche angeboten.

Stadt Delmenhorst

„Jugend, Familie, Senioren und Soziales“

Siemershaus, Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst

Tel. 99-25 42/-25 34/-25 35/-25 45

Der **Seniorenbeirat** der Stadt Delmenhorst bietet in seinem Seniorenbüro im Hochhaus „City-Center“ regelmäßig Sprechstunden an, und zwar jeden Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr, mit Ausnahme des 3. Mittwochs im Monat. Besucher können sich Rat und Unterstützung für alle Lebenslagen des Älterwerdens holen. Während der Sprechzeiten ist das Büro auch telefonisch erreichbar.

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst

Beratungsstelle: Seniorenbüro im City-Center

Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst, Zugang über Marktstraße

Tel. 29 82 620, Fax 29 82 622



SeniorenStützpunkt
Niedersachsen *in der Stadt Delmenhorst*

- ▶ vernetzte Beratung und Hilfe aus einer Hand
- ▶ Wohnraumberatung, unabhängig und qualifiziert
- ▶ Informationsstelle für alle Fragen der Lebens- und Alltagsbewältigung

Lahusenstraße 9 · 27749 Delmenhorst · Telefon 04221/152 13-30

Der **Seniorenstützpunkt** Niedersachsen für die Stadt Delmenhorst ist die zentrale Anlaufstelle für Bürger jeden Alters, die sich zu den Themen Älterwerden, Wohnen, Mobilität informieren oder beraten lassen wollen. Ziel ist es, die Unabhängigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen zu fördern. Wer sich für ältere oder mobilitätseingeschränkte Personen ehrenamtlich engagieren möchte, wird hier beraten, qualifiziert und begleitet. Der Service des Stützpunkts erfolgt neutral, persönlich, umfassend, vertraulich und kostenlos. Die Trägerschaft des Delmenhorster Stützpunkts liegt bei der Arbeiterwohlfahrt (AWO).



Seniorenstützpunkt Delmenhorst

Lahusenstraße 9, 27749 Delmenhorst

Tel. 15 21 330, www.seniorenstuetzpunkt-delmenhorst.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Der **Sozialpsychiatrische Dienst (SpD)** bietet Beratung und Hilfe bei Altersverwirrtheit, psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Als spezifisches Angebot für psychisch Alterskranke werden Beratung und Betreuung bei seelischen Problemen, aber auch bei sozialrechtlichen Angelegenheiten, bei der

Sicherung von sozialen Kontakten, Hilfen bei der Vermittlung von weitergehenden Versorgungsangeboten sowie Unterstützung in Krisensituationen angeboten. Je nach Bedarf werden die Hilfen in ambulanter, tagesklinischer oder stationärer Form durchgeführt. Diese Betreuungstätigkeit kann in akuten Krisensituationen auch durch aufsuchende Hausbesuche geleistet werden.

City-Center, Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst

Tel. 99-26 12/-26 22/-26 23/- 26 24

Mo – Fr 8:00 bis 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 bis 16:00 Uhr

Die freien Wohlfahrtsverbände in Delmenhorst



Ihre zuverlässigen Partner bei sozialen Fragen und Diensten!

bewährt • kompetent • engagiert



Im **Sozialpsychiatrischen Verbund (SpVb)** der Stadt Delmenhorst sind alle Anbieter von Hilfen für psychisch Kranke, seelisch Behinderte und suchtkranke Delmenhorster Einwohner vertreten.

Der SpVb organisiert die Zusammenarbeit und Abstimmung der Hilfeanbieter mit dem Ziel einer nahen und umfassenden Versorgung psychisch Kranker. Er arbeitet mit umliegenden Verbänden zusammen. Durch Öffentlichkeitsarbeit fördert er das Verständnis für die Probleme von Menschen mit seelischer Behinderung.

Tel. 99-26 12, www.delmenhorst.de

Mo – Fr 8:00 bis 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 bis 16:00 Uhr

Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände und anderer Organisationen

Die Freie Wohlfahrtspflege organisiert sich überwiegend in ihren sechs Spitzenverbänden Arbeiterwohlfahrt (AWO), Caritasverband (DCV), Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Diakonie, Der Paritätische, und die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST). Die einzelnen

Spitzenverbände sind geprägt durch unterschiedliche weltanschauliche oder religiöse Motive und Ziele. In Delmenhorst arbeiten sie in der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege zusammen. Wohlfahrtsverbände oder deren Unterorganisationen betreiben deutschlandweit u. a. Krankenhäuser, Kindergärten, Altenheime, Banken, Pensionskassen, Versicherungsunternehmen u. v. a. m. Weit über 50% aller sozialen Einrichtungen in Deutschland sind in der Trägerschaft der Freien Wohlfahrtsverbände. Ein nicht unerheblicher Anteil der Arbeit wird hier von Menschen freiwillig und unentgeltlich im Ehrenamt geleistet.

Die Wohlfahrtsverbände sind auf allen Gebieten der sozialen Arbeit tätig. Sie unterhalten ein breit gefächertes Angebot an Beratungsdiensten, sozialen Einrichtungen, aber auch Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, bei denen Rat- und Hilfe-Suchende Unterstützung und Empfehlungen erhalten.

Die folgende unvollständige Übersicht zeigt auf, in welchen Bereichen die Wohlfahrtsverbände in Delmenhorst aktiv sind, und wie Sie zu ihnen in Kontakt treten können, wenn Sie Beratung wünschen oder sich über deren Angebote und Aktivitäten informieren wollen.

Arbeiterwohlfahrt (AWO) www.awo-delmenhorst.de	Lahusenstr. 9, 27749 DEL Tel. 15213-0	Begegnungsstätten, Kleiderkammer, Betreutes Wohnen, Amb. Pflege, Tagespflege, Nachbarschaftsbüro, Sozialberatung
Caritas www.caritas-delmenhorst.de	Louisenstr. 27, 27749 DEL Tel. 983490	Kleiderkammer, Pflegeheim, Sozialberatung, Migrationsberatung, Kurenberatung, Amb. Pflege
Deutsches Rotes Kreuz (DRK) www.drk-delmenhorst.de	Schulstr. 17, 27749 DEL Tel. 984298	Besuchsdienst, Betreutes Reisen, Begegnungsstätte, Hausnotruf, Amb. Pflege, Mittagstisch, Essen auf Rädern, Kleiderkammer, Schulungen, Pflegeheim, Sozialberatung
Diakonisches Werk www.dw-ol.de	Lange Str. 39, 27749 DEL Tel. 98134-10	Amb. Pflege, Kleiderkammer, Sozialberatung, Nachbarschaftsbüros, Ehrenamtskoordination, Tagesaufenthalt f. Wohnungslose, Diakonieläden, Geben u. Nehmen, Quartiersmanagement
Der Paritätische www.paritaetischer.de/kreisverbaende/delmenhorst/	Bismarckstr. 21, 27749 DEL Tel. 1525-11/-50	Allg. Sozial- und Lebensberatung, Schuldnerberatung, Selbsthilfegruppenbetreuung
Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST) , E-Mail: jdell@aol.com	Jüd. Gemeinde, 27749 DEL Louisenstr. 34, Tel. 18011	Sozialberatung, offene Hilfen, Fahrdienst



Die alte Markthalle und das neue Fitger-Haus bilden ein architektonisch stimmiges Ensemble am Rathausplatz.

Die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege setzen mit ihren sozialen Diensten jährlich rund 55 Milliarden EUR um. In ihren mehr als 100.000 Einrichtungen beschäftigen sie rund 1,5 Mio. Erwerbstätige und zusätzlich 2,5 bis 3 Mio. Ehrenamtliche. Caritas ist mit rund 620.000 Beschäftigten Deutschlands größter Arbeitgeber. Zusammen mit der Diakonie (fast 530.000) beschäftigen beide mehr Menschen als die gesamte deutsche Automobilindustrie.

Neben den Wohlfahrtsverbänden sind in Delmenhorst die Hilfsorganisationen Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH), Malteser und der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) sowie die Sozialverbände VdK und SoVD mit ihrem Leistungs- bzw. Beratungsangebot vertreten.

Weitere Informationen zu den Sozialverbänden ab Seite 84.

Spezielle Beratung erfahren Sie auch hier:

Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg)

Kirchstraße 3, 27749 Delmenhorst, Tel. 14 13 1
www.kirche-oldenburg.de/themen/seelsorge-beratung/beratungsstellen/delmenhorst

Lotsen für pflegende Angehörige (LopA)

Seit 2008 gibt es für Delmenhorst und Ganderkesee den Verein „LopA – Lotsen für pflegende Angehörige e.V.“. Ziel des Vereins ist, sich ehrenamtlich für das Wohl der pflegenden Angehörigen in der Öffentlichkeit einzusetzen und Kontakte zu Pflegediensten, Ämtern oder Angehörigen-Gruppen herzustellen.

Pflegende Angehörige sollen in ihrer seelisch und körperlich anstrengenden, aufreibenden Tätigkeit Unterstützung erfahren, indem ihre Interessen vertreten werden, ihnen eine Lobby gegeben wird.

Verein LopA

Schlegelstraße 26, 27749 Delmenhorst, Tel. 68 68 70
www.lopa-pflegelotsen.de

Sozialdienst im Krankenhaus

Der Sozialdienst im Krankenhaus ist eine Form der Sozialarbeit, in der Patienten über Leistungen verschiedener Unterstützungsangebote informiert und bei deren Inanspruchnahme auf Wunsch begleitet werden. Oft geht es auch um Formen und Kosten der weiteren ambulanten oder stationären Versorgung. Ein Schwerpunkt ist die Beratung. Der



Sozialdienst ergänzt die medizinische und pflegerische Versorgung und unterstützt den Genesungsprozess. Lösungsorientierte Gesprächsangebote für Patienten sowie Angehörige erleichtern die Rückkehr in das gewohnte soziale Umfeld und unterstützen, wo es notwendig wird, die Gestaltung einer neuen Lebensplanung.

- Vermittlung von ambulanter häuslicher Pflege
- Stationäre/teilstationäre Unterbringung in Pflegeeinrichtungen und Kostenregelung
- Vermittlung von Haushaltshilfen
- Vermittlung von „Essen auf Rädern“
- Krankheitsbedingte arbeits- und mietrechtliche Fragen
- Suchtprobleme
- Familienunterstützende Maßnahmen

Durch enge Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen innerhalb und außerhalb des Krankenhauses kann eine psychosoziale Versorgung der Patienten während und nach der stationären Behandlung sichergestellt werden.

Stadtkrankenhaus Delmenhorst GmbH

Sozialdienst

Wildeshäuser Straße 92, 27753 Delmenhorst, Tel. 99-3

Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen

Fundangelegenheiten

Je nachdem, wo Sie meinen, etwas verloren zu haben, können Sie Kontakt mit verschiedenen Einrichtungen aufnehmen. Haben Sie etwas im Stadtgebiet von Delmenhorst verloren, ist das Bürgerbüro zuständig. Beschreiben Sie dabei den verlorenen Gegenstand immer so genau wie möglich.

Verloren

- innerhalb von Delmenhorst: Bürgerbüro, Tel. 99-19 99
- außerhalb von Delmenhorst: die jeweils zuständige Ortsverwaltung
- im Bus: delbus, Tel. 91 92 11, alternativ das Verkehrsunternehmen in dessen Fahrzeug Sie Eigentum verloren haben
- im Zug: Deutsche Bahn Tel. 0900/1 99 05 99 oder Nordwest-Bahn, Tel. 01805/600 161 (beide gebührenpflichtig)

Eine von Ihnen geborgene Fundsache geben Sie im Bürgerbüro ab. Meldet sich der rechtmäßige Eigentümer binnen sechs Monate nicht, können Sie als Finder die Sache behalten. Gegenstände, die vom Eigentümer dringend benötigt werden könnten (z. B. Schlüssel, Bankkarten, Ausweise etc.), sollten am besten bei der Polizei abgegeben werden. Fundsachen, die nicht abgeholt worden sind, werden nach sechs Monaten öffentlich versteigert. Termine der Versteigerungen werden unter www.delmenhorst.de veröffentlicht.

Tafel Delmenhorst

Auch in Delmenhorst haben nicht alle Menschen ihr tägliches Brot, weil sie kein Geld haben, sich welches zu kaufen. Und dennoch gibt es Lebensmittel im Überfluss. Die Delmenhorster Tafel e. V. bemüht sich um einen Ausgleich – mit ehrenamtlichen Helfern, für die Bedürftigen der Stadt. Das Ziel der Tafel ist es, alle qualitativ einwandfreien Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Bedürftige zu verteilen. Einlieferer sind u. a. Supermärkte, Bäckereien, Restaurants, Gemüsehändler, Lebensmittelhersteller. Familien oder Einzelpersonen, die eine Bedürftigkeit durch einen Sozialhilfe- Arbeitslosengeld/ALG II- oder Rentenbescheid nachweisen, erhalten einen „Tafelpass“ und können sich einmal in der Woche Lebensmittel abholen.

Delmenhorster Tafel e. V.

Grüne Straße 78, 27749 Delmenhorst, Tel. 58 70 330

delmenhorster.tafel@ewetel.net

Ausgabe: Mo, Di, Mi 9:00 bis 12:00 Uhr

Ausgabestelle Ganderkesee:

Ring 1, 27777 Ganderkesee

Ausgabe: Mi 14:30 bis 16:30 Uhr

TN-ABBRUCH GbR

Mackenstedter Straße 21 · 27755 Delmenhorst
Telefon 042 21/80 25 61 · www.tn-abbruch.de

Mahlzeitendienste („Essen auf Rädern“)

Menübringdienste, die der Volksmund längst als „Essen auf Rädern“ für sich vereinnahmt hat, sind für viele Menschen ein wahrer Segen: Einkaufen, Kochen, Geschirrspülen entfallen, und ein abwechslungsreicher Menüplan ist trotzdem garantiert. Freundliche Fahrer liefern die bestellten Gerichte heiß und servierfertig an 365 Tagen im Jahr bis an Ihre Wohnungstür, auf Wunsch sogar in die Wohnung.

Essen auf Rädern wird von sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, Hilfsorganisationen und Privatunternehmen angeboten. Neben einer täglich wechselnden Auswahl von Hauptmahlzeiten umfasst das Angebot regelmäßig auch Spezialkost wie vegetarische, salzarme, leicht bekömmliche oder laktosefreie Speisen und Diabetikerkost. Desserts, Kuchen, Abendbrot und Getränke ergänzen häufig das Angebot.

Auch tiefkühlfrische Menüs können geordert werden. So haben Sie Ihre persönliche Auswahl immer griffbereit und sind zeitlich flexibel zum „Endgaren“ in der Tiefkühltruhe. Anbieter dieser speziellen Tiefkühlprodukte haben bei der Zubereitung den Gar-Prozess vor dem Schockgefrieren bewusst abgebrochen, damit die Menüqualität frischer als „frisch gekocht“ von Ihnen auf den Tisch gebracht werden kann.

Die Speisen werden üblicherweise aus einem Plan im Voraus gewählt und in einem vereinbarten Zeitfenster täglich geliefert, oft auch an Wochenenden und Feiertagen. Meist kann sogar kurzfristig ab- oder umbestellt werden.

Der Menübring-Service kann natürlich von jedermann in Anspruch genommen werden, also auch von Mitbürgern, die weder Lust zum Kochen haben noch in ein Restaurant gehen möchten, weil sie lieber daheim essen. Die Bezahlung erfolgt entweder per Einzugsermächtigung/Überweisung oder per Barzahlung direkt beim Fahrer.

Landhausküche. Von apetito.

Tel. 04 21/790 38 88

www.landhaus-kueche.de, www.landhaus-kueche.de
(für online-Bestellungen)

Lieferung mit dem Frischemobil auch an Sonn- und Feiertagen!



In Hasbergen trotzen diese widerstandsfähigen Rindviecher auch tiefen Temperaturen. Es muss allerdings zugefüttert werden.



**LANDHAUS
KÜCHE**

Gut leben – gut essen.
Leckeres aus der Landhausküche

Genießen Sie unsere leckeren Mittagsgerichte in großer Auswahl. Mit besten regionalen Zutaten nach traditionellen Rezepten gekocht und auf dem Weg zu Ihnen in unserem Frischemobil schonend fertig gegart. So kommt das Essen zur Mittagszeit ofenfrisch auf Ihren Tisch.

Tel. 04 21 - 7 90 38 88 · www.landhaus-kueche.de
Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



Hausnotruf

Ein Unfall im Haushalt (z. B. Sturz), eine plötzliche Gesundheitsverschlechterung, eine Bedrohung von außen – Alleinlebende sind in den eigenen vier Wänden nicht unbedingt sicher. Bei einem akuten Notfall muss oft innerhalb weniger Minuten Hilfe erfolgen, um Folgeschäden zu vermeiden. Hausnotrufsysteme ermöglichen alleinstehenden Menschen, in Notsituationen jederzeit rasche Hilfe anzufordern. Sie benötigen dazu einen normalen Telefonanschluss, der mit dem Hausnotrufsystem einer Organisation verbunden wird.

Über ein kleines Gerät, das am Körper getragen wird, kann im Notfall von jedem Ort in der Wohnung per Knopfdruck der Hilferuf ausgelöst werden. Über das geschaltete Notrufsystem nimmt die angeschlossene Organisation Gesprächskontakt auf, ohne dass der Telefonhörer abgenommen werden muss. Die Notrufzentrale verfügt über alle erforderlichen persönlichen Daten, um unverzüglich die notwendige Hilfe zu organisieren. Wenn Sie Wert auf qualifizierte Betreuung legen, fragen Sie beim Anbieter nach, ob er Ihnen im Notfall fachgerechtes Personal zur Verfügung stellen kann, und zwar sowohl in der Telefonzentrale als erster Ansprechpartner (Rettungsassistent oder -sanitäter) als auch durch den Hilfeleistenden, der zu Ihnen in die Wohnung geeilt kommt. So vermeiden Sie, dass ein Taxifahrer oder ein Mitarbeiter des Wach- und Schließdienstes in Ihre Wohnung geschickt wird, um Hilfe zu leisten.

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbständig und sicher!

Selbständig und sicher zuhause leben

- Ihre direkte Verbindung zu unserer Hausnotrufzentrale.
- Wir sind ständig für Sie in Bereitschaft.
- Eine Sorge weniger, auch für Ihre Angehörigen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ortsverband Delmenhorst
Hasberger Straße 89, 27751 Delmenhorst
Tel. 04221 5871034, www.johanniter.de/delmenhorst

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Als Zusatzleistung wird von Hausnotrufdiensten auch die Schlüsselhin-terlegung angeboten. Der beauftragte Anbieter verwahrt den codierten Wohnungsschlüssel des Kunden in einem gesicherten Depot in Wohnungsnähe. Hierdurch können zusätzliche Kosten entstehen. Achten Sie in jedem Fall auf versteckte Zusatzkosten. Häufig wird auch die Kostenübernahme durch die Pflegekasse geprüft.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ortsverband Delmenhorst

Hasberger Straße 89, 27751 Delmenhorst, Tel. 58 710 34
www.johanniter.de/delmenhorst

Kleiderhilfe

Das Angebot in den Delmenhorster Kleiderkammern richtet sich an Menschen, die in eine schwierige Lebenssituation geraten sind und von einem geringen Einkommen leben müssen. Betreiber sind Wohlfahrtverbände. Sozialhilfeempfänger, Alleinerziehende, Familien mit geringem Einkommen, Rentner sowie Alleinstehende in akuten Notlagen können sich mit Bekleidung versorgen. Pro Kleidungsstück wird ein Kostenbeitrag ab 50 Cent erhoben.

Die Kleiderkammern freuen sich über Damen- und Herrenmoden sowie Kinderbekleidung in allen Größen. Auch gut erhaltene Strümpfe und Unterwäsche aber auch Bettwäsche, Handtücher und Decken werden von den Kunden nachgefragt. Ebenso sind Spielsachen erwünscht. Eine Bitte an die Spender: Nur das, was Sie selbst noch bedenkenlos tragen würden, gehört in die Kleiderkammern! Die Kleiderkammern sind mehr als eine Bekleidungsabgabe. Sie sind auch Bezugspunkt für Menschen die einsam sind, die ein tröstendes oder aufmunterndes Wort gebrauchen können.

Sozialverbände VdK und SoVD

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) ist mit mehr als 276.000 Mitgliedern der größte Sozialverband in Niedersachsen. In Delmenhorst berät er seine über 1.000 Mitglieder rund um die Themen Rente, Pflege, Gesundheit, Behinderung, Hartz IV, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Wenn Sie wissen möchten, wie man einen Schwerbehindertenausweis beantragt, was man tun muss, um einen Pflegegrad

zu bekommen oder wenn die Krankenkasse Ihre Reha abgelehnt hat, stehen Ihnen die SoVD-Berater mit Rat und Tat zur Seite. Sie füllen Anträge für Sie aus, legen bei Behörden Widerspruch ein und vertreten Sie auch vor Gericht.

Auch politisch vertritt der SoVD seine Mitglieder – er setzt sich auf allen Ebenen für soziale Gerechtigkeit ein. Dabei stehen neben der würdevollen Pflege, dem Kampf gegen die Armut auch die Gleichberechtigung von Frauen und Männern sowie das Thema Inklusion auf der Agenda des Verbandes. Zusammenhalt und Solidarität spielen in den Delmenhorster SoVD-Ortsverbänden Nord-Mitte und Süd-Ost eine große Rolle. Ehrenamtliche Aktive organisieren dort verschiedene Aktionen, Vorträge und Ausflüge für die Mitglieder und bieten ihnen damit eine echte Gemeinschaft vor Ort.

Sozialverband Deutschland (SoVD), Kreisverband Delmenhorst

Kirchplatz 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 1 43 31
www.sovd-nds.de

Mo, Mi, Do + Fr 9:00 bis 12:00 Uhr, Di 14:00 bis 18:00 Uhr

Der Sozialverband VdK ist ein gemeinnütziger Verband, der 1949 gegründet wurde. Gegenüber der Politik und den Sozialgerichten vertritt der VdK mit über 1,9 Mio. Mitgliedern als größter deutscher Verband dieser Art die sozialpolitischen Interessen von Menschen mit Behinderungen, Rentnern und Sozialversicherten. Der VdK ist politisch und konfessionell unabhängig. Dem Kreisverband Delmenhorst gehören rund 5.000 Mitglieder an. Sie sind in 14 Ortsverbänden organisiert und treffen sich regelmäßig zu informativen und geselligen Veranstaltungen. Gäste sind jederzeit willkommen.

Sozialverband VdK, Kreisverband Delmenhorst

Koppelstraße 15, 27749 Delmenhorst, Tel. 13 99 2
www.vdk.de/niedersachsen-bremen

Mo + Mi 9:00 bis 11:30 Uhr (offene Sprechstunde ohne Termin)

VdK-Pflegelotsen

Der VdK möchte nicht nur politisch fordern, sondern mit Hilfe seiner Pflegelotsen den Betroffenen helfend zur Seite stehen. Die Pflegelot-



Schönemoor ist seit 1972 Teil der Gemeinde Ganderkesee. Bis 1948 gehörte es gemeinsam mit Stuhr zu Hasbergen, dazwischen war es eigenständig.

Kompetent. Professionell. Persönlich.



Wir beraten und vertreten Sie in den Bereichen:

- Rente
- Pflege
- Hartz IV
- Gesundheit
- Behinderung
- Patientenverfügung/
Vorsorgevollmacht

SoVD-Beratungszentrum Delmenhorst

Kirchplatz 10 | 27749 Delmenhorst
Tel.: 04221/14331 | Fax: 04221/120244
info@sovdelmenhorst.de | www.sovd-nds.de





Die Elmeloher Wassermühle an der Welse, ursprünglich aus dem Jahre 1445, wurde mehrmals zerstört und wieder aufgebaut. Die Mühle befindet sich heute in Privatbesitz und kann nur von außen besichtigt werden.

Größter Interessenverband der Sozialversicherten, behinderten Menschen, Rentner

- Rat**
- Hilfe**
- Rechtsschutz**



für Mitglieder in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten

Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen e.V.
Geschäftsstelle Delmenhorst
Koppelstraße 15 • 27749 Delmenhorst • Telefon (04221) 13992 • Telefax (04221) 155886
E-Mail: gs-delmenhorst@vdk.de • www.vdk.de/niedersachsen-bremen

sen sind ehrenamtlich im Verband meist seit vielen Jahren aktiv und bringen eine Menge Erfahrung mit, um die pflegenden Angehörigen auf weiterführende Hilfen hinzuweisen und sie bei der Suche zu entlasten. Die VdK-Lotsen informieren unter anderem über Pflegeversicherung, Wohnungsanpassung und über weitere finanzielle Hilfen sowie über Kontakte zu Behörden, Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen. Pflegelotsen können jedoch keine Rechtsberatung und auch keinen Pflegedienst übernehmen. Auf der Basis der VdK-Broschüre „Pflege geht jeden an“ helfen Pflegelotsen den pflegenden Angehörigen bei der Suche nach Rat, Hilfe und Unterstützung.

VdK-Pflegelotsin für Delmenhorst

Rita Schulz, Tel. 27 11 640, www.vdk.de/kv-delmenhorst



Geld, Steuern, Finanzielle Hilfen

Senioren und Geldinstitute

Studien haben ergeben, dass sich Senioren öfter um ihre Geldangelegenheiten kümmern als jüngere Bankkunden. Nach einer repräsentativen Umfrage des Bankenverbandes beschäftigen sich 82 % der über 60-Jährigen mindestens einmal im Monat mit ihren Finanzen. Bei den unter 60-Jährigen liegt der Wert bei 71 %.

Trotz der anhaltenden Niedrigzinsphase bevorzugen 60 % der Senioren risikoarme Sparanlagen wie Sparkonto und Sparguthaben, obwohl die Inflationsrate derzeit höher ist als die durchschnittlichen Zinsen. Neun von zehn Senioren können sich dennoch nicht vorstellen, ein höheres Risiko einzugehen.

In der Studie hat der Bankenverband auch die Nutzung der verschiedenen Vertriebswege der Banken untersucht. Für 80 % der Senioren ist die Erreichbarkeit der Filiale ein wichtiges Kriterium. Insgesamt suchen Senioren die Bankfiliale nicht sehr viel häufiger auf als die unter 60-Jährigen. Auch sie nutzen oft die SB-Angebote der Banken wie Kontoauszugsdrucker, Geldautomat und SB-Terminal. Zum Bankschalter gehen 48 % der Senioren und 53 % aller Bankkunden weniger als einmal im Quartal.

Die Alten haben das Geld

Schätzungen gehen davon aus, dass die 60- bis 69-Jährigen über das höchste verfügbare Nettovermögen aller Altersgruppen verfügen, dass es sich um die Generation mit der höchsten Wohneigentumsquote handelt, dicht gefolgt von den 70- bis 79-Jährigen. Dennoch scheint die Zielgruppe „60plus“ für Banken und Sparkassen nicht immer interessant zu sein.

Banken stehen vor der riesigen Herausforderung, die unterschiedlichen Ansprüche der Senioren an Bankdienstleistungen mit entsprechenden Angeboten zu befriedigen. Benötigt werden maßgeschneiderte Konzepte, die alle Altersgruppen unter den Senioren ansprechen.

Je nach Lebensalter haben Senioren in finanztechnischer Hinsicht unterschiedliche Interessenschwerpunkte. In den meisten Fällen geht es um die Absicherung des Lebensstandards oder um die Finanzierung von Pflege, manchmal auch um Renovierungskosten für das eigene Haus. Viele ältere Menschen wollen ihren Nachlass regeln und Geld für die Kinder oder Enkel anlegen. Aber es geht nicht nur um eine gute Beratung. Manche Senioren hätten gern Service-Angebote ihres Geldinstituts wie z. B. Unterstützung beim Online- und Telefon-Banking oder Hilfeleistungen nach Unfall oder Krankheit.

Senioren schätzen u. a. ältere Mitarbeiter, weil sie diese schon lange kennen, und sie zu ihnen Vertrauen aufgebaut haben. Wichtig ist auch, mit Namen angesprochen zu werden oder die Kontonummer nicht aufsagen zu müssen.



Das denkmalgeschützte „Alte Arbeitsamt“ an der Schulstraße (1927) ist heute Sitz des Finanzservice der Stadt Delmenhorst.

Die Landessparkasse zu Oldenburg (LzO): Service und Beratung nach Ihren Wünschen

Die LzO gibt es seit mehr als 230 Jahren. Durch diese lange Tradition freut man sich bei der LzO, dass sie für ihre Kunden in der Region das Kreditinstitut des Vertrauens ist. Die LzO berät ihre Kunden in allen finanziellen Dingen. Dabei steht nicht der Produktverkauf an erster Stelle. In einem umfassenden Gespräch werden erst die finanzielle Situation des Kunden, seine Ziele und Absichten eingehend besprochen. Am Ende entscheidet immer der Kunde selbst. Seine persönliche Situation steht für die LzO dabei im Mittelpunkt.

Ob bei Fragen zum Zahlungsverkehr und des Girokontos oder in allen anderen Bereichen wie Versicherungen, Bausparen, Altersvorsorge und natürlich die Bildung von Vermögen und dessen Optimierung: Bei der

LzO erwartet den Kunden stets eine kompetente und individuelle Beratung. Über die Öffnungszeiten der LzO-Filialen hinaus können Termine für spezielle Beratungen von montags bis freitags in der Zeit von 08:00 bis 20:00 Uhr individuell vereinbart werden. Ein persönliches Gespräch vor Ort ist somit in der Regel kurzfristig möglich.

Für alle täglichen Routineangelegenheiten muss man keine Filiale aufsuchen. Unter der Telefonnummer 0441 2300 steht von Montag bis Freitag von 08:00 bis 20:00 Uhr ein KundenserviceCenter mit Sparkassen-Fachkräften per Telefon, Fax, online oder E-Mail zur Verfügung. Viele tägliche Geschäfte können dort abschließend erledigt werden, ohne dass man hinterher noch eine Filiale aufsuchen muss.



*Service und Beratung in modernen und kundenfreundlichen Geschäftsräumen – die LzO ist im gesamten Stadtgebiet mit fünf Filialen vertreten.
(Foto: Filiale Bahnhofstraße)*

Immer mehr Personen in der Altersgruppe „60plus“ nutzen auch das flexible Online-Banking unter www.lzo.com oder die Sparkassen-App, die Sie auf Ihrem Smartphone installieren können. Probieren Sie es einfach mal aus. Die LzO unterstützt Sie dabei gerne.

Bei der Geldanlage ist es beim aktuellen Zinsniveau wichtig, das Kapital in renditebringende Anlagen im Wertpapierbereich anzulegen. Auch hier wird zunächst die Risikoneigung des Kunden in einem persönlichen Gespräch genau erörtert. Erst dann wird über konkrete Anlageempfehlungen gesprochen. Dies gilt selbstverständlich auch für Firmenkunden. Die Firmenkundenberater erreichen Sie in der Filiale Bahnhofstraße oder über die LzO-BusinessLine.

Natürlich gibt es bei der LzO Kredite für die verschiedenen Lebensphasen, z. B. für Konsum- oder Immobilienzwecke. Die LzO ist hier ein verlässlicher Partner. Wenn Wohneigentum ge- oder verkauft werden soll, stehen Ihnen die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des LzO-ImmobilienService zur Verfügung. Alle Filialen sind durch ständige Investitionen auf dem neuesten Stand. Bankgeschäfte können so in angenehmer Atmosphäre erledigt werden. Natürlich ist auch das Thema „Barrierefreiheit“ berücksichtigt. So sind unsere Filialen und Beratungsräume ohne Komplikationen zu betreten. Tradition und Engagement für die Region sind für die LzO wichtig. Deshalb gehören finanzielle Förderungen für kulturelle, wissenschaftliche, sportliche und gemeinnützige Zwecke zu ihrem Selbstverständnis. In 2017 wurden allein in Delmenhorst 49 Projekte dieser Art mit insgesamt 328.000 Euro gefördert.



*In allen LzO-Filialen können Sie Ihre Bankgeschäfte in angenehmer Atmosphäre erledigen, barrierefrei versteht sich.
(Foto: Filiale Hasporter Damm)*

Nähe, Erreichbarkeit und Engagement für die Region – das wird bei der LzO auch Zukunft so bleiben.

 **LzO**
meine Sparkasse

KundenServiceCenter

0441 2300

In allen LzO-Filialen sorgen freundliche, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der Öffnungszeiten persönlich dafür, dass Sie Ihre Bankgeschäfte so reibungslos wie möglich erledigen können. Zusätzlich erreichen Sie Ihr LzO KundenServiceCenter montags bis freitags von 08:00 bis 20:00 Uhr telefonisch unter 0441 2300.

Erfahrene, qualifizierte LzO-Mitarbeiter nehmen Ihre Anrufe entgegen, beraten Sie gern bei Ihren Geldangelegenheiten, vereinbaren persönliche Beratungstermine in Ihrer Filiale und erledigen Ihre Aufgabe. Einfach und schnell.



Attraktive Altbauten kommen zum Vorschein, wenn man an den Geschäftsfassaden der Langen Straße nach oben schaut. In diesem schmucken Gebäude ist ein Geldinstitut untergebracht.



Zwei Beispiele für unzulänglichen Seniorenservice: Oft ist das Ausfüllen von Formularen ein Problem, weil die Buchstaben zu klein sind, was im Übrigen auch in Bezug auf das Druckbild der meisten Kontoauszüge zu bemängeln ist. Für viele Senioren sind Kontoauszüge auch mit Brille fast unleserlich.

Seniorenfreundliches Geldinstitut

Senioren überraschen immer wieder, wie flexibel sie reagieren können, wenn sie nur einen kommerziellen Vorteil sehen. Denn auch kleinste Erhöhungen von Gebühren werden von Senioren besonders kritisch gesehen. Sie denken, sie brauchen ihr Geld und entwickeln daher auch manchmal etwas, was man übertrieben Altersgeiz nennt. Zu dieser seniorenspezifischen Besonderheit gesellt sich im Alter der Wunsch nach mehr Service und Kundennähe.

Mehr „Seniorenfreundlichkeit“ ist vielerorts die Forderung an die Geldinstitute. Dabei geht es nicht nur um barrierefreie Zugänge, sondern vielmehr auch um den angebotenen Dienst am älteren Kunden. Der leidet vor allen Dingen dann, wenn Geldinstitute aus Einsparungsgründen immer mehr Standorte schließen und die Kundschaft zum online-banking erziehen wollen. Immerhin nutzt schon rund ein Drittel der über 60-Jährigen den PC auch für Bankgeschäfte.

Für die Jugend gibt es in Banken und Sparkassen einen eigenen Ansprechpartner: Doch wie steht es um einen Seniorenberater oder einen Seniorenschalter? – Was gibt es an Kreditmöglichkeiten für die ältere Klientel – zum Beispiel für den altersgerechten Umbau der eigenen vier Wände? – Wäre ein „Bargeldtaxi“ vorstellbar, das bei den nicht mehr so mobilen Senioren bis zur Haustüre vorfährt?

Senioren sind auch im Alter durchaus bereit, ihr Finanzinstitut für die nachberufliche Lebensphase nochmals zu wechseln. Nicht selten haben die Älteren die Früchte eines ganzen Lebens ihrer Bank anvertraut. Da wiegen sich die meisten Geldhäuser in Sicherheit, dass auf die letzten Jahre auch kein Wechsel mehr stattfindet. Aber Vorsicht: Die Senioren von heute sind nicht die von gestern. Sie reagieren inzwischen überaus flexibel, informieren sich, wo sie finanzielle oder serviceorientierte Vorteile in Anspruch nehmen können. Geradezu beleidigend für äl-

tere Bankkunden ist es, wenn man ihre Treue bestraft. Oft bekommen junge Neukunden bessere Konditionen als ältere langjährige, treue Bankkunden.

Renten- und Pensions-Angelegenheiten

Für die meisten älteren Menschen sind Rente und Pension Voraussetzung für ein selbst bestimmtes Leben in finanzieller Unabhängigkeit.

Es gibt verschiedene Rentenversicherungsträger:

- für Arbeiter die Landesversicherungsanstalten,
- für Angestellte die Deutsche Rentenversicherung Bund,
- für Bergleute die Bundesknappschaft,
- für Arbeitnehmer der Deutschen Bahn AG für Bergleute und für Seeleute die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Die Höhe der Rente ist vor allem abhängig von

- der Art der Rente (z. B. Altersrente, Hinterbliebenenrente),
- der Dauer der Versicherungszeiten und
- der Höhe des durch Beiträge versicherten Einkommens.

Rentantrag und Rentenbescheid

Der Rentenantrag sollte etwa vier Monate vor dem geplanten Rentenbeginn, bei Versicherungsverläufen mit ungeklärten „Lücken“ eventuell auch sechs Monate vor dem geplanten Rentenbeginn abgegeben werden. Die notwendigen Antragsvordrucke, z. B. Antrag auf Rentenrente, Fragebogen zur Prüfung der Vertrauensschutzregelung, Meldung zur Krankenversicherung der Rentner und Antrag auf Zuschuss zur Krankenversicherung sollten mit der Beratungsstelle besprochen und dort zusammen mit dem aktuellen Versicherungsverlauf angefordert werden. Der Eingang des Rentenantrages wird nach ca. einer Woche bestätigt.

Bei Rentenanträgen ohne besonderen Klärungsbedarf folgt der Rentenbescheid nach etwa drei Monaten. Dort werden Rentenhöhe und Rentenbeginn festgelegt. Danach informiert Sie der Renten-Service der Deutschen Post über den Beginn der laufenden Rentenzahlung. Spätere Rentenanpassungen werden von der Rentenversicherung ebenfalls schriftlich mitgeteilt.



Der Merino-Widder am Nordwolle-Turm war nicht nur die Schutzmarke der Norddeutschen Wollkämmerei & Kammgarnspinnerei. Er war auch Symbol für Macht und Stärke, mit der Firmenchef Georg Carl Lahusen 1931 die Deutsche Bankenkrise mit ausgelöst hatte.

Rentenberatung der Stadt Delmenhorst

(nach Terminvereinbarung)

Lange Straße 1 (Seiteneingang), 5 und 6 (1. OG), 27749 Delmenhorst
Tel. 99-23 91, rentenberatung@delmenhorst.de
Do + Fr: 8:30 bis 12:00 Uhr, Di + Do: 14:00 bis 16:00 Uhr

Weitere Möglichkeiten der Beratung:

Auch die Sozialverbände VdK und SoVD sind kompetente Ansprechpartner in Rentenangelegenheiten. Die Beratungen erstrecken sich auch auf andere Rechtsgebiete wie gesetzliche Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung. Voraussetzung für die Inanspruchnahme ist grundsätzlich eine Mitgliedschaft.

Sozialverband VdK, Kreisverband Delmenhorst

Koppelstraße 15, 27749 Delmenhorst, Tel. 13 99 2
www.vdk.de/niedersachsen-bremen

Sozialverband Deutschland (SoVD), Kreisverband Delmenhorst

Kirchplatz 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 1 43 31, www.sovd-nds.de



Rentenberatung: Rentenbescheide durch Profis prüfen lassen

Fehlerquellen gibt es viele. Die meisten liegen im Detail und sind überwiegend manuelle Eingabefehler. Viele Fehler sind selbst für Versichertenälteste, Berater in den Behörden, Gemeinden, Verbänden oder Vereinen, die regelmäßig mit der Rente zu tun haben, nicht ohne weiteres erkennbar. Einen Rentenbescheid gewissenhaft und sorgfältig zu prüfen, erfordert je nach Versicherungsverlauf sehr viel Zeit und Erfahrung.

Derzeit liegt die durchschnittliche Rentenbezugsdauer bei 17 Jahren. Das heißt, dass die mit Renteneintritt berechnete Rentenhöhe im Regelfall über fast zwei Jahrzehnte Bestand hat. Da wäre es sinnvoll, dass alles richtig ist, damit man keine finanziellen Verluste erleidet. Setzen Sie sich daher zeitnah mit einer Rentenberatung (oder den Sozialverbänden, S. 84/91) in Verbindung, und Sie haben die Gewissheit, dass Ihre Rentenberechnung richtig ist – und das gegebenenfalls über Jahrzehnte.

Lebensabend im Ausland

Immer mehr Deutsche kehren im Rentenalter der Heimat den Rücken. Dies belegen Zahlen der Deutschen Rentenversicherung. Jedes Jahr kommen bundesweit rund 11.000 dazu. Zuletzt waren es über 230.000. Im milden Klima, vielleicht sogar unter Palmen alt zu werden, ist ein Traum, den sich immer mehr Senioren erfüllen. Egal welches Land Sie wählen, Ihre Rente kommt überall hin.

Die meisten deutschen Rentner zieht es damit ins europäische Ausland. Besonders beliebt sind Spanien und Portugal. Aber neben den USA sind auch exotische Ziele wie die Philippinen und Thailand begehrt.

Wichtig ist, dass man sowohl mit seiner Kranken- als auch mit der Rentenversicherung abklärt, ob man seinen Lebensabend in einem EU-Land, einem Land, mit dem es ein Sozialversicherungsabkommen gibt, oder im vertragslosen Ausland (z.B. Thailand) verbringen will.



Wie dieser Bogengang vom Rathaus zum Wasserturmanbau, gab es bis 1955 den Arkadengang, der vom Rathaus zur Markthalle führte.



Leistungen der Pflegeversicherung werden auch im EU-Ausland gewährt. Allerdings entfällt ein Anspruch auf Sachleistungen. Längst gibt es in klassischen Urlaubsregionen Senioren-Residenzen speziell für den Lebensabend in der Sonne. Einigen sind auch Pflegestationen angeschlossen, wenn ein Verbleiben im Appartement nicht mehr möglich ist. Die deutschen Pflegekassen zahlen dabei nur die Sätze für häusliche Pflege. Außerhalb der EU (z.B. Türkei) wird kein Pflegegeld gezahlt. Für Länder, mit denen es keine Verträge gibt, entfallen sämtliche Leistungen.

Informationen im Internet gibt es unter:
www.pflegeverantwortung.de sowie
www.aok.de

Steuerberatung/Steuerklärung

Als Rentner oder Pensionär sollten Sie klären, ob Sie es in den vergangenen Jahren versäumt haben, Steuererklärungen abzugeben.

Zahlreiche Rentner sind verpflichtet, eine Steuererklärung einzureichen und möglicherweise auch Steuern auf Ihre Rentenbezüge zu zahlen. Ob und wie viel, hängt von der Höhe der Rente und von zusätzlichen steuerpflichtigen Einkünften ab. Schätzungsweise jeder vierte der 20 Millionen deutschen Rentner ist verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben. Seit dem 1. Oktober 2009 gibt die Rentenversicherung die Einkünfte der Rentner an die Finanzämter weiter. Damit überblickt der Staat sämtliche Altersbezüge von Senioren – und das rückwirkend bis 2005. Sobald weitere Einkünfte zur Rente hinzukommen, tritt häufig die Steuerpflicht ein.

Zusätzliche Einkünfte sind meistens: Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung sowie Zinseinnahmen oder wenn noch einem steuerpflichtigem Nebenjob nachgegangen wird. Ob eine Einkommenssteuererklärung abgegeben werden muss, kann nur individuell ausgerechnet werden. Dazu sollte man gegebenenfalls professionelle Hilfe von Finanzexperten und Lohnsteuerhilfe/-Beratungsstellen in Anspruch nehmen. Übrigens bedeutet die Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung nicht auch unbedingt gleich die Zahlung von Steuern. Vielfach verschenken

Rentner und Pensionäre Geld, wenn Sie keine Steuererklärung abgeben (z.B. wenn Ihr persönlicher Steuersatz unter 25 % liegt, Ihnen aber 25 % Abgeltungssteuer von Ihren Zinseinkünften abgezogen wurden).

Steuern sparen

Ältere Menschen, die in einem Altenheim wohnen, können jetzt einen zusätzlichen Steuerrabatt für haushaltsnahe Dienstleistungen erhalten. So können Senioren bis zu 600 EUR jährlich Steuern sparen, indem Sie einen Teil ihrer Lebenshaltungskosten in der Steuererklärung geltend



und erledige Ihre Einkommensteuererklärung

Wir beraten Arbeitnehmer und Rentner als Mitglieder ganzjährig (bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit und Rente.)



Lohnsteuerhilfverein HILO
Hilfe in Lohnsteuerfragen e.V.
Beratungsstelle
Leiterin: Dipl.-BW (FH) Kirstin Kühm
Am Rotdornbusch 10, 27777 Ganderkesee
Tel.: 04221/8 60 37
E-Mail: hilo.ganderkesee@t-online.de

Ab sofort gelten beim Finanzamt neue Abgabefristen.

Allein oder mit Steuerberater

Als Abgabetermin für Ihre Steuererklärungen, die Sie selbst erstellen, galt bisher der 31. Mai des Folgejahres. Diese Frist ist ab Steuererklärung 2018 um zwei Monate bis 31. Juli verlängert. Haben Sie einen Steuerberater oder eine zur Hilfeleistung in Steuersachen berechtigten Stelle mit der Erstellung der Erklärungen beauftragt, ist die Abgabefrist auf den 28. Februar des überfolgenden Jahres verlängert (bisher 31. Dezember des Folgejahres).

Beauftragen Sie erstmals einen Steuerberater ist dies unverzüglich dem Finanzamt durch Vorlage der steuerlichen Vertretungsvollmacht anzuzeigen, damit die Fristverlängerung auch aktiv wird.

