

Wie möchte ich im Alter leben?

Hilfsangebote zur Erhaltung der Selbständigkeit in der eigenen Wohnung und alternative Wohnmöglichkeiten



Irgendwann überlegt sich jeder Mensch: Wie und wo möchte ich im Alter wohnen? Oft besteht der verständliche Wunsch, in der vertrauten Umgebung zu bleiben und so lange es geht ein selbständiges Leben zu führen. Doch was tun, wenn der Alltag durch Gebrechlichkeit oder Krankheit immer beschwerlicher wird? Davor ist schließlich niemand gefeit.

Wichtig ist deshalb, dass Sie sich zunächst mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Ist meine Wohnung eventuell zu groß?
- Ist ein Arzt, Seniorenclub, ambulanter Dienst oder ähnliches in der Nähe?
- Wie gut sind die Einkaufsmöglichkeiten?
- Wie oft fahren Bus und Bahn und wie weit ist es bis zur nächsten Haltestelle?
- Ist meine Wohnung altersgerecht ausgestattet?

Wenn Sie sich dafür entscheiden, in Ihrer Wohnung zu bleiben oder in eine geeignete altengerechte Wohnung umzuziehen, stehen Ihnen mit Rat und Tat zahlreiche Einrichtungen wie besondere Dienststellen der Stadt Witten, Sozialstationen und private Dienste zur Verfügung.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen geben.

Wie passe ich meine Wohnung an die veränderten Bedürfnisse im Alter an?

Sicher, praktisch und bequem – das sind die wesentlichen Anforderungen, die eine altengerechte Wohnung erfüllen muss. Rechtzeitig geplante Veränderungen tragen dazu bei, dass ältere Menschen ihre Selbständigkeit erhalten und in ihrer Wohnung bleiben können.

Dies ist oft schon mit einfachen Mitteln zu erreichen: durch Haltegriffe, Haltestangen, Beseitigung von Schwellen oder Stolperkanten, Erhöhung der Toilette, des Bettes und der Sitzmöbel etc.

Für größere Renovierungsaktionen – wie zum Beispiel den Einbau eines altengerechten Bades – können Fördermittel beantragt werden.

[Hier erhalten Sie umfassende Beratung, wenn Sie Ihre Wohnung altengerecht ausstatten bzw. umbauen wollen:](#)

Seniorenbüro der Stadt Witten

[Birgit Böcker](#)

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

[Wilfried Braun](#)

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

[Kai Förster](#)

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

[Ulrich Schlickau](#)

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

[Yevheniya Melnychuk](#)

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078



FTB-Wohnberatung

Forschungsinstitut Technologie und Behinderung
Im Hillingschen 15, 58300 Wetter

[Rainer Zott](#)

Tel. 02335 96 81 22

[Hans-Werner Geburek](#)

Tel