Achtung bei Fristüberschreitungen

Werden die genannten Abgabefristen versäumt, erhebt das Finanzamt einen Verspätungszuschlag für jeden weiteren Monat, und zwar auch dann, wenn es gar nicht zu einer Steuernachzahlung kommt. Der Zuschlag beträgt per Gesetz 0,25 % der festgesetzten Steuer pro angefangenem Monat der Verspätung, mindestens aber 25,- € pro Monat (Die Obergrenze liegt wie bisher bei 25.000,- €).

Nach wie vor gilt aber auch...

Liegt ein Entschuldigungsgrund vor, kann das Finanzamt auf Antrag Aufschub gewähren. Zum besseren Nachweis sollte der Antrag immer schriftlich und vor Ablauf der Frist gestellt werden.

„Wer zu spät kommt, den bestraft das ~~Leben!~~ **Finanzamt**“



✓
**Andreas
 SCHUSTER**
 STEUERBERATER

Unsere Leistungen:

- ✓ Rechnungswesen
- ✓ Lohnwesen
- ✓ Jahresabschlusserstellung
- ✓ Steuererklärungen
- ✓ Fiskalische Vertretung
Steuerliche Gestaltung
- ✓ Betriebswirtschaftliche
Beratung

Steuerberater Andreas Schuster · Dwoberger Straße 99a · 27753 Delmenhorst
 Telefon 04221/3 98 09 60 · Telefax 04221/3 98 09 59
 schuster@steuerberater-schuster.com · www.steuerberater-schuster.com

machen. Hierfür muss man in einem Altenheim oder in einer Seniorenresidenz über eine abgeschlossene Wohnung verfügen. Ein einfaches Pflegezimmer ohne Kochgelegenheit reicht nicht aus. Die Pflegeeinrichtung muss dem Finanzamt die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und alle übrigen Dienstleistungen belegen.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Beschäftigen Senioren Haushalts- oder Pflegehilfen, winken Steuernachlässe von bis zu 4.000 EUR. Abzugsfähig sind 20 % der Kosten von maximal 20.000 EUR Rechnungsbetrag. Das Finanzamt erkennt neben pflegerischen Arbeiten Hilfe beim Kochen, Waschen, Bügeln, Haus- und Straßenreinigung, Umzüge und Gartenarbeiten an. Werden Handwerker beauftragt, werden weitere 20 % bis maximal 6.000 EUR Rechnungssumme anerkannt. Den Rabatt von 1.200 EUR gibt es aber nur für Arbeits- und Fahrtkosten, nicht für das Material. Wichtig: Rechnungsbeträge immer überweisen, da das Finanzamt Barzahlungen nicht akzeptiert.

Abgabefristen

Die Steuererklärungsfristen für die Steuererklärung sind ab 2018 gesetzlich verlängert worden:

- Für Bürger, die ihre Steuererklärung selbst anfertigen, verlängert sich die Abgabefrist um zwei Monate vom 31. Mai auf den 31. Juli des Folgejahres, d.h. erstmals für den Erklärungszeitraum 2018 bis zum 31.07.2019.
- Bürger, die von einem Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein beraten werden, bekommen ebenfalls zwei Monate mehr Zeit zur Abgabe ihrer Erklärung. Während nach dem bisherigen „Fristenerlass“ eine Fristverlängerung über den 31. Dezember des Folgejahres nur aufgrund begründeter Einzelanträge möglich war, besteht nunmehr Zeit bis Ende Februar des Zweitfolgejahres, d. h. für die Steuererklärung des Jahres 2018 bis zum 28.02.2020.

Ausgefüllt werden muss der vierseitige Mantelbogen der Einkommensteuererklärung. Dazu kommt das neue Steuerformular „Anlage R“ (R für Rente). Einzutragen sind hier die Höhe aller bezogenen Brutto-Renten (Jahresbeträge), der Beginn der Rentenzahlungen, Einkünfte aus privaten Rentenversicherungen. Wer Zusatzeinkünfte hat, füllt daneben die Anla-

gen KAP (Kapitalerträge), SO (sonstige Einkünfte) oder V (Vermietung) aus. Entsprechende Belege müssen beigelegt werden. Formulare erhalten Sie beim Finanzamt. Oder geben Sie Ihre Steuererklärung online ab.

Oberfinanzdirektion Niedersachsen

Finanzamt Delmenhorst

Friedrich-Ebert-Allee 15, 27749 Delmenhorst, Tel. 153-0

poststelle@fa-del.niedersachsen.de

Mo – Fr 9:00 bis 12:00 Uhr, Di 14:00 bis 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Finanzielle Hilfen

Kriegsopferfürsorge

Die Kriegsopferfürsorge hat die Aufgabe, sich der Beschädigten und ihrer Familienangehörigen sowie der Hinterbliebenen in allen Lebenslagen anzunehmen, um die Folgen der Schädigung oder des Verlustes des Ehegatten, Elternteils, Kindes oder Enkelkindes angemessen auszugleichen oder zu mildern. Kriegsbeschädigte und deren Hinterbliebene haben die Möglichkeit, Hilfe nach dem Bundesversorgungsgesetz zu



„Begegnungen“ heißt diese Stahlplastik von Gisela Buchholz aus dem Jahr 2000. Sie steht auf einer Verkehrsinsel beim Finanzamt und soll die Dialogfähigkeit des Menschen symbolisieren.



*Nicht unbedingt Delmenhorsts beliebteste Behörde:
Das Finanzamt an der Friedrich-Ebert-Allee 15.*

beantragen. Bedeutung haben in erster Linie die Leistungsbereiche der ergänzenden Hilfe zum Lebensunterhalt in besonderen Lebenslagen. Die Leistungen sind mit wenigen Ausnahmen immer abhängig von Einkommen und Vermögen. Anträge auf Leistungen im Rahmen der Kriegsoferversorgung sind bei der Fürsorgestelle der Stadt zu stellen.

Stadt Delmenhorst

Siemershaus, Am Stadtwald 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-25 41
Mo + Fr 8:30 bis 12:00 Uhr

Voraussetzung für die Leistungsgewährung ist die Anerkennung eines Versorgungsanspruchs durch den Träger der Kriegsoferversorgung. Das ist in Niedersachsen das Landesamt für Soziales, Jugend und Familie.

Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Außenstelle Verden

Marienstraße 8, 27283 Verden (Aller), Tel. 0 42 31/140

Mo, Di, Do + Fr 9:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Altersarmut

Immer mehr Menschen in Niedersachsen sind von Altersarmut betroffen. Als „arm“ wird bezeichnet, wessen Rente und private Vorsorge nicht die politisch definierte Größe von 900 EUR monatlich übersteigt. Wer weniger bekommt, wer unter der sogenannten Grundsicherungsgrenze liegt, der kann Geld vom Staat erhalten. Die Dunkelziffer der Senioren mit wenig Geld sei noch größer, vermuten Experten. Aber viele Ältere schämen sich, dass sie Hilfe vom Staat benötigen – und versuchen, irgendwie anders über die Runden zu kommen.

In Niedersachsen gibt es rund zwei Mio. Rentner. 16 % der Senioren können schon heute nicht von ihrer Rente leben, zukünftig könnte es jeder Zweite sein. Experten gehen von verschiedenen Ursachen aus. Arbeitslosigkeit und niedriges Einkommen stehen in direktem Zusammenhang mit Altersarmut, denn je länger Menschen keine Arbeit haben, desto weniger zahlen sie in die Rentenkasse ein, und ihr eigener Anspruch auf Rente verringert sich. In den kommenden 15 bis 20 Jahren werden die sogenannten Babyboomer das Rentenalter erreichen, eine sehr große Gruppe. Wo soll das Geld herkommen, um deren Lebensstandard zu sichern? Da die jungen Menschen weniger Kinder bekommen und gleichzeitig die Älteren länger leben, gibt es zunehmend mehr Senioren und weniger Junge. Derzeit kommen drei Erwerbstätige für einen Rentner auf. Im Jahr 2030 werden nur noch zwei Erwerbstätige einen Rentner finanzieren. Außerdem hat ein Rentner in der Vergangenheit rund zehn Jahre lang Rente bezogen, heute sind es 20 Jahre. Rund 2.000 Senioren in Delmenhorst bekommen Geld vom Staat, weil die Rente nicht ausreicht.

Neben der Rentenaufstockung finanziert der Staat im Bedarfsfall auch Heimaufenthalte. Der Staat muss immer dann mit Geld aushelfen, wenn Senioren nicht ausreichend Rente bekommen und auch deren Kinder nicht genug verdienen, um die Lücke zu schließen. Von den 776 stationären Pflegeplätzen in den Delmenhorster Seniorenheimen werden über 300 Plätze mit Sozialhilfe bezuschusst.



Altersarmut ist aber nicht nur ein finanzielles Problem. Es geht auch um gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Teilhabe am Leben. Eine weitere, große Aufgabe, die im Zusammenhang mit Altersarmut gelöst werden muss, sind barrierefreie, bezahlbare Wohnungen, für die der Bedarf ständig steigt. Meistens mangelt es in den Kommunen gar nicht an bezahlbarem Wohnraum, dieser muss nur altengerecht und energieeffizient umgebaut werden. Ein weiterer wesentlicher Punkt, wenn es um Armut im Alter geht, ist die Vereinsamung. Oft leben die Kinder nicht mehr in der Stadt, die Nachbarschaft hält nicht so zusammen, wie dies vielleicht in jüngerem Lebensalter der Fall gewesen ist.

Sozialhilfe und Grundsicherung

Sozialhilfe und Grundsicherung stehen jedem Bürger zu, der seinen notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus seinem Einkommen und Vermögen sicherstellen kann. Darüber hinaus können in besonderen Situationen zusätzliche Leistungen (Hilfe in besonderen Lebenslagen) gewährt werden.

Unterhalt von Kindern für Eltern

Kinder sind gesetzlich verpflichtet, im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten für den Unterhalt der Eltern zu sorgen – selbst wenn der Kontakt vor langer Zeit abgebrochen ist. Muss ein Elternteil im Heim gepflegt werden, sind die Kosten häufig so hoch, dass Pflegeversicherung und Rente nicht ausreichen. Hier springt zunächst der Sozialhilfeträger ein. Er fordert das Geld später aber von den Kindern zurück. Ob Kinder tatsächlich Elternunterhalt zahlen müssen, hängt von den Einkommensverhältnissen und vom vorhandenen Vermögen ab. Kinder haben als Unterhaltspflichtige immer einen Anspruch auf einen angemessenen Selbstbehalt.

Nicht jedes Kind muss für seine Eltern Zahlungen zum Heimplatz richten. Ganz genau formuliert es § 1611 BGB. „Die Verpflichtung entfällt, wenn die Inanspruchnahme des Verpflichteten grob unbillig wäre“. Bevor die Kinder für Unterhaltszahlungen herangezogen werden, müssen die Eltern sämtliche Einkünfte aus Rente, Aktien, Vermietungen, Pflegeversicherung usw., aber auch aus ihrem Vermögen ausgeben – also nicht nur die Vermögenserträge, sondern auch den Vermögensstamm selbst.

Kinder müssen unter Umständen aber auch auf das eigene Vermögen zurückgreifen, um den Unterhalt an die Eltern zu zahlen. Geschützt für Eltern und Kinder ist immer ein Vermögensanteil, der als „Schonvermögen“ bezeichnet wird. Fragen zu diesem Thema beantwortet das Sozialamt und die auf diesem Rechtsgebiet tätigen Anwälte oft bereits in wenigen Minuten im Rahmen eines telefonischen Beratungsgesprächs.

Sozialamt, Siemershaus

Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-25 45

Sozialhilfe im Pflegeheim –

Was tun, wenn die Rente nicht reicht?

Die Kosten für einen Platz im Pflegeheim sind meistens höher als die Leistungen der Pflegeversicherung. Bis auf ein Taschengeld von 109,08 EUR (siehe Seite 98) muss die monatliche Rente zur Deckung der Heimkosten verwendet werden. Ist das Vermögen aufgebraucht und die Rente maximal herangezogen, bleibt der Antrag auf „Hilfe zur Pflege“, wie er in § 61 SGB XII formuliert wurde. Die Hilfe zur Pflege steht grundsätzlich jedem Pflegebedürftigen zu. Denn Sozialhilfe im Pflegeheim ist nicht nur möglich, sondern oft auch unumgänglich.

Stellen Sie den Antrag auf Sozialhilfe im Pflegeheim unbedingt rechtzeitig. Nämlich bereits dann, wenn Sie absehen können, dass Rente, eigenes Vermögen und Unterhaltsverpflichtung etwaiger Gatten/Kinder

KAUF ■ ■ ■

Thomas Kauf RECHTSANWÄLTE ■ ■
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Sozialrecht ■

Maren R. Raupach
Rechtsanwältin und Fachanwältin für Sozialrecht

Cornelia Staffa
Rechtsanwältin und Fachanwältin für Sozialrecht

Karlstraße 3	Kirchhuchtinger Landstraße 150
27749 Delmenhorst	28259 Bremen
Telefon 0 42 21/12 32 30	Telefon 0421/4 60 43 09

info@rechtsanwalt-kauf.de | www.rechtsanwalt-kauf.de



die Heimkosten nicht decken können. Die Hilfe zur Pflege wird nicht rückwirkend ausgezahlt, sondern erst, wenn das Sozialamt über die Bedarfslage informiert wurde.

Taschengeld im Pflegeheim – das Sozialamt hilft

Neben Kost, Logis und Veranstaltungen gibt es in vielen stationären Einrichtungen Kioske für Zeitungen, Zigaretten und Süßigkeiten oder das hauseigene Café oder Bistro, in dem man mit Besuch gemütlich zusammensitzen kann. Daneben brauchen auch Bewohner manchmal neue Kleidung oder möchten an Sonderaktivitäten teilnehmen, die zusätzliches Geld kosten. Gut situierte Bewohner verwenden dazu ihr Vermögen. Wer auf Sozialhilfe angewiesen ist, erhält für die kleinen Wünsche des Alltags mindestens 109,08 EUR pro Monat Taschengeld im Pflegeheim. So regelt es § 27b Sozialgesetzbuch Zwölf (SGB XII).

Bis 1940 wurde im Backhaus Rethorn (Gemeinde Ganderkesee) Brot gebacken. Heute nur noch zweimal im Jahr: Jeweils am Sonntag vor Ostern und am 1. Sonntag im Oktober.



Hilfe zur Pflege in Einrichtungen (Heimhilfe)

Soweit eigene Einkünfte bzw. eigenes Vermögen und das Pflegegeld der Pflegekassen für die Pflege im Heim nicht ausreichen, kann bei der Sozialbehörde ein Antrag auf Übernahme der ungedeckten Heimkosten gestellt werden. Bei Pflegeheimunterbringung ist vorrangig ein Antrag auf Pflegeversicherungsleistungen und – falls nicht bereits vorhanden – der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bei der Pflegekasse zu stellen.

Stadt Delmenhorst

Wirtschaftliche Hilfen und Beratungen

Siemershaus, Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-24 97

Wohnberechtigungsschein/Wohngeld

Beim Wohnberechtigungsschein (WBS) oder „B-Schein“ handelt es sich um eine amtliche Bescheinigung, eine Wohnung beziehen zu können, die nach den Landeswohnungsbauprogrammen aufgrund der Wohnungsbaugesetze oder des Wohnraumförderungsgesetzes gefördert worden ist (Sozialwohnungen). Bei den geförderten Wohnungen besteht eine Bindung des Vermieters an eine Höchstmiete.

Wer eine preiswerte (geförderte) Sozialwohnung mieten möchte, muss mit dem Wohnberechtigungsschein nachweisen, dass er zum Bezug einer solchen Wohnung berechtigt ist. Einen einkommensabhängigen „B-Schein“ kann jeder volljährige Bürger für sich und seine Familie beantragen. Lebensgemeinschaften, die nachweisen, dass sie bereits mindestens ein Jahr einen gemeinsamen Haushalt führen, können ebenfalls einen gemeinsamen B-Schein beantragen.

Die in Niedersachsen ausgestellten Wohnberechtigungsscheine gelten grundsätzlich nur innerhalb dieses Bundeslandes. Der Schein gilt nur für die Dauer eines Jahres und muss dann neu beantragt werden. Für die Ausstellung fallen Gebühren zwischen 10 und 20 EUR an.

Wohngeld

Unter Wohngeld versteht man einen finanziellen staatlichen Zuschuss zu den Wohnkosten für Mieter und Eigentümer mit geringem Einkommen. Das Wohngeld für Mieter heißt Mietzuschuss. Das Wohngeld für Eigentü-



Für eine geregelte Wasserversorgung wurde zwischen Hoyerswege und Havekost an der B 213 nach Wildeshausen das Druckerhöhungswerk des Oldenburgisch-Ostfriesischen Wasserverbands gebaut. Diese Aufgabe hatten früher die Wassertürme.

mer wird als Lastenzuschuss bezeichnet. Es soll den Betroffenen Zugang zu angemessenem Wohnraum ermöglichen. Die wohngeldfähige Miete umfasst auch die kalten Betriebskosten (sogenannte Brutto-Kaltmiete), nicht jedoch Umlagen für Heizung und Warmwasser.

Das Wohngeld wird gebührenfrei nur auf Antrag gewährt. Es muss bei der Wohngeldstelle der Stadt beantragt werden und wird in der Regel für ein Jahr bewilligt. Danach ist ein neuer Antrag nötig. Gezahlt wird ab dem 1. des Monats, in dem der Antrag gestellt worden ist. Wer zu den Berechtigten gehört, hat einen Rechtsanspruch auf Wohngeld und sollte es auf jeden Fall beantragen.

Stadt Delmenhorst, City-Center

Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-27 26
Mo + Do 8:30 bis 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 bis 16:00 Uhr
Auskunft auch über: VdK und SoVD

Befreiung vom Rundfunkbeitrag

Erwerbstätige zahlen pro Wohnung einen Einheitsbetrag in Höhe von monatlich 17,50 EUR. Das ist bis 2020 so festgeschrieben. Dabei ist es egal, wie viele Personen in einem Haushalt leben und wie hoch die Anzahl der Rundfunkgeräte ist. Dabei eingeschlossen sind neben Fernsehern auch Radiogeräte und Computer. Menschen mit Behinderung bezahlen 5,83 EUR im Monat.

Dieser Zahlungsverpflichtung unterliegen grundsätzlich auch alle Rentner-Haushalte, aber Rentner können sich befreien lassen, wenn sie nur über „wenig Geld“ verfügen.

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Zwölften Buch des Sozialgesetzbuches (SGB XII) oder nach dem Bundesversorgungsgesetz, Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II, Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des Bundesversorgungsgesetzes und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit „RF-Merkzeichen“ sowie Empfänger von Hilfe zur Pflege und von Pflegezulagen haben Anspruch auf Befreiung. Auch Pflegebedürftige in einer stationären Einrichtung können sich befreien lassen. Dem Antrag muss der jeweilige Bewilligungsbescheid oder Schwerbehindertenausweis in beglaubigter Kopie beigelegt werden. Beglaubigte Kopien erhält man beim Bürgerbüro. Der ausgefüllte Antrag ist mit dem erforderlichen Nachweis in einem frankierten Briefumschlag zu senden an die

ARD ZDF Deutschlandradio, Beitragsservice

Freimersdorfer Weg 6, 50829 Köln
Tel. 02 21/50 61-0 (Zentrale), impressum@rundfunkbeitrag.de
Bürgerbüro, City-Center (CCD)
Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99-19 99
Auskünfte erteilen auch die Sozialverbände SoVD und VdK.

Wichtig! Unfallversicherung für Haushaltshilfe

Insbesondere Senioren oder Doppelverdiener-Paare beschäftigen häufig eine Haushaltshilfe – ob nur zeitweise oder das ganze Jahr hindurch. Was viele nicht wissen: Als private Arbeitgeber müssen sie ihre Hilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden. Dabei geht es um den Schutz von Personen, die beim Putzen, Kochen, Wäschemachen oder Einkaufen helfen oder auch bei der Gartenarbeit eingesetzt werden.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie in dem Moment zum Arbeitgeber werden, in dem die Haushaltshilfe zu Putzlappen oder Bügelwäsche greift. Und wie alle Arbeitgeber in Deutschland müssen auch Privatleute ihre Beschäftigten gegen Arbeits- oder Wegeunfälle absichern.

Für Delmenhorst und Umgebung zuständig ist der Gemeinde-Unfallversicherungsverband (GUV) Oldenburg.



Das Dienstgebäude des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes (GUV) Oldenburg in der Gartenstraße 9.

Anmelden müssen private Arbeitgeber ihre Hilfe direkt beim GUV (www.guv-oldenburg.de) oder, wenn die Hilfe insgesamt weniger als 450,- Euro pro Monat verdient, bei der Minijobzentrale (www.minijobzentrale.de).

Das vorrangige Bestreben des GUV ist es, durch Prävention so viele Unfälle wie irgend möglich zu verhindern. Bei Eintritt eines Unfalls allerdings ist er zur Stelle, um mit allen geeigneten Mitteln die medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation zu betreiben und ggf. Geldleistungen zu gewähren. Der private Arbeitgeber braucht sich im Falle eines versicherten Unfalls der Hilfe keine Gedanken über Arzt-Kosten oder Reha-Maßnahmen zu machen: Diese Rechnungen bezahlt der GUV, egal, ob die Hilfe direkt beim GUV angemeldet wurde oder bei der Minijobzentrale.

Weitere Informationen:

 **GUV OL**
Gemeinde-
Unfallversicherungsverband
Oldenburg
Gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9
26122 Oldenburg
Telefon 0441/779090
www.guv-oldenburg.de



Im **Haushalt** passieren die meisten **Unfälle!**
Mit der **Anmeldung** beim **GUV** ist Ihre **Haushaltshilfe** gesetzlich **unfallversichert.**
Sie als **Arbeitgeber** **sichern** sich ab, falls ein **Unfall** passiert.

 **GUV OL**
Gemeinde-
Unfallversicherungsverband
Oldenburg
Gesetzliche Unfallversicherung

Foto: © GUV Oldenburg



Versicherungsberatung

Für viele Senioren gehört auch eine gute Versicherung zur Lebensqualität. Sie fühlen sich wohler, wenn sie für überraschende Notfälle vorgesorgt haben. Das haben die Versicherungsgesellschaften erkannt und richten zunehmend ihre Angebote auf ältere Menschen aus. Von der Pflegezusatzversicherung über Unfallversicherungen für ältere Leute bis hin zu Brillenversicherungen... vieles ist möglich. Aber: Ein kritischer Blick lohnt sich bei den Angeboten der Versicherer. Grundsätzlich sollte man prüfen, ob bereits bestehende Versicherungen tatsächlich sinnvoll sind, ob neu entdeckte Risiken nicht längst mit bestehenden Verträgen abgesichert sind, und welche Zusatzversicherungen im Einzelfall wirklich notwendig sind, um sich geborgen zu fühlen.

Spezielle **Senioren-Unfallversicherungs-Policen** haben oft ihre Tücken, insbesondere dann, wenn genau das ausgeschlossen ist, worauf es ankommt, z.B. Unfälle infolge von Herzinfarkt oder Schlaganfall. Fragen Sie auch danach, ob ein Oberschenkelhalsbruch versichert ist und für diesen Fall Assistenz-Leistungen im Haushalt wie Menü-, Wäscheservice oder Haushaltshilfen. Oft sind nach den Versicherungsbedingungen Menschen mit bestimmten geistigen Erkrankungen nicht oder nicht mehr versichert. Darunter fallen sehr häufig auch Demenzpatienten. Wer infolge geistiger Verwirrung einen Unfall verursacht, würde nach den Bedingungen eines normalen Vertrags keine Leistung erhalten.

Wichtig ist, eine vorhandene **Rechtsschutzversicherung** bestehen zu lassen. Viele ältere Menschen denken, dass man die nicht mehr braucht, weil man ohnehin ins Heim geht. Das aber ist ein Trugschluss, denn häufig benötigt man gerade die Rechtsschutzversicherung für eventuelle Streitigkeiten mit der Pflegeversicherung, einer stationären Einrichtung oder anderen Leistungsträgern.

Viele Senioren überwintern in der Sonne. Das Risiko, am Urlaubsort zu erkranken, ist groß. Weil gesetzliche Krankenkassen keinen ausreichenden Schutz gewähren, macht eine Auslandspolice Sinn. Damit wird im Notfall für den Rücktransport in die Heimat gesorgt, die Behandlungskosten im Ausland werden komplett übernommen.

Ein absolutes Muss ist eine **Private Haftpflichtversicherung!** Altersunabhängig haftet man für Personen- und Sachschäden in voller Höhe. Da kann im Ernstfall leicht die komplette private Altersvorsorge drauf gehen. Die Police sollte auch ehrenamtliches Engagement absichern. Bei Hausrat- und Gebäudeversicherung gilt z.B. eine Demenzerkrankung häufig als sogenannter „Gefahr erhöhender Umstand“. Das hat zur Folge, dass man eine Erkrankung der Versicherung melden muss, um den Versicherungsschutz nicht zu verlieren.

Zusätzliche private Pflegeversicherung: Wer in einem Pflegeheim untergebracht ist, muss pro Monat mit Kosten von rund 3.000 bis 4.000 EUR rechnen. Wenn die Einteilung in einen der Pflegegrade vorgenommen wurde, wird ein Teil durch die staatliche Pflegepflichtversicherung erstattet. Ein erheblicher Anteil ist jedoch aus eigener Tasche zu zahlen. Reichen die eigenen Einkünfte und Ersparnisse nicht aus, werden laut

Jeder 2. wird zum Pflegefall!

Schon heute sind über 2,8 Millionen Menschen pflegebedürftig; mit Blick auf eine immer älter werdende Gesellschaft wird diese Zahl weiter steigen. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig um eine passende Pflegeabsicherung zu kümmern. Lassen Sie uns gemeinsam die optimale Lösung finden. Ich berate Sie gerne.



Olaf Topp e.K.

Generalvertretung der Allianz
Lange Str. 59
27749 Delmenhorst

olaf.topp@allianz.de
www.allianz-topp.de

Tel. 0 42 21.1 80 51

Allianz



Gesetz die Angehörigen herangezogen, um für die Pflegeleistungen aufzukommen. Nur wenn diese nicht bezahlen können, springt das Sozialamt ein. Um Ihren Eigenanteil zu reduzieren oder die Finanzierungslücke ganz zu schließen, sollten Sie eine private Pflegezusatzversicherung abschließen.

Bezirksdirektion K.-H. Scharrelmann

Inh. Claudia Fiedler e.K.

Elmeloher Str. 72 · 27777 Ganderkesee

Tel.: 0 42 21/98 45 50 · bd.scharrelmann@basler.de



– und sollte sorgfältig vorbereitet werden, z.B. durch einen Vergleich von Tarifen und Leistungen bei den Versicherungsanbietern. Eine private Pflegezusatzversicherung sollte nur abgeschlossen werden, wenn Sie ganz sicher sind, dass Sie die Beiträge auch im Rentenalter stets zahlen können. Gelingt das nicht, gehen Versicherungsschutz und eingezahltes Geld verloren. Schließen Sie eine Pflegetagegeld-Versicherung ab, erhalten Sie frei verfügbare Geldbeträge.

Eine Sterbegeldversicherung ist eine Kapitallebensversicherung auf den Todesfall mit relativ niedriger Versicherungssumme. Sie soll die Beerdigungskosten und andere direkt mit dem Tod verbundene Aufwendungen abdecken, um Hinterbliebene nicht zu belasten, aber auch um eine angemessene Beerdigung sicherzustellen, wenn keine Hinterbliebenen vorhanden sind. Bei Abschluss im höheren Alter sind entsprechend hohe Beiträge einzuplanen.

Zur Bestattungsvorsorge lesen Sie bitte auch auf Seite 194.

Todesfall und Versicherungen

Was passiert im Todesfall mit bestehenden Versicherungen des Verstorbenen? Bei Lebensversicherung oder Zusatzrentenversicherung sollte die Versicherungsgesellschaft schnell über den Todesfall informiert werden. Haftpflicht- und Berufsunfähigkeitsversicherungen enden meistens automatisch mit dem Todestag. Hausrat-, Gebäude- oder Kfz-Versicherungen laufen dagegen weiter. Sie gehen automatisch auf den/die Erben über und müssen ggf. gekündigt werden.



Über **liebvolle Pflege** freut sich jeder – na ja, fast jeder.

Es läuft leider nicht immer alles glatt im Leben. Da ist es doch beruhigend, auch in schwierigen Zeiten den gewohnten Lebensstandard aufrecht erhalten zu können. Ergänzen Sie deshalb die Basisabsicherung der Pflegepflichtversicherung mit einem Angebot der SIGNAL IDUNA und schon ist das Problem gelöst. Wirksamer PflegeSchutz geht alle an und ist keine Frage des Alters!



Agenturen Sauer und Kemendi
Schönemoorer Straße 33
27753 Delmenhorst
Telefon 04221 129667

SIGNAL IDUNA 
 gut zu wissen

Thoralf Becker

Versicherungsmakler

Für Sie vor Ort!

Cramerstraße 16 – 17
 27749 Delmenhorst

Tel. 04221/98143 94
 Mobil 0172/94251 12

E-Mail: versicherungen@thoralfbecker.de

Recht, Ordnung und Sicherheit

Seniorenrecht

Wegen der immer größer werdenden Zahl an „60plus-Senioren“ und der zunehmenden Menge der seniorenspezifischen Rechtsfragen, scharen sich immer mehr tangierte Rechtsgebiete unter dem neuen Oberbegriff „Seniorenrecht“. Neben den klassischen Feldern um die Vermögensnachfolge im Todesfall nehmen die vorsorgenden Beratungen über Regelungen zur Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung immer weiter zu.

Fragen der Grundsicherung im Alter, solche zur medizinischen Versorgung und Pflege und deren Finanzierung nehmen an Bedeutung zu. Die finanzielle Alterssicherung vieler Menschen wird durch enttäuschte Erwartungen geprägt sein, wenn ein lebenslanges Arbeiten oder Ansparen den Unterhalt und/oder das Vermögen nicht mehr sichert. Sozialrechtliche Streitigkeiten über Leistungsgewährungen oder Versagungen, Elternunterhalt und Regressansprüche gegen Unterhaltspflichtige nehmen schon jetzt deutlich zu.

Die Wohnversorgung, betreutes Wohnen, Wohngruppen bis zur Heimweisung werfen neue rechtliche und finanzielle Fragen auf. Das gilt ebenso für das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, Eintritt in den Ruhestand, die vorgezogene Rente oder die verlängerte Erwerbszeit. Senioren tauchen immer öfter in der Kriminalitätsstatistik auf, Senioren werden zunehmend kriminell. Ihr „altersbedingtes“ Verhalten im Straßenverkehr muss differenziert betrachtet werden.

Für die große Gruppe der (sehr) vermögenden Senioren sind besondere Nachfolgeregelungen – mit oder ohne Kinder – anzubieten. Die Übertragung des Vermögens für wohlthätige Zwecke wird zum Wunsch werden, besonders für die große Zahl der kinderlosen Senioren. Stiftungen werden dabei stärker in den Blickpunkt der deutschen Öffentlichkeit rücken. Die Rechtsgebiete und Rechtsfragen, in denen sich die Erwartungen und Ansprüche der Senioren wiederfinden, sind fachlich übergreifend und reichen vom klassischen Arbeitsrecht bis zur Zwangsernährung im Heim. Aber nicht nur Juristen, auch Krankenhäuser, Heime, Mediziner, Betreuer

Rechtsanwalt
Kai-Uwe Lindenbauer
Delmenhorst



*Im Alter ist
der Blickwinkel
ganz anders!*



Andere rechtliche Fragen als in sonstigen Lebensabschnitten sind von wesentlicher Bedeutung.

Bei der anwaltlichen Beratung müssen diese Besonderheiten speziell berücksichtigt werden.

► **Testament:**

Entspricht ein vielleicht vor vielen Jahren verfasstes Testament noch der aktuellen Situation?

► **Vorsorgemaßnahmen:**

Jede Vorsorgesituation ist individuell

- ◆ Wie kann ich meine Vorsorgevollmacht an meine konkrete, inzwischen jedoch deutlich veränderte Lebenssituation anpassen, um die Beachtung meiner Vorstellungen auch wirklich sicherzustellen?
- ◆ Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?

Wie gehe ich vor, wenn in meinem familiären und sonstigen Umfeld

- ◆ besonderen Konstellationen unbedingt Rechnung getragen werden muss?
- ◆ keine geeignete Person vorhanden ist, die als Vorsorgebevollmächtigter tätig werden kann?

Lassen Sie sich vor dem Hintergrund jahrelanger Erfahrungen spezialisiert beraten:

Rechtsanwalt Kai-Uwe Lindenbauer
Annenheider Straße 207c · 27755 Delmenhorst
Telefon 04221 98 62 16 · www.lindenbauer.de



und Pfleger müssen sich verstärkt mit den Rechten Ihrer Patienten befassen. Sie müssen erkennen, dass Medizin, Pflege und Betreuung dem Recht des Menschen auf seine Würde bis zu seinem Tod unbedingt verpflichtet sind.

Sicherheit vor Straftaten

Mit raffinierten Geschichten zielen Verbrecher auf Senioren ab. Wer die typischen Tricks kennt, kann die Betrüger leichter durchschauen. Stellen Sie sich vor, es läutet an der Haus- oder Wohnungstür und draußen steht jemand mit einem der folgenden Anliegen:

- Haben Sie bitte einen Zettel, einen Kugelschreiber, einen Briefumschlag, eine Tüte?
- Mir ist übel.
- Haben Sie kurz Zeit für eine Umfrage?
- Bitte um heißes Wasser für die Babyflasche.
- Darf ich dringend mal Ihre Toilette benutzen?
- Darf ich mal telefonieren? Ich bin schwanger.
- Ich habe ein Paket für Ihre Nachbarin.
- Ich suche eine Putzstelle.
- Können Sie mir 10 EUR für den Parkscheinautomaten wechseln?

Vorsicht! Es könnten Trickbetrüger sein, die nur an Ihr Geld oder andere Vermögenswerte wollen. Kriminelle lassen sich stets neue Lügengeschichten einfallen, um Ihre Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft schamlos auszunutzen. Oder sie heucheln selbst Hilfsbereitschaft, wollen Ihre schwere Einkaufstasche tragen... mit dem Hintergedanken, nur in Ihre Wohnung zu gelangen.

- Lassen Sie fremde Personen nicht in die Wohnung.
- Sichern Sie Ihre Wohnungstür mit einem Türriegel.
So können Sie mit Fremden sprechen, ein Glas Wasser oder einen Stift reichen und Abstand wahren.
- Bevor Sie einen Handwerker in die Wohnung lassen, rufen Sie bei der Hausverwaltung an und fragen Sie nach, ob jemand beauftragt worden ist.
- Lassen Sie sich durch angebliche Notfälle nicht unter Druck setzen, sondern fragen Sie beim Hausmeister oder bei den Stadtwerken an. Die Nummer sollten Sie immer griffbereit haben.
- Händigen Sie fremden Personen niemals Geld oder Wertsachen aus, und erzählen Sie niemandem, wo Sie Wertgegenstände aufbewahren.

Das gleiche gilt für Tricks am Telefon: „Sie haben gewonnen!“ – Niemand hat etwas zu verschenken. Kommt Ihnen ein Anruf merkwürdig vor, legen Sie sofort auf und lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln.

Robert Minor
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Manuela Thomas
Rechtsanwältin und Notarin

Bahnhofstraße 32 · 27749 Delmenhorst
Telefon 04221 17 0 63 · Telefax 04221 17 0 66
E-Mail: kanzlei-minor-und-thomas@ewe.net

Rechtsanwälte und Notare
Erbrecht – Familienrecht – Grundstücksrecht
Vorsorgevollmachten – Patientenverfügungen
Betreuungsverfügungen
Eheverträge – Erbverträge – Testamente

www.kanzlei-minor-thomas.de

Seien Sie auf der Hut. – „Vorbeugen ist besser als Heilen“. – Die Polizei verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz hinsichtlich der Verhütung von Kriminalität. Jeder hat die Möglichkeit, auf die Polizei zurückzugreifen und sich so vor Straftaten zu schützen. Sie erhalten dort kostenlose wertvolle Tipps und nützliche Informationen zum Schutz ihres Eigentums und zur Sicherung von Haus und Wohnung.

Wenden Sie sich an die Polizeiinspektion Delmenhorst/Oldenburg-Land/Wesermarsch.

Die **Polizei** ist jederzeit zu erreichen über den Zentralruf
Tel. 15 59-0 oder
Notruf Tel. 110

Kommunaler Präventionsrat

Der Kommunale Präventionsrat (früher: Kriminalpräventiver Rat) der Stadt Delmenhorst (KPR), ein behörden- und ressortübergreifendes Gremium ohne Satzung und Geschäftsordnung, besteht seit 1994. Ziel des Netzwerks ist es, Kriminalität im Vorfeld zu verhindern und damit die Kriminalitätsbelastung in der Stadt Delmenhorst abzubauen. Geleitet wird es vom Oberbürgermeister aber auch der Seniorenbeirat der Stadt ist hier sehr engagiert. Weiterhin gehören dem KPR Mitarbeiter der Polizeiinspektion Delmenhorst/Oldenburg-Land an. Dort ist auch die (kriminal-)polizeiliche Beratungsstelle angesiedelt. Insgesamt arbeiten im Netzwerk über 150 Akteure im Rahmen der Kriminalprävention überwiegend ehrenamtlich zusammen.

Kommunaler Präventionsrat

Am Stadtwall 10 (Siemershaus), 27749 Delmenhorst, Tel. 99-25 19

Polizeiinspektion Delmenhorst/Oldenburg-Land/Wesermarsch

Beratungsstelle, Marktstraße 6–7, 27749 Delmenhorst
Tel. 15 59-305 oder 15 59-115

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst

Lange Straße 1A (City-Center, Eingang Marktstraße)
27749 Delmenhorst, Tel. 29 82 620



Von Türschildern, wie sie früher üblich waren, ließen sich auch damals schon keine Eindringlinge wirksam abhalten. Seien Sie immer auf der Hut!

StadtWerkegruppe informiert: „Keine Geschäfte an der Haustür“

Oberstes Gebot: Sie sollten keine Fremden in Ihre Wohnung lassen. Niemand hat das Recht diese zu betreten, auch nicht ein angeblicher Erdgaszähler-Ableser von den Stadtwerken. Zum einen erkennen Sie die SWD-Mitarbeiter an ihren Ausweisen. Zum anderen erhalten die Kunden in den meisten Fällen vorab eine Terminankündigung der SWD. Wer auf Nummer sicher gehen will, wendet sich direkt an die SWD.

ROMPF & PEILER

Rechtsanwälte • Notare

Peter Rompf

Rechtsanwalt
und Notar

Andreas Peiler

Rechtsanwalt
und Notar

Wiebke Schwab

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Familienrecht

Michael Rompf

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

Bismarckstraße 17 · D-27749 Delmenhorst
Tel. 0 42 21/12 72-0 · Fax 0 42 21/12 72-99 · www.rompf-peiler.de



Wer am Lenkrad sitzt – Alter egal – muss sich damit abfinden, gelegentlich mit einem begangenen Gesetzesverstoß konfrontiert zu werden.

ServiceCenter der SWD

Lange Straße 1, 27749 Delmenhorst

Tel. 12 76-23 30

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10:00 bis 18:00 Uhr, Sa 10:00 bis 15:00 Uhr.

Telefonische Erreichbarkeit: Mo – Fr 8:00 bis 17:00 Uhr

Verkehrsrecht

Das deutsche Verkehrsrecht setzt sich aus einer Vielzahl unterschiedlicher Gesetze zusammen. Die wichtigsten Gesetze des Verkehrsrechts sind das Straßenverkehrsgesetz (StVG), die Straßenverkehrsordnung (StVO), die Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO), die Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV). Wegen der Straftaten, die im Straßenverkehr begangen werden können, z. B. Nötigung, Körperverletzung oder das unerlaubte Entfernen vom Unfallort, gehört das gesamte Strafgesetzbuch (StGB) im weitesten Sinn zum Verkehrsrecht.

Im Rahmen des Verkehrsrechts sind viele unterschiedliche Rechtsfragen zu klären. Sei es wegen eines Verkehrsunfalls oder wegen einer Geschwindigkeitsüberschreitung – der Bereich des Verkehrsrechts wird zunehmend komplexer. Die Polizei muss vor allem konsequent gegen die Kraftfahrer vorgehen, die in eklatanter Weise die Sicherheit im Straßenverkehr gefährden. Unverantwortliche Raserei und das Problem Alkohol und Drogen im Straßenverkehr bilden den Kern des Problems. Insofern ist das Verkehrsrecht für die Polizei nicht Selbstzweck sondern Instrument zur Gewährleistung von Verkehrssicherheit.

Mit Behörden, Versicherungen, Unfallgegnern, Sachverständigen und anderen Beteiligten ist darüber hinaus oft eine langwierige Auseinandersetzung erforderlich. Deshalb sollte man sich gerichtlich wie außergerichtlich anwaltlich vertreten lassen.

Senioren als Straftäter

In der Polizeistatistik tauchen immer häufiger ältere Menschen jenseits des 60. Lebensjahres auf, aber nicht nur als Opfer sondern auch als Täter. Die Alterskriminalität nimmt zu. Die häufigsten Vergehen bei



Dr. Schmidt . Habermeyer . von Seggern . Quaß
Rechtsanwälte - Notare - Fachanwälte

<p>Dr. Wolfgang Schmidt* Notar a.D. Fachanwalt für Verkehrsrecht</p> <p>Ulrike Habermeyer Notarin* Fachanwältin für Familienrecht</p> <p>Holger von Seggern Fachanwalt für Arbeitsrecht, Insolvenzrecht und Steuerrecht • Baurecht <small>* Amtssitz Delmenhorst</small></p>	<p>Sabine Quaß Fachanwältin für Verkehrsrecht • Reiserecht und allg. Zivilrecht, Arzthaftungsrecht, Verkehrsstrafrecht</p> <p>Anja Reeh-Fröhlich • Familienrecht, Scheidungs- und Unterhaltsrecht, Umgangs- und Sorgerecht</p> <p>Ines Linster Rechtsanwältin • Mietrecht, Verkehrsrecht, allg. Zivilrecht</p>
---	---

Kanzlei Delmenhorst: Lange Straße 85/86, Tel.: 04221 963800, www.anwaelte-del.de
Zweigkanzlei in Ganderkesee: Markt 1, Tel.: 04222 2222, www.anwaelte-ganter.de * Tätigkeitsschwerpunkte





Ü-60-Tätern sind laut Statistik: Körperverletzungen, Diebstähle, Beleidigungen, Betrug und Straftaten, die durch Teilnahme am Straßenverkehr begangen werden.

Verkehrsstraftaten

Die Vorwürfe sind u. a. die unerlaubte Entfernung vom Unfallort (Fahrerflucht), fahrlässige Körperverletzung oder ein Unfall aufgrund eines Fahrerfehlers. Oft wird den beschuldigten Senioren vorgeworfen, sie hätten aufgrund ihres fort geschrittenen Alters falsch reagiert. Dann droht eine Überprüfung der Fahreignung und der Entzug der Fahrerlaubnis. Hiergegen sollten sich Senioren wehren. Zum einen sind die Vorwürfe, die Straftat habe etwas mit dem Alter zu tun, oft nicht zutreffend. Zum anderen sind Senioren häufig besonders auf ihre Fahrerlaubnis angewiesen.

Anlass für ein Ermittlungsverfahren wegen unerlaubten Entfernens vom Unfallort gemäß § 142 StGB ist häufig ein kleiner Kratzer auf einem Supermarkt-Parkplatz. Beim Ein- oder Ausparken kommt es zu einem Schaden an einem anderen Fahrzeug. Dieser Schaden wird von dem älteren Autofahrer nicht bemerkt, und er fährt einfach weiter, ohne sich um den Schaden zu kümmern. Dies macht auf Zeugen den Eindruck, als würden sich die Senioren ganz bewusst vom Unfallort entfernen, um sich einer Strafverfolgung zu entziehen.

Allerdings muss der Beschuldigte einer Fahrerflucht bemerkt haben, dass er einen Schaden verursacht hat. Wenn dies nicht gesichert feststellbar ist, was auch an der geringeren Wahrnehmungsfähigkeit des Autofahrers liegen kann, so kann der strafrechtliche Vorwurf des unerlaubten Entfernens vom Unfallort gemäß § 142 StGB oft nicht erhoben werden. Das Verfahren ist dann einzustellen bzw. der Angeklagte freizusprechen.

Alt werden im Gefängnis

In einer zunehmend alternden Gesellschaft nimmt auch die Zahl der Senioren hinter Gittern zu. In Niedersachsens Gefängnissen sind rund 200 Senioren inhaftiert. Tendenz steigend. Neben Uelzen sind auch die Justizvollzugsanstalten (JVA) in Oldenburg, Sehnde und Bremervörde barrierefrei gebaut. In weiteren Anstalten gibt es einzelne barriere-

freie Haftplätze. Eine speziell geriatrisch ausgerichtete JVA gibt es in Niedersachsen nicht.

Pflegebedürftige Insassen sind laut Niedersächsischem Justizministerium eine besondere Herausforderung für die Anstalten. Die Pflege übernehmen entweder das Krankenpflegepersonal der JVA oder externe Dienstleister.

Opferschutz/Opferentschädigung

Menschen, die bereits Opfer von Gewalttaten geworden sind (Überfälle, Einbrüche, Betrug, Trickdiebstahl, Erpressung, Gewalt und Bedrohung), aber auch deren Angehörige, benötigen zeitnah besondere Betreuung im Hinblick auf die psychischen und wirtschaftlichen Folgen der Tat. Das Opfer kann sich nach erfolgter Straftat als so genannter Opferzeuge in das Strafverfahren einbringen. Dazu ist anwaltlicher Zeugenbeistand möglich. Als Nebenklageberechtigter kann das Opfer Verfahrensbeteiligter mit ei-

WINTERMANN | BENTRUP | SCHMITZ
Rechtsanwälte Notare Fachanwälte

 <p>Holger Schmitz Rechtsanwalt und Notar</p> <p>Fachanwalt für Arbeits- und Familienrecht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erbrecht • Immobilienrecht 	 <p>Wolfgang Bentrup Rechtsanwalt und Notar</p> <p>Dipl.-Ökonom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strafrecht • Ordnungswidrigkeitsrecht • Verkehrsunfallrecht 	 <p>Jürgen Sasse Rechtsanwalt</p> <p>Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mietrecht • Versicherungsrecht 	 <p>Anke Böttcher Rechtsanwältin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertragsrecht • allgemeines Zivilrecht • Medizinrecht • Kaufrecht
---	---	--	--

Bismarckstr. 1 · 27749 Delmenhorst · www.wbs-rechtsanwaelte.de
Telefon 042 21/1 46 57

„Ihr Recht ist unsere Verpflichtung“



genem Antragsrecht sein. Im Rahmen des Täter-Opfer-Ausgleichs besteht die Möglichkeit mit dem Beschuldigten oder bereits rechtskräftig Verurteilten ein Ausgleichsgespräch zu führen und so eine Wiedergutmachung zu erfahren. Auch Opferentschädigungen oder die Inanspruchnahme von Opferschutz beispielsweise bei häuslicher Gewalt sind wichtige Themen, die Verletzte durch Straftaten interessieren sollten.

Informationen über den Verlauf eines Gerichtsprozesses, Beratung in bestimmten Lebenslagen, Nebenklage oder Strafverfahren aber auch Hilfestellung bei Kontakten zur Polizei, zu Behörden oder zu den Versicherungen erteilt der Weisse Ring.

Der gemeinnützige Verein tritt auch öffentlich für die Interessen der Betroffenen ein und unterstützt den Vorbeugungsgedanken. Hilfeleistungen sind z. B. persönliche Betreuung nach der Straftat, Hilfestellungen im Umgang mit den Behörden, Erholungsprogramme, Beratungsscheck für die kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt, Rechtsschutz, Beratungsscheck für eine kostenlose psycho-traumatologische Erstberatung bei Belastungen in Folge einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen sowie der Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen. Sogar in den Strafverfahren bezüglich der Taten des Krankenpflegers Niels Högel unterstützt der Weisse Ring nahezu 100 Angehörige.

Kriminalitätsvorbeugung ist der beste Opferschutz und neben der Opferhilfe sowie dem öffentlichen Eintreten für Kriminalitätsoffer ein weiteres Aufgabenfeld. So werden die rund 50.000 Mitglieder stets über neue Kriminalitätsformen informiert. Kriminalpräventive Projekte werden begleitet und neue Präventionsprojekte initiiert. Die etwa 3.000 ehrenamtlichen Helfer möchten, dass die Menschen vor Ort sicher leben und stellen gern Informationen zum Schutz vor Kriminalität zur Verfügung.

Weisser Ring e. V.

Außenstelle Delmenhorst

AS-Leiterin Frau Gaby Lübben

Postfach 1806, 27738 Delmenhorst

www.delmenhorst-niedersachsen.weisser-ring.de

Die kostenfreie Rufnummer des Weissen Rings

Tel. 116 006

kann aus jedem Ort Deutschlands angewählt werden.

Das ist die Nummer für alle, die mit einer Straftat konfrontiert wurden. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie dort anrufen sollen? Probieren Sie es! Der Weisse Ring ist gerne für Sie da – täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr. Bundesweit. Kostenfrei. Anonym.



Dipl.-Jur. Gaby Lübben
Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht

Kanzlei LÜBBEN

- **Opferschutz / Opferentschädigung**
- **Familienrecht**
(Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgang)
- **Forderungseinzug**
- **Mietrecht**
- **Verkehrsrecht**

Schönemoorer Straße 74
27753 Delmenhorst
Telefon 04221/9 44 46 44
Telefax 04221/9 44 46 46
kontakt@kanzlei-luebben.de
www.kanzlei-luebben.de



Rechtliche Betreuung und Vorsorge

Allgemeine Rechtsberatung

Die außergerichtliche Rechtsberatung ist durch das Rechtsdienstleistungsgesetz geregelt und darf nur durch bestimmte Personen vorgenommen werden z. B. Rechtsanwälte, Rechtsbeistände oder Steuerberater. Diese Beratung ist mit Kosten verbunden.

Beratungshilfe (Rechtliche Angelegenheiten)

Für Bürger besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, kostenlose Beratungshilfe in rechtlichen Angelegenheiten bei einem Rechtsanwalt in Anspruch zu nehmen.

Grundsätzlich wird Beratungshilfe gewährt, wenn jemand nach seinen persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen nicht in der Lage ist, die Kosten für eine Beratung selbst aufzubringen, keine andere Möglichkeit der Rechtsinformation besteht (z. B. durch Gewerkschaften, Berufsverbände, Haus- und Grundbesitzervereine, Mietervereine, Rechtsschutzversicherungen usw.) und das Beratungshilfeersuchen nicht mutwillig ist. Der Ratsuchende muss dazu auf einem Vordruck einen Antrag stellen. Über den Antrag auf Beratungshilfe entscheidet das Amtsgericht. Mit der vom Amtsgericht ausgestellten Bescheinigung über die Beratungshilfe (Berechtigungsschein) kann der Ratsuchende einen Rechtsanwalt seiner Wahl aufsuchen, ohne dass für ihn zusätzliche Kosten entstehen.

Amtsgericht Delmenhorst

Bismarckstraße 110, 27749 Delmenhorst, Tel. 12 62-0

Betreuungsrecht

Das Betreuungsrecht stellt eine besondere Form der staatlichen Rechtsfürsorge dar. Es regelt die rechtliche Hilfe und Fürsorge für Volljährige, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung oder wegen einer psychischen Krankheit ihre Angelegenheiten nicht selbst in die Hand nehmen können und deshalb auf die Hilfe eines Betreuers angewiesen sind. Das Betreuungsrecht ermöglicht es, hilfebedürftigen Erwachsenen einen Vertreter an die Seite zu stellen, der für sie in einem genau festgelegten Aufgabenkreis Rechtshandlungen vornehmen darf.

Diese Form der staatlichen Rechtsfürsorge ist nur vorgesehen für Menschen, die nicht bereits mit einer Vorsorgevollmacht für den Fall einer späteren Hilfebedürftigkeit vorgesorgt haben. Als Betreuer kann auch ein Familienangehöriger in Betracht kommen.

Angehörige und Betroffene erhalten bei der örtlichen Betreuungsstelle und den Betreuungsvereinen Unterstützung und Beratung, beispielsweise zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Personen, die Verantwortung als Betreuer übernehmen möchten, können dazu begleitende Beratung, Fortbildung und Hilfestellung bei der Wahrnehmung der Aufgaben von der örtlichen Betreuungsstelle und den Betreuungsvereinen erhalten.

Stadt Delmenhorst

Betreuungsbehörde, Am Stadtwall 10 (Siemershaus)
27749 Delmenhorst, Tel. 99-25 40, 99-24 97

Der Delmenhorster Betreuungsverein führt gesetzliche Betreuungen nach dem Betreuungsrecht durch und übernimmt die Werbung ehrenamtlicher Betreuer, deren Beratung und Fortbildung. Darüber hinaus informiert der Verein kostenlos über Betreuungs- und Patientenverfügungen. Auf Wunsch finden auch Hausbesuche statt. Der Betreuungsverein Delmenhorst arbeitet gemeinnützig. Zu seinen Mitgliedern zählen u. a. Wohlfahrtsverbände und die Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung. Von Beginn an wurde darauf geachtet, dem Betreuungsverein Delmenhorst e.V. eine breite unabhängige, überparteiliche und religiös neutrale Basis zu geben.

Betreuungsverein Delmenhorst e. V.

Lahusenstraße 9, 27749 Delmenhorst, Tel. 800 999-0
www.betreuungsverein-delmenhorst.de

**Betreuungsverein
Delmenhorst e.V.**

Wir beraten und informieren zu den Themen:
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und
Patientenverfügung

☎ 04221 - 800 999-0 · Lahusenstr. 9 · 27749 Delmenhorst · www.betreuungsverein-delmenhorst.de



Vorsorge für den Todesfall

Um dafür Vorsorge zu treffen, dass im Fall des eigenen Todes die Nachfahren nicht mühselig wichtige Unterlagen und Dokumente suchen müssen, empfehlen sich Vollmachten und Dokumentationen. Insbesondere um die ersten Wochen zu überbrücken, bis tatsächliche Erbnachweise bei Bank oder Versicherung vorgelegt werden können, ist es ratsam, durch eine sogenannte „transmortale“ (also über den Tod hinausreichende) oder „postmortale“ (also nach dem Tod einsetzende) Vollmacht, zumindest eine solche Bankvollmacht, die Verfügung über Geldbeträge zu ermöglichen. Zudem sollte in Art einer „Notfallmappe“ eine Zusammenstellung der vorhandenen Konten, Versicherungspolice, Sterbegeldansprüche etc. vorhanden sein, um den Erben in diesem psychisch besonders belasteten Zeitraum die Abwicklung zu erleichtern. Besonders umsichtige Erblasser regeln auch, in welcher Weise sie ihre Bestattung durchgeführt wissen wollen und wer hierzu eingeladen werden soll, bzw. (viel wichtiger!) wer nicht.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt man einen anderen, im Falle einer Notsituation, in der man selbst nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen, alle oder bestimmte Aufgaben für sich selbst zu erledigen. Eine solche Situation kann infolge Alters oder Gebrechlichkeit aber auch durch Krankheit und Unfall eintreten. Die Vorsorgevollmacht setzt eine Person des privaten Vertrauens nicht nur als „rechtsgeschäftlich Bevollmächtigte“, also für Verträge oder Behördengänge ein, sondern auch und gerade für den Bereich der Gesundheitsfürsorge, also etwa die Einwilligung in ärztliche Behandlungen,

die Bestimmung über den Aufenthaltsort (Heimunterbringung) und die Umsetzung sogenannter „Patiententestamente“.

Wer durch Vorsorgevollmacht eine Person seines Vertrauens benennt, benötigt keinen vom Vormundschaftsgericht eingesetzten „Betreuer“; er hat diese Entscheidungen der Gesundheitsfürsorge „privatisiert“. Gerade unter Ehegatten und nichtehelichen Lebensgefährten sind solche Vorsorgevollmachten zu Recht weit verbreitet. Wurde keine Vorsorge getroffen, sieht das Gesetz die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung vor, angeordnet durch das Betreuungsgericht. Die Vorsorgevollmacht kann wahlweise auf alle rechtlich relevanten oder nur auf ausgewählte Handlungen erteilt werden. Die Bevollmächtigung einer anderen Person setzt uneingeschränktes persönliches Vertrauen voraus und sollte nicht leichtfertig erfolgen.

Grundsätzlich ist die Bevollmächtigung nicht an eine bestimmte Form gebunden. Sie sollte aber schriftlich erfolgen. Die rechtliche Beratung und die individuelle Ausformulierung von Vorsorgevollmachten gehört in den Tätigkeitsbereich von Rechtsanwälten und Notaren. Es gibt allerdings auch kostenlose Vordrucke. Die notarielle Beurkundung ist notwendig, wenn auch Immobiliengeschäfte oder Transaktionen im Bereich des Gesellschaftsrechts getätigt werden sollen. Die Vollmacht, auch die nicht notarielle, kann beim zentralen Vorsorgeregister bei der Deutschen Notarkammer hinterlegt werden.

Patientenverfügung

Vor allem in der älteren Generation befürchten viele Menschen, zum Spielball lebensverlängernder Möglichkeiten der Medizin zu werden, sie sorgen sich vor „Über-Therapie“. Aus ihrer Sicht steht häufig der Möglichkeit einer Lebensverlängerung kein Vorteil an akzeptabler Lebensqualität gegenüber. Der Bundesgerichtshof hat in einer Grundsatzentscheidung aus dem Jahr 1996 treffend festgestellt, ein Tod in Würde und Schmerzfreiheit sei ein höheres Gut als die Aussicht, unter Vernichtungsschmerzen noch kurze Zeit länger leben zu müssen. Ist der Patient in einer solchen Situation nicht mehr fähig, wirksam den Willen zur Verweigerung seiner Einwilligung zu bilden oder aber einen solchen Willen zu kommunizieren, muss der Vorrang seines Willens auf andere Weise sichergestellt werden. Hierzu dient die sogenannte „Patientenverfügung“.

Rechtsanwältin und Notarin
RENATE LEWERENZ-WIEGMANS

- Letztwillige Verfügungen
- Vorsorgevollmachten
- Immobilienrecht

Bismarckstr. 39 · 27749 Delmenhorst · Tel. 04221/188 27
www.rain-lewerez.de · kanzlei@rain-lewerez.de

Es ist sinnvoll, frühzeitig eine solche Patientenverfügung zu treffen und dabei möglichst genau zu bestimmen, in welchem Krankheitsstadium die Ärzte eine lebensverlängernde medizinische Versorgung unterlassen sollen (Behandlungsabbruch).

Eine Patientenverfügung erleichtert es Ärzten und Angehörigen, bei einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit oder einer Demenzerkrankung mit bereits fortgeschrittenem Abbau der geistigen Funktionen die medizinische Behandlung abzubrechen. Patientenverfügungen gibt es als Formulare bei den Ärztekammern, in vielen Arztpraxen und im Internet, wo sie heruntergeladen werden können. Es empfiehlt sich, die Verfügung an einem Ort aufzubewahren, wo die Angehörigen oder gute Freunde sie im Bedarfsfall schnell finden können. Sicherer ist das Hinterlegen mehrerer Exemplare, z.B. beim Hausarzt, bei einem Verwandten oder einem Freund. Auch bei der Abfassung solcher Patientenverfügungen kann man notarielle Hilfe (gebührenpflichtig!) in Anspruch nehmen.

Sollten Bevollmächtigter und die behandelnden Ärzte unterschiedlicher Auffassung über die Auslegung der Patientenverfügung sein, ist das Betreuungsgericht anzurufen. Das Gericht kann sich nicht über den Inhalt der Verfügung hinweg setzen, sondern übt nur eine Inhaltskontrolle aus.

Betreuungsverfügung

In einer Betreuungsverfügung können Wünsche hinsichtlich einer Betreuung geäußert werden, die im Betreuungsfall – möglicherweise krankheitsbedingt – nicht mehr geäußert werden können. Diese Wünsche sind vom Gericht grundsätzlich zu berücksichtigen. Die Betreuungsverfügung sollte schriftlich verfasst werden.

In der Betreuungsverfügung kann festgelegt werden, wer Betreuer werden soll, aber auch, wer keinesfalls Betreuer werden soll. Ferner kann in der Betreuungsverfügung festgelegt werden, welche Wünsche und Gewohnheiten vom Betreuer zu respektieren sind. Hierbei kann es sich um die Frage handeln, ob man zu Hause oder lieber in einem Pflegeheim versorgt werden möchte. Auch ein bestimmtes Senioren- oder Pflegeheim, in dem man leben möchten, kann in einer Betreuungs-



Im Altbau des heutigen Stadthauses (rechts) am Stadtwall/Hans-Böckler-Platz war von 1927 bis 1967 die Delmenhorster Polizei untergebracht.

verfügung angegeben werden. Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht räumt die Betreuungsverfügung einem Dritten keine Vollmacht ein. Lediglich durch eine Vorsorgevollmacht kann eine (rechtsgeschäftliche) Vollmacht erteilt werden.

Vererben oder zu Lebzeiten verschenken?

Nach dem Tode geht das Vermögen des Verstorbenen auf seine Erben über. Wenn weder ein gültiges Testament noch ein Erbvertrag vorliegen, wird das Erbe nach den gesetzlichen Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches verteilt. Die so genannte „Gesetzliche Erbfolge“ richtet sich nach dem Verwandtschaftsverhältnis zum Verstorbenen.

Rechtsanwalt Dirk Rosenhagen



**Berufsbetreuer
Mediator, Wirtschaftsmediator
Staatl. anerkannte Gütestelle**

Schulstr. 22, 27749 Delmenhorst, Tel. 042 21/3 99 65 40
www.rosenhagen-rechtsanwalt.de



Nach dem deutschen Erbrecht erben grundsätzlich nur Verwandte, also Personen, die gemeinsame Eltern, Großeltern oder noch entferntere gemeinsame Vorfahren haben. Nicht verwandt und daher von der gesetzlichen Erbfolge ausgeschlossen sind Verschwägerter. Es gibt zwei Ausnahmen: Adoptivkinder, die den ehelichen Kindern gleichgestellt sind, und den Ehegatten. Oftmals besteht bei älteren Menschen der Wunsch, schon zu Lebzeiten durch Grundstücksübertragungen und sonstigen Vermögensübertragungen die Erben zu bedenken. Zwar ist es schön, bereits zu Lebzeiten nahe Angehörige und Freunde zu be-

Viel zu klein ist das Amtsgericht an der Bismarckstraße. Um 1900 für drei Richter gebaut, urteilen hier heute zehn Juristen. Zusätzliche Räumlichkeiten nutzt das Gericht im „Helmut-Lange-Haus“ an der Cramerstraße.



schenken, jedoch sollte man sich selbst nicht vermögenslos stellen. Sonst läuft man Gefahr, in Abhängigkeit von denen zu geraten, die man beschenkt hat.

Testament: Privat oder notariell?

Ein Testament ist immer dann sinnvoll und erforderlich, wenn die gesetzlichen Erben in unterschiedlicher Höhe erben sollen und/oder Anrechnungen erfolgen sollen, weil ein Kind gegenüber den anderen Kindern schon finanziell bevorzugt worden ist. Auch wenn man gemeinnützige Einrichtungen und Stiftungen bedenken will, ist ein Testament erforderlich. Schenkungen, die über einen konkreten Anlass wie Geburtstag oder Weihnachten hinaus gehen, werden bei der eventuellen Erhebung der Erbschaftssteuer berücksichtigt, sofern sie – vom Todeszeitpunkt an gerechnet – nicht mehr als zehn Jahre zurückliegen. Ein solches Testament kann von demjenigen, der seinen letzten Willen erklärt, vollständig handschriftlich angefertigt und unterschrieben werden. Ort und Datum sollen angefügt werden. Es wäre fatal, beispielsweise Teile des Testaments oder Anlagen (Vermögensaufstellungen, Listen etc.), damit sie „besonders schön“ sind, maschinenschriftlich zu verfassen oder per Drucker zu erstellen! Ausnahmen hiervon existieren allenfalls bei sogenannten „Not-Testamenten“ (Drei-Zeugen-Testament etc.) Wegen der großen Bedeutung solcher Verfügungen ist aber ein notarielles Testament vorzuziehen. Schalten Sie dazu einen Notar Ihres Vertrauens ein. Das notarielle Testament wird immer amtlich verwahrt und nach dem Tode des Erblassers eröffnet.

Vorteile des notariellen Testaments

Sie liegen zum einen in der damit verbundenen notariellen Beratung und Information über gegebenenfalls alternative Gestaltungsmöglichkeiten, der Gewähr einer „richtigen“ Formulierung (erweist sich ein handschriftliches Testament nach dem Tod des Erblassers als ungültig, kann es nicht mehr geheilt werden, so dass die gesetzliche Erbfolge eingetreten ist!), ferner in der rechtssicheren und zuverlässigen Verwahrung des Testaments beim Amtsgericht oder (beim Erbvertrag zusätzlich möglich) in der Verwahrung des Notariats und schließlich in der Tatsache, dass nach dem Ableben die Abwicklung des Sterbefalles erleichtert wird, weil kein gerichtlicher Erbschein erteilt werden muss: Das notarielle Testament samt gerichtlichem Eröffnungsvermerk ersetzt

den Erbschein, der sonst insbesondere bei Banken, Sparkassen sowie stets bei Vorhandensein von Grundbesitz erforderlich wäre.

Kosten eines notariellen Testaments

Die Gebühren für ein notarielles Testament richten sich nach dem Wert des Vermögens, über das verfügt wird. (Das „modifizierte Reinvermögen“ des Erblassers ist das derzeit vorhandene Vermögen unter Abzug der Schulden). Sollte zum Vermögen eine Lebensversicherung zählen, kann man selbst zu Lebzeiten dafür Sorge tragen, dass diese Lebensversicherung nicht in den Nachlass fällt, sondern der Bezugsberechtigte erhält. Dazu muss man gegenüber der Versicherungsgesellschaft den Bezugsberechtigten benennen und dafür Sorge tragen, dass dieser in den Lebensversicherungsvertrag als Berechtigter aufgenommen wird.

Bei gemeinschaftlichen Testamenten oder Erbverträgen werden die Werte für jeden Erblasser getrennt ermittelt und addiert. Demzufolge kosten Besprechung, Errichtung und Beurkundung eines notariellen Testaments bei einem modifizierten Reinvermögen von 50.000 EUR die Gebühr von EUR 165 EUR, zuzüglich Umsatzsteuer und Schreibgebühren. Für einen notariellen Erbvertrag (bei dem z. B. zwei Ehegatten gemeinschaftlich Verfügungen treffen, so dass darin beide Testamente enthalten sind) beträgt die Gebühr 330 EUR zuzüglich Schreibgebühren und Umsatzsteuer. Zwei weitere Rechenbeispiele: Bei einem modifizierten Reinvermögen von 150.000 EUR belaufen sich diese Kosten auf 354 bzw. 708 EUR, bei 300.000 EUR auf 635 bzw. 1.270 EUR.

Die bei Fehlen eines Testaments oder bei Vorhandensein lediglich privatschriftlicher Testamente erforderlichen Erbscheinanträge und Erbscheinerteilungen kosten übrigens doppelt so viel wie das notarielle Testament selbst, zudem werden sie aus dem (regelmäßig höheren) Vermögen beim Ableben ermittelt, nicht aus dem Vermögen zum Zeitpunkt der Testamentserrichtung. Insbesondere bei Vorhandensein von Grundbesitz ist also das notarielle Testament häufig die günstigere Lösung.

Eine gerichtliche Verwahrung beim Nachlassgericht (einer Abteilung des Amtsgerichts) ist bei notariellen Testamenten zwingend vorgeschrieben, bei handschriftlichen Testamenten kann sie vom Erblasser



anwaeltehaus-delmenhorst.de

Bürogemeinschaft

Notarin · Fachanwältin · Rechtsanwältin

Saliha Dilek Peter

Rechtsanwältin und Notarin

Erbrecht *) · Familienrecht *)
Handels- und Gesellschaftsrecht
Grundstücksrecht
Testamentsvollstreckerin (AGT)



Unser Mission:

Wir bieten Ihnen umfassende und kompetente anwaltliche Hilfe bei allen Fragen rund ums Erben und Vererben, zu Testamenten und die Abwicklung von Nachlässen.



David Hein

Rechtsanwalt

Miet- und Wohnungseigentumsrecht*)
Bau- und Architektenrecht *)
Arbeitsrecht · Verkehrsrecht

***) 2 x als Fachanwältin und 2 x als Fachanwalt**

27751 Delmenhorst · Hansastrasse 86 / Ecke Stedinger Straße
Tel. 04221-80097-0 · post@anwaeltehaus-delmenhorst.de
www.anwaeltehaus-delmenhorst.de

- ▶ Erbschafts- und Schenkungssteuer
- ▶ Vorweggenommene Erbfolge
- ▶ Internationales Erbrecht
- ▶ Erbauseinandersetzungen
- ▶ Testamentvollstreckung
- ▶ Lebzeitige Verfügungen
- ▶ Vermächtnisse
- ▶ Testamentsgestaltung
- ▶ Testamentsanfechtung
- ▶ Pflichtteilsansprüche



ECKHARD LÜLLMANN

Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Erbrecht
 Fachanwalt für Sozialrecht

Syker Straße 188 FON +49 4221 9160697
 27751 Delmenhorst FAX +49 4221 9160698

www.kanzlei-luellmann.de

selbst veranlasst werden. Das Gericht erhebt hierfür eine einmalige Gebühr von 75 EUR.

Gemeinschaftliches Testament (von Ehe- oder Lebenspartnern)

Beim „Ehegattentestament“, auch „Berliner Testament“ genannt, setzen sich Ehegatten und gleichgeschlechtliche eingetragene Lebenspartner wechselseitig zu Alleinerben ein. Erben des zuletzt Verstorbenen sollen dann die gemeinsamen Kinder oder nahe stehende dritte Personen sein. Hierbei reicht es aus, wenn ein Ehe-/Lebenspartner den Text vollständig handschriftlich schreibt und eigenhändig unterschreibt, und der andere seine Unterschrift ebenfalls eigenhändig unter das Schriftstück setzt.

Grund für die Errichtung eines „Berliner Testaments“ ist meist berechnete Sorge um die Versorgung des überlebenden Ehe-/Lebenspartners. Da viele Menschen auf anwaltlichen Rat bei der Errichtung des Testaments verzichten, werden aber oft schwerwiegende und ungewollte Folgen übersehen, obwohl durch geschickte Gestaltung die Nachteile vermieden werden können. Einer der möglichen Nachteile könnte in der Erbschaftssteuer liegen, soweit sie anfällt. Wenn nämlich die den Beteiligten zustehenden Freibeträge nicht nur unerheblich überschritten werden, wird dasselbe Vermögen zweimal der Erbschaftssteuer unterworfen.

Erbschaftssteuer

Das Finanzamt erfährt von jedem Erbfall durch Mitteilung der Standesämter. Es erfährt ferner von Banken und Lebensversicherungen vom Vorhandensein etwaiger Konten, Safes und Versicherungsverträgen. Ferner wird dem oder den durch das Nachlassgericht mitgeteilten Erben ein Formular übersandt, in dem die erworbenen Gegenstände und Verbindlichkeiten (Aktiva und Passiva) vollständig abgefragt werden.

Die steuerliche Seite wird oft überschätzt. In der Bundesrepublik Deutschland bestehen erhebliche Freibeträge bei Erbschaften. Der Freibetrag für Ehegatten beläuft sich auf 500.000 EUR darin nicht eingerechnet sind 41.000 EUR für den Hausrat und 12.000 EUR für persönliche Güter (Auto, Boot, Rennpferd, nicht aber Schmuck). Für Kinder und Adoptivkinder beläuft sich der Freibetrag auf 400.000 EUR, 41.000 EUR für Hausrat und 12.000 EUR für andere persönliche Güter.



Sollte der Erblasser keine Rente oder Pension hinterlassen, gibt es z. B. für den überlebenden Ehegatten einen Versorgungsfreibetrag in Höhe von 256.000 EUR. Bevor also das Finanzamt kassiert, muss schon ein beträchtliches Vermögen vorhanden sein.

Bestattungsverfügung

In aller Regel werden Bestattungswünsche oder Wünsche hinsichtlich der Grabpflege in einem Testament oder in einem Erbvertrag geäußert, wenn überhaupt.

Während Wünsche hinsichtlich der laufenden Grabpflege, z. B. auch als „Auflage“ im Testament gut untergebracht sind, ist es ratsam, mit dem Bevollmächtigten bzw. dem benannten möglichen künftigen Betreuer, auf jeden Fall aber mit den nächsten Angehörigen, über Ihre Vorstellungen hinsichtlich der Art (Erd-, Feuer- Seebestattung) und des Ortes Ihrer Bestattung (bestimmter Friedhof, bestimmtes Familiengrab, Ruheforst etc.) zu sprechen, u. U. auch über den Ablauf der Bestattungsfeierlichkeiten und den Kreis der dazu (nicht) einzuladenden Personen. Wenn sich diese Wünsche bereits verfestigt haben, sollten Sie diese schriftlich niederlegen und z. B. bei der „Notfallmappe“ verwahren, unter Hinweis auch auf etwa bestehende Sterbegeldversicherungen oder auf bereits mit Bestattungsunternehmen getroffene Arrangements. Die Bestattungsverfügung unterliegt keinen besonderen Formvorschriften. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist Bestattungs- und Grabpflegewünsche im Rahmen einer solchen Bestattungsverfügung zu regeln. Denn häufig vergeht eine zu lange Zeit bevor ein Testament oder ein Erbvertrag durch das Nachlassgericht eröffnet wird. Dann ist die Bestattung meistens längst vollzogen.

Eine Bestattungsverfügung kann auch unter Zuhilfenahme eines Notars erstellt werden. Die Kosten belaufen sich auf etwa 60 EUR, zzgl. Umsatzsteuer und Schreibgebühren.

Digitaler Nachlass

In der digitalen Welt von Facebook und Co. bleiben die Spuren der Nutzer auch bestehen, wenn sie nicht mehr auf dieser Welt sind. Sich bei einem sozialen Netzwerk anzumelden, ist einfach und schnell erledigt. Die Spuren dieses virtuellen Lebens zu löschen, dauert länger



Die Polizeiinspektion Delmenhorst/Oldenburg-Land/Wesermarsch gegenüber dem Hans-Böckler-Platz leistet mit über 600 Mitarbeitern einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit in der Stadt.



und ist für Hinterbliebene sehr schwierig. Zumal sie oft nicht wissen, wo der Verstorbene überall registriert ist und wie die Zugangsdaten lauten. Mittels Datenvererbung kann der Anwender vorsorgen. Man sollte bei Lebzeiten handeln, damit nach dem Todesfall die digitalen Daten in die richtigen Hände gelangen. Um sich mit diesem Gedanken anzufreunden und die dafür nötigen Schritte einzuleiten, muss oft eine große Hemmschwelle überwunden werden. Wer beschäftigt sich schon gern mit dem eigenen Nachlass?

Dennoch ist es sehr wichtig, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, denn die Hinterbliebenen sind ohnmächtig herauszufinden, in welchen Foren, auf welchen Plattformen, in welchen Onlineshops oder sozialen Netzwerken jemand eingetragen ist.

Die Angehörigen müssen also möglichst genau informiert werden, was sie mit den Konten machen sollen. Darüber hinaus benötigen sie alle wichtigen Zugangsdaten. Hierbei helfen digitale Nachlassverwalter. Beim Todesfall des Besitzers wird das zuvor geschnürte Datenpaket mit Zugangsdaten zu Mailkonten, Online-Banking, sozialen Netzwerken etc. an eine als berechtigt bestimmte Person übermittelt. Einige Bestattungsunternehmen bieten Hinterbliebenen die Ermittlung des Digitalen Nachlasses des Verstorbenen als Dienstleistung an. Hierbei werden spezialisierte Unternehmen damit beauftragt, bei Banken, Ver-

sicherung, Internet-Plattformen zu recherchieren, ob der Verstorbene dort ein Konto hatte.

Heimrecht

Mit der Entscheidung, die eigene Wohnung zu verlassen und in ein Heim einzuziehen oder sich einer Wohngruppe anzuschließen, stellen sich ältere und pflegebedürftige Menschen unter den Schutz des Niedersächsischen Heimgesetzes (NHeimG) und der Stadt Delmenhorst als Heimaufsichtsbehörde. Um dem Wunsch der Menschen nach innovativen Wohnformen nachzukommen, auch bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange in einer häuslichen oder dieser ähnelnden Umgebung leben zu können, wurden im neuen NHeimG seit 2016 die Wahlmöglichkeiten optimiert.

Das Heimgesetz dient dem Zweck, die Rechtsstellung der Bewohner in den unterschiedlichen Wohnformen und die Qualität der Pflege zu sichern. Die Heimaufsichtsbehörde der Stadt ist direkter Ansprechpartner in allen Fragen und Belangen, die im Zusammenhang mit Heimen oder einem Einzug und dem Leben im Heim entstehen können. Zentrale Aufgabe der Heimaufsichtsbehörden ist die Heimüberwachung/-aufsicht. Dies geschieht im Rahmen regelmäßig wiederkehrender oder anlassbezogener, angemeldeter oder unangemeldeter Prüfungen. (Dazu mehr ab Seite 183).



Amts-, Land- und
Oberlandesgerichte

RIPKEN & KREFT

RECHTSANWÄLTE UND NOTAR

Oldenburger Straße 200 · 27753 Delmenhorst

Telefon 0 42 21/1 36 70 · Fax 0 42 21/1 47 48 · www.rk-anwaelte-notar.de

Werner Ripken

Rechtsanwalt a.D. und Notar a.D. (bis 2017)
Grundstücksrecht | Erbrecht | Vertragsrecht

Niclas Kreft

Rechtsanwalt und Notar
Mietrecht | Familienrecht | Baurecht

Arne Lamot

Rechtsanwalt
Arbeitsrecht | Verkehrsrecht
Straf- und Ordnungswidrigkeitenrecht



Die Zweigstelle der Justizvollzugsanstalt (JVA) Vechta hinter dem Amtsgericht bezeichnet der Volksmund auch als „Grafthotel“.

Nicht zuständig ist die Heimaufsichtsbehörde für die Verträge, die Bewohner/Angehörige mit den einzelnen Einrichtungen schließen (Heimverträge) und für Fragen, die sich daraus ergeben. Die Wahrung und Durchsetzung etwaiger Ansprüche nach dem bundesrechtlich geregelten Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (WVBG) obliegt als Zivilrecht den Bewohnern selbst. Hier sollte man sich anwaltliche Hilfe nehmen, da man es bei stationären Einrichtungen regelmäßig mit rechtlich gut organisierten Gegnern zu tun hat. Auch selbstbestimmte Wohngemeinschaften unterliegen nicht der Überwachung durch die Heimaufsichtsbehörde.

Heimaufsicht der Stadt Delmenhorst

Am Stadtwall 10 (Siemershaus), 27749 Delmenhorst
Tel. 99-24 26

Gewalt in der Pflege

Der Begriff wird benutzt, wenn Pflegende (Angehörige ebenso wie externes Pflegepersonal) mit körperlicher Gewaltausübung oder massivem Zwang in einer Pflegesituation etwas gegen den Willen der betroffenen Person durchsetzen wollen. Dies sind immer kriminelle Handlungen. Die Sachverhalte werden inzwischen auch als Ausbidungsthema in Pflegeberufen behandelt (siehe Seite 194).

In eigenen Arbeitskreisen beschäftigt sich auch der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung bzw. mit dem Kommunalen Präventionsrat der Stadt Delmenhorst (KPR) um Themen wie „Pflegeplan“ und „Gewalt in der Pflege“ (Seite 105). Der Begriff „Gewalt in der Pflege“ oder „Gewalt in Pflegebeziehungen“ ist immer noch ein Tabu-Thema und wird überwiegend benutzt, wenn Pflegende (egal ob pflegende Angehörige oder professionell Pflegende) mit körperlicher Gewaltausübung oder massivem Zwang in einer Pflegesituation etwas gegen den Willen der betroffenen Person durchsetzen wollen. Fast immer sind das kriminelle Handlungen, die ein Strafverfahren nach sich ziehen können. Es ist schwierig, die Gewalt als solche aufzudecken, da die meisten Betroffenen sich schämen oder Angst haben. Außerdem suchen viele Betroffene die Schuld bei sich selbst, und oftmals fehlen auch die Beweismittel.

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst

Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst
Zugang über Marktstraße, Tel. 29 82 620

Schonvermögen bei stationärer Pflege

Um den Eigenanteil für die Kosten im Pflegeheim zu decken, müssen die Bewohner auch ihr Vermögen in Form von Haus, Aktien und sonsti-



Justitia, Göttin der Gerechtigkeit, wird gerne figürlich als Jungfrau mit Augenbinde, Waage und Richtschwert dargestellt.

gem Eigentum zur Bezahlung der Heimkosten verwenden, falls sie keine anderen finanziellen Rücklagen mehr haben. Was ihnen noch bleibt, ist das sog. Schonvermögen: Pflegebedürftigen steht ein Schonbetrag von 5.000 EUR (Stand: 07/2017) zu, den sie nicht für die Finanzierung der Pflege verwenden müssen. Der gleiche Betrag wird auch beim Ehepartner verschont. Besitzt der Pflegebedürftige eine Immobilie, die vom Ehepartner bewohnt wird, wird diese zum Schonvermögen gezählt – sofern sie als angemessen anzusehen ist.

Organspende

Unter einer Organspende versteht man das zur Verfügung stellen von Organen eines lebenden oder verstorbenen Menschen zur Transplantation. Für beide Formen der Organspende gilt in Deutschland das Trans-

plantationsgesetz. Voraussetzung für eine postmortale Organspende ist aber immer die eindeutige Feststellung des Hirntodes. Lassen Sie sich bitte über die Bedeutung des Hirntods von Experten eingehend beraten! Ein Großteil der Bevölkerung wäre bereit, nach dem Tod Organe und Gewebe zu spenden. Allerdings halten nur wenige Menschen ihre Entscheidung schriftlich fest oder teilen sie nahestehenden Menschen mit. Die Krankenkassen informieren ihre Versicherten von Zeit zu Zeit, schicken auch Spenderausweise zu, auf dem der Versicherte seine Erklärung über die Spendenbereitschaft dokumentieren kann. Diese Erklärung bleibt wie bisher freiwillig. Immer wieder arbeiten die Gesundheitsministerien der Bundesregierung an Gesetzesänderungen, um zu höheren Spenderzahlen zu gelangen.

Manipulationsvorwürfe gegenüber einzelnen Transplantationszentren (wie Göttingen, Regensburg, Leipzig) haben in der Vergangenheit stattdessen zu großer Verunsicherungen in der Bevölkerung geführt. Inzwischen nimmt die Zahl der Organspender erfreulicherweise wieder zu. Die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) ist die bundesweite Koordinierungsstelle für Organspende. Ihre Aufgabe ist die umfassende Förderung der Organspende und -transplantation in Deutschland. Die DSO hat sich zum Ziel gesetzt, allen Patienten so schnell wie möglich die notwendige Transplantation zu ermöglichen. Sie sorgt dafür, dass Organspende flächendeckend und zu jeder Zeit möglich ist. Dabei arbeitet sie eng mit 1.400 Krankenhäusern zusammen, mit den ca. 50 deutschen Transplantationszentren und der Vermittlungsstelle Eurotransplant im niederländischen Leiden. Das nächstgelegene Transplantationszentrum befindet sich in Bremen im Klinikum Mitte (insbesondere Nierentransplantationen).

Klinikum Bremen-Mitte, Transplantationszentrum
St.-Jürgen-Straße 1, 28205 Bremen, Tel. 0421/497-54 31

Deutsche Stiftung Organtransplantation
Organisationszentrale Region Nord
Eintrachtweg 19, 30173 Hannover, Tel. 0 69/677 328 1001

24-h-Rufnummer für Spendermeldungen:
Tel. 0800/77 88 099



Wohnen im Alter

Wohnen im Bestand

Es ist eine Tatsache, dass die geburtenstarken Jahrgänge 1955 bis 1960 heute um die 60 Jahre alt oder älter sind. Deren Kinder sind meistens „aus dem Haus“, die ersten altersbedingten Beschwerden setzen ein, Beweglichkeit und Mobilität nehmen langsam ab.

Mehr als 10 Mio. Menschen werden in den nächsten Jahren anfangen, sich über ihre Lebenssituation im Alter Gedanken zu machen. Ein Markt von mehreren Milliarden Euro!

93 % der Menschen möchten und müssen zuhause auch im Alter wohnen bleiben. Aber nur die wenigsten haben ein altengerechtes, barrierefreies Zuhause. Über 90 % der über 65-jährigen leben in ganz normalen Wohnungen und Wohnquartieren.

Anpassung des Wohnraums an das Alter

Die wenigsten Wohnungen sind alten- oder behindertengerecht ausgestattet. Manchmal genügen schon kleine, aber effektive Veränderungen, um das Leben in den eigenen vier Wänden auch für das Älterwerden zu erleichtern.

- Für Wohnraumanpassung können Pflegebedürftige, die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, Zuschüsse beantragen.
- Wohnberatungsstellen vor Ort beraten über Möglichkeiten zur Wohnungsanpassung und Finanzierung.
- Neben den Zuschüssen der Pflegekassen können pflegebedürftige und schwerbehinderte Menschen unterschiedliche Baudarlehen beantragen.

Zuschuss von der Pflegeversicherung

Wer den Wohnraum seinen Bedürfnissen anpassen möchte und nicht weiß, wie er das anstellen soll, kann eine Wohnberatungsstelle aufsuchen. Die Wohnberatung hilft auch, Wohnungen für Menschen mit

Aufmaß * * * Angebot * * * Festpreis * * * Garantie

Tiefuhr

- Rollläden • Markisen
- Vordächer • Fenster • Türen



Sicherheit durch Rollläden inklusive:

- Motorbedienung mit Hochschiebesicherung
- Führungsschiene mit Sicherheitsabdeckung
- verdeckte Befestigung der Führungsschiene



Die textile Pergola Markise Plaza Viva:
Ein Terrassenspaß bei fast jedem Wetter.

Terrassengenuss pur

7 Jahre Garantie*
auf Ihre weinor Markise oder auf Ihr Terrassendach WeiTop Terrazza

* siehe Garantiebedingungen

Lebensraum Terrasse | **weinor**

Musterausstellung • Eigene Fertigung • Top-Qualität zu fairen Preisen

Mühlenstraße 136 • Delmenhorst • Telefon 04221/134 61 oder 183 37

SIEMERS MEIN BAD

by Susanne & Charlott

Wenn Sie ein Bad neu einrichten oder jetziges Bad umgestalten möchten, wenn Sie daran denken, Ihr Bad altersgerecht umzugestalten, dann sind Sie bei „Siemers – Mein Bad“ in besten Händen.

Schon seit 2008 betreibt Susanne Siemers, Betriebswirtin des Handwerks, gemeinsam mit ihrer Tochter Charlott, Anlagemechanikerin Heizung/Sanitär, den zertifizierten Fachbetrieb für altersgerechtes Bauen und Wohnen.



Jedes Bad wird von „Siemers – Mein Bad“ individuell dem Menschen und seinen Bedürfnissen angepasst. „Wir haben den Anspruch, Wohlfühl-atmosphäre zu schaffen. Altersgerechte Bäder müssen nicht zwangsläufig nach Krankenhaus oder Pflegeheim aussehen. Sie können im Gegenteil die Immobilie nicht nur optisch kräftig aufwerten“, betont Tochter Charlott.

Der Familienbetrieb „Siemers – Mein Bad“ unterstützt Sie auch gerne bei der Antragsstellung für Zuschüsse und kostengünstige Kredite bei den Pflegekassen und der KfW- oder N-Bank.



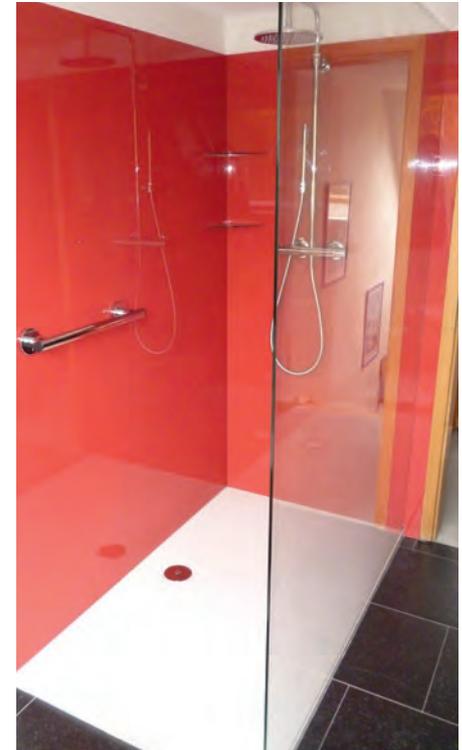
Die Badewanne mit perfekter Einstiegshilfe.

Die Expertinnen legen Wert auf eine kompetente, freundliche und kreative Beratung.

„Unsere Kunden überzeugen wir mit einer persönlichen Begleitung von der Planung vor Ort bis hin zur Fertigstellung des perfekten Wunschbads“, sagt Susanne Siemers.



- **zertifizierter Fachbetrieb für altersgerechtes Bauen und Wohnen**
- **Teilrenovierung – Komplettbadrenovierung**
- **Spezialisten für fugenlose Duschen**
- **Montage durch ein kompetentes Meister-Handwerksteam**
- **über 10 Jahre Erfahrung**



SIEMERS MEIN BAD
Roggenkamp 11 • 27751 Delmenhorst/Deichhausen
Telefon 04221/9 44 83 05 • Mobil 0172/1 88 45 15
www.siemers-meinbad.de



Demenz sicherer und übersichtlicher zu gestalten. Die Wohnberater erarbeiten nicht nur konkrete Lösungsvorschläge; sie informieren auch darüber, wie solch ein Umbau finanziert werden kann, denn in manchen Fällen winken sogar Zuschüsse. Pflegebedürftige, die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, können bei ihrer Pflegekasse einen Antrag auf einen Zuschuss für eine Verbesserung des Wohnumfelds stellen. Pflegebedürftige im Pflegegrad 1, die keinen Anspruch auf Pflegegeld und Pflegeschleistungen haben, können ebenfalls einen Zuschuss für Wohnraumanpassung beantragen.

Die Pflegeversicherung übernimmt bis zu 4.000 EUR pro Vorhaben. Wollen Sie Räume für eine Wohngemeinschaft, für eine ambulant betreute Wohngruppe, erstellen, lesen Sie weiter auf Seite 137 und 154.

Stadt Delmenhorst „Seniorenberatung“

Siemershaus, Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst
Tel. 99-25 42/-25 34/-25 35

Seniorenstützpunkt

Lahusenstraße 9, 27749 Delmenhorst, Tel. 15 21 330
www.seniorenstuetzpunkt-delmenhorst.de
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Sind Ihre Fenster und Türen sicher?

Die Zahl der Einbrüche steigt in Deutschland seit Jahren stetig an. Dabei wird die Vorgehensweise immer professioneller, und teilweise kommen sogar organisierte Banden nach Deutschland. Ein Einbruch ist nicht nur aufgrund des Wertverlustes ärgerlich. Die psychischen Folgen sind häufig viel dramatischer. Viele Leute, bei denen eingebrochen wurde, können danach über einen langen Zeitraum nicht mehr ruhig schlafen, und es kommt regelmäßig zu Angstzuständen. Im schlimmsten Fall müssen betroffene Personen sogar aus ihrem Haus/ihrer Wohnung ausziehen. Bei älteren Menschen lässt sich allgemein ein größeres Sicherheitsbedürfnis feststellen. Und das ist auch begründet, denn Diebe und Einbrecher suchen sich gerade ältere Alleinstehende gern als Ziel



Wir kümmern uns.

**Bau- Betreuungs- und Verwaltungsgesellschaft
„Bauverein Delmenhorst“ mbH**

Strehlerer Straße 10b · 27749 Delmenhorst
Tel. 0 4221/6 89 59 20 · www.bbv-delmenhorst.de



Freude am Wohnen

Bauverein Delmenhorst eG

Strehlerer Straße 10b · 27749 Delmenhorst
Tel. 0 4221/6 89 59 10 · www.bauverein-delmenhorst.de

HEIDE HUUS – Ein einmaliges Wohn- und Servicekonzept

Im HEIDE HUUS befinden sich 27 komfortable 1 – 2-Zimmer-Wohnungen. Jede Wohnung ist mit einem Balkon, einer Einbauküche und einem behindertengerechten Badezimmer ausgestattet. Hochwertige Materialien und eine moderne Haustechnik (u. a. 24-Stunden Notrufsystem) sorgen für ein unbeschwertes Wohnen in den eigenen Räumlichkeiten.



HEIDE HUUS – Ganderkesee-Heide

Die großzügig angelegten Gemeinschaftsräume sind als Treffpunkt zu Mahlzeiten, Spielen, Gesprächen, Vorträgen, Feiern und Festen der richtige Ort. Regelmäßig finden in den Gemeinschaftsräumen Veranstaltungen statt, die auch für die Öffentlichkeit zugänglich sind. Das Ziel ist es, individuelles Wohnen mit Angeboten zu gemeinschaftlichen Veranstaltungen zu kombinieren und Hilfestellungen dort zu geben, wo diese benötigt werden.

Direkt im Haus befinden sich ein Friseursalon, eine Physiotherapie, ein Kosmetikstudio, eine Zahnarztpraxis, ein Geldautomat und der neue ambulante Pflegedienst To-Huus GmbH.

Zusammen mit Einkaufsmöglichkeiten, die direkt an das Grundstück angrenzen und gut erreichbaren öffentlichen Verkehrsmitteln ergibt sich damit eine optimale Lebensumgebung – gerade für das Leben im Alter.



Wohnen mit Service

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.heide-huus.de

Heider Ring 41a · 27777 Ganderkesee (Heide)

Telefon 04221/98 15-0



to Huus

Ihr ambulanter Pflegedienst

In Ganderkesee und Delmenhorst

Individuelle Pflege, fachlich und kompetent auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt, nach den neusten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen von gut geschulten Pflegepersonal.

Aktivierende Pflege, Unterstützung wo sie gebraucht wird und eigene Fähigkeiten fördern und erhalten, das ist unser Ziel.

Selbstbestimmt und zielorientiert bis zum Schluss in der eigenen Häuslichkeit leben, das ermöglichen wir Ihnen.

Wir sind der etwas andere Pflegedienst, bei uns bekommen Sie alle Leistungen rund um die Pflege aus einer Hand.

Das bieten wir Ihnen:

- Grund- und Behandlungspflege nach SGB V und SGB XI
- 24 Stunden Rufbereitschaft
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Sterbebegleitung
- Krankenhausbegleitung
- Ausflüge, Urlaube, Arztbegleitung
- Pflegeberatung
- Niederschwellige Betreuung
- Unterstützung bei der Hilfsmittelversorgung
- Überleitungsmanagement

To Huus GmbH
Heider Ring 41
27777 Ganderkesee
Telefon 04221/9 81 54 00
www.pflegedienst-to-huus.de



für ihre Verbrechen. In 80 % aller Fälle gilt „Gelegenheit macht Diebe“. Ist Ihre Wohnung sicher? Neuralgische Punkte bei der Einbruchsicherheit sind Fenster, Terrassentüren, Wohnungstüren sowie separate Kellerfenster und -türen. In acht von zehn Fällen wird über Fenster und Fenstertüren im Erdgeschoss eingebrochen. Ohne Einbruchsicherung können selbst geschlossene Fenster mit einem normalen Schraubendreher in nur zehn Sekunden aufgehebelt werden. Das gilt natürlich auch für Fenster und Balkontüren in der 1. Etage, wenn sie durch Kletterhilfen wie Leitern, Mülltonnen und Garagenanbauten für einen Einbrecher leicht zu erreichen sind. Die polizeiliche Erfahrung hat ergeben: Die Zahl der Wohnungseinbrüche steigt alljährlich mit früher einsetzender Dunkelheit im Herbst/Winter an. Einbrecher lassen in der Regel von ihrem Vorhaben wieder ab, wenn sie eine Tür oder ein Fenster nicht innerhalb von zwei bis fünf Minuten öffnen konnten.

Mit dem Einbau von Fenstern und Türen, die mit Mehrfachverriegelungspunkten ausgerüstet sind, kann hier besondere Vorsorge getroffen werden. Möchte man vorhandene Fenster nicht austauschen, kann man Einbruchsicherheit in vielen Fällen auch mit stabilen mechanischen Mitteln nachrüsten.



Sicherheitsbeschläge für Fenster und Türen, auch zum Nachrüsten!

- Fenster
- Rollläden
- Markisen
- Wintergärten
- Tischlerei
- Insektenschutz



Gruppenbühener Landstr. 27
27777 Ganderkesee
Telefon 04222/9424-0
info@gallas-tischlerei.de
www.gallas-tischlerei.de



Energiesparfenster mit erhöhter Einbruchsicherheit

Telefon 04221/588080
Schönemoorer Straße 40
27753 Delmenhorst
www.fenster-fischer-del.de



Heizung + Sanitär e.K.
Inh. Carsten Fischer
Riedeweg 211a
27755 Delmenhorst
Telefon 04221/24242

Rollläden sind ein bewährter Einbruchschutz, vor allem mit Elektroantrieb und automatisch gesteuert, verbessern sie die Sicherheit im Haus. Rollläden lassen sich (auch nachträglich) mit einbruchhemmenden Verriegelungen ausrüsten.

Mechanische Systeme werden mehr und mehr von elektronisch betriebenen verdrängt. Bei Rollläden, die per Knopfdruck auf- und abgefahren werden, kann die Funk-Fernbedienung natürlich auch vom Bett aus betätigt werden. Zeitschaltuhren sind im Fall von Abwesenheit sinnvoll (Seite 125). Und was für Rollläden richtig ist, gilt auch für Markisen und andere Sonnenschutzvorrichtungen.



PETER KRÜGER
MEISTERBETRIEB

Rollläden, Fenster und Türen
(Kunststoff, Alu, Holz)
Fertigung, Montage, Kundendienst
für Neubau und Sanierung
nach Energieeinsparverordnung

27751 Delmenhorst · Berner Straße 26
(Industriegebiet Nordenhamer Straße)
Tel. 04221-5 05 99 · Fax 04221-5 09 61

VEKA UND PARTNER FENSTERQUALITÄT AUS MEISTERHAND



Natürlich ist es für den beauftragten Handwerksdienst auch kein Problem Ihre Rollläden-Antriebe mit Ihren Gefahrenwarnanlagen zu koppeln. Z. B.: Ein Rauchmelder löst Alarm aus. Die Rollläden öffnen sich automatisch und geben Fluchtwege frei. Oder: Ein Bewegungsmelder im Außenbereich schlägt an. Die Rollläden schließen sich von allein.

Welche Maßnahmen zum Einbruchschutz im Einzelfall in Frage kommen, wissen die polizeilichen Beratungsstellen und die qualifizierten Fensterfachbetriebe. Förderprogramme und steuerliche Vergünstigungen machen Einbruchschutz gut finanzierbar.

Bei Tür-Sprechanlagen fragen Sie den Elektriker

Türsprechanlagen bieten Sicherheit und Komfort bei geringem Installationsaufwand. Sie ersparen unnötige Wege, und Sie können erfragen, wer da gerade an Ihrer Tür läutet. So lassen sich unbeliebte Besucher frühzeitig identifizieren. Mit der richtigen Türsprechanlage lässt sich ein Klingeln an der Haustür bequem und gefahrlos beantworten. Türsprechanlagen gibt es in verschiedenen Varianten für Wohnungen oder Häuser, als reine Gegensprechanlagen oder auch mit Videobild. Eine Sprechanlage mit Bild gibt Ihnen Gewissheit, wer wirklich vor Ihrer Tür steht. Handelt es sich zum Beispiel um den bekannten Paketboten oder nur um eine Person, die sich hierfür einfach ausgibt. Türsprechanlagen mit Videofunktion können also sogar den herkömmlichen Türspion ersetzen.

Wenn Sie in einem Mehrfamilienhaus wohnen, welches bereits mit einer Türsprechanlage ausgestattet ist, erhalten Sie mit einer zusätzlichen Videofunktion noch mehr Sicherheit. Vielleicht hat Ihr Nachbar einen ungebetenen Gast an der Haustür bereits hereingelassen. Die Außenkamera des Systems an der eigenen Wohnungstür gibt Ihnen weitere Sicherheit.

Einbrecher durch Licht vertreiben

Obwohl zahlreiche Einbrüche auch tagsüber stattfinden, kommt der Beleuchtung beim Schutz vor Einbrüchen eine entscheidende Bedeutung zu. Ein Haus, das mehrere Abende nicht erleuchtet ist, signalisiert Einbrechern, dass seine Bewohner nicht anwesend sind. Daher ist es sinnvoll, auch bei Abwesenheit möglichst mehrere Räume des Hauses zu beleuchten. Die Polizei rät dabei generell zu möglichst viel Licht in und um das Haus herum. Mit einem Bewegungsmelder schaltet sich das Außenlicht automatisch an, wenn sich die Bewohner nähern. Der Bewegungsmelder entlarvt aber auch Unbefugte, die sich auf dem Grundstück bewegen. Wird zusätzlich die Beleuchtung in den Innenräumen automatisiert und miteinander vernetzt, lässt sich ganz einfach Anwesenheit simulieren. Dann schaltet sich das Licht per Zufallsprinzip in den verschiedenen Räumen an und aus, auch wenn die Bewohner im Urlaub sind. Das nennt der Fachmann „Lichtmanagement“. Voreingestellte Raumprofile in Kombination mit einem Helligkeitssensor sorgen für die automatische und unregelmäßige Beleuchtung unterschiedlicher Räume. Für einen



Roland & Christine
BONK
GbR *Ihr Team für Sicherheit,
Wetter & Sonnenschutz*

Ihr Spezialist für Fenster und Rollläden

- Fenster, Haustüren • Rollläden, Markisen • Terrassendächer
- Elektroantriebe & -steuerungen • Insektenschutz, Beschattungen • Roll- & Deckenlaufwerke • Reparaturservice

Friesenstraße 6 • 27751 Delmenhorst • Telefon: 0 42 21 - 2 30 77
info@rollladen-fenster-delmenhorst.de
www.rollladen-fenster-delmenhorst.de



Stefan Dübmann

Elmeloher Weg 7
27753 Delmenhorst
Telefon 0 4221/9 28 75 24
kontakt@bauelemente-sd.de
www.bauelemente-sd.de

Fenster | Türen | Rollläden | Zimmertüren
Insektenschutz | Bodenbeläge und vieles mehr.



sorgenfreien Schlaf und Urlaub berät der Elektrofachmann, welche Sicherheitsmaßnahmen des breiten Sicherheitsspektrums individuell angemessen sind, und wie Verbraucher ihr Zuhause mit zukunftsorientierten Lösungen langfristig absichern können.

Zeitschaltuhren für begrenzten Erfolg

Eine günstigere Lösung, für die man auch keinen Elektriker benötigt, ist die Anschaffung von Zeitschaltuhren. Sie sind nur dann effektiv und täuschen Einbrecher, wenn das Licht nicht immer am gleichen Ort zur gleichen Zeit leuchtet. Einbrecher spähen ihre Einbruchobjekte nämlich vor der Tat aus und sammeln persönliche Eindrücke. Eine Vielzahl der auf dem Markt erhältlichen Zeitschaltuhren lässt sich lediglich auf eine

bestimmte Uhrzeit programmieren. Sie schalten jeden Abend exakt zur programmierten Uhrzeit das Licht an und morgens wieder aus. Zusätzlich ist man als Privatperson auf mobile Lichtquellen mit Kabel über die Steckdose angewiesen (Stehlampe, Nachttischlampe). Eine Deckenleuchte oder Pendelleuchte kann dagegen nur mithilfe des Elektrikers und über aufwändige Installationsarbeit an eine Zeitschaltuhr angeschlossen werden. Damit verbunden fallen wieder Kosten und Installationsarbeiten an.

ihr elektromeister in delmenhorst

Schanzenstraße 39 · 27753 Delmenhorst
☎ 04221/5 46 03 · www.elektro-thase.de

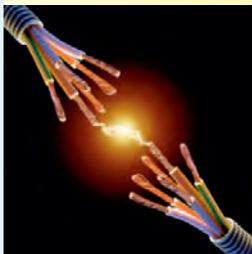
Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!



Licht Kontor Elektroinstallation

Kein Licht, kein Strom,
wir kommen schon!!

Fachbetrieb für Beleuchtung, Gebäudesystemtechnik,
Elektroinstallation...



- Licht-/Elektroberatung
- Licht-/Elektroplanung
- Montagen/Installationen
- Sprechanlagen
- Antennenanlagen
- Alarmanlagen

Kompetent • Sauber • Zuverlässig • Pünktlich

Licht Kontor Bremer Straße 9 Telefon 04221/143 72
Inh. Detlef Roß 27749 Delmenhorst www.licht-kontor.de





**Schützen Sie jetzt Ihr Zuhause -
zuverlässig, kostengünstig & effektiv
mit einer Alarmanlage von safe4u!**

Lassen Sie sich jetzt beraten – kostenlos, unverbindlich, direkt bei Ihnen zu Hause!

Ihr Partner vor Ort:
Günter Richter
Holzkammer Damm 15a
27777 Ganderkesee
Telefon 04222-80 65 76
Mobil 0171-7 86 22 04
guenter.richter@safe4u.de
www.safe4u-secure.de



**SICHERHEITS-
GUTSCHEIN**

Bei der Durchführung eines Präsentations-termins bei Ihnen vor Ort erhalten Sie von uns als Dankeschön für Ihr Interesse einen

**SCHRILLALARM
mit ca. 130 dB Alarmsignal
für Ihre Sicherheit GRATIS.**

Legen Sie einfach diesen Gutschein beim Präsentationstermin vor!

GRATIS FÜR SIE





Alarmanlagen

Elektronische Sicherheitssysteme bilden neben mechanischer Sicherung die zweite Komponente des Einbruchschutzes. Sie haben den Vorteil, dass sie dem Einbrecher die Zeit nehmen, am Objekt unentdeckt aktiv zu werden. Zudem rufen Sie schnell Hilfe herbei. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass sich etwa 80 % der Einbrecher allein durch einen lauten Alarmton in die Flucht schlagen lassen.

Eine Alarmanlage macht angesichts der steigenden Einbruchdelikte immer mehr Sinn. Aber für welche Anlage soll man sich entscheiden? Verbraucher glauben, dass der Einbau einer Alarmanlage mit sehr hohen Kosten und großem technischen und baulichen Aufwand verbunden ist. Das trifft nicht unbedingt auf alle Anlagen zu. Für große Anwesen und Immobilien verwendet man meist drahtgebundene Alarmanlagen. Die Verkabelung ist aufwendig und wird in der Regel im Unterputz verlegt. Funkalarmanlagen sind eine gute und günstige

Alternative. Drahtlos arbeiten sie u. a. mit Schall-Wellen und reagieren auf Veränderungen der gewöhnlichen Wellen-Frequenz nicht nur in einem Raum sondern in Bezug auf die gesamte Wohnung. Sie lassen sich fast komplett ohne Kabel installieren.

Hierdurch ist die Installation in fast jeder erdenklichen Räumlichkeit möglich, selbst von Personen, die wenig Ahnung von Elektronik haben. Solche Anlagen sind innerhalb weniger Stunden aufgebaut und betriebsbereit, können bei einem Umzug wie jeder andere Einrichtungsgegenstand mitgenommen werden. Da nicht gebohrt oder gezimert werden muss, sind die Geräte ideal für Wohnungen, in denen bauliche Maßnahmen verboten sind – beispielsweise, wenn Ihr Vermieter so etwas per Vertrag untersagt.

Aber: Das Angebot auf dem Markt ist riesig. Informieren Sie sich vor dem Kauf gründlich!

SICHERHEIT – EINBRUCHMELDEANLAGEN

Thomas Dyk
Geschäftsführer

Dyk Elektrotechnik 

www.elektro-dyk.de
Telefon 04221 944 933 0

Schnelle, saubere Installation
und individuelle Lösung mit
Funk-Alarmtechnik
(VDS-Home)
für Ihr sicheres Zuhause.

Unauffällig, kabellos und
kinderleicht zu bedienen!



Altersgerechtes Wohnen

Mit fortschreitendem Alter, wenn körperliche oder geistige Kräfte nachlassen, erweisen sich die eigenen vier Wände nicht selten als ungeeignet, weil es plötzlich Barrieren gibt, die zuvor keine Hindernisse waren, z.B. Schwellen innerhalb der Wohnung, zu kleine Zimmer, schmale Türen, zu kleine Bäder mit Badewanne, keine Haltegriffe oder keine Möglichkeit, diese anzubringen, etc.

Mit der altersgerechten Umgestaltung des Bades sollten Eigenheimbesitzer idealerweise während des Berufslebens beginnen. Finanzielle Belastungen können in dieser Phase besser ausbalanciert werden, und Barrierefreiheit bedeutet auch für Jüngere ein Plus an Komfort und Sicherheit. Planung und Ausführung sollten durch einen erfahrenen Fachmann der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (SHK) erfolgen. Denn die Experten aus dem SHK-Fachbetrieb vor Ort kennen die gesetzlichen Vorgaben und helfen dabei, individuelle Wünsche zukunftsicher umzusetzen. Das beginnt bereits bei der Wand, die stabil genug sein muss, um später einen Duschsitz anzubringen, und hört bei der intelligent geplanten Leerverrohrung zum Nachrüsten von Nachlicht oder Notruf-Schalter nicht auf. Auch unterfahrbare Waschbecken, eine bodenebene Duschrfläche, rutschhemmende Bodenbeläge, Bewegungsmelder, ein durchdachtes Beleuchtungskonzept und vieles mehr sind zu berücksichtigen. Der SHK-Profi kennt alle geeigneten Produkte und kann deswegen ein zukunftsicheres Bad realisieren, das bis ins hohe Alter bequem und sicher zu nutzen ist. Nicht immer ist es möglich, die gewohnten vier Wände barrierefrei umzugestalten. In diesen Fällen kommt ein Umzug in eine eigene oder angemietete barrierefreie Wohnung in Betracht.

Barrierefrei bedeutet u.a. schwellenfrei zugänglicher Hauseingang sowie schwellenfrei zugängliche Räume inklusive des Badezimmers mit ebenerdigen Duschkabinen, außerdem breitere Türen, damit auch Rollatoren oder Rollstühle problemlos hindurch passen.

Worauf beim Umbau zu achten ist

Örtliche Handwerksbetriebe unterstützen Sie gerne mit Ihrer Erfahrung und Ihrem Sachverstand bei der Umgestaltung Ihrer Wohnung für ein zukünftiges barrierefreies und selbständiges Wohnen zu Hause. Sie

Sanitär  Heizung

Ihr Fachbetrieb für wohnliche und barrierefreie Bäder!

Oldenburger Str. 190 · 27753 Delmenhorst · Tel. 04221/6 89 98-0 · www.depken.de

Ihr Meisterbetrieb mit Ideen!

MÜHLENBRUCH
SANITÄR · HEIZUNG

Rodenkirchener Str. 1
27751 Delmenhorst
Tel. 04221-12 93 00
www.derklempner.de

Wir arbeiten gerne für Sie!

famulla
Energietechnik
Bad
Heizung

NOTDIENST
24
STUNDEN
04221-24004

www.famulla.com

Franz Famulla GmbH · Brandenburger Str. 14 · 27755 Delmenhorst · Tel. 99 80 80

Ihr Partner in Sachen Heizung und Sanitär

Wir sind ein Meisterbetrieb mit ausgebildeten Heizungs- und Sanitärtechnikern im täglichen Kundeneinsatz.

www.peper-servicetechnik.de
Heizung · Sanitär · Solar · Lüftung
Kundendienst
04221-91 6 91 06
info@peper-servicetechnik.de

Posener Straße 22 · 27755 Delmenhorst





haben für alle Räume die passenden Lösungen parat. Die meisten Hürden, die einem das Leben im Alter erschweren können, sind erfahrungsgemäß im Bad zu finden. Bei einer Umgestaltung sind hier gleich mehrere Gewerke gefragt. Suchen Sie sich praktischerweise einen Handwerksbetrieb, der Ihnen den Gesamtumbau aus einer Hand zusagt, und das zu einem festen Preis und in einer fest verabredeten und damit garantierten Zeit. Optimal ist das Ganze, wenn Ihnen der beauftragte Betrieb verspricht, den Auftrag staubarm und unter Schutz Ihrer Bodenbeläge zu erledigen, und Sie abends, wenn die Handwerker abgerückt sind, Ihre Toilette wieder benutzen können.

Bei Einbruchschutz und Badumbau Zuschüsse sichern

Die KfW-Bankengruppe (Kreditanstalt für Wiederaufbau) sieht aufgrund der hohen Einbruchszahlen neue Möglichkeiten der Förderung des Einbruchschutzes für Bauherren und Eigentümer vor (günstige Darlehen oder Zuschüsse). Der Maßnahmenkatalog wurde ergänzt, beispielsweise Maßnahmen zum Schutz gegen Wohnungseinbruch, Installation von

Alarm- und Einbruchmeldeanlagen, Einbau von Gegensprechanlagen, elektronische Antriebssysteme von Rollläden, Nachrüstung einbruchhemmender Produkte. Von der Förderung profitieren Haus- und Wohnungseigentümer ebenso wie Wohnungseigentümergeinschaften und – wenn der Vermieter dem Umbau zustimmt – sogar Mieter.

Auch wer sein Badezimmer barrierefrei umgestalten lassen möchte, erhält dafür einen Zuschuss. Konkret fördert die KfW mehr Bewegungsfläche, einen barrierefreien Zugang, die Installation einer bodenebenen Duschfläche und die Modernisierung von Sanitärprojekten. Der Zuschuss kann bis zu 6.250 EUR betragen, wenn der Antrag vor dem Umbau eingeht. Weitere Voraussetzungen sind eine Mindestinvestition von 2.000 EUR und die Umsetzung durch einen Fachbetrieb. Der SHK-Profi weiß schließlich, worauf es ankommt. Er plant nicht nur die passenden Produkte und gesamte Elektrik, sondern setzt dies alles auch fachmännisch um.

www.kfw.de/zuschussportal

www.kfw.de/einbruchschutz

Kostenlose Energieberatung

Um das Bewusstsein der Delmenhorster für die Themen Energieeffizienz und Energiesparen zu schärfen, bietet die SWD-Gruppe ihren Kunden kostenlos einen Energieberater an, der ins Haus kommt und vor Ort den aktuellen Energieverbrauch fachmännisch begutachtet.

Ihr zuverlässiger Partner

- Beratung
- Planung
- Montage
- Service
- **Barrierefreier Badumbau aus einer Hand!**

WOINITZKI Heizung
Lüftung
Sanitär
GmbH

Holger Woinitzki, Diplom-Ingenieur (FH)

Düper Str. 46 – 48 · 27753 Delmenhorst · Telefon 04221/8 45 75
Telefax 04221/8 12 01 · E-Mail: info@woinitzki.de

Gas – Wasser – Sanitär – Heizung – Dachrinnen

Günther

Inhaber: Installationsmeister Claus-Peter Günther
Klosterdamm 15, 27749 Delmenhorst
Telefon 04221-9 28 99 19, Telefax 04221-2 92 33 65
E-Mail: guenther-haustechnik@gmx.de

**Friedrich Lange
& Sohn GmbH**
& Co. KG

- **Komplett-Bad**
- **alles aus einer Hand**
- **Bädausstellung**
- **Wanne in Wanne**
- **barrierefreie Bäder**
- **altersgerechte
Duschumbauten**
- **Heizungstechnik**

Tel. (04221) 7 04 43
Fax (04221) 7 49 58



Bremer Straße 261 · 27751 Delmenhorst · www.baeder-lange.de



Energieausweis

Der Energieausweis ist für jeden Gebäudeeigentümer seit 2009 Pflicht, der ein Gebäude, verkaufen, vermieten oder verpachten möchte. Jeder potenzielle Käufer oder Mieter kann Einsicht in den Energieausweis verlangen. Auch zuständige Behörden können diesen Ausweis einfordern. Die SWD-Gruppe unterstützt Ihre Kunden bei der Ausstellung der Energieausweise, denn diese dürfen nur durch berechtigte Fachleute in den Umlauf gebracht werden.

DelmeGas Plus und DelmeGas Plus Solar

Die SWD-Gruppe ist auch für Sie da, wenn Ihre Erdgas-Heizung kaputt ist oder erneuert werden muss. Mit DelmeGas Plus erhalten Kunden eine moderne Heizungsanlage inklusive eines „Rundum-sorglos-Pakets“ zu günstigen Konditionen. Als Kunde braucht man selbst nichts zu tun, denn die SWD-Gruppe kümmert sich um Planung, Finanzierung und Einbau der neuen Heizungsanlage. Auch Wartung, Reparaturen und ein „Rundum-die-Uhr-Notdienst“ sind in den Finanzierungskosten inbegriffen. Mit DelmeGas Plus Solar ist sogar ein Beitrag zum Umweltschutz möglich.

Mit der Kombination aus moderner Erdgasheiztechnik und Solarenergie kann ein SWD-Kunde bis zu 60 % des Warmwasserbedarfs in den eigenen vier Wänden allein durch die Kraft der Sonne decken. Solar-

kollektoren auf dem Dach fangen die Sonnenstrahlen ein und wandeln diese in Energie um.

SWD-ServiceCenter

Lange Straße 1, 27749 Delmenhorst

Tel. 12 76-23 30

Mo – Fr 8:00 bis 18:00 Uhr, Sa 10:00 bis 15:00 Uhr.

Haus verkaufen/Altersgerechte Wohnung kaufen

Häufig sind die eigenen vier Wände so großzügig und üppig bemessen, dass eine komplette Umgestaltung in Barrierefreiheit sehr hohe Kosten verursachen würde. Kommen andere Überlegungen des fortschreitenden Alters hinzu, dass man beispielsweise den zu großen Garten nicht mehr selbst bewirtschaften oder die Haushaltsführung insgesamt wegen ihrer Größe nicht mehr gewährleisten kann, sollte man über einen Immobilienverkauf/-wechsel nachdenken, um sich zu verkleinern.

Der Ankauf einer kleineren, barrierefreien Wohnung wäre dann eine sinnvolle Alternative. Bei diesen Geschäften können Sie eigenes Engagement entwickeln oder sich vertrauensvoll in die Hände eines seriösen Immobilienmaklers begeben.

ELEKTRO Jahnke Berliner Straße 39
27751 Delmenhorst
Tel. 04221/6 26 24

Gas – Wasser – Heizung – Sanitär

Elektro Pelka Sanitär Stedinger Straße 249a
27753 Delmenhorst
Telefon 04221/4 35 83
Telefax 04221/45 20 63

Heinz Zoch GmbH

- Sanitär
- Gasheizungen
- Bauklempnerei
- Wärmepumpen
- Solaranlagen
- Reparaturen
- Kundendienst
- Planung

Harriegelweg 1 · 27751 Delmenhorst
Tel. 0 42 21/4 20 28 · Fax 0 42 21/4 36 15
info@heinz-zoch.de
www.heinz-zoch.de

Christian Wiesner Heizungs-, Sanitär- & Installations-GmbH

Alles aus einer Hand

- Beratung • Planung • Ausführung
- Individuelle Beratung und punktgenaue Lösungen
- Notdienst an 365 Tagen im Jahr (7:30 bis 21:00 Uhr)

Annenheider Allee 95 · 27751 Delmenhorst · Tel. (04221) 207 85
Notruf: 0174/9 47 01 62 · www.christian-wiesner-gmbh.de

Der Fachmann mit Ideen!

sanitär
heizungs-
kfmG

Bedarfsgerechte Badgestaltung

Sicher planen ist keine Frage des Alters, sondern weiser Voraussicht. Wer mit Blick auf die Ansprüche im Alter plant, kann später, wenn Beine oder Augen nicht mehr so wollen oder etwas Unvorhergesehenes passiert, sein Bad ohne groß angelegte Umbauarbeiten auf die neue Lebenssituation ausrichten.

Die gezielt vorsorgliche Planung einer barrierefreien Bad- und Duschwelt wird daher wichtiger denn je. Moderne Installationstechnik ermög-

licht beispielsweise die nachträgliche Befestigung von Haltegriffen an dafür vorgesehenen Punkten, und zwar bei geringstem baulichen und finanziellen Mehraufwand.

Wenn Sie sich Gedanken über die Optimierung Ihres Badezimmers machen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen eine 3-D-Badplanung, um Ihnen eine konkrete Vorstellung von Ihrem neuen Bad zu vermitteln.

Ihr Partner für Bad und Fliesen



Besuchen Sie unsere Ausstellung:

Duckwitzstraße 86, 28199 Bremen
(Zufahrt über Gelsenkirchener Straße)

Telefon: 0421 51801-0

Ausstellung: Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr · Samstag 9.00 – 14.00 Uhr

t&f
thiele & fendel
...schöneres Bad, bessere Heizung



Im Hochhaus Bremer/Ecke Syker Straße wohnt man in der 15. Etage in 42 Metern Höhe. Das entspricht der Höhe des Wasserturms.

Vertrauen Sie sich einem Makler an

Häufig steht man beim Verkauf einer Immobilie vor der Frage, einen Makler zu engagieren oder es erst einmal „privat“ zu versuchen. Dauert die Verkaufsphase zu lange, kann das fatale Folgen haben. Denn ist Ihre Immobilie wegen falscher Herangehensweise nach sechs Monaten immer noch nicht verkauft, gilt sie im Marktgeschehen gemeinhin als „verbrannt“.

Beim Verkauf ohne Makler spart der Käufer hohe Kosten (bis zu 6% des Verkaufspreises). Diese können bei Preisverhandlungen eine erhebliche Rolle spielen. Allerdings liegt auch die Organisation des Verkaufs in ihren eigenen Händen. Sie machen selbst mit den Interessenten die Führungen durch das Objekt, sind der Ansprechpartner und sollten auf

alle vorstellbaren Fragen eine kompetente Antwort parat haben. Auch eine Erreichbarkeit „rund um die Uhr“ sollte gewährleistet sein.

Zuallererst sollten alle notwendigen Unterlagen vorhanden sein – professioneller Grundriss und Fotos, Nebenkostenabrechnung, Kaufvertrag, Baubeschreibung usw. Und dann sollten Sie sich Klarheit über den Marktwert Ihrer Immobilie verschaffen, am besten durch eine Marktweranalyse. Hierbei können Sie auch die Dienste eines seriösen Maklers in Anspruch nehmen, der in seine Bewertung immer das aktuelle Marktgeschehen mit einbezieht. Sie bekommen damit Klarheit über den wahren zeitlichen Wert Ihrer Immobilie und überdenken Ihre Verkaufsentscheidung möglicherweise noch einmal neu.

Viele Eigentümer sind im Irrtum über den Wert ihrer Immobilie, weil sie beispielsweise die Bewertung der Brandkasse zu Grunde legen, die aber operiert mit ganz anderen Maßstäben. Auch Angebotswerte aus der Nachbarschaft haben nur begrenzte Aussagekraft.

Altersgerechtes Wohnen

Wir beraten Sie gern.

Das Team in Delmenhorst:
Matthias Krapp, Uwe Meyer,
Helge Dähling Mathias Baade
und Michael Meyer.



- ✓ **Finanzieren**
- ✓ **Bauen**
- ✓ **Kaufen**
- ✓ **Modernisieren**

Postbank-Finanzberatung AG
Parkstraße 1, 27749 Delmenhorst
Telefon (04221) 97443-93
www.fb.postbank.de/mkrapp





Ein erfahrener Makler verkauft ständig Immobilien, eine Privatperson vielleicht ein- bis zweimal im Leben. Der Makler hat ein Büro, das ständig erreichbar ist, er kennt Interessenten, die eine Immobilie kaufen wollen. Ihre Immobilie wird durch ihn werblich in das richtige Licht gerückt. Der Makler hat verkäuferisches Geschick und gute Berater bei der Bank. Er kennt sich bei Verträgen aus und gibt auch unsicheren Käufern Vertrauen. Ein seriöser Makler prüft auch vor dem Verkauf die Solvenz eines Käufers. Weil gerade Senioren oft allein und überfordert vor einem Verkauf stehen, sollten sie sich nicht scheuen, die Dienste eines Maklers in Anspruch zu nehmen. Sicherlich hat er auch Kontakte zu Handwerkern, Umzugsunternehmen und anderen Dienstleistern, die er bei einem Domizilwechsel schnell und gern anbieten wird.

Vorsicht vor Betrugern

Prüfen Sie vor einem Besichtigungstermin, wen Sie in Ihr Haus lassen. Schon mancher Privatverkäufer hatte ein böses Erwachen, wenn „Interessenten“ nach einer Besichtigung als Einbrecher zurückgekehrt sind nachdem sie alles genauestens auskundschaften konnten. Wie kann der Zustand von Fenstern, Türen und die Werthaltigkeit der Einrichtung besser und unauffälliger geprüft werden als während eines Besichtigungstermins? Lassen Sie sich vor dem Verkauf auch immer eine Finanzierungsbestätigung zeigen, denn wenn der Vertragspartner den ausgehandelten Preis nicht zahlen kann, nützt ihnen der Kaufvertrag gar nichts.


FRANK WIECZOREK e. K.
IMMOBILIEN
Verkauf und Vermietung
Sachverständigenbüro

Seit über 30 Jahren sind wir als Makler im Großraum **Delmenhorst, Ganderkesee, Bremen und Oldenburg** für Sie tätig!

*Gute
Beratung
macht
den Erfolg!*

Inh. Timm Hellmann-Wieczorek
Halmweg 26
27751 Delmenhorst
Telefon 04221/4 37 30
www.wieczorek-immobilien.de



Wohnimmobilien an der Nordwollestraße sind seit 2014 um mehr als 45 % in ihrem Wert gestiegen.

Exposé und Vertragsgestaltung

Für Laien ist es meistens schwierig die Vorzüge der eigenen Immobilie in Wort und Bild zu fassen. Doch nur, wer sein Objekt passgenau beschreiben kann, erreicht die Zielkundschaft. Hält eine Objektbeschreibung beim Ortstermin nicht, was sie verspricht, werden Käufer abgeschreckt.

Wer Fehler bei der Ausgestaltung des Grundstückskaufvertrags macht oder den falschen Interessenten vertraut, kann möglicherweise lange auf sein Geld warten. Zwar können auch Makler keine juristische Beratung leisten, sie können aber erfahrungsgemäß wichtige Tipps und Fingerzeige geben, was Sie in Ihrem Kaufvertrag berücksichtigen sollten.

Gemeinschaftliches Wohnen

Gemeinschaftliches Wohnen soll ältere Menschen vor der Fremdbestimmung im Heim wie vor der Vereinsamung in der eigenen Wohnung bewahren. Unter diesem Begriff hat sich in den letzten Jahren eine Vielzahl von unterschiedlichen Wohnformen entwickelt.

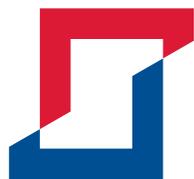
Schomaker Immobilien: Experte für Vermittlung, Verwaltung, Bewertung

Schomaker, seit über 45 Jahren als Delmenhorster Familienunternehmen aktiv, garantiert seinen Kunden hochwertige Beratung und zeitgemäße Dienstleistungen auf dem gesamten Immobiliensektor. Traditionell sind bei Schomaker die Immobilienvermittlung und die Hausverwaltung als Kernbereiche des Unternehmens unter einem Dach vereint.

Aber nicht nur das, denn mittlerweile befindet sich das Unternehmen in zweiter Generation unter der Leitung von Martin Schomaker. Der diplomierte Wohnungs- und Immobilienwirt (FWI) führt durch ein erfolgreich abgeschlossenes Ergänzungsstudium zusätzlich die Bezeichnung Diplom-Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbe-

bauten Grundstücken, für Mieten und Pachten. Damit ist er in der Lage, aussagekräftige Wertgutachten in diesen Bereichen zu erstellen.

Zur Betreuung von Kunden und Objekten steht ein kompetentes Team von Mitarbeitern an der Seite von Martin Schomaker. Als geprüfte Immobilienverwalter mit zusätzlichen Qualifikationen verfügen sie über ausgeprägtes Knowhow auch im wohnungswirtschaftlichen Bereich, denn bei den Aktivitäten von Schomaker gewinnt die Hausverwaltung zunehmend an Bedeutung. Hier bieten die Experten ein maßgeschneidertes Paket von Dienstleistungen für Wohn- und Geschäftshäuser, Eigentumsanlagen und gewerbliche Objekte an.



SCHOMAKER

IMMOBILIEN UND HAUSVERWALTUNG



Martin Schomaker
Dipl.-Wohnungs- und
Immobilienwirt (FWI)

• **IMMOBILIEN** • • **HAUSVERWALTUNG** •
☎ **04221-4 90 11 99** ☎ **04221-95 20 00**

Bismarckstraße 88 · 27749 Delmenhorst
www.schomaker.biz

Ihr zuverlässiger Partner seit über 45 Jahren

WENN SENIOREN IHR HAUS AUFGEBEN ERSTE HILFE FÜR DEN NEUANFANG



Immobilienmaklerin Sabine Huff im Gespräch mit einem Auftraggeber.

Umfassender Immobilien-Service

Wolff Immobilien ist seit 1996 Ihr regionaler Makler in Delmenhorst, Bremen und »umzu«. Ausgestattet mit Kompetenz und Wissen bietet Inhaberin Sabine Huff Ihnen persönliche Beratung und Betreuung von Anfang an – sowie umfassende Leistungen, um Objekte zielgerichtet zu vermitteln. Sie möchten ein Einfamilienhaus, ein Mehrfamilienhaus oder eine Eigentumswohnung verkaufen oder vermieten? Wir beraten Sie gern. Sie wünschen weitere Informationen zum Immobilien-Service für

Senioren, der Ihnen und/oder Ihren Angehörigen alle Lasten und Aufgaben abnimmt, die bei einem Verkauf anfallen können? Rufen Sie jetzt einfach **Frau Sabine Huff** an unter **Telefon 04221/4 29 51** oder **Mobil 0171/123 52 68**.



WOLFF
IMMOBILIEN



Frau Sabine Huff mit dem Schlüssel zur Lösung Ihrer Immobilienangelegenheit.



info@wolff-immobilien-del.de · www.wolff-immobilien-delmenhorst.de



Es geht um Wohn-, Haus-, Nachbarschafts- oder Siedlungsgemeinschaften, in denen (ältere) Menschen gemeinschaftlich zusammenleben. Die Mitbewohnerschaft, die Verbindlichkeit des Zusammenlebens und der gegenseitigen Unterstützung sowie die Finanzierung der Wohnprojekte sind individuell verhandelbar und entsprechend vielfältig.

Wohnen für Hilfe

Dabei handelt es sich um ein Wohnprojekt, das in zahlreichen deutschen Städten, überwiegend Universitätsstädten zwischen Senioren als Vermietern und Studenten als Mietern praktiziert wird. Vertragsinhalte werden individuell zwischen den Mietparteien ausgehandelt.

Statt die Miete für Wohnraum in Euro zu verlangen, erhalten „Vermieter“ Hilfeleistungen im Alltag, die variabel von beiden Parteien vorher vereinbart werden. Diese unentgeltlichen Gegenleistungen fallen unterschiedlich aus. Möglich sind Haushaltshilfe, Gartenpflege, Einkaufen gemeinsame Spaziergänge oder Unternehmungen. Ausgenommen sind jedoch Pflegeleistungen jeglicher Art. Für die meisten Programme gilt dieselbe Faustregel: Pro Quadratmeter bezogenem Wohnraum hat der „Mieter“ eine Stunde Hilfe im Monat zu leisten.

www.wohnenfuerhilfe.info

Umzug

Ein Umzug ist anstrengend und zeitaufwändig. Es muss an sehr vieles gedacht werden. Gerade ältere, körperlich eingeschränkte Menschen können einen Umzug nicht allein bewältigen, weil sie oft nicht mehr in der Lage sind, alles zu organisieren, geschweige denn selbst anzupacken.

Ganz gleich ob Sie nun in eine seniorengerechte Wohnung oder eine neue Wohnung in Nähe der Kinder und Enkelkinder ziehen oder in eine Seniorenresidenz: Der Abschied von der vielleicht seit Jahrzehnten vertrauten Umgebung, der eventuelle Verzicht auf liebgewordene Möbel- und Erinnerungstücke, dazu die Mühe der vielen Dinge und Arbeiten, die am Rande des eigentlichen Umzuges erledigt werden müssen, kann für den Senior zu einer kaum zu bewältigen Aufgabe heranwachsen. Ein Seniorenzug erfordert somit ein besonders gutes Einfühlungsvermögen und eine optimale Organisation.



Aus den Häusern am Delmegarten hat man den beneidenswerten Blick auf den Rathausplatz.

Ein professionelles Umzugsunternehmen zeichnet sich dadurch aus, dass es Seniorenzüge besonders gewissenhaft durchführt und dem Kunden jegliche Arbeit abnimmt. Oft kümmert sich ein Umzugsbegleiter auf Wunsch auch um die Erledigung behördlicher Angelegenheiten, wie das Abmelden am bisherigen Wohnort und das Anmelden am neuen Wohnort, das Mitteilen der neuen Adresse und Telefonnummer an alle Freunde, Bekannte und Verwandte und an die Hausbank. Auch das Kündigen des alten Telefonanschlusses und das Beantragen eines neuen Telefonanschlusses werden rechtzeitig durchgeführt.

Bürgersteigreinigung Delmenhorst

all through the year

- Winterdienst
- Bürgersteigreinigung
- Gartenpflege

Mackenstedter Straße 21
27755 Delmenhorst
Telefon 0 42 21/ 80 25 61
www.tn-abbruch.de

UMZÜGE MANSHOLT

Machen Sie eine Pause
Wir machen das!

SENIORENUMZÜGE

- Persönliche Beratung vor Ort
- Full-Service-Umzug
- Professioneller Ab- und Aufbau
- Ein- und auspacken des Hausrates
- Haushaltsauflösung (auf Wunsch)
- Entrümpelung (auf Wunsch)
- Anschließen der E-Geräte
- Endreinigung am alten Wohnort
- Möbeleinlagerung (auf Wunsch)



04222 / 70528

Umzüge Mansholt

Am Kullerkamp 6 | 27777 Ganderkesee
Tel. 04222/70528 | Fax 04222/80549-98
E-Mail: info@umzug-mansholt.de
www.umzug-mansholt.de



Wenn Seniorenzüge, dann Mansholt

Mansholt ist ein weltweit agierendes Umzugsunternehmen im Familienbetrieb. Mit kundenfreundlichen Anlaufstellen in Delmenhorst, Ganderkesee, Bremen, Oldenburg, Wildeshausen und Wilhelmshaven werden Umzüge, Betriebsverlagerungen, Transporte und Einlagerungen aller Art durchgeführt. Viele weitere Services im Bereich logistischer Dienstleistungen runden die Angebotspalette ab. Mittlerweile greift das Unternehmen auf eine fast 30jährige Erfahrung zurück und ist Mitglied im Bundesverband für Möbelpedition & Logistik (AMÖ) e.V.



Mit modernen Fahrzeugen und einer starken, vertrauenswürdigen Mannschaft erledigt Mansholt Seniorenzüge mit Komplett-Service.

Besonderes Interesse und hohes Engagement widmet Mansholt dem Thema „Seniorenzüge“, wenn bei der älter werdenden Bevölkerung Domizilwechsel anstehen. Von der Umzugsplanung bis hin zur Durchführung am Wunschtermin werden Seniorenzüge in Delmenhorst, ganz Deutschland und natürlich auch ins Ausland vertrauensvoll und seriös in die Hand genommen. Mansholt bietet einen speziell auf alle Bedürfnisse und Wünsche zugeschnittenen Komplett-Service. Der Kunde muss sich um nichts kümmern. Mansholt übernimmt sämtliche organisatorischen und logistischen Angelegenheiten, und alle Umzüge sind mit einer Transportversicherung geschützt.



Der Umzugsbegleiter und die Mitarbeiter des Umzugsunternehmens packen sorgfältig alles ein, was in die neue Wohnung mitgenommen wird, übernehmen den Ab- und Aufbau ihrer Möbel. Sie montieren Lampen ab und wieder an, richten notwendige Halteverbotszonen an der Be- und Entladeadresse ein. Auch die Entsorgung von nicht mehr gebrauchten Einrichtungsgegenständen wird übernommen. Am neuen Wohnort angekommen, wird auch wieder aufgebaut, installiert, ausgepackt und in Schränke und Regale eingeräumt.

Ambulant betreute Wohngruppen

Pflege-Wohngemeinschaften, die auch als Wohn-Pflege-Gemeinschaften oder als ambulant betreute Wohngruppen bezeichnet werden, haben sich daher als eine neue Wohn- und Versorgungsform für ältere und pflegebedürftige Menschen entwickelt. Hier hat jeder Bewohner sein eigenes Zimmer, das er sich nach den eigenen Vorstellungen einrichten kann. Daneben gibt es gemeinschaftlich genutzte Räume wie beispielsweise eine Küche und ein Wohnzimmer. Pflegebedürftige und ältere Menschen leben somit nicht allein und können den Alltag besser bewältigen, indem sie Betreuungs- und Unterstützungsangebote gemeinsam nutzen. Hierfür beauftragen sie gemeinsam eine Person, die organisatorische, verwaltende oder betreuende Tätigkeiten übernimmt sowie im Haushalt unterstützt. Die pflegerische Versorgung gehört nicht dazu. Diese Person wird Präsenzkraft genannt.

- Zu unterscheiden sind anbieterorganisierte und selbstorganisierte Pflege-Wohngemeinschaften.
- Die Organisationsform einer Pflege-Wohngemeinschaft sowie die Vertragsgestaltung entscheiden darüber, welche Gesetze anwendbar sind.
- Für das Leben und Wohnen in einer Pflege-Wohngemeinschaft müssen mehrere Verträge (z. B. Miet- und Pflegevertrag) geschlossen werden.
- Die Pflegekasse zahlt unter bestimmten Voraussetzungen eine monatliche Pauschale von 214 EUR.
- Pflegebedürftige, die eine Pflege-Wohngemeinschaft gründen oder daran beteiligt sind, erhalten von der Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen einmalig pro Person 2.500 EUR.

- Muss die Wohnung umgebaut werden, um sie an die Bedürfnisse der Bewohner anzupassen, zahlt die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss von 4.000 EUR pro Person. Pro Pflege-Wohngemeinschaft zahlt die Kasse maximal 16.000 EUR.

Betreutes Wohnen/Servicewohnen

Das Betreute Wohnen ermöglicht es, selbständig in einer eigenen Wohnung (meistens integriert in eine Wohnanlage) zu leben und trotzdem bei Bedarf schnell Hilfe und Pflege zu erhalten. Zusätzlich zum Mietvertrag schließen die Bewohner einen Betreuungsvertrag ab, der ihnen für eine monatliche Pauschale bestimmte Betreuungsleistungen (Unterstützungs-, Pflege- und Serviceangebote) zusichert. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, gegen weitere Bezahlung so genannte Wahlleistungen in Anspruch zu nehmen. Bewohner dieser Anlagen haben auch bei körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung die Möglichkeit zur selbständigen Haushaltsführung.

Residenzen

Weil in Seniorenheimen die Selbstbestimmung des einzelnen eingeschränkt ist, sind viele ältere Menschen bemüht, eine Heimunterbringung so lange wie möglich zu vermeiden. An neue Konzepte der Heimorganisation sind hohe Erwartungen auf eine individuelle Betreuung und eine weitgehend selbst bestimmte Lebensführung der Bewohner geknüpft. Weit über 80 % der Heimplätze sind Pflegeplätze.

In den letzten Jahren ist eine Tendenz zur Inanspruchnahme von Alten- und Wohnheimen in Form von Residenzen zu erkennen. Seniorenresidenzen erinnern oft eher an gehobene Hotels als an „Altenheime“. Nicht ohne Grund gelten sie als besonders noble Form des betreuten Wohnens: Sie bieten seniorengerecht ausgestattete Apartments (barrierefrei) und umfangreiche Betreuungs- sowie Pflegedienstleistungen (spezielle Wahl-Leistungen, die individuell nach Bedarf dazu gebucht werden).

Im Neuen Deichhorst vermitteln Residenzen eine besondere Wohnzukunft in exklusiver Umgebung. Die Wohneinheiten werden zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage vermarktet.

Entspanntes und komfortables Wohnen in „Dat moi Hus“



Von viel Grün umgeben sind die schicken Wohnungen von „Dat moi Hus“ im Neuen Deichhorst.

Wenn Sie komfortabel, unabhängig und sicher in einem lebendigen Umfeld wohnen möchten – und Ihr aktives Leben im Bedarfsfall gern mit individuellen, komfortablen Serviceleistungen verbinden möchten, dann sollten Sie die Interpretation des betreuten Wohnens von „Dat moi Hus“ im Vorzeigestadtteil Neues Deichhorst kennen lernen.

Das Team von „Dat moi Hus“ sorgt dafür, dass Sie ein anspruchsvolles und aktives Leben in einer hochwertigen, eleganten Wohnung führen können, wenn Ihnen Ihr Eigenheim zu groß und zu kalt geworden ist, oder wenn Sie sich von der belastenden Haushalts-, Garten- und Verwaltungsarbeit endlich befreien möchten. Sie haben ein Zuhause verdient, das Ihnen Raum, Zeit und Gelegenheit für Ihre Hobbys bietet und Sie weitgehend von lästigen Verpflichtungen befreit.

Das neue, elegante Architektenhaus ist speziell für dieses Konzept und für einen sehr hohen Qualitätsanspruch entwickelt worden. Es erfüllt mit seiner hochwertigen und besonders nachhaltigen Bauweise die Anforderungen des KfW-Effizienzhauses 40 PLUS. Neben der umweltbewussten Ressourcenschonung erreicht das Haus dadurch auch ein gut steuerbares, ganzjährig angenehmes Wohnklima in allen Räumen. Die moderne Fußbodenheizung sorgt für gleichmäßige, wohlige Wärme im Winter und kann an warmen Sommertagen auch zur angenehmen Kühlung der Wohnungen genutzt werden. Der erstklassige Wohnkomfort wird außerdem durch ein modernes Lüftungssystem mit effektiver Pollen- und Staubfilterung ergänzt.

Die Wohnungen sind edel ausgestattet. Hochwertige Bäder mit Armaturen von Hansgrohe und Keramik von Villeroy & Boch gehören genauso dazu, wie modern Einbauküchen mit Miele-Geräten. Schön geschnittene Wohnräume mit bodentiefen Fensterflächen und einem großzügigen Balkon oder einer Terrasse sorgen für ein helles und freundliches Ambiente und schaffen ausreichend Stellflächen für Ihre liebgewonnenen Möbel. Das ideale Wohlfühlklima wird durch eine innovative Heiz-, Kühl- und Lüftungstechnik erzeugt und durch Bestwerte in der Temperatur- und Schallisolierung unterstützt. Eine angemietete Wohnung bewahrt sie außerdem von den schwer kalkulierbaren Nebenkosten, damit Ihre Mietzahlungen immer einheitlich und planbar bleiben.

„Dat moi Hus“ kombiniert den Lebensstil, den Sie möchten mit der Unterstützung, die Sie benötigen. So profitieren Sie zum Beispiel von unserem Concierge-Service, mit dem Sie einen kompetenten Ansprechpartner für Hilfestellung, Vermittlung und Organisation direkt vor Ort haben. Der Concierge-Service kann Ihnen Handwerksleistungen und hauswirtschaftliche oder ambulante Dienste vermitteln, im Umgang mit Behörden helfen, Fahrdienste organisieren oder bei der Ausrichtung Ihrer Geburtstagsfeier behilflich sein.

Montags bis donnerstags und jeden Sonntag von 14:00 bis 16:30 Uhr kann eine Musterwohnung besichtigt werden. Bitte kontaktieren Sie das Team von „Dat moi Hus“ telefonisch unter 6 80 26 46.



Hübsche, barrierefreie Bäder sprechen für sich.

Das historische Hauptgebäude des Krankenhauses an der Wildeshauser Straße liegt schräg gegenüber vom Neuen Deichhorst und steht unter Denkmalschutz. Es wurde 1926 nach Plänen des Architekten Fritz Höger errichtet – nicht zu verwechseln mit dem Krankenpfleger Höger, der ebenfalls hier von sich reden machte, als es noch „Das Große Krankenhaus“ war.





**Gemeinsam für Sie!
Wir sorgen dafür, dass Sie sich bei
uns gut aufgehoben fühlen.**



Wildeshauser Str. 92
27753 Delmenhorst
Telefon (04221) 99 - 3
www.jh-del.de

Das Josef-Hospital Delmenhorst ist für Sie da.

Wir kombinieren medizinisches Wissen mit einer kompetenten Pflege, um für Sie die beste Fürsorge und fachliche Betreuung sicherzustellen.

Wir sind der Gesundheitsversorger der Stadt Delmenhorst.



Unterstützung bei Krankheiten/ Behinderungen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Notaufnahme

Für jede Krankheit gibt es den passenden Arzt. Haben Sie das Gefühl, dass mit Ihnen irgendetwas nicht stimmt, gehen Sie zu Ihrem Hausarzt. An Wochenenden, wenn die Praxis geschlossen ist, ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst für Sie da.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Tel. 116 117

Nur wenn es akut um Leib und Leben geht, ist die Notaufnahme des Krankenhauses zuständig. Beispiele: Herzbeschwerden, Atemnot, Bewusstseinsstörung, Allergischer Schock, Vergiftung.

Tel. 112 oder fahren Sie zur Notaufnahme

Die zentrale Notaufnahme ist beim Josef-Hospital Delmenhorst (JHD) angesiedelt. Sie ist rund um die Uhr besetzt. Ärzte, Schwestern und Pfleger stehen hier Tag und Nacht bereit, um im Notfall schnell zu helfen.

Rund 35.000 Patienten werden hier Jahr für Jahr vorstellig. Diese werden entlang eines Empfangstresens aufgenommen, dort je nach Schwere ihres Leidens eingestuft und dokumentiert. Hier wird zur besseren Sicherheit der Patienten aus ärztlicher Sicht entschieden, wer sofort Hilfe benötigt und wer eventuell etwas länger warten kann. Ist unklar, ob Patienten stationäre medizinische Hilfe benötigen oder ob eine ambulante Weiterbehandlung erfolgt, werden sie in einem Überwachungsraum mit acht Betten fern der Hektik der Notaufnahme untergebracht. Hier werden sie betreut bis die erforderliche Diagnostik, wie etwa Laboruntersuchungen, Klarheit bringt.

Der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (KVN) befindet sich direkt nebenan, so dass Patienten mit Bagatellbeschwerden, also etwa mit Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, also die ohne echte Not vorstellig werden, die Notaufnahme nicht verstopfen. So binden sie kein Personal, und es können lange Wartezeiten vermieden werden.

Zentrale Notaufnahme des JHD

Wildeshauser Straße 92, 27753 Delmenhorst, Tel. 99-3

Rund um die Uhr geöffnet.

Notfallkarte

Eine nützliche Notfallkarte hat der Seniorenbeirat (SBR) herausgegeben. Auf das Format einer Scheckkarte zusammengefasst, kann man die Karte in Brieftasche oder Portemonnaie immer bei sich tragen. Im Notfall gibt sie Ersthelfern, Sanitätern oder Notärzten wichtige Informationen. Neben den Personalien kann man in die Karte eintragen, bei welcher Krankenkasse man versichert ist und wie die Versicherungsnummer lautet, welche Grunderkrankungen vorliegen, und welche Medikamente genommen werden. Nach Hilfsmitteln wie Herzschrittmacher, Hörgerät und Sehhilfe wird gefragt. Ebenso ist vermerkt, ob man ein Haustier hat, das versorgt werden muss. Die Karten sind kostenlos im Büro des SBR, in Apotheken, bei den Sozialverbänden, im Bürgerbüro etc. erhältlich.

Medikamente

Laut aktuellen Studien nehmen ältere Menschen in Deutschland durchschnittlich sechs verschiedene Medikamente pro Tag ein. Damit entfallen zwei Drittel aller verschriebenen Arzneimittel auf die Altersgruppe „60plus“. Zu den Medikamenten gehören u.a. Mittel gegen Bluthochdruck, Depressionen und Schmerzmittel. Jeder Ältere, der in dieses Raster fällt, erhält mindestens ein Medikament, das gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen kann. Und ältere Patienten sind besonders

KANZLEI STOLLE

**Sozialrecht
Medizinrecht
Arbeitsrecht**

Christoph Stolle
Rechtsanwalt

Bismarckstraße 17
27749 Delmenhorst
Telefon 04221-12720
www.kanzlei-stolle.de



anfällig für Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. Ihre Organe arbeiten nicht mehr so schnell, Wirkstoffe können nicht mehr so gut aufgenommen beziehungsweise abgebaut werden. Mögliche Folgen sind z. B. Sturzgefahr, Nierenschäden oder Magenblutungen. Auf keinen Fall sollte ein Patient ärztlich verordnete Medikamente eigenmächtig absetzen, sondern stattdessen andere Therapiemöglichkeiten mit seinem Arzt besprechen.

Seniengerechte Apotheke

Auch für Apotheken werden Senioren in Zukunft eine noch größere Rolle spielen, als sie es heute schon tun. Viele Marketing-Experten erarbeiten derzeit Konzepte, wie sich Apotheken gegenüber der älteren Kundschaft optimal positionieren können.

MOORKAMP-APOTHEKE

Inh. Olga Alt e. K.

Brendelweg 5, 27755 Delmenhorst
Telefon 04221 – 25 0 56
moorkamp-apotheke@web.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8:30 – 18:30 Uhr, Sa. 8:30 bis 12:30 Uhr
www.gesundleben-apotheken.de/moorkamp-apotheke-delmenhorst/

Montag ist Seniorentag!

für alle Kunden ab 60 Jahre, jeden Montag,

15% Rabatt auf Ihren Einkauf*

Tolle Preise...

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 19:00 Uhr, Sa. 8:00 – 16:00 Uhr

PLUSPUNKT+ APOTHEKE
DELMENHORST

Inhaber André Thomsen · Lange Straße 108 · 27749 Delmenhorst
→ www.pluspunkt-apotheke-delmenhorst.de ←

* Ausgenommen Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung. Gilt aus gesetzlichen Gründen nicht bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.

Da sich eine Apotheke räumlich kaum von einem Einkaufsladen unterscheidet, gelten hier zunächst einmal die gleichen Kriterien, die zur „Seniorenfreundlichkeit“ gereichen. Wichtig sind für ältere Menschen ein barrierefreier Zugang zur Apotheke, ausreichende Bewegungsfreiheit zwischen den Regalen, gut lesbare Preisschilder sowie eine Sitzgelegenheit. Apothekenspezifisch kommt hinzu, dass Medikamente auf Wunsch des Senioren geprüft, der Blutdruck gemessen und nicht vorrätige Arzneimittel nach Hause geliefert werden.

Darüber hinaus wünschen Senioren ein strukturiertes Beratungsgespräch, bei dem der Apotheker beziehungsweise das pharmazeutische Personal dem Kunden aktiv zuhört und so im Gespräch zum Beispiel mögliche Neben- und Wechselwirkungen von Arzneimitteln herausfindet. Ein gutes Beratungsgespräch kann durchaus auch mit der Empfehlung enden, es zunächst mit nicht medikamentösen Mitteln zu versuchen, oder zuvor den Arzt um Rat zu fragen. Ältere Menschen benötigen die besondere Aufmerksamkeit des Apothekers.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), die in rund 100 Verbänden 13 Mio. ältere Menschen in Deutschland vertritt, hat speziell für Apotheken Verbraucherempfehlungen erarbeitet und erteilt jahresweise für anerkannte Betriebe das Siegel „Seniengerechte Apotheke“.

BAGSO e.V.

Thomas-Mann-Straße 2 – 4, 53111 Bonn, Tel. 02 28/24 99 93 0

Krankenhäuser

Krankenhäuser in Delmenhorst und der näheren Umgebung mit unterschiedlichsten Kliniken und spezialisierten Fachabteilungen stehen für Patienten zur Verfügung. Hier eine unvollständige Übersicht:

Josef-Hospital

Einige Jahrzehnte versorgten in Delmenhorst zwei Krankenhäuser die Einwohner aus Delmenhorst und Umgebung. Das „Große Krankenhaus“, wie der Volksmund das Klinikum an der Wildeshäuser Straße nannte,



und das katholische St. Josef-Stift. Um die Zusammenarbeit beider Kliniken zu verstärken, fusionierten die Häuser 2015 und wurden in JHD Mitte gGmbH und JHD Deichhorst gGmbH umgewandelt. Ende 2015 wurden das JHD Mitte und das JHD Deichhorst als einhundertprozentige Töchter in die Josef-Hospital Delmenhorst gGmbH eingebracht. Seitdem trägt das Krankenhaus den Namen Josef-Hospital.

Seit dem 01.05.2018 ist das Krankenhaus wieder in kommunaler Trägerschaft der Stadt Delmenhorst und als Grund- und Regelversorger mit etwa 300 Betten der zentrale Versorger für Delmenhorst und Umgebung.

Rund 800 Mitarbeiter sorgen in unterschiedlichen Fachbereichen und Abteilungen für das Wohl der Patienten. Damit ist das Krankenhaus einer der größten Arbeitgeber in der Stadt. Das Einzugsgebiet reicht über die Stadtgrenzen und umfasst ca. 120.000 Einwohner.

Mit Fachbereichen wie Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie, Frauen- und Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin, Urologie und einer großen Fachabteilung für Innere Medizin ist das Josef-Hospital Delmenhorst sehr gut aufgestellt, um eine umfangreiche und kompetente Versorgung anzubieten. Spezielle Fachbereiche wie Thoraxchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Elektrophysiologie und Palliativmedizin sowie Schmerztherapie vervollständigen das medizinische Spektrum.

Zur guten Genesung aller Patienten tragen die üppigen Parkanlagen (Braklandsbusch, Lehmkuhlenbusch, Ziegelbusch) beim Klinikum bei, die zu Erholungsspaziergängen einladen.

Stadtkrankenhaus Delmenhorst GmbH

Wildeshäuser Straße 92, 27753 Delmenhorst, Tel. 99-3, www.jh-del.de

Die **Karl-Jaspers-Klinik**, ein Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Zwischenahn, ist mit der stationären psychiatrischen Versorgung auch der Stadt Delmenhorst beauftragt. Auf dem Gelände des Klinikums an der Wildeshäuser Straße wird eine Tagesklinik mit 20 Behandlungsplätzen betrieben.

Psychiatrische Tagesklinik Delmenhorst

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

Außenstelle der Karl-Jaspers-Klinik

Wildeshäuser Straße 92, 27755 Delmenhorst, Tel. 91 64 990

Krankenhäuser in der Umgebung

Orthopädische Versorgung auf höchstem Niveau in Stenum

Seit über 40 Jahren steht die renommierte Fachklinik für Orthopädie im Stenum Wald für orthopädische Versorgung auf höchstem Niveau. Dabei setzt die Fachklinik, die sich im Bereich konservative Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Endoprothetik, arthroskopische Chirurgie, Hand- und Fußchirurgie und orthopädische Schmerztherapie einen hervorragenden Ruf erarbeitet hat, auf eine ganzheitliche Diagnostik und Therapieform. Die Fachklinik für Orthopädie verfügt über 61 Betten und einen der modernsten Operationssäle Europas. 100 Mitarbeiter setzen

GANZHEITLICHE ORTHOPÄDIE- BEHANDLUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Unser orthopädisches Leistungsspektrum ist umfassend:

- Konservative Orthopädie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Arthroskopische Chirurgie
- Klassische orthopädische Chirurgie
- Physiotherapie
- Endoprothetik
- Kinderorthopädie
- Hand- und Fußchirurgie



STENUM
FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE

STENUM Ortho GmbH

Fachklinik für Orthopädie

Heilstättenweg 1 · 27777 Ganderkesee

Telefon 042 23 71-0 · Fax 042 23 71-217

gesund@stenum-ortho.de

www.stenum-ortho.de



sich Tag für Tag mit äußerster Sorgfalt und hervorragendem Knowhow für die Gesundheit der Patienten ein, um mit einer traditionellen geprägten ganzheitlichen Sichtweise eine Versorgung auf menschlich und medizinisch höchstem Niveau zu gewährleisten.

Stenum Ortho GmbH

Fachklinik für Orthopädie, Heilstättenweg 1, 27777 Ganderkesee
Tel. 0 42 23/71-0, www.stenum-ortho.de

Die **Roland-Klinik**, am Rande der Bremer Neustadt im Naherholungsgebiet Werdersee gelegen und damit etwa 20 Autominuten von der Delmenhorster Innenstadt entfernt, versteht sich als Kompetenzzentrum für den Bewegungsapparat und konzentriert sich mit ihren vier Fachzentren auf Beschwerden und Erkrankungen, die die Bewegungsfreiheit einschränken.

Um den Patienten wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, setzt das Krankenhaus neben fachlich-medizinischer Kompetenz auf modernste Diagnose- und Therapieverfahren – sowohl stationär als auch ambulant. Die Bremer Roland-Klinik verfügt über hochmoderne Operationssäle. Sie versorgt jährlich rund 25.000 Patienten (ambulant und stationär in 160 Betten). Die Mitarbeiterzahl beträgt 242.



An der Eingangsfront der STENUM Fachklinik für Orthopädie werden die Besucher durch ein Konterfei von Hermine de Voss begrüßt, der Gründerin des Hauses.

Roland-Klinik-gGmbH

Niedersachsendamm 72 – 74, 28201 Bremen
Tel. 04 21/87 78-0, www.roland-klinik.de

Rat, Hilfe und Begleitung bei Krebs-Diagnose

Ein Leben mit Krebs kostet Kraft und wirft viele Fragen auf. Die Diagnose trifft weit mehr als nur den Körper des erkrankten Menschen. Andere Bereiche wie Beruf, Familie und Freundschaften geraten ebenfalls aus dem Gleichgewicht. Damit sollten die Menschen nicht allein gelassen werden.

Seit 1988 gibt es in Delmenhorst die Selbsthilfegruppe (SHG) für Krebsbetroffene und Angehörige, und auch im benachbarten Ganderkesee existiert der Verein „Ein Weg“.

In Bewegung bleiben.

In vier hochspezialisierten Fachzentren kümmern wir uns als orthopädische und handchirurgische Klinik um alle Probleme des Bewegungsapparates. Ob Sie gesetzlich oder privat versichert sind – was zählt, ist Ihre Gesundheit!



Roland-Klinik
gemeinnützige GmbH
www.roland-klinik.de



Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung



Hier trifft man auf Menschen, die schon längere Zeit mit dieser Erkrankung leben. Sie haben viel Erfahrungen mit Ärzten, Kuren, Schwerbehindertenausweisen, Literatur usw. Meistens geht es fröhlich zu, es wird viel geplaudert, und es werden Pläne für gemeinsame Unternehmungen geschmiedet. Manchmal werden Ärzte und Therapeuten zu den festen Gruppenterminen eingeladen. Man trifft sich auch zur gemeinsamen Sportstunde oder zum gemeinschaftlichen Frühstück. Mit Fragen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung stehen, können Sie sich an den Fachdienst Gesundheit bei der Stadtverwaltung wenden. Dort erhalten Sie ein „niederschwelliges“ Beratungsangebot, gewünschte Hilfen oder die Adresse eines kompetenten Ansprechpartners.

SHG Krebsbetroffene, Tel. 17 8 02

SHG-Ein Weg, Ganderkesee e.V.

Tel. 52 8 18, www.krebsselbsthilfegruppe.de

Weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene spezieller Krebserkrankungen sind:

SHG-Prostatakrebs, Tel. 7 31 09

SHG-ILCO für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Tel. 0170/55 75 285

www.selbsthilfe-delmenhorst.de

Stadt Delmenhorst, Fachdienst Gesundheit

Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 26 25

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung krebserkrankter Menschen ein, unterstützt die Krebsforschung und informiert die Bevölkerung über Möglichkeiten der Krebsvorsorge und -früherkennung. An Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen finden Hilfe und Unterstützung rund um das Thema Krebserkrankung. Die Mitarbeiterinnen der Krebsgesellschaft beantworten allgemeine Fragen zur Erkrankung, helfen, mit seelischen Belastungen fertig zu werden und sind Ansprechpartner bei sozialen Problemen. Die Beratung erfolgt neutral (auf Wunsch auch anonym) und unabhängig per Telefon oder persönlich. Die Beratung ist kostenfrei.

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstraße 27, 30175 Hannover

Tel. 05 11/3 88 52 62, www.nds-krebsgesellschaft.de

Patientenberatung

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) ist eine gemeinnützige GmbH und handelt im gesetzlichen Auftrag. Sie steht allen Interessierten und Patienten in Deutschland – ob gesetzlich, privat oder nicht krankenversichert – für Fragen rund um Gesundheit und Patientenrechte mit einem breit gefächerten Beratungsangebot zur Verfügung. Die UPD informiert umfassend, verständlich, neutral und kostenlos.

Das Beratungsspektrum umfasst:

- Information und Aufklärung über Patientenrechte
- Orientierungshilfe im Gesundheitswesen
- Allgemeine Gesundheitsinformationen
- Beratung und Hilfe bei Beschwerden über Ärzte oder Krankenkassen und bei Mängeln in der Gesundheitsversorgung
- Hilfe zur Klärung bei Verdacht auf Behandlungsfehler

Eine persönliche Beratung zu gesundheitlichen und gesundheits- sowie sozialrechtlichen Fragestellungen ist in den Sprachen Deutsch, Türkisch und Russisch und nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich. Terminabstimmung unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/011 77 25.

UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH

Hollerallee 8, 28209 Bremen, Tel. 0800/011 77 25

Kunstfehler und Ärztepfusch

Die Begriffe Arzthaftung und Ärztepfusch sind wohl jedem bekannt, doch was hat es rechtlich gesehen damit auf sich? Wann liegt ein Behandlungsfehler vor? Welche Pflichten hat ein Arzt/Zahnarzt? Wie ist das, wenn ein Angehöriger, der von Dritten gepflegt wird (Pflegedienst oder -heim), offenbar nicht richtig behandelt wurde?



Neben Behandlungsfehlern ist ein häufiger Grund der Arzthaftung das Versäumen der Aufklärungspflicht. Warum die Aufklärung, beispielsweise vor einem operativen Eingriff nicht nur für den Patienten, sondern auch rechtlich gesehen relevant ist, wird sowohl durch das Zivil-, als auch durch das Strafrecht deutlich. Grundsätzlich stellt nämlich jede medizinische Behandlung einen Eingriff in die körperliche Integrität dar und kann somit als Körperverletzung (§ 223 StGB) angesehen werden. Somit gilt jegliche Form der ärztlichen Behandlung als rechtswidrig, bis der Arzt das Einverständnis des Patienten eingeholt hat. Ein solches Einverständnis kann der Patient aber nur nach vorangegangener Aufklärung auch wirksam geben.

Ärztliche Kunstfehler vertragen sich nicht mit dem Habitus der „Götter in Weiß“. Wer als Patient vom Arzt oder Pflegepersonal geschädigt wurde, sieht sich oft einer mächtigen Lobby des deutschen Gesundheitssystems gegenüber. Der entstandene Schaden wird allzu oft als „schicksalhaft“ abgetan. Das muss nicht sein. Es gibt Rechtsanwälte, die sich auf das Fachgebiet „Medizinrecht“ spezialisiert haben (z. B. Seite 141). Dabei geht es auch um Fälle, in denen es um Ansprüche gegen die eigene Krankenversicherung auf Leistungen (Hilfsmittel, Heilmittel, Behandlungen) geht und um die Vertretung vor den zuständigen Sozialgerichten.

Neben dem historischen Gebäude Westerstraße 10, in dem früher die Verwaltung des St. Josef-Stifts untergebracht war, steht rechts das moderne Medizinische Versorgungszentrum (MVZ).



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind längst zu einem wichtigen Bestandteil unseres Gesundheitssystems geworden. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, die gleiche Probleme oder einen ähnlichen Hintergrund haben. Man findet in erster Linie ein offenes Ohr für sein Anliegen, Unterstützung und Beratung (Begleitung) für die nächsten Schritte. Darüber hinaus kann man großen Nutzen aus den vielfältigen Erfahrungen der anderen ziehen.

In der Selbsthilfe wird davon ausgegangen, dass das gesamte soziale Umfeld von der Krise betroffen ist. Aus diesem Grunde gibt es nicht nur Gruppen für selbst Betroffene, sondern auch für Angehörige. Selbsthilfegruppen lassen sich in verschiedene Themenfelder (Problemkreise) untergliedern: Erkrankungen und Behinderungen, Gesundheitsförderung, Lebensprobleme/Lebenskrisen, psychische Erkrankungen und Probleme, Sucht und Abhängigkeit, Soziales und Familie.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst berät und informiert bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder gibt Tipps bei einer Neugründung. Die Leistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenlos und vertraulich. Die Mitarbeiter der Kontaktstelle unterliegen der Schweigepflicht.

Arbeitskreis Delmenhorster Selbsthilfegruppen (ADS)

Durch verschiedene Maßnahmen und Aktivitäten ist der ADS fester Bestandteil der sozial- und gesundheitspolitischen Landschaft in Delmenhorst geworden. Er hat sich zum Ziel gesetzt, ein selbsthilfefreundliches Klima in der Stadt herzustellen, indem die sozial- und gesundheitspolitischen Interessen gegenüber Rat, Verwaltung und in der Öffentlichkeit vertreten werden. Dies geschieht durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und durch Kontaktpflege zu Personen, Gruppen und Einrichtungen, die für die Belange der Selbsthilfe von Interesse und Bedeutung sind.

Der ADS ist unter anderem Träger der Teestube im Schaar-Haus und der Delmenhorster Hörzeitung sowie Herausgeber der Selbsthilfe-Zeitung „Blitzlicht“.

Telefonische und persönliche Beratung zu allen Fragen der Selbsthilfe in der Stadt Delmenhorst:

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit

Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 26 25
Mo – Fr 8:00 bis 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 bis 16:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
www.selbsthilfe-delmenhorst.de
ulrich.goedel@delmenhorst.de

Schaar-Haus

Eine Außenstelle der Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich im Schaar-Haus an der Bremer Straße. Das Gebäude hat sich mittlerweile zum Zentrum der Delmenhorster Selbsthilfe entwickelt. Heute treffen sich dort regelmäßig 32 Selbsthilfegruppen, der ADS und der Behindertenbeirat zu ihren Sitzungen. Im Schaar-Haus stehen auf drei Ebenen moderne und freundlich eingerichtete Räume zur Verfügung, die den Gruppen kostenlos und weitestgehend selbstverantwortlich nach einem festen Belegplan zur Verfügung stehen. Das Erdgeschoss ist barrierefrei.

Gesundheitstreff Schaar-Haus

Bremer Straße 14, 27749 Delmenhorst, Tel. 12 01 06

Darüber hinaus besteht für die benachbarte Hansestadt Bremen und Nordniedersachsen ein Netzwerk, in dem die allermeisten Selbsthilfegruppen zusammenlaufen und registriert sind. Hier kann man sich informieren:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.

Faulenstraße 31, 28195 Bremen, Tel. 04 21/70 45 81

Rehabilitationsport

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird vom Arzt verordnet und zeitlich befristet von den Krankenkassen finanziert. Durch Reha-Sport werden Alltagsbeschwerden ge-



*Treffpunkt der Delmenhorster Selbsthilfegruppen:
Das Schaar-Haus an der Bremer Straße.*

mindert, und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko an Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.

Reha-Sport richtet sich insbesondere an Behinderte oder von Behinderung bedrohten Menschen. Hierzu gehören nicht nur bekannte körperliche Behinderungen sondern auch die Folgen eines Schlaganfalls, von Krebserkrankungen, von Multipler Sklerose, chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen. Die Durchführung wird in Gruppen mit dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern sichergestellt. Neben der Rehabilitation soll der Übende motiviert werden, nach dem Ablauf der Leistung weitere Übungen in Eigenverantwortung durchzuführen. Leiter der Gruppen können nur lizenzierte Fachübungsleiter sein.



Volkkrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen entstehen vor allem durch strapazierte Muskeln und Bänder oder Verschleiß der Wirbelsäule und Bandscheiben. Man unterscheidet akute Rückenschmerzen, die erstmals oder nach mindestens sechs schmerzfreien Monaten auftreten und höchstens sechs Wochen anhalten und den chronischen Rückenschmerz, bei dem der Rücken bereits seit mehr als zwölf Wochen schmerzt.

Akuten Rückenschmerzen kann man häufig mit mehr Bewegung oder Entspannungsübungen begegnen, oft in Verbindung mit einem Schmerzmittel oder einem Wärmepflaster. Fragen Sie dazu Arzt oder Apotheker.

Ist ein Chronisch Werden erkennbar, forschen Sie nach Risikofaktoren und beziehen Sie diese in Ihr Therapiekonzept mit ein. Neben verbesserten physischen Arbeitsbedingungen oder Bekämpfung emotionaler Konflikte kommt u. a. eine sanfte Bewegungstherapie, etwa Krankengymnastik unter fachkundiger Anleitung eines Physiotherapeuten, oder eine Rückenschule in Betracht.

Menschen mit Behinderung

In Delmenhorst leben etwa 7.220 Menschen mit einer anerkannten schweren Behinderung. Das entspricht einer Quote von knapp zehn Prozent. Repräsentiert wird diese Gruppe in der Stadt Delmenhorst vom Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderungen, kurz „Behindertenbeirat“ genannt.

Das achtköpfige Gremium trägt durch seine Tätigkeit dazu bei, die Integration von Menschen mit Behinderungen zu fördern und ihre Lebensqualität in allen Lebenslagen zu verbessern. Der Beirat greift aktuelle Themen der Behindertenpolitik auf und hat die Möglichkeit, in den Ratsausschüssen der Stadtverwaltung, mit Ausnahmen des Verwaltungsausschusses und des Rates, durch das ihm zuerkannte Rede- und Antragsrecht Einfluss auf die politischen Gremien und deren Entscheidungen zu behindertenpolitischen Fragen zu nehmen. Der Behindertenbeauftragte der Stadt steht für alle Fragen zum Thema „Behinderungen“ zur Verfügung.

Behindertenbeauftragter der Stadt Delmenhorst

Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 26 25
City-Center, 3. Etage, Zimmer 302
ulrichgoedel@delmenhorst.de

Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderungen in Delmenhorst

Bremer Straße 14 (Schaar-Haus), 27749 Delmenhorst
Günter Buckmann (1. Vorsitzender), Oldenburger Straße 136
27753 Delmenhorst, Tel. 18 6 12, guenterbuckmann@t-online.de

Blinde

Die Delmenhorster Blinden und Menschen mit starker Sehbehinderung treffen sich an jedem 4. Mittwoch im Monat im Schützenhaus „Zum Tell“. Ansprechpartner: Antje und Jürgen Wenzel, Tel. 51 22 1
Zum Tell, Stedinger Straße 233, 27753 Delmenhorst, Tel. 40 14 5

Blindenverein-Ortsgruppe Delmenhorst

Mark-Twain-Straße 16, 27753 Delmenhorst, Tel. 41 44 4

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Bezirksgruppe Oldenburg/Ammerland/Delmenhorst
Walter Unkraut, Tel. 04 41/47 34 0

Landesblindengeld

Das Landesblindengeld ist eine freiwillige Leistung des Landes Niedersachsen an zivilblinde Personen. Es wird unabhängig vom Einkommen und Vermögen gewährt. Die Zuständigkeit liegt bei der kreisfreien Stadt (hier also Delmenhorst) oder beim Landkreis, in dem Sie Ihren Wohnsitz haben. Das Blindengeld wird frühestens ab dem Ersten des Monats gezahlt, in dem der Antrag gestellt wird. Es fallen keine Gebühren an, und es müssen keine Fristen beachtet werden. Im Land Niedersachsen können als weitere Leistungen das Landesblindengeld oder Zahlungen aus dem Landesblindenfonds in Betracht kommen.

Stadt Delmenhorst, Siemershaus

Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 25 28



Landesblindenfonds

Das Land Niedersachsen hat im Rahmen des Landesblindengeldgesetzes den Landesblindenfonds geschaffen. Der Fonds soll blinde Menschen, besonders in außergewöhnlichen Lebenssituationen, finanziell unterstützen, um so lange wie möglich eine selbstständige und eigenverantwortliche Lebensgestaltung zu erreichen. Die Zuständigkeit liegt hier beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie in Hildesheim.

Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Domhof 1, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/3 04-0

Delmenhorster Hörzeitung

Speziell für Blinde und Menschen mit starker Sehbehinderung in und um Delmenhorst wird zweimal wöchentlich eine Hörzeitung erstellt. Die Abonnenten hören, was die Zeitung schreibt, bequem im Sessel, im Bett, auf der Terrasse – wo immer sie mögen. Und all das funktioniert ohne fremde Hilfe, zweimal pro Woche jeweils 90 Minuten lang. Im Tonstudio des Familienzentrums Villa lesen über 35 ehrenamtliche Sprecher für die Abonnenten der Hörzeitung aktuelle, regionale Meldungen, die Fernsehen und Radio nicht bringen. Diese werden auf CDs aufgezeichnet.

Delmenhorster Hörzeitung

Jürgen Wenzel, Kafkastraße 3, 27753 Delmenhorst, Tel. 5 12 21
www.delmenhorster-hoerzeitung.de

Schwerbehindertenausweis

Menschen mit schwerer Behinderung haben einen gesetzlichen Anspruch auf unterschiedliche Vergünstigungen, beispielsweise steuerliche Vorteile (Kfz-Steuer/Umweltzone), Parkerleichterungen, Flugverkehr, höheres Wohngeld oder unentgeltliche Beförderung im Personennahverkehr. Möchten Sie diese Rechte und Leistungen in Anspruch nehmen, benötigen Sie einen Schwerbehindertenausweis, der schriftlich beantragt werden muss.

Falls Sie bereits einen Schwerbehindertenausweis besitzen, dessen Gültigkeit in Kürze abläuft oder inzwischen abgelaufen ist, müssen Sie die

Verlängerung der Gültigkeitsdauer Ihres Schwerbehindertenausweises beantragen. Die Zuständigkeit für beides liegt beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie bzw. dessen Außenstellen. Ausstellung und Verlängerung eines Schwerbehindertenausweises sind kostenlos.

Landesamt für Soziales, Jugend und Familie – Außenstelle Verden –

Marienstraße 8, 27283 Verden (Aller), Tel. 0 42 31/14-0
Mo, Di, Do + Fr 9:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Schwerbehinderten-Parkausweis

Dieser Ausweis für Verkehrsteilnehmer mit einer „außergewöhnlichen Gehbehinderung“ wird unter Vorlage des Schwerbehindertenausweises gebührenfrei vom Bürgerbüro ausgestellt.

Bürgerbüro

City-Center, Lange Straße 1 A (Erdgeschoss), Tel. 99 19 99

*Rückfront des Familienzentrums Villa an der Oldenburger Straße.
Hier wird u. a. die Delmenhorster Hörzeitung produziert.*



Ulrike Tiemann: Ihre Gesundheit und die moderne Medizin sind unser Thema!

Seit Jahrzehnten bewährt, bietet das Therapie- und Trainingszentrum Ulrike Tiemann umfassende Angebote im Bereich der Physiotherapie, der Ergotherapie und der Logopädie. Für „Fit bis ins hohe Alter“ stehen Ihnen drei Milon-Gesundheitszirkel zur Verfügung, die für unterschiedliche Trainingsziele konfiguriert sind. Sie sind gerade bei Arthrose, Osteoporose, neurologischen Erkrankungen z. B. MS und M. Parkinson sehr geeignet. Ein reichhaltiges Kursangebot für den Reha-Sportbereich und nicht zuletzt ein Podologe ergänzen das Angebot im modernen Therapie- und Trainingszentrum an der Bremer Straße 100. Aber nicht nur dort, denn

Patienten, die nicht in die Praxis kommen können, werden gerne auch zu Hause behandelt, wenn es der Gesundheitszustand erfordert.

Therapie und Prävention in ausgewählten gesundheitlichen Fachdisziplinen sind das professionelle und kompetente Angebot von Ulrike Tiemann und ihrem freundlichen Team, das sich durch permanente Weiterbildung engagiert und motiviert stets auf dem neuesten Stand hält. Nur so ist gewährleistet, dass die unterschiedlichen Diagnosen und Probleme zuverlässig und zeitgemäß behandelt werden... zum Wohle der Patienten.



Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Podologie

Bremer Straße 100 · 27751 Delmenhorst
 Telefon 04221/142 43
www.ulrike-tiemann.de

Physio **Aktiv**
 Gesundheits- & Rehasentren

Mit unseren Milon-Gesundheitszirkeln fit in 35 Minuten!



EINFACH. SICHER. EFFEKTIV.

IHRE ERSTE ADRESSE FÜR THERAPIE UND PRÄVENTION

Physiotherapien, medizinische Dienstleistungen

Alle klassischen Behandlungsmethoden der Physikalischen Therapie wie Massagen, Ergotherapie, Bäder und Krankengymnastik werden von den Krankenkassen unter dem Begriff „Heilmittel“ zusammengefasst. Sofern diese Maßnahmen von einem Arzt verordnet wurden, übernehmen die Kassen festgelegte Festbeträge, allerdings nicht die vollständigen Kosten. Die Patienten müssen regelmäßig einen Teil der Kosten selbst tragen.

Die **physikalische Therapie** fasst medizinische Behandlungsformen zusammen, die auf physikalischen Methoden beruhen. Zu diesen Prinzipien zählen Wärme, Gleichstrom, Infrarot- und UV-Licht, Wasseranwendungen und mechanische Behandlungen wie Massagen. Physikalische Therapie wird überwiegend von Physiotherapeuten oder Masseuren angewendet.

Die **manuelle Therapie** ist Teil der Physiotherapie. Um sich zu qualifizieren, benötigen die Therapeuten jedoch eine Zusatzausbildung. Die manuelle Therapie dient in erster Linie dazu, Funktionsstörungen des Bewegungsapparats zu behandeln. Sie beschränkt sich also auf die Behandlung von Muskeln, Gelenken und Nerven und ist nicht nur eine besondere Therapieform, sondern sie dient auch der Diagnostik. Wenn das Gedächtnis, die Sinne, die manuellen Fähigkeiten nachlassen, wenn die Psyche instabil, Antrieb und Motivation schwach werden, kann **Ergotherapie** ein guter Weg sein, um wieder den Anschluss zu finden.

Typische Alterserkrankungen wie z. B. Schlaganfälle, Demenzen, Rheuma, Depressionen u.a. begünstigen diese Entwicklung. **Ergotherapie** wirkt diesen Defiziten gezielt entgegen, um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder zu mindern, z. B.:

- Trainieren der Aktivitäten des täglichen Lebens, wie Anziehen, Körperpflege, Essen und Trinken
- Hirnleistungstraining (Merkfähigkeit, Orientierung, Umgang mit Zahlen, Seh- und Hörwahrnehmung)
- Manuelle Geschicklichkeit (Schreiben, Halte- und Greiffunktionen, Hobbys wie Malen, Handarbeiten u.a.)



In diesem Gebäude an der Kirchstraße 3 befindet sich eine Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen.

Logopäden und Sprachtherapeuten beschäftigen sich mit Störungen der Sprache und Stimme, aber auch mit Krankheiten der Sprech- und Stimmorgane. Häufig werden ihre Dienste nach Aphasien (z. B. nach Schlaganfall, Unfällen/Schädel-Hirn-Trauma) in Anspruch genommen.

Unter **Podologie** versteht man die nichtärztliche Heilkunde am Fuß. Sie wird auch als medizinische Fußpflege bezeichnet. Podologen kümmern sich um die Pflege und Gesundheit der Füße. „Podologe“ darf sich nur nennen, wer eine zweijährige vollschulische Ausbildung mit anschließender staatlicher Prüfung absolviert hat. Die meisten Podologen sind mit Kassenzulassung tätig.



SaniBox[®]
Ihr Versorgungsservice für die Pflege



Kostenfreie Pflegehilfsmittel

Sie haben einen Pflegegrad oder pflegen eine Person mit Pflegegrad? Die Pflege findet zu Hause statt?

Dann haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf **Kostenübernahme für Pflegehilfsmittel** (z. B. Einmalhandschuhe, Bettschutzeinlagen etc.).

- ✓ bis zu 40 € monatlich
- ✓ 100 %ige Kostenübernahme
- ✓ kein Risiko, keine Mindestlaufzeit
- ✓ rundum sorglos, wir kümmern uns um alles

Hilfe bei Inkontinenz

Sie wünschen sich eine optimale Versorgung mit Inkontinenzprodukten wie Vorlagen, Windeln oder Windelhosen (Pants)?

Gerne helfen wir Ihnen bei der Auswahl der richtigen Produkte und unterstützen Sie bei der Versorgung.

- ✓ persönliche Beratung
- ✓ Gratis-Muster zum Testen
- ✓ rundum sorglos, wir kümmern uns um alles

SaniBox[®] ist ein Service der
ADVP SaniDepot GmbH

Haarenufer 3 | 26122 Oldenburg
Tel.: (0441) 361 482 30 | Fax: (0441) 361 482 31
info@saniobox.de | www.saniobox.de

Informieren Sie sich noch heute
kostenfrei und unverbindlich unter:

0441 - 361 482 30



Gert Benken



Josef Bergmann

Mobilität nach Maß

Hilfsmittel – Einlagen, Gehhilfen, Sanitätsartikel usw.

Um in bestimmten Fällen den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern oder eine körperliche Behinderung auszugleichen, sind sogenannte „Hilfsmittel“ erforderlich.

Hilfsmittel sind sächliche medizinische Leistungen.

Hier übernehmen die Krankenkassen regelmäßig die kompletten Kosten, in Ausnahmefällen die anteiligen Kosten. Voraussetzung für die Kostenübernahme in Höhe des Vertragspreises bzw. des Festbetrags ist die medizinische Notwendigkeit und die Verordnung durch den Arzt. Hilfsmittel bezieht man im medizinischen Warenhaus, Sanitätsgeschäft, beim Orthopädietechniker o.ä. Zu Hilfsmitteln zählen beispielsweise: Prothesen, Bandagen, Inkontinenzhilfen, Rollatoren, spezielle Schuhe, Bestrahlungs- und Messgeräte, Krankenpflegeartikel, Hörgeräte und Brillen (Kontaktlinsen). Setzen Sie sich bei der Verordnung von Hilfsmitteln mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um Klarheit über Ihren Zahlungsbeitrag zu erlangen.

Treppen-/Hebelifte

Treppenlifte erleichtern das alltägliche Leben von kranken oder behinderten Menschen. Mit einem Treppenlift behalten diese Menschen ihre Mobilität und damit ihre Selbständigkeit. Es gibt sie in zwei verschiedenen Ausführungen, als Sitzlift oder als Stehlift. Sitzlifte sind, wie der Name schon sagt, mit einem Sitz ausgestattet. Besonders geeignet ist

Unter dem Motto „Mobilität nach Maß“ steht das Team des Sanitätshauses Fittje unter der Leitung von Frank Giza den Kunden mit individuellen Lösungen zur Seite. Die **Hilfsmittelversorgung** in den Bereichen Orthopädie, Sanitätshaus, Phlebologie und Reha-technik **mit oder ohne Rezept**, wird auch im Sanitätshaus Fittje dem Wandel einer sich stets verändernden Welt angepasst.

Das Rezept bietet eine Standardversorgung zum Krankenkassenpreis. Neben der kassenüblichen Grundversorgung hat jeder Kunde die Möglichkeit, sich für ein höherwertiges Hilfsmittel zu entscheiden. In eigener Werkstatt können z. B. individuelle sensomotorische Schuheinlagen für Sport und Freizeit gefertigt werden. Im Ladengeschäft ist ein umfangreiches Angebot an Leichtgewicht-Rollatoren vorhanden. Für Menschen, denen das Laufen schwer fällt, gibt es Elektro-Scooter. Fittje führt Modelle mit Buszulassung, deren Beförderung im ÖPNV nicht verweigert werden darf. Eine Probefahrt vor Ort unter fachkundiger Begleitung ist mit vorheriger Terminabsprache möglich.

Barrierefreies und sicheres Wohnen im Alter kann durch gezielte Beratung im Sanitätshaus wieder zu mehr Lebensqualität führen. Diese Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen werden durch einen Kostenvorschlag bei der Pflegekasse beantragt.

heide

Sanitätshaus
Orthopädie- und
Reha-Technik



Oldenburger Straße 108 · 27753 Delmenhorst
Telefon 0 42 21/8 10 08 · Telefax 0 42 21/8 99 69
info@sh-heide.de · www.sh-heide.de

Sanitätshaus FITTJE



Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.:

8:30 – 18:00 Uhr

Mi.: 8:30 – 12:30 Uhr

Sa.: 8:30 – 12:00 Uhr



Mobilität nach Maß!

Inh. Frank Giza · Cramerstr. 197 · DEL · Tel. 0 42 21/145 00

Treppenlifte

Für mehr Komfort
und Sicherheit



☎ 04222/9 47 74-0

Siemer-Treppenlifte aus Ganderkesee – „wir machen den Unterschied!“

- Statt teurer Werbung – gute Beratung
- Partner vieler Behörden, Kranken- und Pflegekassen
- Hohe Weiterempfehlungsquote
- Zuverlässiger Kundendienst
- Fachhandwerksbetrieb seit 1998
- Beratung, Installation, Montage und Kundendienst – aus einer Hand
- Keine Frage bleibt offen!

Ihre Fachfirma aus der Region.

Detlev Siemer GmbH

Telefon 04222/9 47 74-0

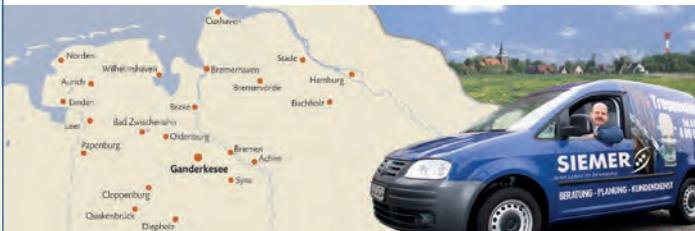
Telefax 04222/9 47 74-29

Wagnerstraße 24

info@siemer-treppenlifte.de

27777 Ganderkesee

www.siemer-treppenlifte.de



SIEMER
...denn Leben ist Bewegung

ein Sitzlift für Personen mit Gelenkproblemen. Aber auch Rollstuhlfahrer können einen Sitzlift nutzen, sofern sie in der Lage sind, sich umzusetzen. Für Rollstuhlfahrer, denen ein Umsetzen nicht möglich ist, eignet sich ein Plattform- oder Hebelift. Hebelifte eignen sich außerdem zum Transport von Gegenständen, wie zum Beispiel Kartons und Einkäufe. Die meisten Lifte haben eine Fernbedienung, so dass Sie den Lift schicken und rufen können. Der Einbau eines Treppenlifts ist fast bei jeder Treppenform möglich, ohne dass irgendwelche Umbauten nötig sind. Häufig ist der Preis ein entscheidender Faktor bei der Suche nach dem passenden Lift. Die Preise unterscheiden sich von Anbieter zu Anbieter. Es besteht auch die Möglichkeit, gebrauchte Treppenlifte zu kaufen. Auch wenn die Anschaffung eines Treppenliftes grundsätzlich die Privatangelegenheit des Bedürftigen ist, so gibt es dennoch unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, einen Zuschuss zu erhalten.

Die Installation eines Treppenliftes kann von der Pflegekasse mit bis zu 4.000 EUR bezuschusst werden, allerdings ist die Grundvoraussetzung für den vollen Zuschuss die Einstufung in einen Pflegegrad. Die zuständigen Berater machen sich ein Bild von Ihrer Treppe und können Ihnen dann genaueres zu den Kosten und den Einbaumaßnahmen sagen. Die Fachkräfte können Ihnen außerdem sagen, was Sie beachten müssen, bevor Sie einen Antrag auf Zuschüsse stellen.

Stürze vermeiden

Etwa ein Drittel aller Menschen, die älter sind als 65 Jahre, stürzt einmal pro Jahr. Langwierige Behandlungen mit teilweise bleibenden Einschränkungen und auch eine Beeinträchtigung des Selbstvertrauens im Alltag durch die Angst vor neuen Stürzen sind häufig anzutreffende Nachwirkungen. Häufigste Diagnose ist ein Oberschenkelhalsbruch mit der Folge, dass etwa jedes fünfte Unfallopfer ein Fall für die Pflege wird. Wenn folgende vorbeugende Maßnahmen beachtet werden, kann das Sturzrisiko minimiert werden:

- Achten Sie auf gut sitzendes Schuhwerk.
- Tragen Sie Kleidung, die Sie mühelos an- und ausziehen können.
- Entfernen Sie Stolperfallen aus Ihrer Wohnung.
- Achten Sie auf gute Beleuchtung.
- Prüfen Sie, ob Ihre Brille Ihrer Sehstärke angepasst ist.



- Gehen Sie bei Schwindelgefühl zum Ohrenarzt.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter über Tag zur Kreislaufstabilisierung.
- Untergewicht ist häufiger Sturzfaktor.
Ernähren Sie sich dann kalorienreich.
- Betreiben Sie so häufig wie möglich Sport oder ein Geh-Training.
- Wegen Nebenwirkungen Ihrer Medikamente sprechen Sie mit einem Apotheker.
- Schließen Sie sich einem Hausnotrufsystem an.

Geriatrische Rehabilitation

Ältere Menschen sollen nach einem Unfall oder einer Krankheit so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben und die Chance erhalten, aktiv am Leben teilzuhaben. Darauf ist die geriatrische (altersmedizinische) Rehabilitation ausgerichtet. Sie kann stationär, teilstationär oder ambulant erfolgen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz mobiler Reha-Teams. Wer bereits pflegebedürftig ist, kann auch z. B. in stationären Pflegeeinrichtungen Rehabilitationsleistungen erhalten. Setzen Sie sich insoweit mit Ihrer Kranken-/Pflegekasse in Verbindung.

Erste Hilfe an Senioren

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, eine Notfallsituation zu erleiden. Ursachen dafür sind zunächst einmal der alterstypische Organabbau. Er stellt natürlich keine Krankheit dar, verringert jedoch die körpereigenen funktionellen Reserven, welche bei Erkrankungen zum Ausgleich (Kompensation) mangelhafter Organfunktionen notwendig wären und so kommt es bei akuten Ereignissen leichter zu Komplikationen und Notfallsituationen.

Typische Notfallsituationen im Alter sind: Herz-Kreislauf-Notfälle, Schlaganfälle und Stürze mit Knochenbrüchen. Inzwischen gibt es bei Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen Kurse speziell für die Themen, die für Senioren und deren Angehörige im Bereich Erste Hilfe interessant sind. Diese Seminare vermitteln Fähigkeiten und damit auch Selbstvertrauen, um im Notfall schnell und gezielt helfen zu können.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Ortsverband Delmenhorst
Hasberger Straße 89, 27751 Delmenhorst, Tel. 58 710 34
www.johanniter.de/delmenhorst

Gutes Sehen im Alter

Es ist ein normaler Prozess, dass das Sehen im Alter schlechter wird. Man nennt es schlicht Altersweitsichtigkeit. Ab ca. 40 Jahren werden beim Zeitung- oder Bücherlesen die kleinen Buchstaben zunehmend schwerer zu erkennen. Auch in der Dämmerung kann es Probleme mit dem Sehen geben, was besonders für Autofahrer zu einer riskanten Angelegenheit werden kann.

Zum Augenoptiker oder Augenarzt?

Häufig führt der erste Weg ins Brillengeschäft, zum Optiker, wenn man schlechter sieht oder sonstige Probleme mit den Augen hat. Das ist darin begründet, dass man hier nicht wochenlang im Voraus einen Termin vereinbaren und nicht stundenlang im Wartezimmer sitzen muss. Sollten Sie Schmerzen oder andere Beschwerden am und im Auge haben, gehen Sie immer direkt zum Augenarzt. Als Spezialist erkennt und behandelt er Augenkrankheiten auch in Bezug auf alle Augenbeschwer-




Stapenhorst
Brillen · Kontaktlinsen

Bahnhofstraße 38 • 27749 Delmenhorst
Tel. 04221 | 18419

www.optik-stapenhorst.de



den bei Allgemeinerkrankungen wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck. Wenn es um Probleme mit der Sehschärfe geht, sind Optiker die erste Adresse, weil sie auf ein umfangreiches Fachwissen zurückgreifen können. Ein guter Optiker zeichnet sich dadurch aus, dass er Sehschärfe-probleme umfassend und komplex löst.

Beim Optiker alles aus einer Hand

Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht mehr gut lesen können, fragen Sie Ihren Augenoptiker nach einer Nahbrille gegen Altersweitsichtigkeit. Der Optiker wird mit Ihnen einen ausführlichen Test durchführen und kann Ihnen, individuell auf Ihre Sehschwäche ausgerichtet, die besten Empfehlungen geben. Er wird auch prüfen ob Sie nur im Nahbereich oder dazu auch beim Sehen in der Ferne Probleme haben. Ist dies der Fall, kann man gleich eine Gleitsichtbrille anfertigen lassen, die stufenloses Sehen ermöglicht.

Es ist wichtig, dass eine sorgfältige Bestimmung der Brillenwerte vorgenommen wird, damit der bestmögliche Sehkomfort mit einer handwerklich gut gefertigten Brille erreicht wird. Augenprüfung, Glasberatung, Fassungswahl, Zentrierdatenermittlung, Anfertigung, Anpassung und Service stellen hohe Anforderungen an moderne Technik und das Geschick des Optikers.

Wie Augenärzte klären Optiker die Werte für die Brillengläser in zwei Schritten: Zunächst wird der Grad der Fehlsichtigkeit elektronisch gemessen. Anschließend beginnt die Feinabstimmung mit einer Messbrille, in die immer wieder andere Gläser eingesetzt werden.

Augenoptik —
— **Tino Höfler**

Bremer Straße 78 (im INKOOB-Center)
Telefon 04221/4901111

Hören im Alter

Wenn das Hörvermögen nachlässt....

Die Wahrscheinlichkeit im hohen Alter schlecht zu hören ist groß, besonders für Männer. Meistens kann man die Schwerhörigen leicht daran erkennen, dass sie laut reden. Mit dem Älterwerden der gehörgeschädigten Walkman-Generation wird die Zahl der Menschen, die durch schlechtes Hören beeinträchtigt werden, noch weiter extrem stark ansteigen.

Aber gutes Hören ist enorm wichtig, wenn wir nicht isoliert und abgeschnitten von vielen Informationen leben wollen. Wer nicht gut hört, lebt auch viel gefährlicher, wie jeder Verkehrsteilnehmer weiß. Nicht umsonst hat die Natur das Hören auf „Dauerbetrieb“ eingestellt und wir hören deshalb auch im Schlaf. Sogar bis kurz vor dem Tode sind Menschen noch in der Lage zu hören, was für Gestaltung der letzten Stunden eines Sterbenden wichtig werden kann. Neben den angeborenen Hörminderungen tragen auch andere Einflüsse zum Hörverlust bei, wie Infektionskrankheiten, Diabetes, bestimmte Medikamente oder Lärm. Auch Alkohol und Rauchen können das Gehör beeinflussen. Ernst zu nehmende Anzeichen für vermindertes oder eingeschränktes Hörvermögen sind:

- Sie bitten Gesprächspartner häufiger, zu wiederholen.
- Sie überhören Signale im Straßenverkehr.
- Sie können in der Kirche, im Kino, im Theater, bei Vorträgen nicht mehr alles klar verstehen, so wie Sie es sonst gewohnt sind.
- Sie überhören manchmal Telefon- oder Türklingel.
- Der Fernseher ist bei Ihnen sehr laut.

Der Verlust des Hörvermögens ist meist ein schleichender Prozess. Deshalb wird er anfangs auch kaum wahr genommen. Oft vergehen bis zu zehn Jahre, bis Menschen etwas dagegen unternehmen. Oft „verschenkt“ man damit wertvolle Zeit.

Es ist keine Schande, im Alter schwerhörig zu werden, und man ist auch nicht allein mit dem Problem. Wichtig ist aber, dass Senioren selbst aktiv werden und das Problem anpacken. Nur sich abzukupeln ist auf die Dauer keine Lösung. Mit einem kostenlosen Hörtest beim Hörge-

räteakustiker kann man das Problem quantifizieren und sich nachher behandeln lassen. Diese Überprüfung ist schmerzfrei, dauert etwa 15 Minuten und gibt sofort Gewissheit über das persönliche Hörvermögen. Ausgewählte, meistergeführte Fachbetriebe in Delmenhorst bieten Hörtests mit hochmodernen Geräten an, mit denen Ihr persönliches Hörprofil ermittelt und analysiert wird. Hörtests sollten regelmäßig durchgeführt werden.

Hörgeräte

In den letzten Jahren hat eine revolutionäre Weiterentwicklung der Hörsystemtechnik stattgefunden, die Entwicklung von rein analogen zu digital gesteuerten Systemen. Wie in fast allen technischen Bereichen spielen Computer und Mikro-Chips mittlerweile auch bei Hörsystemen eine besondere Rolle. Moderne Geräte können Sprache und Geräusche erkennen und getrennt verarbeiten, sind vollautomatisch und auch fernbedienbar. Darüber hinaus bieten Hörgeräteakustiker ein umfangreiches Service-Programm z. B. Hörsysteme zum mehrtägigen Probetragen (unbedingt in Anspruch nehmen!) oder Hausbesuche nach Vereinbarung.

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Grundversorgung mit einfachen, digitalen Hörsystemen. Die Kosten für zwei Hörsysteme zwischen 750 und 800 EUR werden so übernommen. Bei höherwertigen Systemen ist der Differenzbetrag selbst zu tragen. Der Akustiker ist verpflichtet immer auch zuzahlungsfreie Geräte anzubieten.

Bleiben Sie hörfit!

Wir helfen Ihnen dabei: mit Gratis-Hörtest und -training sowie eingehender Gehörschutzberatung.

Filiale Delmenhorst
Parkstraße 12
27749 Delmenhorst
Tel.: (0 42 21) 8 50 55 59

Mo, Di, Do, Fr: 9-13 Uhr u. 14-18 Uhr
Mi: 9-13 Uhr u. n. Vereinbarung
Sa: nach Vereinbarung

LANGER
HÖRGERÄTE 
www.langer-hoergeraete.de

6 X IN DER REGION: MOORMERLAND · REMELS
EDEWECHT · WARDENBURG · HUDE · DELMENHORST



Das 47 Meter hohe City-Center aus dem Jahr 1972 und links daneben der 88 Meter hohe Fernmeldeturm an der Ludwig-Kaufmann-Straße.



Hör Dich glücklich

HÖRSTUBE

MEISTERBETRIEB FÜR HÖRAKUSTIK

Bremer Straße 78 – 82 · 27751 Delmenhorst
Telefon 04221/9818713 · www.hoerstube.com

Wir verstehen was vom Hören. **pro akustik**[®]



Haarausfall

In den seltensten Fällen ist eine Erkrankung der Grund für Haarausfall. Die mit Abstand häufigste Form des Haarausfalls ist dagegen erblich bedingt und wird in Fachkreisen als „androgenetische Alopezie“ bezeichnet. Vor allem Männer haben mit Haarverlust zu tun: Sieben von zehn sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Unter den Frauen sind es vier von zehn.

PERÜCKEN
SEIT 1887



- große Auswahl
- Maßanfertigung
- Haus-/Krankenbesuch
- alle Kassen

Brehmer Top

Huchtinger Heerstraße 37
28259 Bremen/Huchting
Telefon 0421 / 58 10 53
www.brehmertop.de

Andere Formen des Haarausfalls kommen weitaus seltener vor. Etwa ein bis zwei von hundert Personen bekommen im Laufe ihres Lebens einen kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata). Männer und Frauen sind etwa gleich oft betroffen. Schließlich gibt es noch den diffusen Haarausfall.

Bei diffusem Haarausfall dünnen die Haare in den meisten Fällen gleichmäßig über den Kopf verteilt aus. Ursachen sind u. a. Krankheiten (z. B. gestörte Schilddrüsenfunktion, Infektionen, Diabetes mellitus), falsche, zu einseitige Ernährung, Medikamente, z. B. ACE-

Hemmer, Betablocker, Heparin, eine Chemotherapie oder schädliche Strahlen, etwa durch eine Strahlentherapie.

Haarausfall geht nicht nur auf Kosten der Optik, sondern stellt oft auch eine große psychische Herausforderung dar. Das Selbstbewusstsein leidet. Hilfe und Unterstützung bekommen Betroffene durch Haarerersatz in verschiedenen Systemen (Haarverdichtung, Haarteile, Perücken, Echthaar, Kunsthaar etc.) durch ein professionelles Perückenstudio, wo sie sich auch umfangreich informieren können.

Damit die gesetzliche oder private Krankenversicherung die Kosten für die Perücke übernehmen kann, muss der Haarausfall von einem Arzt medizinisch begründet und der Haarerersatz auf Rezept verschrieben werden. Mit oder ohne Rezept können Sie sich bei einem Zweithaar-Spezialisten fachkundig beraten lassen. Hier erfahren Sie im Zweifel auch, was Ihr Arzt auf Ihrem Rezept idealerweise verordnen sollte, damit Sie die bestmögliche Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse erreichen.



Wer in seiner Gehfähigkeit eingeschränkt ist, zur Fortbewegung auf Hilfsmittel zurückgreifen muss, ist oft auf spezialisierte Fahrdienste angewiesen.

HAIR · BEAUTY · MAKE-UP

WATERHOLTER
PERÜCKENSTUDIO

Ihr Perückenspezialist
Zulassung für alle Kassen

Fon: 04221 / 68 95 880

Oldenburger Str. 44 27753 Delmenhorst
info@waterholter.de www.waterholter.de



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

© gfr - Bildmaterial



Fahrdienste

Sie möchten zu einem Behördentermin, zu einer ärztlichen Behandlung, einer Kulturveranstaltung, ins Kino, Einkaufen oder planen einen Ausflug? Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer haben es nicht immer leicht ihren Alltag zu bewältigen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. In Delmenhorst werden auf allen Buslinien der Delbus ausschließlich behindertenfreundliche Niederflerbusse eingesetzt, so dass Rollstuhlfahrern und Fahrgästen mit Rollatoren Ein- und Ausstieg sehr erleichtert werden.

Damit Rollstuhlfahrer die Busse noch einfacher benutzen können, sind die meisten Busse mit Rampen ausgestattet. Manchmal ist es wegen körperlicher Einschränkungen dennoch nicht möglich, Busse, Bahnen oder normale Kraftfahrzeuge zu nutzen. Um mobil zu bleiben und damit an Lebensqualität zu gewinnen, helfen einige Taxi-Unternehmen z. B. mit rollstuhlgerecht ausgestatteten Fahrzeugen.

Für Fahrten zum Arzt oder Krankenhaus, zur Dialyse oder Krankengymnastik holen Sie sich bitte im Vorwege eine Genehmigung zur Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse ein. Informieren Sie sich beim Sozialamt, ob die Möglichkeit einer Kostenübernahme ganz oder teilweise für Fahrten besteht. Die Preise für die Fahrten erfragen Sie direkt beim Anbieter.

Psychische Erkrankungen

Die **Psychosozialen Dienste Delmenhorst** bieten für Menschen mit Behinderungen und Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen verschiedene ambulante Hilfen an, nämlich das ambulant betreute Wohnen, die psychosoziale Betreuung und die ambulant psychiatrische Pflege. Die Betroffenen verbleiben demgemäß in ihrem Lebensumfeld und können auf den Alltag und ihre bestehenden Kontakte zurückgreifen. Das bietet ihnen Halt in einer schweren Lebenskrise.

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Delmenhorst
Gesundheitsamt, Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst
Tel. 99 26 22, Mo – Fr 8:00 bis 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 bis 16:00 Uhr

Demenz

Durch den demografischen Wandel gewinnt die Betreuung der Demenzerkrankten auch in Delmenhorst an immer größer werdender Bedeutung. 1,4 Mio. Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt, in Niedersachsen 120.000, in Delmenhorst vermutlich um die 1.300 (statistisches Mittel). Wissenschaftler prognostizieren, dass künftig jede dritte Frau, die das 65. Lebensjahr vollendet hat, von Demenz betroffen sein wird. Bei Männern wird es etwa jeder sechste sein.

Demenzen gehören zu den häufigsten und folgenreichsten psychiatrischen Erkrankungen im höheren Alter. Unter einer Demenz versteht man einen Verlust der kognitiven Fähigkeiten (Erkennen, Verstehen, Erinnerung und Gedächtnis, Wissen, Lernen, Talente, usw.).

Meist beginnt die Demenz schleichend, sie schreitet immer weiter fort, bis es zu einer Veränderung der Gesamtpersönlichkeit gekommen ist. Bei Untersuchungen des Gehirns mittels Computertomographie und Kernspintomographie findet man einen Abbau von Gehirnmasse = hirnorganischer Abbau = Hirnatrophie. Die klassische Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Erkrankung. Sie tritt in 60 % aller Fälle auf.

Gerontopsychiatrische Institutsambulanz

In der gerontopsychiatrischen Institutsambulanz (GIA) der Karl-Jaspers-Klinik werden Patienten ab dem 65. Lebensjahr (nach Absprache auch im jüngeren Lebensalter) mit folgenden Diagnosen behandelt:

Mit uns jederzeit mobil!

DIE TAXEN ZENTRALE

5 22 22 • 80 80 80 • 9 88 10

Inh. Thorsten Reisewitz

Fahrten für 1 bis 8 Personen

Behindertengerecht!



Tiere können bei der Therapie von Demenz behilflich sein. Im Pflegeheim „Haus am Wald“ in Immer bei Ganderkesee übernimmt ein Pfau diesen Part.

- Dementielle Erkrankungen (mit und ohne Verhaltensauffälligkeiten) und hirnorganische psychische Störungen
- schwere Depressionen (akut und chronisch)
- bipolare Störungen („manisch-depressive Erkrankung“)
- wahnhaftige Störungen und Psychosen
- Angststörungen
- Zwangserkrankungen

Damit Sie in der Institutsambulanz behandelt werden können, benötigen Sie eine Überweisung Ihres Hausarztes und Ihre Krankenkassenkarte.

Gedächtnissprechstunde

Haben Sie in letzter Zeit Probleme mit dem Gedächtnis? Dies kann im Alter normal sein. Es ist aber auch möglich, dass es sich um die ersten Anzeichen einer Demenzerkrankung handelt. Eine frühzeitige Diagnostik ist wichtig, um gegebenenfalls schnell die richtige Therapie einzuleiten. In der Gedächtnissprechstunde der Klinik bietet sich die Möglichkeit, bei bestehendem Verdacht auf eine dementielle Symptomatik eine ausführliche psychiatrisch-neuropsychologische Untersuchung durchführen zu lassen.

Gerontopsychiatrische Institutsambulanz/Gedächtnissprechstunde
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH, Karl-Jaspers-Klinik
Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04 41/96 15-500

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenzerkrankung

erfordert viel Liebe, Geduld und Kenntnisse über die Krankheit. Rund 65 % der Demenzerkrankten werden von Familienangehörigen zu Hause gepflegt. Die Angehörigen werden dabei seelisch stark belastet und überfordert. Sie müssen Abschied nehmen von einem geliebten Menschen, der ihnen „immer weiter entgleitet“ und oft nicht mehr dem Menschen gleicht, den sie früher kannten. Der hohe Zeitaufwand, der geleistet werden muss, liegt augenscheinlich zwar zunächst in der Beaufsichtigung des Erkrankten, bedeutet aber eine Einschränkung der eigenen Bedürfnisse (z. B.: Der Betreuende kann den Demenzerkrankten nicht allein zu Haus lassen und muss die eigene Berufstätigkeit einstellen). Durch fehlende Fachkompetenz und Überbelastung können Ungeduld sowie Unverständnis die Folge sein und das soziale Miteinander negativ beeinflussen, die sich sowohl zu Lasten des Demenzerkrankten als auch des Betreuenden auswirken.

Viele Fragen können im Verlaufe der Krankheit auftauchen: Was genau ist eigentlich eine Demenzerkrankung, wie wird eine Diagnose erstellt, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wie finde ich einen guten Umgang mit meinem demenzerkrankten Angehörigen, wie gestalte ich sinnvoll den Alltag, welche finanziellen Unterstützungen gibt es, und wie können wir uns rechtlich absichern? Mehr dazu in den Themenbereichen „Recht“ und „Pflege“

„Atempause“ für Angehörige von Demenzerkrankten

Mit ihrem Angebot „Atempause“ unterstützt die Evangelische Seniorenhilfe e. V. die Angehörigen von demenzerkrankten Menschen. Geboten wird eine stundenweise Betreuung durch ehrenamtliche Kräfte der Seniorenhilfe. Diese Zeit könnten die betreuenden Angehörigen nutzen, um zur Ruhe zu kommen, soziale Kontakte zu pflegen, eigenen Interessen nachzugehen oder Besorgungen zu erledigen. Die Betreuung richtet sich gezielt nach den Bedürfnissen. Deren Kosten werden in der Regel von den Pflegekassen erstattet.



Evangelische Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.

Bremer Straße 26, 27749 Delmenhorst
Tel. 12 98 85, ev.seniorenhilfe@gmx.net
Bürozeit: Mo, Mi + Fr 9:00 bis 11:00 Uhr

Beratung und/oder Treffmöglichkeiten werden auch angeboten von der Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS) in Bremen. Bei der Help-Line sitzen Menschen am Telefon, die Ihre Situation und Ihre Gefühle gut verstehen und Ihnen Lösungswege aus der Krise zeigen können.

Die Help-Line ist von Mo bis Fr (außer an Feiertagen) von 14:00 bis 17:00 Uhr zu erreichen:
Tel. 04 21/7 94 84 98

Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS)

Auf den Häfen 30 – 32, 28203 Bremen, Tel. 04 21/79 02 73

Sucht und Alter

Tendenziell erkranken Menschen mit zunehmendem Alter häufiger und müssen dadurch vermehrt Medikamente einnehmen. Dabei wird oft übersehen, dass Schmerzmittel, Antidepressiva und Schlafmittel neben ihren erwünschten Wirkungen auch abhängig machen können.

Auch Alkohol ist nicht selten tagtäglich Wegbegleiter im Ruhestand. Gerade durch den Verlust eines lieben Menschen, Isolation und Einsamkeit kann dieses Verhalten gefördert werden. „Sucht im Alter“ ist eine Erscheinung, die leider prozentual stark ansteigend ist.

Es ist zu befürchten, dass insbesondere im Bereich Alkohol überwiegend bei Männern und bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln überwiegend bei Frauen ein erheblicher Missbrauch betrieben wird.

Sucht im Alter wird häufig von den Betroffenen und nahen Angehörigen nicht erkannt, geleugnet oder bagatellisiert. Dabei wird unterschätzt, dass die Folgewirkungen eines Medikamenten- oder Alkoholmissbrauchs die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig verschlechtern.

Aber auch hier gibt es Menschen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen oder bereits selbst ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie. Man sollte nur den Mut haben, auf sie zuzugehen.

Gerontopsychiatrie und Suchtberatung

Fachdienst Gesundheit der Stadt Delmenhorst
Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst, Tel. 99 26 24



Stehen leer und werden nicht mehr benötigt: Die Gebäude des ehemaligen St. Josef-Stifts an der Westerstraße.

Seit über 40 Jahren in der Hilfe für suchtkranke Menschen tätig!



Unser Angebot:

- Stationäres Pflegeheim für ältere mehrfach beeinträchtigte suchtkranke Menschen
- Wohnheim der Eingliederungshilfe für ältere Suchtkranke
- Ambulant Betreutes Wohnen für ältere Suchtkranke



Christliches Reha-Haus Bremen e.V.
Kattenturmer Heerstraße 156 · 28277 Bremen
www.chr-reha-haus.de

Nähere Informationen erhalten Sie unter
Telefon **0421/6 96 72 53 10** · Herr Schmitt
wolfgang.schmitt@chr-reha-haus.de



Christliches Reha-Haus in Bremen

Betreut werden hier Menschen, die aufgrund jahrzehntelangen Alkoholmissbrauchs nicht mehr in der Lage sind, selbstständig zu leben und/oder dadurch pflegebedürftig geworden sind. Da für diese Menschen das Christliche Reha-Haus oft die letzte Station im Leben ist, ist der familiäre Charakter der Einrichtung besonders wichtig. In den Gebäuden vermisst man lange Klinikflure. Viele Bewohner werden sogar in kleinen Ein- bis Zweifamilienhäusern auf dem Gelände betreut. Neben der Grund- und Behandlungspflege wird ein hohes Maß an sozialer Betreuung und Beschäftigung geleistet. Extra ausgebildete Mitarbeiter stehen für diesen Bereich an mehreren Tagen in der Woche zur Verfügung. Neben den hausinternen Mitarbeitern kommen dazu regelmäßig Ärzte aller Professionen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und andere Health-Care Mitarbeiter regelmäßig ins Haus.

Christliches Reha-Haus Bremen e. V.

Kattenturmer Heerstraße 156, 28277 Bremen, Tel. 04 21/87 37 37
wolfgang.schmitt@chr-reha-haus.de

Die **Anonymen Alkoholiker** (AA) treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, das Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

Anonyme Alkoholiker

Region Delmenhorst und Umland
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 99 26 25

Al-Anon ist eine weltweite Selbsthilfegemeinschaft für Familien und Freunde von Alkoholikern.



In Biergärten kann man auch alkoholfrei schöne Sommerstunden erleben.

Al-Anon-Gruppe

Tel. 50 71 4

Die **Guttempler** sind eine internationale Organisation, die sich für Enthaltensamkeit von Alkohol und bewusstseinsverändernden Drogen einsetzt. In Deutschland sind sie der größte nichtkonfessionelle Suchtselbsthilfverband.

Guttempler-Orden Delmenhorst

Schreberstraße 29 A, 27755 Delmenhorst, Tel. 66 0 40

Kreuzbund

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszusteigen. Schwerpunkt: Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. In Selbsthilfegruppen werden durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe angeboten. Der Kreuzbund fördert und praktiziert eine sinnvolle suchtmittelfreie Freizeitgestaltung.

Kreuzbund Landesverband Oldenburg e. V.

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Am Dwoberg 12A, 27753 Delmenhorst, Tel. 85 00 225
Gruppenabend: Do 19:30 Uhr im kath. Gemeindezentrum St. Marien
Louisenstraße 22, 27749 Delmenhorst



Pflege

Berufliches Engagement in der Altenpflege

„Schwester bitte kommen!“ – Oft vergeht lange Zeit bis jemand kommt. In der Altenpflege herrscht Fachkräftemangel. Der Pflegenotstand ist in Deutschland zum Alltag geworden, weil in Pflegeeinrichtungen aber auch in der ambulanten Pflege ein dramatischer Personalmangel herrscht.

Wer sich sozial engagieren möchte, kann sich in einer Berufsfachschule für Altenpflege ausbilden lassen. Die gibt es auch in Delmenhorst und Umgebung. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Voraussetzung ist

ein Realschulabschluss oder ein anderer gleichwertiger Bildungsstand bzw. eine abgeschlossene zehnjährige Schulausbildung, die den Hauptschulabschluss erweitert bzw. Hauptschulabschluss und eine erfolgreich abgeschlossene mindestens zweijährige Berufsausbildung. Alle Altenpflege-Schüler sind von der Schulgeldzahlung befreit, denn das Land Niedersachsen übernimmt die Kosten. Dazu gibt es eine monatliche Ausbildungsvergütung, die im Vergleich zu vielen anderen Lehrberufen recht hoch ist. Neben der theoretischen Ausbildung gibt es auch den praktischen Einsatz in stationären Einrichtungen der Altenpflege und in ambulanten Pflegeeinrichtungen sowie in Einrichtungen mit gerontopsychiatrischen Abteilungen.

Ab 2020 wird mit dem Pflegeberufegesetz eine langjährig vorbereitete Reform umgesetzt: Es werden die Ausbildungen in der Altenpflege, der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der -Kinderkrankenpflege zu einer neuen generalistischen Pflegeausbildung mit einheitlichem Berufsabschluss als Pflegefachfrau/mann zusammengeführt. Auszubildende haben aber auch in Zukunft die Möglichkeit, sich für einen gesonderten Berufsabschluss in der Alten- oder Kinderkrankenpflege zu entscheiden, wenn sie im letzten Ausbildungsdrittel eine entsprechende Spezialisierung anstreben.

IWK – Institut für Weiterbildung in der Kranken- und Altenpflege GmbH
Lahusenstraße 5, 27749 Delmenhorst, Tel. 93 510, www.iwk.eu



Berufsfachschule Altenpflege Delmenhorst

Ausbildung · Fortbildung · Weiterbildung

Die Ausbildung zur/zum staatlich anerkannten

Altenpflegerin/Altenpfleger

beträgt 3 Jahre.

Ausbildungsbeginn ist jeweils Mitte August.

Friedrich-Ebert-Allee 11 · 27749 Delmenhorst

Tel. 0 42 21/12 06 16 · Fax 0 42 21/12 13 43 · www.altenpflegeschule-del.de

Ausbildungen und Qualifikationen im Gesundheits- und Sozialwesen



IWK

Lahusenstr. 5 · 27749 Delmenhorst
Tel.: 04221 93510 · www.iwk.eu

Berufsfachschule Altenpflege

Friedrich-Ebert-Allee 11, 27749 Delmenhorst
Tel. 12 06 16, www.altenpflegeschule-del.de

Neue Lebenssituation: Es entsteht ein Pflegefall

Durch Krankheit oder durch einen Unfall stellt sich sehr oft heraus, dass ein Angehöriger für immer Hilfe braucht. Er wird zum Pflegefall. Der Ehepartner oder die nächsten Verwandten müssen in kürzester Zeit eine Lösung finden.

Pflegebedürftigkeit kann aber auch ein langsamer und schleichender Prozess sein. Viele Angehörige möchten die Betreuung gern selbst übernehmen, und auch die Betroffenen wünschen sich meist, zu Hause und durch vertraute Menschen umsorgt zu werden. Doch nicht in jedem Fall ist die häusliche Pflege möglich oder die ideale Lösung. Alternativen zur häuslichen Pflege sind teilstationäre oder vollstationäre Pflegeangebote. Wichtig ist: Die Entscheidung muss immer für den Einzelfall getroffen werden und hängt sowohl vom gesundheitlichen Zustand des Pflegebedürftigen als auch von den Lebensbedingungen der Angehörigen ab.

Was tun im Pflegefall?

Folgende Checkliste zeigt Ihnen, welche Fragen es im Pflegefall zu klären gilt, und woran Sie denken müssen:

■ Wo finde ich eine gute Beratung?

Pflegebedürftige haben einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose und unabhängige Beratung. Die Seniorenberatung und der Seniorenpflegestützpunkt (Seite 77/78) bieten eine umfassende Pflegeberatung an. Auch Internetseiten wie www.wohnen-im-alter.de bieten Unterstützung bei der Suche nach Pflegeangeboten.

■ Wie beantrage ich Leistungen bei der Pflegeversicherung und was ist ein Pflegegrad?

Liegt eine Pflegebedürftigkeit nach Gesetz vor, kann ein Antrag bei der Krankenversicherung gestellt werden. Diese leitet die weiteren Schritte ein und beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) mit einer Begutachtung. Aufgrund dieser Begutachtung erteilt die Pflegekasse einen Pflegegrad, der die Höhe der Leistungen bestimmt.



Der Bürgerbus Ganderkesee fährt zahlreiche Senioreneinrichtungen an und sorgt somit für die Mobilität der Bewohner.

■ Wie kann ich Pflege finanzieren?

Mit Erteilung eines Pflegegrades wird ein Teil der Pflege-Kosten von der Pflegekasse übernommen. Je nach Art der Pflege muss der Betroffene aber einen Teil der Kosten selbst tragen. Dieser Eigenanteil kann mehrere tausend Euro im Monat betragen. Sollte der Pflegebedürftige den Eigenanteil nicht tragen können und kein Vermögen besitzen, kann er „Hilfe zur Pflege“ bei der Sozialhilfe beantragen. Das Sozialamt prüft zuerst, ob Angehörige ersten Grades zum Unterhalt verpflichtet werden können. Wenn keine Unterhaltungspflicht besteht, übernimmt das Sozialamt die restlichen Kosten.

Ambulante Pflege

Hoja



- kompetentes, mehrsprachiges Personal
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- medizinische und pflegerische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung

Für unsere Kunden vermitteln wir kostenlose Rechtsberatung in Sozialfragen.

**Nahestr. 9 • 28816 Stuhr
Tel.: (0421) 82 87 99 74**

Alles rund um die Pflege in Delmenhorst und umzu.

Pflege und Betreutes Wohnen in Delmenhorst

„Mobil sein“ und „Zusammen leben“ – dies bietet die Delmenhorster Heimstiftung den Bewohnerinnen und Bewohnern in ihren Häusern.

Die Delmenhorster Heimstiftung ist an drei Standorten am Rand der Delmenhorster Innenstadt vertreten. Diese ist mit dem öffentlichen Busverkehr in wenigen Minuten zu erreichen. Die Busse der „delbus“ sind behinderten- und rollstuhlgerecht ausgestattet. Die Bushaltestellen sind entweder direkt vor dem Haus oder in einer Entfernung von max. 10 Minuten zu Fuß zu erreichen. Jedes Haus ist zudem umgeben von Grünanlagen, die gerne zu Spaziergängen genutzt werden.

Das qualifizierte Fachpersonal kümmert sich aufmerksam und freundlich um die Bewohnerinnen und Bewohner. Deren persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten werden

nach Möglichkeit in die alltägliche Pflege miteinbezogen.

Zu den Grundsätzen der Stiftung gehört es, dass sich die Senioren sicher und geborgen fühlen und zwischen ihnen und dem Pflegepersonal ein freundliches Miteinander entsteht. Neben Möglichkeiten zum privaten Rückzug sorgt auch eine gute Gemeinschaft in den Häusern für ein positives Lebensgefühl. Dies wird unterstützt mit Gruppenangeboten und gemeinsamen Aktivitäten.

Bei Interesse sind Sie jederzeit herzlich eingeladen, sich die Häuser der Delmenhorster Heimstiftung anzusehen.

Umfassende Informationen finden Sie auf der Webseite:

www.delmenhorster-heimstiftung.de

August-Jordan-Haus

August-Jordan-Straße 5
27753 Delmenhorst

Telefon 042 21/9 98 94 01

Ernst-Eckert-Haus

Thüringer Straße 31
27749 Delmenhorst

Telefon 042 21/95 20 20

Erwin-Pelka-Haus

August-Jordan-Straße 5 B
27753 Delmenhorst

Telefon 042 21/9 98 94 02



Arbeiten für eine gemeinnützige Stiftung

Perspektiven in der Pflege

»Arbeiten in einem Pflegeberuf ist grundsätzlich eine anspruchsvolle Aufgabe, physisch wie auch psychisch. Umso wichtiger ist es uns, unseren Beschäftigten Wertschätzung und Anerkennung zukommen zu lassen.«

**Wir bieten 24 Ausbildungsplätze
in der Pflege an.**

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an
oder schreiben Sie uns:

christian.baars@delmenhorster-heimstiftung.de



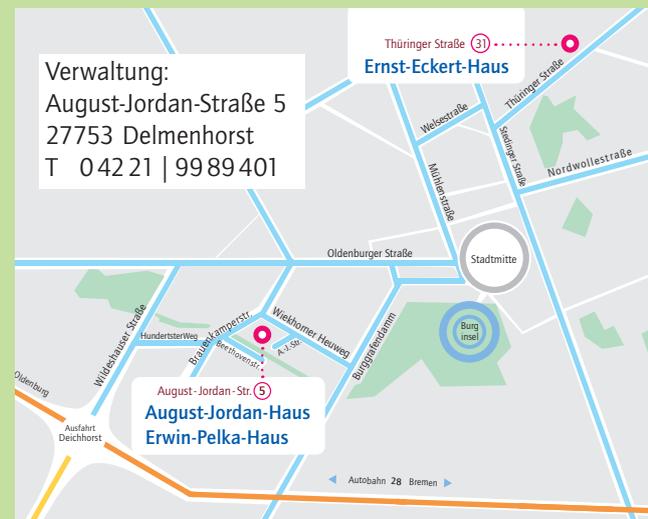
Gemeinnützig | Konfessionell unabhängig | Stiftung bürgerlichen Rechts

**Flexible Arbeitszeiten
zur besseren Vereinbarkeit
von Beruf und Familie**

**Tarifliche Bezahlung
Mehrarbeit wird vergütet
Weihnachtsgeld**

**Betriebliche Altersvorsorge
Förderung und Freistellung
für berufliche Weiterbildung
und Qualifikation**

www.delmenhorster-heimstiftung.de





■ Wo wird gepflegt?

Kann die eigene Wohnung pflege- und altersgerecht angepasst werden? Oder sollte die Wohnsituation verändert werden? (Bauliche Veränderungen, siehe unter „Wohnen im Alter“ oder Umzug in eine andere Wohnung bzw. in eine stationäre Einrichtung).

■ Ist die Wohnung für Pflege geeignet?

Nicht jede Wohnung ist altersgerecht und barrierefrei. Häufigstes Hindernis sind Treppen oder Stufen. Eine nicht barrierefreie Wohnung kann durch Unfallgefahren die Pflegebedürftigkeit noch verschlimmern.

■ Wer übernimmt die Pflege?

Kann die Pflege von einem Angehörigen übernommen werden oder wird zusätzliche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst oder eine Betreuungskraft benötigt? Eine Alternative kann auch eine vorübergehende Betreuung in einer Kurzzeitpflege oder eine Tagespflege sein. In bestimmten Fällen ist die vollstationäre Pflege die beste Lösung.

■ Kann ich selbst pflegen?

Wenn Sie selbst Pflegen wollen, können Sie ihre Arbeitszeit verringern oder den Beruf bis zu sechs Monate unterbrechen. In Pflegekursen können Sie die wichtigsten Handgriffe zur Pflege lernen.

■ Was ist, wenn eine Rundum-Betreuung notwendig wird?

Mit zunehmender Pflegebedürftigkeit kann es notwendig werden, dass der Betroffene den ganzen Tag betreut werden muss. Entweder muss der Betroffene dann in ein Pflegeheim oder eine 24-Stunden-Betreuung ins Haus kommen.

■ Kommt ein Pflegeheim im Ausland in Frage?

Pflegeheime im Ausland können im Einzelfall günstiger sein, sind aber nicht für jeden Fall geeignet.

■ Um was muss ich mich noch kümmern?

Klären Sie rechtzeitig rechtliche Fragen wie Vertretung des zu Pflegenden, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Bei der Entscheidung, ob Sie zu Hause pflegen möchten oder können, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

■ Ist es mir möglich, meinen Familienalltag auf einen familiären Pflegefall einzustellen? Welche organisatorischen und finanziellen Konsequenzen sind damit verbunden?

■ Mit welchem Pflegeaufwand ist überhaupt zu rechnen?

■ Bin ich körperlich und seelisch in der Lage, meinen Angehörigen selbst zu pflegen?

■ Schaffen wir es allein in der Familie, den Angehörigen zu pflegen, oder brauchen wir professionelle Hilfe, zum Beispiel durch einen ambulanten Pflegedienst?

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung ist immer bei der eigenen Krankenkasse angesiedelt. Jeder, der gesetzlich krankenversichert ist, ist automatisch auch bei der sozialen Pflegeversicherung versichert. Wer privat krankenversichert ist, gehört der sogenannten privaten Pflege-Pflichtversicherung an.

Pflegekasse

Kann ein älterer Mensch seinen Alltag nicht mehr selbstständig meistern, ist Pflege notwendig. Wer voraussichtlich über längere Zeit (mindestens sechs Monate) pflegerische Unterstützung benötigt, wird durch die Pflegekasse geschützt. Diese übernimmt einen Teil der anfallenden Kosten.

Antrag auf Pflege

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, müssen Versicherte einen Antrag bei der jeweiligen Pflegekasse stellen. Diese leitet die weiteren Schritte ein und beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Begutachtung.



Wir pflegen in Delmenhorst, Ganderkesee und Hude

Elmeloher Straße 25
27777 Ganderkesee-Elmeloh
Tel. 04221/9 71 84-0
Mobil-Tel. 0172/4 21 56 58
oder im Internet unter:
www.hk-ms.de

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE SCHARBAU

Qualitätsgeprüfter Pflegedienst · Zulassung für alle Kassen

Pflegegutachten

Die Gutachter des MDK sehen sich bei einem Begutachtungstermin an, wie selbstständig der Betroffene noch ist oder wie stark die Selbstständigkeit oder die Fähigkeiten beeinträchtigt sind bzw. welche Beeinträchtigungen vorliegen. Für die Begutachtung von Pflegebedürftigkeit sind die MDK-Mitarbeiter an Richtlinien gebunden. Ihre Erkenntnisse fließen in ein Pflegegutachten ein. Menschen mit geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen sowie demenziell erkrankte Menschen erhalten dabei einen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung.

Pflegegrade

Wie pflegebedürftig jemand ist, spiegelt sich in fünf Pflegegraden wider. Dabei gilt: Je höher der Pflegegrad, desto mehr ist der Mensch in seiner Selbstständigkeit beeinträchtigt und auf personelle Unterstützung angewiesen. Mit diesem neuen, seit 2017 eingeführten neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff sollten vor allem auch Demenzerkrankte besser gestellt werden und in gleichem Maß Hilfeleistungen erhalten wie körperlich beeinträchtigte Menschen. Mehr zum Thema „Demenz“ lesen Sie unter „Unterstützung bei Krankheiten“. Folgende Aspekte werden bei der Ermittlung des Pflegegrades berücksichtigt:

1. Mobilität: Wie selbstständig kann der Begutachtete z. B. noch Treppen steigen oder sich selbstständig umsetzen?
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Wie findet sich der Betroffene z. B. in seinem Alltag örtlich und zeitlich zurecht? Kann er noch selbst Entscheidungen treffen?
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen: Ist der Antragsteller z. B. nachts unruhig? Zeigen sich bei ihm motorisch geprägte Verhaltensauffälligkeiten?
4. Selbstversorgung: Wie selbstständig ist der Antragsteller noch in Bezug auf Körperpflege, dem An- und Auskleiden und der Zubereitung von Essen und Trinken?
5. Bewältigung und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen: Welche Unterstützung braucht der Antragsteller z. B. bei der Medikamenten- oder Sauerstoffgabe?



Nach dem Abriss des alten Parkhauses war für kurze Zeit der Blick frei auf das City-Center. Inzwischen steht dort das neue Parkhaus.

6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte: Kann sich der Betroffene z. B. noch gut selbst beschäftigen? Pflegt er noch selbst seine sozialen Kontakte?

Pflegegrad (PG):	Fähigkeiten und allgemeine Selbstständigkeit
PG 1:	Geringe Beeinträchtigungen
PG 2:	Erhebliche Beeinträchtigungen
PG 3:	Schwere Beeinträchtigungen
PG 4:	Schwerste Beeinträchtigungen
PG 5:	Besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Mitten im Ort, mitten im Leben

KURZZEIT-, VERHINDERUNGS- UND LANGZEITPFLEGE
WIR HELFEN. WIR BERATEN. WIR BEWEGEN.



Der richtige Pflegepartner an Ihrer Seite

So schön wie zu Hause, kann es kaum irgendwo anders sein. Doch manchmal erfordern es die Umstände, die gewohnte Umgebung zu verlassen. In dieser Situation ist es wichtig, den richtigen Pflegepartner an seiner Seite zu haben. In unseren Wohnparks werden Sie professionell in freundlicher und zugewandter Atmosphäre begleitet. Qualifiziertes Fachpersonal pflegt, betreut und begleitet Sie in einen neuen Lebensabschnitt. Bei uns finden Sie die richtigen Rahmenbedingungen, wenn es darum geht, Ihr Leben unabhängig aber mit der gebotenen Sicherheit zu gestalten.



An der Ellerbäke 1
27777 Bookholzberg

Tel. 04223/92 51-0
Fax 04223/92 51-295

info@wohnpark-ellerbaeke.de
www.wohnpark-ellerbaeke.de

in Bookholzberg und in Hude!

BETREUTES WOHNEN – SELBSTÄNDIG UND EIGENSTÄNDIG
BISTRO. FRISEUR. PHYSIOTHERAPIE. CATERINGSERVICE.



Urlaub und Erholung für pflegebedürftige Senioren und pflegende Angehörige

Wünschen Sie sich wieder einmal einen Urlaub? Oder sollen Ihre pflegenden Angehörigen einmal dem Alltag entfliehen können? Unser Angebot über eine Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in unserem „Wohnpark am Sonnentau“ in Hude und im „Wohnpark Ellerbäke“ in Bookholzberg macht es möglich. Sprechen Sie uns gerne an, damit wir gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Angehörigen nähere Details und die Möglichkeiten durch die Pflegeversicherung erläutern können. Wir verstehen uns als Ihre Lotsen auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität durch liebevolle und professionelle Unterstützung.



WOHN-PARK

Am Sonnentau

Am Sonnentau 41
27798 Hude

Tel. 04408/925-0
Fax 04408/925-295

info@wohnpark-am-sonnentau.de
www.wohnpark-am-sonnentau.de

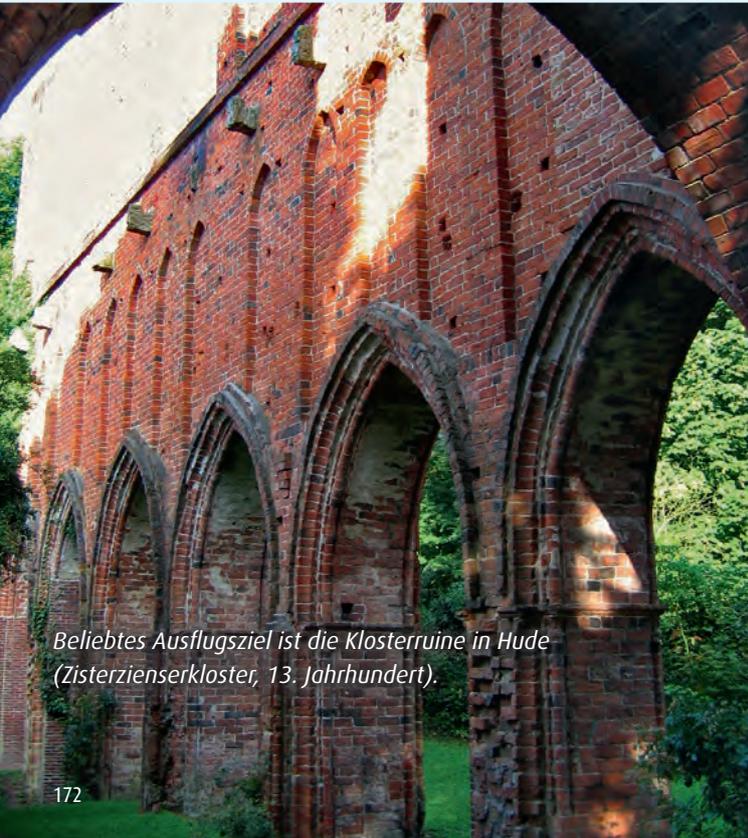


Leistungen der Pflegekasse

Je nachdem, ob ein Pflegebedürftiger zu Hause oder stationär betreut wird, zahlt die Pflegekasse unterschiedliche Leistungen.

Häusliche Pflege durch Angehörige

Die häusliche Pflege muss nicht zwingend von einem Pflegedienst geleistet werden. Auch Familienangehörige, Nachbarn, Freunde oder andere nahe stehende Personen können pflegerische Leistungen erbringen. Rund 70 % der Pflegebedürftigen werden von Angehörigen zu Hause gepflegt – meist von ihren Ehefrauen oder Töchtern. Nimmt eine Person aus dem sozialen Umfeld des Pflegebedürftigen die Pflege wahr, bezahlt der Pflegebedürftige sie von dem Pflegegeld, das er von der Pflegekasse bezieht, sobald er einen Pflegegrad von der Pflegeversicherung erhalten hat.



Beliebtes Ausflugsziel ist die Klostersruine in Hude (Zisterzienserkloster, 13. Jahrhundert).

Pflegegeld

Pflegegeld erhält man, wenn ehrenamtliche Pfleger die häusliche Pflege übernehmen. Das können zum Beispiel Familienangehörige oder Nachbarn sein. In diesem Fall erhält der Pflegebedürftige das Pflegegeld direkt auf sein Konto, und zwar

Pflegegrad 2	316,- EUR
Pflegegrad 3	545,- EUR
Pflegegrad 4	728,- EUR
Pflegegrad 5	901,- EUR

Der Pflegebedürftige bestimmt selbst, wie das Geld ausgegeben wird.

Pflegesachleistung

Pflegende Angehörige können sich in gewohnter Umgebung zu Hause in allen Pflegeleistungen auch von einem professionellen Pflegedienst unterstützen lassen. Die ambulante Pflege ermöglicht trotz Pflegebedürftigkeit das Wohnen und Leben in der eigenen Wohnung. Aufgrund der gegenwärtigen Rechtslage hat die häusliche Pflege Vorrang vor der stationären Pflege. Dafür werden „Pflegesachleistungen“ gewährt. Die Pflegekasse rechnet direkt mit dem Pflegedienst ab. Im Angebot enthalten sind die Pflege, Hilfen im Haushalt und die so genannte häusliche Betreuung. Unter „häusliche Betreuung“ fällt die Unterstützung von Aktivitäten, die der Kommunikation und sozialen Kontakten dienen, sowie die Unterstützung bei der Gestaltung des Alltags, z. B. Hilfen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur und zu bedürfnisgerechten Beschäftigungen.

Pflegebedürftige können solche Sachleistungen der Pflegekasse von ambulanten Pflegediensten in Anspruch nehmen bis zu monatlich

Pflegegrad 2	689,- EUR
Pflegegrad 3	1.298,- EUR
Pflegegrad 4	1.612,- EUR
Pflegegrad 5	1.995,- EUR

Zusätzlich steht allen Pflegebedürftigen ein sogenannter Entlastungsbetrag in Höhe von 125 EUR monatlich zu.



Entlastungsleistungen

Alle Pflegebedürftigen, die ambulante Leistungen von der Pflegeversicherung beziehen, haben einen Anspruch auf 125 EUR im Monat für Entlastungsleistungen. Es handelt es sich hierbei um zusätzliche Unterstützungsleistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Geschulte Ehrenamtliche oder professionelle Pfleger übernehmen für einige Stunden pro Woche verschiedene Aufgaben. So sind die Pflegebedürftigen gut versorgt und die Angehörigen können neue Kraft tanken.

Der Entlastungsbetrag kann z. B. genutzt werden für Kosten für Mahlzeiten, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gruppenangebote, Alltags- und Pflegebegleiter. Für körperlich Eingeschränkte können Bewegungs- und Koordinationsgruppen ein passendes Angebot sein: Begleitung zum Arzt, zu Behörden und zu Konzerten, Spaziergänge durch Ehrenamtliche etc.

Kombination von Sachleistung und Pflegegeld

Nimmt der Pflegebedürftige die ihm zustehende Sachleistung nur teilweise in Anspruch, erhält er daneben ein anteiliges Pflegegeld. Mit dem Anteil aus dem Pflegegeld kann er zum Beispiel einen Angehörigen für dessen Hilfe bezahlen.

Beispiel: Ein Pflegebedürftiger (mit Pflegegrad 3) hat Anspruch auf Pflegesachleistungen in Höhe von 1.298 EUR. Tatsächlich verbraucht werden aber nur 70 %, also eine Summe von 908,60 EUR. Deshalb können 30 % vom Pflegegeld ausgezahlt werden. Bei einem Satz von 545 EUR in Pflegegrad 3 wären das in diesem Fall 163,50 EUR.

Pflegekurse für Angehörige

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen oder sich ehrenamtlich um Pflegebedürftige kümmern möchten, können Sie an einem Pflegekurs Ihrer Pflegekasse teilnehmen. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Diese Kurse werden zum Teil in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Diese Kurse bieten praktische Anleitung und Informationen, aber auch Beratung und Unterstützung zu vielen verschiedenen Themen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ortsverband Delmenhorst
Hasberger Straße 89, 27751 Delmenhorst, Tel. 58 710 34
www.johanniter.de/delmenhorst

Hilfe im Haushalt

Im Alter nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Da fällt es manchmal schwer, den Haushalt (Kochen, Putzen, Wäsche machen) oder den Garten in Ordnung zu halten, einzukaufen, den Arzt oder Behörden zu besuchen, Spazieren gehen, Vorlesen oder ganz allgemein: Die Dinge des Alltags zu meistern. Oft springen auch hier Angehörige oder Bekannte helfend ein. Stehen solche Kräfte nicht zur Verfügung, kann man externe Haushaltshilfen oder -dienste um Unterstützung bitten. Sie helfen auch in Ergänzung zum Pflegedienst, wenn der Senior von den Pflegekräften bestens versorgt wird, aber niemanden hat, der den täglichen Haushalt übernimmt. Im Gegensatz zu einer Pflegekraft, übernehmen Haushaltshilfen keine pflegerischen Tätigkeiten an der Person selbst, wie

Mein Hauspersonal

www.mein-hauspersonal.de

- ✓ Unsere Haushaltshilfen reinigen und versorgen Ihr Zuhause, putzen die Fenster, holen die Post aus dem Briefkasten, kümmern sich um den Müll, waschen und bügeln Ihre Wäsche bei Ihnen zu Hause, und vieles andere mehr...
- ✓ Gerne erledigen unsere Haushaltshilfen Botengänge und Einkäufe für Sie, begleiten Sie bei einem Spaziergang und vieles mehr...
- ✓ Unsere Kooperationspartner kümmern sich gerne um Reparaturen in Ihrem Zuhause.
- ✓ Unsere Leistungen können gemäß § 45 b SGB XI mit den Pflegekassen abgerechnet werden.

Bitte rufen Sie uns unverbindlich an:
Telefon (04221) 80 83 20 und (04221) 98 73 84
oder schicken Sie uns eine Email an:
info@mein-hauspersonal.de

Mein Hauspersonal hält Ihnen den Rücken frei.

www.mein-hauspersonal.de



z. B. Körper- bzw. Intimpflege oder Hilfe bei der Nahrungsaufnahme. Wenn die Unternehmen, die diese Haushaltshilfen entsenden, entsprechend qualifiziert sind übernehmen die Pflegekassen für pflegebedürftige Menschen die Kosten für diese sogenannten „niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ nach § 45b SGB XI bis zu 125 EUR pro Monat.

Für die Abrechnung gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Es wird per Abtretungserklärung vereinbart, dass der Dienstleistende direkt mit der Pflegekasse abrechnen darf.
2. Per Kostenerstattung reicht der Pflegebedürftige die Rechnung des Dienstleistenden selbst bei der Pflegekasse ein. Die Pflegekasse erstattet dann das Geld zurück.

Evangelische Seniorenhilfe Delmenhorst

Die Mitarbeiter der Evangelischen Seniorenhilfe Delmenhorst, ein selbständiger Verein, helfen älteren Mitbürgern aller Konfessionen dort, wo sie Hilfe benötigen. Den Senioren soll durch Unterstützung ermöglicht werden, möglichst lange zu Hause leben. Die freiwilligen Mitarbeiter helfen bei der Hausarbeit, beim Einkauf, bei der Gartenarbeit. Sie

begleiten die Senioren zum Arzt oder zu Behörden, gehen mit ihnen spazieren (z. B. bei Geh- oder Sehbehinderten) und fördern soziale Kontakte durch Gespräche.

Evangelische Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.

Bremer Straße 26, 27749 Delmenhorst

Tel. 12 98 85, Mo, Mi + Fr 9:00 bis 11:00 Uhr

24-Stunden-Betreuung

Für Pflegebedürftige, die gern in den eigenen vier Wänden verbleiben möchten, besteht die Möglichkeit der 24-Stunden-Betreuung, rund um



Ihr persönlicher
Haushalts-Service

Housekeeping

Karin Knickmann
Zum Fischteich 13 · 27777 Ganderkesee
Telefon 04221/2 98 17 62 · Mobil 0176/3126 50 22
knickmann@housekeeping-service.de · www.housekeeping-service.de

Helfende Hände

Daniela Körmendy
Hohenböcker Weg 40
27777 Bookholzberg
Telefon 04223 7 07 68 46
Mobil 0176 64 94 74 32

Seniorenbetreuung und
Alltagsbewältigung



- **Einkaufen**
- **Besuchsdienst**
- **Begleitung zum Arzt**

Telefon 0152 53 55 19 84



Eine Fischtrepp ermöglicht es den Fischen in der Varreler Bäche das Mühlenwehr am Gut Varrel zu überwinden.

Pflegeheim – eher nein?

die Uhr, 365 Tage im Jahr. Die betreuende Kraft zieht bei dem Pflegebedürftigen ein, lebt in einem separaten Zimmer in dessen Haushalt. Dadurch ist gewährleistet, dass Sie weiterhin Ihren Lebensrhythmus selbst bestimmen, auch nachts nicht allein sind und die Unterstützung nicht nur nach einem vorgegebenen Zeitplan erfolgt.

Neben den klassischen Tätigkeiten einer Haushaltshilfe wird oft die aktivierende Betreuung (auch bei Demenz) und/oder die Grundpflege mit vereinbart. Eine ortsansässige Agentur ermittelt den konkreten Bedarf in der Regel direkt mit den Angehörigen gemeinsam vor Ort. Idealerweise schließt man über diese Agentur einen rechtssicheren Dienstleistungsvertrag mit einem polnischen Entsendeunternehmen ab. Die pflegeunterstützenden Haushaltskräfte aus Osteuropa arbeiten legal und sozial abgesichert bei Ihnen Zuhause. Dieses Modell sorgt dafür, dass Senioren ihre „goldenen Jahre“ selbstbestimmt im eigenen Zuhause verbringen können.

Häusliche Pflege durch ambulante Pflegedienste oder Sozialstationen

Die Pflegeleistungen können entsprechend dem Bedarf des Pflegebedürftigen oder Kranken komplett in professionelle Hände gegeben werden, indem man einen mobilen Pflegedienst beauftragt. Das Angebot in Delmenhorst ist sehr groß.

Sozialstationen sind Einrichtungen von privaten oder öffentlichen Trägern der Freien Wohlfahrtspflege (z. B. Diakonie), die es sich zur Aufgabe gemacht haben, betreuungsbedürftigen Menschen Alten- und Krankenpflege in der jeweils eigenen Wohnung gegen Entgelt zukommen zu lassen. Gleichartige Dienste von gewerblichen Anbietern laufen häufig unter dem Begriff „mobile -“ oder „ambulante Pflegedienste“.

Freie Wahl des Pflegedienstes

Wählen Sie den Pflegedienst, dem Sie sich oder Ihren Angehörigen anvertrauen wollen, sorgfältig aus. Ausgebildetes Pflegepersonal (Schwestern, Pfleger oder Pflege-Helfer) sollte Grundvoraussetzung sein.

Jeder Mensch braucht ein Zuhause, in dem er sich wohl fühlt. Und das gilt im Krankheits- oder Pflegefall ganz besonders. Das Pflegeheim ist selten das, was man sich wünscht. In Bremen und Umland bietet Ihnen SENCURINA die 24 Stunden Betreuung zuhause durch erfahrene Seniorenbetreuerinnen und Pflegekräfte an. Das kann Ihnen lebenslang den Verbleib in den eigenen vier Wänden sichern.

SENCURINA
betreut wohnen zuhause

ab 520 € pro Woche

Auxilium Seniorenassistenz GmbH & Co. KG
Hollerallee 8, 28209 Bremen
Telefon: 0421 / 696 738 20
www.24h-betreuung-bremen.de

**24 Stunden
in guten Händen**

Isabella Hake
Seniorenbetreuung

Beratung und Vermittlung
von Betreuungspersonal
Telefon 04221/9 73 38 32
oder 015 78/78 000 31

Memeler Straße 5 • 27755 Delmenhorst • www.bella-seniorenbetreuung.de

**Diakoniestation
Delmenhorst**

Tel. 04221 96 300

Diakonie
Sozialstationen
im Oldenburger Land

QUALITÄTSSYMBOL
DEUTSCHE DIAKONIE



sanitas

Wir für Sie. Ambulante Pflege und Therapien

Ergotherapie Logopädie Physiotherapie

Wir von Sanitas sind seit 1990 für Sie da.

Seitdem stehen wir für herzliche und professionelle Dienste rund um Ihre Gesundheit und Pflege. Gerne beantworten wir Ihre Fragen und geben Ihnen Auskunft zu allen unseren Leistungen.

Hindenburgstraße 1B
27751 Delmenhorst
Telefon 04221/800 28 31
www.sanitas-delmenhorst.de

Um verschiedene Angebote vergleichen und eine Vorauswahl treffen zu können, empfiehlt es sich, Kontakt mit mehreren Diensten aufzunehmen, deren Informationsmaterial und die Muster ihrer Pflegeverträge zu prüfen.

Ein Besuch der Dienste, die in die engere Wahl gekommen sind, und ein persönliches Gespräch mit den Mitarbeitern vermitteln auch einen Eindruck von der menschlichen Atmosphäre, der Sympathie etc. die man bei dem Anbieter erwarten darf. Ein Pflegedienst sollte auch zu einem kostenlosen und unverbindlichen Hausbesuch bereit sein.

Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Pflege)

Die Leistungen der Tages- oder Nachtpflege kommen Pflegebedürftigen zugute, die zu Hause versorgt werden. Insbesondere dann, wenn diese aufgrund körperlicher oder seelischer Beeinträchtigungen außerstande sind, während der Abwesenheit ihrer Pflegeperson allein in der Wohnung zu bleiben. Tages- und Nachtpflege bieten sich an, wenn die Pflegeperson tagsüber arbeiten geht, oder wenn aus anderen Gründen eine regelmäßige Entlastung von bis zu acht Stunden an einem oder mehreren Tagen sinnvoll ist.

Die Nachtpflege bietet die nächtliche Unterbringung an, beispielsweise für Menschen, die nachts sehr aktiv sind und nicht zur Ruhe kommen. Dadurch können sich die Pflegepersonen in dieser Zeit erholen (durchschlafen). Oft lässt sich dadurch ein Einzug in ein Heim verhindern oder verzögern. Der Pflegebedürftige wird dann in der Regel von Zuhause abgeholt und in einer stationären Einrichtung betreut. Nach der Betreuung wird er wieder nach Hause gebracht.

Anspruch auf Leistungen der Tages- und Nachtpflege haben Pflegebedürftige, die den Pflegegrad 2 bis 5 erreichen. Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 EUR einsetzen. Die Leistungen der Pflegekasse decken allerdings die Kosten der Tages- und Nachtpflege als sogenannte „teilstationäre Pflegen“ nicht vollständig ab. Kosten des Transports von der Wohnung zur Einrichtung und zurück sind in den Pflegekosten enthalten. Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten muss der Gast selbst tragen.



Achtung: Angehörige sollten den Pflegevertrag niemals in eigenem Namen unterschreiben, sondern immer kenntlich machen, dass Sie als bevollmächtigter Vertreter oder als Betreuer für den Pflegebedürftigen unterzeichnen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Sozialamt keine Kosten übernimmt und die Angehörigen selbst für die Kosten der Tages- und Nachtpflege aufkommen müssen.

Kassenleistung bei Tagespflege

Die Pflegekassen übernehmen in der Regel die Kosten für die Tages- und Nachtpflege und für den Transport der Pflegebedürftigen. Die Höhe der Leistungsbeträge ist abhängig vom jeweiligen Pflegegrad, siehe auch unter Pflegesachleistungen.

Pflegegrad 1	–,- EUR
Pflegegrad 2	689,- EUR
Pflegegrad 3	1.298,- EUR
Pflegegrad 4	1.612,- EUR
Pflegegrad 5	1.995,- EUR

Anbieter von Tagespflege

Das Dienstleistungsangebot der Tagespflege wird in Delmenhorst und umzu von darauf spezialisierten Pflegediensten wahrgenommen. Stationäre Pflegeeinrichtungen in Delmenhorst bieten derzeit keine Tagespflege an. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem favorisierten Tagespflege-Anbieter auf und erkundigen sich nach den Möglichkeiten und den Details des Angebots. Oft werden kostenlose Probetage offeriert.

Medidel Pflegedienst GmbH

Hansastraße 86, 27751 Delmenhorst, Tel. 14 14 5
Tagespflege: Schierbroker Straße 13
27777 Ganderkesee-Hoykenkamp
Tel. 68 50 750, www.medidel.de

Seniorita Tagespflege & Betreuungen GmbH

Privatweg 13, 27777 Ganderkesee
Tel. 0 42 22/94 76 76, Fax 0 42 22/94 76 77
www.tagespflege-delmenhorst.de

Kurzzeitpflege

Kann die häusliche Pflege zeitweise nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden und reicht auch teilstationäre Pflege nicht aus, besteht Anspruch auf Kurzzeitpflege in einem dafür zugelassenen Pflegeheim bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr (z. B. Nach einem Krankenhausaufenthalt). Bevor Sie die Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen, muss bei der Pflegekasse ein Antrag gestellt werden.

Die Pflegekasse übernimmt Kosten für acht Wochen im Jahr; sie zahlt für Pflegegrad 2 bis 5 einheitlich bis zu 1.612 EUR. Mit jedem Jahreswechsel entsteht der Anspruch neu. Die während der Kurzzeitpflege entstehenden Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten muss der Pflegebedürftige grundsätzlich selbst tragen.




**Pflegedienst
Tagespflege**

*Ihre Pflege liegt
uns am Herzen!*

www.medidel.de
MEDIDEL

Pflegedienst GmbH
Hansastraße 86
27751 Delmenhorst
Tel. 042 21/14 14 5



Seniorita Tagespflege

Sie verbringen den Tag bei uns und wohnen weiterhin zuhause! Verbringen Sie schöne Tage mit Aktivitäten und Geselligkeit.

Privatweg 13 · 27777 Ganderkesee · Tel. 0 42 22 - 94 76 76
www.tagespflege-delmenhorst.de



Seniorenzentrum
Haus am Wald
Seniorenbetreuung Ganderkesee-GmbH



Wir bieten Ihnen qualifizierte, liebevolle Pflege und Betreuung

Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege • Demenzpflege
Verhinderungspflege • Krankenhausnachsorge
Krankenhausvermeidungspflege
Urlaubspflege und Probewohnen

Stüher Straße, Immer Nr. 21 • 27777 Ganderkesee
Telefon: 04222 / 9436351 • Telefax: 04222 / 943636
E-Mail: info@pflegeheim-kueckens.de
www.pflegeheim-kueckens.de

Seniorenzentrum „Haus am Wald“

Unser „Haus am Wald“ steht Ihnen offen. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Sie finden uns in reizvoller Landschaft etwas außerhalb von Ganderkesee. Umgeben von viel Wald ist hier die „Ruhe hörbar“, und Entspannung ist garantiert. Ganderkesee verfügt über eine hervorragende ärztliche Infrastruktur. Wir beraten und informieren Sie gerne.

„...möchte ich so im Alter betreut werden?“

Unser Leitbild sagt: Diese Kernfrage muss in unserem Seniorenzentrum mit „ja“ beantwortet werden.

„...unser Verhalten orientiert sich am Menschen als Person...“

Im Seniorenzentrum „Haus am Wald“ verfügen wir über 72 Plätze in modern ausgestatteten Einzel-, sowie Doppelzimmern. Insgesamt bieten wir 27 Plätze in einem besonders geschützten Bereich an. Dieses spezielle Angebot wird von Menschen mit einer mittelschweren bis schweren Demenz genutzt. Immer schon sehr wichtig in der Einrichtung waren und sind Tiere. Eine Voliere, Hühner, Gänse, freilaufende Pfauen und die Katzen erfreuen unsere Bewohner/innen.

„...der Dialog zwischen Bewohnern/ innen und Mitarbeitern/innen ist wesentliche Grundlage für das tägliche Handeln...“

Etwas ganz Besonderes an unserem familiär geführten Haus ist, dass wir alle Serviceleistungen selber für Sie im Haus anbieten:

- Verpflegung aus der hauseigenen saisonal kochenden Küche
- Unsere hauseigene Wäscherei und unsere Reinigungskräfte
- Kostenlose Beratung und Ausführung des gesamten Schriftverkehrs mit Ämtern und Behörden

„...die Bedürfnisse unserer Bewohner/innen stehen im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns...“

Unsere Pflegezimmer sind nach den neuesten Erkenntnissen ausgestattet, qualifiziertes Personal befindet sich zu Ihrem Wohl im Tag- und Nachteinsatz. Notwendige fachärztliche und therapeutische Betreuungen finden bei uns im Haus statt. Dabei übernehmen wir gern die Ausführung des gesamten Schriftverkehrs mit Ämtern und Behörden (Sozialamt/Pflegekassen).

Wir sind für Sie da, 24 Stunden am Tag in allen Pflegegraden.

Altenpflegeheim „Haus Kückens“

Unser „Haus Kückens“ steht Ihnen offen. Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Einrichtung interessieren.

„Möchte ich so im Alter betreut werden?“

Diese Frage muss von allen im „Haus Kückens“ mit „ja“ beantwortet werden. Das ist unsere Philosophie. Wir sind gerne bereit, Ihnen unsere Einrichtung persönlich zu zeigen, Sie zu beraten und selbstverständlich alle weiteren Fragen zu beantworten.

„...als zentrale Aufgabe sehen wir die Aktivierung und Förderung Ihrer Selbstständigkeit...“

Für unser Haus haben wir einen speziellen Wochenplan entwickelt, der eine Vielzahl an Beteiligungs- und Betätigungsmöglichkeiten bietet.

„...wir achten jeden Bewohner, jede Bewohnerin als eigenständige Persönlichkeit. Bedürfnisse und Wünsche erkennen, akzeptieren und soweit als möglich zu berücksichtigen und zu realisieren ist unser Bestreben...“

Unsere Bewohner/innen sollen in einer familiären Atmosphäre Geborgenheit, Hilfe und Sicherheit erfahren.

„...unser Verhalten orientiert sich am Menschen als Person...“

Im Kückens Altenpflegeheim verfügen wir über 70 Plätze in modern ausgestatteten Einzel-, sowie Doppelzimmern. Auch eine Demenzabteilung mit speziellen ergotherapeutischen Angeboten ist im Haus Kückens integriert. Insgesamt bieten wir für die Bewohner/innen auf allen Stationen eine behagliche Wohnatmosphäre mit Wohnküchen, einladenden Essbereichen, die mit viel Liebe zum Detail ausgestattet sind, gemütliche Verweilcken sowie unterschiedlich ausgestattete Wohn- und Aufenthaltsräume.

Etwas ganz Besonderes an unserem familiär geführten Haus ist, dass wir alle Serviceleistungen selber für Sie im Haus anbieten:

- Verpflegung aus der hauseigenen saisonal kochenden Küche
- Unsere hauseigene Wäscherei und unsere Reinigungskräfte

Wir sind für Sie da, 24 Stunden am Tag in allen Pflegegraden.



Weserstraße 3 • 27804 Berne
Telefon 04406 93 99 21
info@pflegeheim-kueckens.de
www.pflegeheim-kueckens.de



Wir bieten Ihnen qualifizierte, liebevolle Pflege und Betreuung

Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege • Krankenhausnachsorge
Krankenhausvermeidungspflege
Urlaubspflege und Probewohnen
Dauer- und Schwerstpflege





Verhinderungs-/Ersatzpflege

Die meiste Pflegearbeit wird durch Angehörige oder andere Pflegepersonen daheim geleistet. Dabei handelt es sich um eine (sehr) anstrengende Tätigkeit. Die Verhinderungspflege kann in Anspruch genommen werden, wenn diese Pflegepersonen wegen Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert sind. Verhinderungspflege ist auch möglich, wenn die Pflegeperson regelmäßig persönliche Freizeitermine wahrnehmen will und deshalb verhindert ist, z. B. Chorprobe oder wöchentliche Sportgruppe etc.

Damit Pflegebedürftige in dieser Zeit weiter zu Hause gepflegt werden können, gibt es die Möglichkeit, Ersatzpflege (Verhinderungspflege) bei der Pflegekasse zu beanspruchen. Dafür gibt es jedes Jahr Extra-Geld. Die pflegebedürftige Person kann dann weiterhin zu Hause versorgt werden – durch eine oder mehrere andere Personen.



Ihr neues Zuhause im Alter

- Familiäre Atmosphäre – nur 73 Plätze als komfortable Einzelzimmer
- Liebevoller Langzeit-, Kurzzeit- und Urlaubspflege

Langenwischstr. 111 | 27751 Delmenhorst | Tel. 04221 / 973 14-0

delmenhorst@residenz-gruppe.de

www.residenz-gruppe.de

Residenz-Gruppe
Haus am Park



Grundsätzlich können ehrenamtliche Helfer, Verwandte und Bekannte oder auch ein Pflegedienst die Verhinderungspflege übernehmen. Eine Kombination ist ebenfalls möglich. Die Pflegekasse übernimmt nachgewiesene Kosten der Verhinderungspflege (Ersatzpflege) für maximal sechs Wochen pro Jahr ab Pflegegrad 2. Die Pflegekasse übernimmt pauschal bis zu 1.612 EUR im Jahr, die auf sechs Wochen beziehungsweise 42 Tage verteilt werden können.

Vollstationäre Pflege

Die vollstationäre Pflege erfolgt auf Dauer in einem Pflegeheim, wenn der körperliche oder geistige Zustand des Betroffenen ein Verbleiben im häuslichen Umfeld nicht mehr zulässt, z. B. im Fall von Schwerstpflegebedürftigkeit. Die Pflege erfolgt hierbei vollstationär, d. h. „rund-um-die-Uhr“. Eine große Hemmschwelle bei einer Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung ist die völlige Aufgabe der bisherigen Lebensumgebung. Die Betroffenen müssen sich an neue Menschen und an ein anderes Lebensumfeld gewöhnen.

Seniorenresidenzen heben sich von anderen Altenpflegeeinrichtungen oftmals dadurch ab, dass sie ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben in den eigenen „vier Wänden“ kombiniert mit einem hohen Komfort und gutem Service ermöglichen. Oft ist den Seniorenresidenzen eine Pflegestation angeschlossen, sodass bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes kein Wechsel in ein Pflegeheim stattfinden muss. Hier kann ambulant und stationär gepflegt werden.

Senioren aktivieren

Besonders wichtig ist es, eine ortsnahe Einrichtung zu finden, damit die familiären und freundschaftlichen Kontakte auch weiterhin gepflegt werden können. Durch neue soziale Kontakte, kulturelle Angebote und Gruppenabende werden Isolation und Eintönigkeit des Alltags vermieden. Die Pflegebedürftigen werden nicht „verwahrt“, sondern erhalten in vielen Fällen eine neue Lebensperspektive.

Gerade bei älteren Menschen ist die Gefahr eines Abbaus der geistigen Leistungsfähigkeit groß. Mit gemeinsamen Spielen, Gedächtnistraining und einer festen Tagesstruktur versucht man etwaigen Rückschritten

vorzubeugen. Nur so kann den Pflegebedürftigen ein höchst mögliches Maß an Selbständigkeit und Menschenwürde erhalten bzw. wieder zurückgegeben werden.

Was kostet ein Platz im Pflegeheim?

Wie viel ein Pflegeheimplatz kostet, hängt vom Pflege- und Versorgungsbedarf des Pflegebedürftigen sowie vom gebotenen Service und Komfort ab.

Wenn ein Pflegebedürftiger auf Dauer in einem Pflegeheim oder einer speziellen Einrichtung gepflegt wird, zahlt die Kasse wie folgt:

Pflegegrad 1	125,- EUR
Pflegegrad 2	770,- EUR
Pflegegrad 3	1.262,- EUR
Pflegegrad 4	1.775,- EUR
Pflegegrad 5	2.005,- EUR

Pro Monat kostet ein Pflegeheimplatz in Deutschland durchschnittlich ca. 3.300 EUR. Die Preise variieren allerdings stark und sind abhängig vom Träger, der Zimmerausstattung, vom Service, dem Standort des Heimes usw. Die Kosten setzen sich aus mehreren Komponenten zusammen, nämlich:

1. Pflege
2. Unterkunft und Verpflegung
3. Investitionskosten.

Nicht selten sind Zuschläge wie eine Ausbildungsvergütung (für Auszubildende, die in der Einrichtung beschäftigt werden), Kosten für eine integrierte Versorgung und weitere Forderungen, wenn der Angehörige Zusatzleistungen benötigt (etwa Artikel für die Versorgung bei Inkontinenz).

Durchschnittlich ist davon auszugehen, dass die Pflegeheim-Zuzahlung – also der Teil der Heimkosten, die neben der Kassenleistung von privat (Rente/Vermögen) aufgebracht werden muss – bei monatlich mindestens 1.500 EUR liegt.



Die Kosten eines Pflegeheimplatzes sind auch vom Service-Angebot der Einrichtung abhängig.

Die Leistungen der Pflegekassen richten sich nach dem festgestellten Pflegegrad. Auch ohne Pflegegrad ist eine Unterbringung im Heim möglich, dann allerdings bei kompletter Selbstzahlung.

Ein Zimmer oder Apartment in einem Pflegeheim unterscheidet sich nicht von einem Hotelzimmer mit Vollpension. Deshalb gehören Unterkunft und Verpflegung zu den monatlichen Pflegeheim-Kosten. Die Finanzierung muss der Versicherte selbst tragen, denn schließlich hätte er diese Kosten auch ohne Pflegebedürftigkeit gehabt. Neben der Vollpension gehören zu den Unterkunftskosten folgende Posten:

- Reinigung des Zimmers und der Gemeinschaftsräume
- Wartung und Unterhalt des Gebäudes
- Wäscheversorgung
- Müllentsorgung
- Leistungen für Veranstaltungen



Pflegeleistungen nach Pflegegraden (PG)

in EURO pro Monat – gültig für das gesamte Bundesgebiet seit 2017

Pflegegrade (PG)	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG
Leistungen					
Häusliche Pflege Pflegesachleistungen	Anspruch über Entlastungsbetrag*	689,00 €	1.298,00 €	1.612,00 €	1.995,00 €
Häusliche Pflege Pflegegeld	./.	316,00 €	545,00 €	728,00 €	901,00 €
Pflegevertretung durch nahe Angehörige Aufwendungen bis 6 Wochen pro Kalenderjahr	./.	474,00 €	817,50 €	1.092,00 €	1.351,50 €
Pflegevertretung erwerbsmäßig Aufwendungen bis 6 Wochen pro Kalenderjahr	./.	1.612,00 €	1.612,00 €	1.612,00 €	1.612,00 €
Kurzzeitpflege Aufwendungen bis 8 Wochen pro Kalenderjahr	Anspruch über Entlastungsbetrag*	1.612,00 €	1.612,00 €	1.612,00 €	1.612,00 €
Teilstationäre Pflege Tages- und Nachtpflege	Anspruch über Entlastungsbetrag*	689,00 €	1.298,00 €	1.612,00 €	1.995,00 €
* Entlastungsbetrag	125,00 €	125,00 €	125,00 €	125,00 €	125,00 €
Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen	214,00 €	214,00 €	214,00 €	214,00 €	214,00 €
Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen	2.500,00 €	2.500,00 €	2.500,00 €	2.500,00 €	2.500,00 €
Vollstationäre Pflege	125,00 €	770,00 €	1.262,00 €	1.775,00 €	2.005,00 €
Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes bis zu	4.000,00 €	4.000,00 €	4.000,00 €	4.000,00 €	4.000,00 €
Umwandlungsanspruch Übertragung des ambulanten Sachleistungsbetrages (40 %) auf Leistungen von Angeboten zur Unterstützung im Alltag	./.	275,00 €	519,20 €	644,80 €	789,00 €



Die Pflegeheim-Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind abhängig von der Zimmergröße und den Leistungen, die das Pflegeheim bietet. Sie liegen bei mehreren hundert Euro und sind zudem abhängig von der Einrichtung und deren Lage.

Ein wichtiger Teil der monatlichen Kosten sind die Pflegeheim-Investitionskosten, die jedes Pflegeheim erhebt und anteilig auf die Bewohner umlegt. Sie schlagen im Bundesdurchschnitt mit rund 500 EUR oder mehr pro Monat zu Buche.

Zu den Pflegeheim-Investitionskosten gehören:

- Bau- bzw. Erwerbskosten der Einrichtung
- Instandhaltungskosten
- Miet- und Pachtzahlungen, die der Betreiber zu zahlen hat oder Abschreibungen und Darlehenszinsen
- Kosten für Gemeinschaftsräume und -flächen, Küchen, Pflegebäder und deren Ausstattung

Pflegeheim-Investitionskosten sind unterschiedlich hoch. Achten Sie daher auf Alter und Zustand des Pflegeheims.

Berechnungsbeispiel

Ein Pflegeplatz für den Pflegegrad 3 (Kosten für Pflegeheim) kostet geschätzt durchschnittlich 3.300 EUR. Maximal 1.262 EUR übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung. Bleibt im Pflegegrad 3 ein offener Betrag von 2.038 EUR, der vom Patienten oder den Angehörigen selbst getragen werden muss.

Hier ein alltägliches Berechnungsbeispiel:

Kosten Pflegeheim:	3.300,- EUR
plus Taschengeld:	+ 200,- EUR
minus gesetzliche Pflegeversicherung:	- 1.262,- EUR
minus eigene Rente:	- 1.000,- EUR
Fehlbetrag:	- 1.238,- EUR

Hätten Sie als Pflegebedürftiger ein Kapital von 20.000 EUR auf Ihrem Sparkonto, würde das gerade mal für 16 Monate reichen, um diesen

Fehlbetrag auszugleichen. Dann wäre Ihr Kapital aufgebraucht, und weitere Mittel wären notwendig. Das Sozialamt springt zunächst ein und übernimmt die Differenzkosten. Aber: Das Sozialamt wird versuchen, sich das Geld bei Ihren Angehörigen zurückzuholen. Zahlungsverpflichtet ist nicht nur der Ehepartner, auch die Kinder und sogar Enkelkinder müssen für Ihre Pflegekosten aufkommen.

Heimaufsicht

Die Heimaufsicht kontrolliert die Personalausstattung und die bauliche Beschaffenheit von stationären Pflegeeinrichtungen. Sie stellt damit die Rechtsstellung der Bewohner und deren erforderliche Qualität in der Betreuung sicher. Die Heimaufsicht prüft jährlich, ob die gesetzlichen



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Am Schullandheim 15
27777 Stenum
Telefon 0 42 23 / 74-0
info@waldschloesschen-stenum.de
www.waldschloesschen-stenum.de

Waldschlösschen

Lebensfreunde



Ein Lebensabend in guter Gemeinschaft bedeutet Freude über jedes neue Jahr.

Rufen Sie uns an:
04221-91 60 80

Stephanusstift
gemeinnützige GmbH, Pestalozziweg 36, Delmenhorst

Im Verbund der **Diakonie** www.stephanusstift.de



Die Villa Rosengarten hat es sich zur Herzensangelegenheit gemacht, pflegebedürftigen Menschen eine neue Heimat zu schaffen, die ihnen Geborgenheit in stilvollem Ambiente und familiäre Atmosphäre bietet.



**Villa Rosengarten GmbH & Co. KG, Frieda-Hense-Str. 12, 27753 Delmenhorst,
info@villarosengarten.de, 04221 / 98140-0, www.villarosengarten.de**



In jeder Hinsicht etwas Besonderes: Die Villa Rosengarten.

Villa Rosengarten – Erstklassig mit Hotelcharakter

Als Seniorenheim mit Stil garantiert die Villa Rosengarten ein außergewöhnlich hohes Maß an Lebensqualität und Wohlfühl-Ambiente. In der Villa Rosengarten sind Sie von Anfang an in guten Händen: Schon bei der Auswahl und Einrichtung Ihres Komfort-Pflegezimmers oder Ihrer Pflege-Suite stehen wir Ihnen mit all unserer Kompetenz zur Seite. Unser Leistungsspektrum umfasst Pflege in allen Pflegegraden und umfangreiche Sonderleistungen.

Noch einmal höher wurden die Anforderungen an die exklusiven Apartments, Suiten und Salons in der Penthouse-Etage gestellt. Hier werden Wohnraumgröße und -ausstattung jedem persönlichen Stil und auch höchsten Ansprüchen gerecht. Lassen Sie sich einfangen von der entspannten, einzigartigen Atmosphäre und dem reizvollen Flair eines Platzes, an dem Sie sich wirklich zu Hause fühlen können.

In der hauseigenen Küche werden die Mahlzeiten täglich frisch zubereitet und dabei Saisonprodukte vom Bauernhof verarbeitet. Man legt hier Wert auf Hausmannskost. Die Bibliothek bietet Bücher für jedes Interesse. Der „Raum der Stille“, in dem Gottesdienste verschiedener Konfessionen stattfinden, steht ständig als Rückzugsort offen. Gruppen-

aktivitäten lassen jeden Tag zum Erlebnis werden. Ein Fitnessraum mit geschultem Personal und Geräten für alle Muskelgruppen steht für körperliche Aktivitäten zur Verfügung. Von der Direktorin des Hauses bis zur Pflegerin, vom Therapeuten bis zum Koch finden Sie stets persönliche Ansprechpartner, die sich engagiert um Ihre Wünsche kümmern. Selbstverständlich werden Ihre geliebten Haustiere in Ihren neuen Lebensrhythmus integriert. Traditionelle Feste und Veranstaltungen haben einen festen Platz in unserem Jahresplan. Und: Die „Villa Rosengarten“ hat keine festen Besuchszeiten. Freunde und Familie sind jederzeit willkommen. Wir wünschen uns ein lebendiges Haus!

Sollte noch kein stationärer Pflegebedarf bestehen, kann ein komfortables Penthouse-Apartment in der Villa Rosengarten angemietet werden. Zusatzmodule wie Hausnotruf, Essen auf Rädern, hauswirtschaftliche Hilfen etc. können individuell dazu gebucht werden. Man lebt stets in seinen eigenen Möbeln.

Unsere Mitarbeiter beraten und informieren Sie gern über die verschiedenen Wohnformen in der Villa Rosengarten.



Umgeben von einer gepflegten Parkanlage mit altem Baumbestand sind Geschäfte und Praxen fußläufig zu erreichen.



Vorgaben eingehalten werden. Sie prüft zusätzlich dann, wenn eine Beschwerde über eine Einrichtung vorliegt. Bei der Kontrolle der Pflegeeinrichtungen arbeitet die Heimaufsicht mit den Pflegekassen und dem Gesundheitsamt zusammen.

Im Rahmen der Heimaufsicht führt die Stadt Delmenhorst neben den Überwachungs- und Kontrollaufgaben eine umfassende Beratung bezüglich der Rechte und Pflichten für Bewohner, Heimbeiräte, Heimfürsprecher und Träger der Heime durch. Außerdem können sich Personen und Träger, die die Schaffung von Heimen anstreben oder Heime betreiben, bei der Planung und dem Betrieb der Heime beraten lassen.

Heimaufsicht der Stadt Delmenhorst

Am Stadtwall 10 (Siemershaus), Erdgeschoss, Zi. 03
(bei Seniorenberatung)
27749 Delmenhorst, Tel. 99-24 26, Fax 99-16 13

Heimbeirat/Heimfürsprecher

Heimbeiräte vertreten die Interessen der Heimbewohner in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit der Heimleitung und den Heimträgern. Sie werden alle zwei Jahre gewählt. Sollte kein Heimbeirat ge-

wählt werden können, besteht die Möglichkeit, einen Heimfürsprecher einzusetzen. Über Beirat oder Fürsprecher können die älteren Menschen ihre Vorstellungen, Wünsche und Anregungen einbringen, wie zum Beispiel zur Verpflegung oder Freizeitgestaltung. Nach dem Gesetz haben Heimbeiräte ein Mitwirkungsrecht, welches jedoch keine Mitbestimmung beinhaltet. Die letzte Entscheidung liegt beim Heimträger. Trotzdem ist es wichtig, dieses Mitwirkungsrecht auszuüben, um Interessen durchzusetzen und sich aktiv in den Heimalltag einzubringen. Neue Heimbewohner sollten sich nicht scheuen, Kontakt zum Heimbeirat aufzunehmen oder evtl. selbst Aufgaben zu übernehmen.

Seniorenbeirat und Pflege

Im Bereich der Pflege älterer Mitbürger zeigt der Seniorenbeirat der Stadt ein vielfältiges Engagement. In nahezu allen stationären Einrichtungen in Delmenhorst und dem benachbarten Umland ist er für Heimbeirat und Einrichtungsleitung betreuend tätig, stellt den einzelnen Häusern Mitglieder als individuelle Betreuer zur Verfügung.

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst

Lange Straße 1A, 27749 Delmenhorst
Zugang über den Eingang Marktstraße, Tel. 29 82 620

Palliativversorgung

Die häusliche Krankenpflege umfasst auch die ambulante Palliativversorgung, das heißt die Versorgung von schwerkranken Menschen in der letzten Lebensphase. Die ambulante Palliativversorgung ist vom Arzt im Rahmen der häuslichen Krankenpflege zu verordnen. Menschen in der letzten Lebensphase sollen unnötige Krankenhausaufenthalte erspart und der Verbleib in der Häuslichkeit erleichtert werden.

Schwerkranke und Sterbende sowie ihre Angehörigen zu begleiten, hat sich auch die Hospizhilfe zur Aufgabe gemacht. Die Prinzipien der weltweiten Hospizbewegung bestehen darin: Sterben als Teil des Lebens zu begreifen, Tod und Abschied menschenwürdig zu gestalten, Sterben zu Hause ermöglichen zu helfen, in Pflegeheimen und Krankenhäusern für die Sterbenden da zu sein, sich für eine breitere Anwendung von Palliativmedizin und Schmerztherapie einzusetzen.



Der Wohnpark „Am Sonnentau“ in Hude produziert für seine Bewohner eine eigene Hauszeitung.

Palliativstation

Wenn Patienten an einer nicht heilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankung leiden und nur noch eine begrenzte Lebenserwartung haben, helfen Palliativmedizin und Palliativpflege. Schwersterkrankten und deren Angehörigen wird eine aktive, ganzheitliche Behandlung angeboten mit dem Ziel, die noch verbleibende Zeit so angenehm, schmerz- und beschwerdefrei wie möglich zu gestalten. In der letzten Lebensphase soll ein Mindestmaß an Lebensqualität gewahrt oder diese sogar noch verbessert werden.

Das Josef-Hospital Deichhorst (JHD) verfügt über eine eigene Palliativstation, unter der Leitung der Klinik für Anästhesiologie, Palliativmedizin und Schmerztherapie. Hier werden schwerkranke Patienten in Einzelzimmern von einem speziell geschulten Team versorgt und betreut. Die Palliativstation ist Bestandteil des Palliativstützpunktes Delmenhorst.

Palliativmedizinischer Dienst (PMD)

Wildeshäuser Straße 92, 27753 Delmenhorst, Tel. 99 56 98 7
Palliativhotline Tel. 99 40 60

Palliativstützpunkt

Der Palliativstützpunkt LK Oldenburg & Delmenhorst stellt die Palliativversorgung im Landkreis Oldenburg und in der Stadt Delmenhorst sicher.

Durch ein multiprofessionelles Team, bestehend aus speziell ausgebildeten Ärzten und Kooperationen mit speziell ausgebildeten Pflegediensten, dem ambulanten Hospizdienst, der Notfallseelsorge, der Palliativstation des Klinikums Delmenhorst, dem Laurentius Hospiz und Apotheken, kann eine bestmögliche Versorgung der schwerstkranken und sterbenden Menschen erreicht werden. Der vertraute Hausarzt ist weiterhin in die Versorgung eingebunden.

Ambulante Palliativpflege

In der Regel wird nach erfolgter stationärer Behandlung die Entlassung des Patienten nach Hause angestrebt, wo die weitere Betreuung durch einen ambulanten Pflegedienst erfolgt. Falls das nicht mehr möglich sein sollte, ist auch eine Verlegung in ein Hospiz denkbar.



Der Palliativstützpunkt bietet eine ganzheitliche Behandlung von Patienten, medizinisch, pflegerisch und spirituell durch darauf ausgebildetes und ausgerichtetes Personal. Es besteht eine 24-Stunden-Rufbereitschaft an 365 Tagen im Jahr.

Palliativstützpunkt LK Oldenburg & Delmenhorst

Im Knick 2, 27777 Ganderkesee

Tel. 0 42 22/94 14 58-0, www.palliativ-stuetzpunkt.de



Hospizarbeit

Ambulante Hospizdienste

Ambulante Hospizbegleitung setzt sich für Lebensqualität und Menschenwürde auf dem letzten Weg des Lebens ein. Ambulante Hospizdienste haben die Möglichkeit, durch die Mitarbeit Ehrenamtlicher schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Familien zu Hause, in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, anderen Wohnformen oder Hospizen zu unterstützen. In Gesprächen begleiten sie Kranke und Angehörige in der Auseinandersetzung mit Krankheit, Schmerz, Abschied und Trauer. Der ambulante Hospizdienst arbeitet mit anderen ambulanten Diensten in enger Kooperation zusammen. Er übernimmt zum Teil Sitzwachen, vermittelt Informationen und Ansprechpartner zu Fragen der Schmerztherapie und Symptomkontrolle, unterstützt und berät in behördlichen Fragen und steht häufig auch über den Tod hinaus mit den Angehörigen in Kontakt. Das alles geschieht kostenlos, und Hospizbegleiter unterliegen der Schweigepflicht.

Trauertreffs und Trauercafés

Unterstützung und Begleitung für Menschen, die einen lieben Angehörigen verloren haben und sich mit ihrer Trauer allein gelassen fühlen, bieten die Trauertreffs des Delmenhorster Hospizdienstes. In Einzel- oder Gruppengesprächen werden die Trauernden begleitet. Treffen in Delmenhorst: Jeden 1. Sonntag und jeden 3. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Mühlenstraße 112.

Auch in Ganderkesee und Hude gibt es Trauercafés als offenes Angebot für alle, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Im Mittelpunkt stehen Kontakt, Begegnung und Austausch mit anderen Trauernden sowie Mitarbeitern vom Hospizkreis Ganderkesee-Hude. Die Unterstützung für alle Konfessionen ist kostenlos. Jeden ersten Sonntag im Monat in Hude, Parkstraße 52, jeden zweiten Sonntag im Monat in Ganderkesee, Rathausstraße 19, jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Hospizdienst Delmenhorst e. V.

Mühlenstraße 112, 27753 Delmenhorst
Tel. 123 16 88, Mobil 0171/83 36 307
www.hospizdienst-delmenhorst.de

Hospizkreis Ganderkesee-Hude e. V.

Rathausstraße 19, 27777 Ganderkesee
Tel. 0 42 22/80 61 90, Mobil 0160/99 64 39 44
www.hospizkreis-ganderkesee-hude.de

Stationäre Hospize

Diese Einrichtungen sind darauf ausgelegt, dass Sterbenskranke dort die letzten Tage oder Wochen ihres Lebens verbringen können. Stationäre Hospize sind derzeit in Delmenhorst nicht verfügbar, dafür aber in Falkenburg, Oldenburg oder Bremen.

Laurentius Hospiz Falkenburg

Auf dem Gelände des Diakoniekonvents des Lutherstifts in Falkenburg hat die mission:lebenshaus gGmbH am 13. Juli 2012 das Laurentius Hospiz eröffnet. Das einstige Bauernhaus bietet Platz für acht unheilbar erkrankte Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Jedes Zimmer verfügt über einen Zugang nach draußen auf eine eigene Terrasse. Das Bett kann darüber nach draußen geschoben werden, so dass die Gäste auch die unmittelbare Natur um sie herum spüren und genießen können. Außerdem hält das Hospiz ein Zimmer für Angehörige bereit.

Die Wohnküche ist der zentrale Treffpunkt des Hospizes. Hier kann und darf gerne bei Kaffee, Tee und Zeitung geklönt und gelebt werden, ganz so wie Zuhause.



**LAURENTIUS HOSPIZ
IN FALKENBURG**

Ein Ort der Geborgenheit
und Sicherheit

- Acht Gästezimmer
- Zimmer für Angehörige
- Treffpunkt Wohnküche
- Kapelle für Andachten
- Ehrenamtliches Engagement

Spendenkonto
mission:lebenshaus gGmbH
Stichwort „Laurentius Hospiz“
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33HAN
IBAN: DE07 2512 0510 0004 4724 00

Hauptstraße 32, 27777 Falkenburg
www.hospizfalkenburg.de
Telefon 04222-94 702 0

mission:lebenshaus
gGmbH





Gut Nutzhorn

Fester Bestandteil des multiprofessionellen Teams sind qualifizierte Pflegefachkräfte. Sie arbeiten eng mit den ehrenamtlich Mitarbeitenden, den betreuenden Hausärzten, Palliativmedizinern, Seelsorgern und Sozialarbeitern zusammen.

Laurentius Hospiz Falkenburg

Hauptstraße 32, 27777 Ganderkesee
Tel. 0 42 22/94 70 20, Mobil 0151/4 22 103 99
www.mission-lebenshaus.de

Hospiz St. Peter Oldenburg

Georgstraße 23, 26121 Oldenburg, Tel. 04 41/99 92 09-0
www.hospiz-oldenburg.de

Hospiz „Brücke“ Bremen (Walle)

Lange Reihe 102, 28219 Bremen, Tel. 04 21/38 02 40
www.hospiz-bruecke.de

Todesfall

Was ist im Todesfall zu tun?

Die nachstehenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, im Todesfall eines Angehörigen alle notwendigen Schritte zu unternehmen, um eine Bestattung reibungslos organisieren und gestalten zu können. Die nächsten Angehörigen eines Verstorbenen haben sowohl das Recht als auch die Pflicht die Bestattung zu organisieren.

Hat der Verstorbene zu Lebzeiten keine Vorsorge getroffen oder Wünsche hinsichtlich der Bestattung hinterlassen, so entscheiden die Angehörigen über Art und Umfang der Bestattung. Hat der bestattungspflichtige Angehörige kein Geld, so besteht die Möglichkeit einen Antrag auf Kostenübernahme der Bestattung beim Sozialamt der Stadt (§ 74 SGB XII) zu stellen.

Wird innerhalb von zehn Tagen kein Bestattungsauftrag an ein Bestattungsinstitut erteilt, ordnet die Behörde eine Feuerbestattung mit Beisetzung in einem anonymen Gräberfeld an. Später ermittelten Angehörigen werden die Kosten der Bestattung dann in Rechnung gestellt.

Die Durchführung einer Bestattung umfasst viele Einzelpunkte. Tritt der Tod zu Hause ein, so ist zuerst der Hausarzt zu rufen. Dieser stellt den Totenschein aus. Danach rufen Sie einen Bestatter. In Krankenhäusern und Alten- oder Pflegeheimen kümmert sich auch das Personal darum.

Dann sind folgende Fragen zu klären:

- Welche Art der Bestattung (Erd- oder Feuerbestattung) wird gewünscht?
- Wo soll die Beisetzung (Familiengrab, anonymes Grab, auf See oder in der Natur) stattfinden?
- Wo und wie soll die Trauerfeier ausgerichtet werden?
- Soll eine Anzeige in der Zeitung erscheinen und private Mitteilungen verschickt werden?
- Wer spricht?
- Welche Institutionen müssen benachrichtigt werden?
- Wer trägt die Kosten?



All diese Fragen besprechen Sie mit Ihrem Bestatter. Dieser berät Sie und koordiniert Ihre Wünsche zu Art und Gestaltung der Bestattung. Für die Bestattung werden folgende Unterlagen des Verstorbenen benötigt:

- bei Ledigen die Geburtsurkunde,
- bei Verheirateten die Heiratsurkunde,
- bei Geschiedenen zusätzlich das Scheidungsurteil mit Rechtskraftvermerk,
- bei Verwitweten die Sterbeurkunde des vorverstorbenen Ehegatten,
- die Versicherungskarte,
- die Rentennummern,
- Sterbegeldversicherungspolizen (soweit vorhanden).



HOTEL • RESTAURANT

TRAUERFEIERLICHKEITEN gerne bei uns!

27751 Delmenhorst · Bremer Straße 186
Telefon 04221/970-0 · www.hotel-thomsen.de

Ein Volk wird so beurteilt, wie es seine Toten bestattet.

(Perikles, 430 v. Chri.)

Nach diesen würdevollen Gedanken verstehen wir unseren Beruf und handeln auch danach:

**Dienst den Lebenden;
Ehre den Toten.**

SEIT 1961



**ULLMANN
BESTATTUNGEN**

Bruno Ullmann u. Inh. Rolf Ullmann, e. Kfm.

**Telefon (0 42 21) 7 00 07
Delmenhorst · Berliner Straße 133**

**Für den Todesfall-Versicherungsschutz empfehlen
wir die AVK Delmenhorst.**

Trend zur individuellen Bestattung

Obwohl alle Menschen und damit auch alle Verstorbenen grundverschieden sind, laufen doch die Trauerfeiern hierzulande gemeinhin immer nach dem gleichen Schema ab. Merkwürdig, denn kein Gesetzgeber hätte je die Regeln für diese althergebrachten, immer wieder angewandten Rituale vorgeschrieben.

Da verwundert es nicht, wenn in unserer schnelllebigen, von permanenten Veränderungen geprägten Zeit immer häufiger der Wunsch nach einer individuelleren, persönlicheren Trauerfeier und Bestattung geäußert wird.

Eine Trauerfeier ist für die Hinterbliebenen ein wichtiger Bestandteil der Trauerarbeit und sollte der Persönlichkeit des Verstorbenen entsprechen. Um den letzten Weg eines Angehörigen so individuell wie gewünscht zu gestalten, steht ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Verfügung.

Das reicht von den Bestattungsformen (Sarg, Urne oder auch Diamantbestattung) bis zu den Grabarten (Waldfriedhof, Wiesengräber, Seebestattung) und der individuellen Gestaltung der Trauerfeier (musikalische Begleitung vom Gospel-Chor bis zum Trompeten-Solisten), Trauerkondukt mit Pferde-Kutsche, offene Aufbahrung, ein gerahmtes Foto aufstellen etc. Hätte ein Verstorbener zu Lebzeiten Unbehagen dabei empfunden, auf dem Rücken zu liegen, so sollte er auch in Seiten- oder Bauchlage in den Sarg gebettet werden.

Es gibt viele Möglichkeiten und Rituale, den Abschied selbst zu gestalten: Den verstorbenen Menschen nach Hause nehmen, das Ankleiden mit seiner Lieblingskleidung, das Waschen und persönliche Dinge mit auf die letzte Reise geben, bei der Einäscherung dabei sein. Bei der Trauerfeier den Sarg bemalen, ein Teelicht-Ritual durchführen, die Lieblingsmusik gemeinsam hören oder vielleicht sogar einen Tango tanzen. Auch in Delmenhorst geht der Trend eindeutig zur „individuellen Bestattung“. So liest man hier beispielsweise in Traueranzeigen der Tageszeitung häufig den Schlusssatz: Von Trauerbekleidung bitten wir im Sinne des Verstorbenen abzusehen.

Naturbestattungen

Eine Naturbestattung – auch Baum- oder Waldbestattung – ist eine Beerdigung, die meist außerhalb eines traditionellen Friedhofs stattfindet. Der häufigste Ort, an dem Naturbestattungen stattfinden, ist der sogenannte Ruheforst oder Waldfriedhof. Die Zahl der traditionellen Friedhöfe, die ebenfalls Naturbestattungen anbieten, wächst seit einigen Jahren. Die Asche der Verstorbenen ruht dabei in biologisch abbaubaren Urnen. Eine Grabpflege ist nicht erforderlich, denn der Verstorbene, beziehungsweise dessen Asche, bekommt hier kein eigenes Grab, sondern wird meist im Wurzelgeflecht eines Baumes beigesetzt.

Seebestattungen

Die Seebestattung ist eine mittlerweile sehr beliebte Alternative zur herkömmlichen Feuer- oder Erdbestattung. In Deutschland werden Seebestattungen auf der Nordsee und der Ostsee durchgeführt. Sie können aber auch auf anderen Weltmeeren stattfinden. Langfristig



Katholische Kirche St. Marien

Erstklassige Leistungen zu niedrigen Preisen

... immer individuell und würdevoll. Wir beraten Sie gern!

NOVIS[®]
BESTATTUNGEN

WOLFGANG LIEBIG GmbH & Co. KG

Seit 1988 ■ Meisterbetrieb

Oldenburger Str. 187
27753 Delmenhorst

z.B. Seebestattung

Ohne Angehörige, inklusive Überführung innerorts zu den Geschäftszeiten und Beratungsgespräch im NOVIS-Institut

Komplettpreis 1.200,- Euro
inkl. MwSt

Zuzügl. Totenschein und evtl. Krankenhausgebühren

24 Std-Tel. 04221-12 07 90 • www.novis-liebig.de


Beerdigungsinstitut
Mitglied des Landesfachverbandes Niedersachsen

**Wir stehen in der 3. Generation
im Dienst der Hinterbliebenen.**

**Tag-, Nacht-, Wochenend-
und Feiertagsdienst.**

**Beerdigungsinstitut
Fritz Freuer
GmbH & Co. KG**

**Rosenstraße 42 · 27749 Delmenhorst
Telefon +49 (0) 4221-1 41 81
Telefax +49 (0) 4221-15 03 50
freuer.bestattungen@ewetel.net
www.freuerbestattungen.de**

Wir sind Partner und seit 1932 mit der

AVK (früher Allgem. Sterbekasse) verbunden.

Niedersachsens größte Sterbekasse
Allgemeine Versicherungskasse VVaG – Todesfallversicherung –
Lange Straße 63 · 27749 Delmenhorst

betrachtet sind sie preisgünstiger als andere Bestattungsformen. Es fallen keine Kosten für die Grabnutzung (Friedhofsverwaltung), für den Grabstein (Steinmetz) und für die Grabpflege (Gärtner) an. Die Beisetzung im Meer kann mit oder ohne Beisein der Angehörigen erfolgen, als so genannte „begleitete Seebestattung“ oder als „stille Seebestattung“.

Früher konnte man nur dann auf dem Meer bestattet werden, wenn man einen besonderen Bezug zur See hatte, z.B. durch den Beruf. Heute steht die Seebestattung jedermann frei. Bei Urnenbeisetzungen auf dem Meer gelten dennoch einige Regeln:

Seebestattungen erfolgen stets in einem Abstand von mindestens drei Seemeilen zur Küste. Die Urne wird auf „rauem Grund“ beigesetzt, d.h. auf Seegebieten außerhalb der Reichweite von Fischern und Wassersportlern. Die Seeurne besteht aus wasserlöslichem Material, z.B. Zellulose oder Sandstein. Die Urne treibt bis zu fünf Minuten auf dem Wasser, bevor sie sinkt. Innerhalb einer Stunde löst sie sich dann auf dem Meeresgrund vollständig auf. Seebestattungen erfordern eine schriftliche Willenserklärung, entweder vom Verstorbenen zu Lebzeiten (Bestattungsverfügung) oder von den Angehörigen.

Planen Sie eine Seebestattung, sollten Sie zuerst ein Bestattungsinstitut vor Ort beauftragen. Es übernimmt die hygienische Versorgung des Verstorbenen. Dazu zählen das Waschen, Kämmen und Ankleiden. Zudem veranlasst der Bestatter die Einäscherung im Krematorium und übernimmt auf Wunsch wichtige Behördengänge.

Für die Erlaubnis einer Seebestattung benötigen Sie zudem eine Ausnahme genehmigung, die Sie vom Friedhofszwang befreit. Nach der Einäscherung wird die Aschekapsel an die Reederei übergeben, die sich um die Seebestattung kümmert.

Ein wesentliches Kriterium einer Seebestattung ist die Wahl des passenden Anbieters. Natürlich kann hier das Bestattungsunternehmen vor Ort Empfehlungen geben. Doch es ist fast ratsamer, sich selbst über die verschiedenen Reedereien zu informieren – bereits zu Lebzeiten –, Angebote zu vergleichen und auch schon Kontakt aufzunehmen.

SEEBESTATTUNGEN IN DER NORDSEE



REEDEREI FREIMUTH

ab Bengersiel, Emden
und Langeoog

Reederei Freimuth GmbH

Kapitän Holger Freimuth ⚓ Drosselweg 13 ⚓ 26427 Esens

Telefon 049 71 - 92 58 42 ⚓ Bordtelefon 0151 - 23 78 85 65

www.reederei-freimuth.de

„Lili Marleen“ und „Dollard“ heißen die Schiffe, mit denen die Reederei Freimuth würdevolle Seebestattungen anbietet. Der Wunsch nach der „letzten Ruhe“ auf dem Meer wird immer häufiger geäußert und realisiert.

Etwa zwei Stunden dauert eine Beisetzung auf See. Rund eine Stunde lang fährt Kapitän Holger Freimuth hinaus auf's offene Meer. Die Urne ist an Bord aufgebahrt. Ein Kranz und Blütenblätter, auch ein Foto des Verstorbenen können dazu aufgestellt werden. Auf Wunsch wird während der Fahrt, nach vorheriger Auswahl durch die Angehörigen, Musik gespielt.

Wenn das Bestattungsgebiet erreicht ist, stoppe ich das Schiff und halte eine Ansprache, sagt Kapitän Freimuth. Dann wird die Urne auf der Steuerbordseite (Fahrtrichtung rechts) dem Meer übergeben, und von der Schiffsglocke ertönen „Acht Glasen“ – das Signal für die Wachübergabe. Der Verstorbene wird somit von „seiner Wache“ auf Erden entlassen. Danach dreht das Schiff drei Runden um die Beisetzungsstelle, und die Angehörigen können Blütenblätter ins Wasser geben. Abschließend ertönt vom Schiffshorn ein langer Ton, und es geht zurück zum Hafen.

Auf Wunsch kann auf der Rückfahrt eine Kaffeetafel an Bord stattfinden. Die Angehörigen erhalten einen Auszug aus dem Schiffstagebuch und eine Seekarte mit der genauen Beisetzungssposition. Zu diesen Bestattungspositionen kann man dann später auf Wunsch Erinnerungsfahrten unternehmen.



Neu in der Reederei Freimuth. Die „Dollard“ bietet bei Seebestattungen Platz für rund 50 Trauergäste.



Anonyme Bestattungen

Die anonyme Bestattung ist eine Sonderform der Feuerbestattung. Sie ist die kostengünstigste Bestattungsart. Entweder mit oder ohne Trauerfeier wird die Urne nach der Einäscherung ohne Begleitung auf einem anonymen Grabfeld beerdigt oder „still seebestattet.“ Bei der Erdbestattung handelt es sich in der Regel um eine Rasenfläche, auf der keine einzelnen Gräber gekennzeichnet sind. Auch die Angehörigen erfahren nicht, wann und wo genau der Verstorbene beigesetzt wird.

Bei der Seebestattung erfahren die Angehörigen die Koordinaten nicht.

Oft wird eine anonyme Bestattung von Behörden veranlasst. Das passiert immer dann, wenn der Verstorbene keine Verwandten mehr hat oder diese nicht ausfindig gemacht werden können.

Bestattungsvorsorge

Individuelle Wünsche für die eigene Bestattung im Testament festzulegen, ist der völlig falsche Weg, denn in den meisten Fällen wird das Testament erst nach der Beerdigung eröffnet. Um eventu-

elle Wünsche zu berücksichtigen, die vorher nicht bekannt waren, ist es dann zu spät. Viele Menschen sind z. B. der Meinung, dass es ausreichend wäre, einen Sparvertrag oder ein Sparbuch speziell für die Bestattung anzulegen. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten.

Sollte einmal der Fall eintreten, dass man zu einem Pflegefall wird, so muss man zunächst mit seinem gesamten eigenen Vermögen für die anfallenden Kosten aufkommen, und dazu gehören auch Guthaben aus Sparverträgen.

Immer mehr verantwortungsbewusste Menschen schließen zu Lebzeiten einen Bestattungsvorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen. In diesem Vorsorgevertrag wird die Ausführung der dereinstigen Bestattung genau festgelegt. Rechtlich gesehen handelt es sich dabei um einen Werkvertrag. Der Wunsch des betroffenen Menschen, für seine Bestattung selbst zu sorgen und diese vorab zu regeln, ist vorrangig gegenüber den Totenfürsorgepflichten und -rechten der nächsten Familienangehörigen.

Zur Sterbegeldversicherung lesen Sie bitte auch auf Seite 102, zur Bestattungsverfügung auf Seite 115.

Grabgestaltung

Die letzte Ruhestätte, das Grab eines Verstorbenen ist der Ort des Gedenkens, der Erinnerung und der Trauer. Grabgestaltung und -pflege sind deshalb auch Trauerarbeit.

Ein gepflegtes Grab hilft, den Verlust eines geliebten Menschen zu überwinden. Dabei unterliegt die Grabgestaltung sehr dem persönlichen Geschmack und der Ortsüblichkeit. Ein Grab zu gestalten ist immer eine gärtnerische Herausforderung. Friedhofsgärtner bieten gern ihre professionelle Unterstützung bei Neuanlagen oder Umgestaltungen an. Ziel ist es, eine kleine Fläche harmonisch, abwechslungsreich, aber auch pflegeleicht zu gestalten.

Bei sorgfältiger Pflanzenauswahl und guter Gestaltung kann ein Grab zehn Jahre oder länger ohne Umgestaltung unterhalten werden. Die

Lange Grabmale



-MEISTERBETRIEB-



Wildeshäuser Str. 17
27753 Delmenhorst
Tel. (04221) 8 23 34 - Fax 8 73 32
info@arnolange-grabmale.de
www.arnolange-grabmale.de

Grabmale WALTER

Immer einen Stein(ent)wurf voraus...

Klaus Walter e.K.
Wildeshäuser Straße 15
27753 Delmenhorst
Telefon 04221 - 8 24 64
www.grabmale-walter.de

Bild- und Steinhauerei

Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
und 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag 9:00 – 12:00 Uhr



Begonien werden nicht von Schnecken gefressen.

Pflege beschränkt sich auf das Gießen im Sommer, auf den Rückschnitt der Gehölze und auf das jahreszeitlich bedingte Austauschen der Blumen in den sogenannten Wechselbeeten.

Das Grabmal

Auch die Auswahl des Grabsteins/Grabmals ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Es gibt viele Formen, Farben und Materialien: Sie können glatt geschliffen, unbehauen, stehend oder liegend, aus Stein, Holz, Metall oder Glas, künstlerische Einzelarbeiten und industriell maschengefertigt sein. Auch die Inschrift will wohl überlegt sein, denn ein Grabmal schmückt über viele Jahre hinweg die Grabstätte und verleiht dem Verstorbenen ein individuelles Denkmal zur Lebensgeschichte. Gleichzeitig schaffen sich die Hinterbliebenen damit einen Ort der Trauerbewältigung.

Stellen Sie sich folgende Fragen: Was möchte ich mit der Grabstelle ausdrücken? Wie kann ich einen verstorbenen Menschen an seinem Gedenkplatz erfassen? Wie viel möchte und kann ich selbst an der Gestaltung des Steins mitwirken?

Zu empfehlen ist hier die persönliche Beratung beim Steinmetz. Er sollte versuchen, sich in intensiven Gesprächen selbst ein Bild von dem Verstorbenen zu machen und Ihnen Umsetzungsvorschläge unterbreiten. Mit Hilfe solcher Dialoge und mit Skizzen sollte sich das Grabmal allmählich und individuell entwickeln. Lassen Sie sich Zeit dabei. Manche Steinmetze entwerfen auf Anfrage Miniatur-Modelle als Teil ihrer Dienstleistung. Steinmetze kümmern sich auch um die fachgerechte Aufstellung des Grabmals auf der Ruhestätte.

Grabpflege

Gepflegte Gräber sind ein Zeichen gegen das Vergessen und ein Symbol der Wertschätzung für die Verstorbenen. Wenn sich Hinterbliebene um die Grabpflege nicht oder nicht mehr selbst kümmern können – entweder weil man umzieht oder die Gesundheit es nicht mehr zulässt, kann man eine „Dauergrabpflege“ vereinbaren. Diese umfasst regelmäßig folgende Leistungen:

- Entfernung von Unkraut
- Gießen und Düngen der Grabstelle
- Laubbeseitigung
- Kantenschnitt und Schneiden der Bodendecker
- Jahreszeitlich wechselnde Blumenbepflanzung

Sind Sie nur zeitlich vorübergehend verhindert, sich um eine Grabstelle selbst zu kümmern, z. B. wegen Krankheit oder urlaubsbedingter Abwesenheit, so können Sie auch eine sogenannte „Gießpflege“ mit einem Friedhofsgärtner vereinbaren.

Tel. (04221) 8 23 36
 Fax (04221) 8 66 29
 Oldenburger Landstr. 28
 27753 Delmenhorst
 www.blumen-kessler.de
 post@blumen-kessler.de

Individuelle Grabpflege

Blumen Kessler
 Moderne Floristik & Friedhofsgärtnerei



- Dauergrabpflege über die Nordwestdeutsche Treuhandstelle
- Grabpflege, Neu- und Umgestaltung,
- Saison- oder Kurzzeitpflege
- Schalen-, Strauß- oder Kerzenbringdienst
- Trauerfloristik

Wir bieten Ihnen Grabpflege auf folgenden Friedhöfen:
 DEL – Oldenburger Landstraße, Schanzenstraße,
 Wildeshäuser Straße, Bunnerhof – Ganderkesee und Heiligenrode

Mo. bis Fr. 8:00-18:30 Uhr, Sa. 8:00-17:00 Uhr, So. 9:30-12:30 Uhr



Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite
24-Stunden-Betreuung.....	174	DRK.....	80
ADAC.....	38	dwfg.....	13
Alarmanlagen.....	126	Ehrenamt.....	68
Alkohol.....	161	Einkaufen.....	20
Altersarmut.....	96	Elektro-Scooter.....	40
Ambulante Pflege.....	175	Energieberatung.....	128
Apotheke.....	142	Erben/Vererben.....	111
Arbeiterwohlfahrt (AWO).....	72/80	Erbchaftssteuer.....	114
Ausflüge.....	25/58	Ernährung.....	22
Autos.....	33	Ersatzpflege.....	178
Badeseen.....	32	Erste Hilfe.....	155
Bahnen.....	42	Essen auf Rädern.....	83
Banken/Sparkassen.....	87	Fahrdienste.....	159
Barrierefreiheit.....	127	Fahrrad.....	25
Begegnungsstätten.....	72	Fahrschulen.....	37
Behinderungen.....	148	Fahrtraining.....	37
Beratung.....	77	Feiern.....	67
Bestattungsverfügung.....	115	Finanzhilfen.....	95
Bestattungsvorsorge.....	194	Fitger-Haus.....	8
Betreuungsverein.....	70/109	Fitness.....	30
Betreuungsverfügung.....	111	Förderverein.....	63
Bewegung.....	22/28	Freiwilligenarbeit.....	68
Blinde.....	148	Fundangelegenheiten.....	82
Büchereien.....	47	Fußgängerzone.....	8
Bundesfreiwilligendienst.....	71	Geldinstitute.....	87
Bürger-Ideen-Börse.....	17	Gewalt in der Pflege.....	117
Bürgerstiftung.....	55/68	Golf.....	30
Busse.....	42	Grabgestaltung.....	194
Caritas.....	80	Grabpflege.....	195
City-Parkhaus.....	9	Grafengruft.....	54
Citykirche.....	54	Graft.....	32/60/64
Computer.....	55	Grafttherme.....	32
Delmeterrassen.....	8	Grundsicherung.....	97
Demenz.....	159	GUT Delmenhorst.....	14
Diakonisches Werk.....	72/80	Haarausfall.....	158
Digitaler Nachlass.....	115	Handy.....	55
Divarena.....	51	Hanse-Wissenschaftskolleg.....	52
		Hasbergen.....	66/83
		Haus Coburg.....	48/52/64
		Haushaltshilfe.....	173
		Hausnotruf.....	84
		Haustürgeschäfte.....	105
		Heilmittel.....	151
		Heimatverein.....	63
		Heimaufsicht.....	117/184
		Heimbeirat.....	185
		Heimhilfe.....	98
		Heimrecht.....	116
		Hilfsmittel.....	153
		Hilfsorganisationen.....	81
		Hobbys.....	56
		Hofläden.....	23
		Höckermarkt.....	66
		Hören.....	156
		Hörzeitung.....	149
		Hospiz.....	188
		Impfungen.....	59
		Industriemuseum.....	52
		Innenstadt.....	7
		Internet.....	55
		Johanniter.....	81/84/155/173
		Jüdische Gemeinde.....	80
		Kaffeefahrten.....	60
		Kartoffelfest.....	66
		Kirchen.....	73
		Kirchenaustritt/-eintritt.....	76
		Kleiderhilfe.....	84
		Kleines Haus.....	50
		Kleingarten.....	56
		Kommunaler Präventionsrat.....	105
		Kramermarkt.....	66
		Krankenhaus.....	139
		Krankheiten.....	141
		Krebs.....	144



	Seite		Seite		Seite
Kultur.....	47	Radfahren.....	25	Straßenverkehr.....	35
Kulturbüro.....	53	Rechtliche Angelegenheiten.....	109	Sucht.....	161
Kunstfehler.....	145	Reha.....	59/147	Tafel.....	82
Kurzzeitpflege.....	177	Reisen.....	58	Tagespflege.....	176
Mahlzeitenbringdienste.....	83	Religionsgemeinschaften.....	75	Tanz.....	24
Makler.....	131	Rente/Pension.....	18/91	Telefonseelsorge.....	77
Marktbrunnen.....	8	Rentenbeginn.....	18	Testament.....	112
Mobilität.....	33	Rentnerausweis.....	20	Therapien.....	151
Musik.....	56	Residenzen.....	137	Todesfall.....	102/189
Nachbarschaftsbüros.....	71	Rheumaliga.....	30	Treppenlifte.....	153
Nachtpflege.....	176	Rundfunkbeitrag.....	99	Umzug.....	135
Naturbestattungen.....	191	Sanitätshäuser.....	152	Universität.....	49
Neues Deichhorst.....	9/51/184	Schwimmen.....	30	Unterhalt.....	97
Niederdeutsches Theater.....	53	Seebestattungen.....	191	VdK.....	84/91
Nordwolle.....	41/52/70/132	Sehen.....	155	Vereine.....	29/63
Notfall.....	141	Selbsthilfegruppen.....	146	Verhinderungspflege.....	178
Opferschutz.....	107	Seniorenausweis.....	20	Verkehrsrecht.....	106
ÖPNV.....	42	Seniorenbegleitung.....	68	Verkehrswacht.....	37
Organspende.....	118	Seniorenbeirat.....	3/16/78/105/117/168/198	Versicherungen.....	100
Palliativ.....	64/185	Seniorenhilfe.....	69/174	Volkshochschule (VHS).....	47
Paritätischer.....	80	Seniorennetzwerk.....	17	Vorsorgevollmacht.....	110
Parteien.....	57	Seniorenrecht.....	103	Wandern.....	25
Patientenberatung.....	145	Seniorenstützpunkt.....	69/78/121	Wassermühle.....	53/86
Patientenverfügung.....	110	Seniorentag.....	65	Weihnachtsmarkt.....	66
Pflegeausbildung.....	164	Smartphone.....	55	Weiterbildung.....	47
Pflegeberuf.....	164	SoVD.....	84/91	Wellness.....	30
Pflegegeld.....	172	Sozialdienst Krankenhaus.....	81	Winterdienst.....	41
Pflegegrade.....	169	Sozialhilfe.....	97	Wirtschaftsförderung.....	13/67
Pflegegutachten.....	169	Sozialpsychiatrie.....	79/159	Wochenmarkt.....	12
Pflegekasse.....	168/172	Sozialverbände.....	84/91	Wohlfahrtsverbände.....	80
Pflegekurse.....	173	Sport.....	28	Wohnberechtigungsschein.....	98
Pflegesachleistung.....	173	Stadtbücherei.....	46	Wohnen im Alter.....	119
Pflegeversicherung.....	101/168	Stadtkirche.....	54	Wohnen für Hilfe.....	135
Politik.....	57	Stationäre Pflege.....	178	Wohngeld.....	98
Polizei.....	104/115	Steuern.....	93	Wohngruppen.....	137
ProSzenium.....	54	Straftaten.....	104/106	Wohnungssicherheit.....	121
Quartiersmanagement.....	72	Straßenreinigung.....	41	Wollepark.....	7/57/72



Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst mit
freundlicher Unterstützung durch die
Stadt Delmenhorst – Der Oberbürgermeister



Konzeption und Redaktion:

Ronald K. Famulla

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Delmenhorst,
vertreten durch dessen 1. Vorsitzenden: Ulf Kors, Seniorenbüro
im City-Center, Lange Straße 1 A, 27749 Delmenhorst,
Tel. 29 82 620, Fax 29 82 622

Gesamtherstellung:

Verlagshaus Prinz-Carl GmbH
Prinz-Carl-Anlage 22, 67547 Worms
Tel. 06241/59 61 30, Fax 06241/59 61 322
info@v-p-c.de, www.v-p-c.de

Die in dieser Publikation zusammen gestellten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden jedoch mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Trotz gewissenhafter Formulierung und Prüfung kann keine Gewähr für die Vollständigkeit und komplette Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Aus diesem Grund können weder an die Autoren, an die Herausgeber noch an den Verlag rechtliche Ansprüche gestellt werden. Zugunsten der Lesbarkeit der Broschüre wurde durchgängig auf eine Männlich-/Weiblich-Formulierung verzichtet. Sämtliche Ausdrücke, die männlich formuliert sind, gelten sinngemäß ebenso für Frauen und weiblich formulierte Begriffe gelten ebenfalls sinngemäß für Männer. Insgesamt gelten sie auch für das „dritte Geschlecht“ (w/m/d).

„...IN ALTER FRISCHE“ ist werbefinanziert. Wir danken allen Inserenten, die zur Realisierung beigetragen haben und bitten unsere Leser, den beworbenen Angeboten und Dienstleistungen besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Nachdruck oder eine reprografische Vervielfältigung, auch auszugsweise, und die Aufnahme in Datenbanken jeglicher Art sind nicht gestattet.

Stand: März 2019, 2. Auflage
Copyright by Verlagshaus Prinz-Carl GmbH 03/2019

Wichtige Telefonnummern

Polizeinotruf **110**
Rettungsdienst, Feuer **112**

Krankentransport, Notarzt und
Rettungsdienstleitstelle **04 41/19 22 2**

Rettungshubschrauber **04 41/19 22 2**

Polizei (Zentralruf) **15 59 -0**

Sperr-Notruf:

Sperrungen von EC-, Kreditkarten und Handys **11 6 11 6**

Störungsdienste:

Gas/Wasser (Stadtwerke Delmenhorst SWD) **0180/12 76 12 76**
Strom (EWE) **0180/13 93 111**

Krankenhaus:

Josef-Hospital Delmenhorst (JHD) **99-3**

Ärztlicher Notfalldienst **1 92 92**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**

Pflegenotruf **8 67 86**

Giftotruf **05 51/19 24 0**

Pilz-Notruf **0176/26 19 00 33**

Tierärztlicher Notdienst **63 11**

Tierschutzverein **6 89 01 50**

Stadt Delmenhorst, Stadtverwaltung **99-0**

Taxi **5 22 22**

Telefonseelsorge:

evangelisch **0 800/111 0 111**

katholisch **0 800/111 0 222**

Aktiv im Alter

Nutzen Sie
unsere
zahlreichen Angebote
aus allen
Programmbereichen

Einfach anmelden unter
vhs-delmenhorst.de
oder mit



Volkshochschule
Delmenhorst

liegt nahe und bringt weiter

Am Turbinenhaus 11 - 27749 Delmenhorst - Tel. 04221-981800



**Ihr Körper ist ein Wunderwerk.
Wir sorgen dafür, dass es so bleibt.**



KARDIOLOGISCH-ANGIOLOGISCHE PRAXIS
Herzzentrum Bremen

www.kardiologie-bremen.com

Am Wehrhahn 4 · 27753 Delmenhorst
Senator-Weßling-Straße 1A · 28277 Bremen
Schwachhauser Herrstraße 63A · 28211 Bremen
Kirchhuchtinger Landstraße 80 · 28259 Bremen
Gerhard-Rohlf's-Straße 19 · 28757 Bremen
Moorhauser Landstraße 3C · 28865 Lilienthal

Telefon 0421-432 55-5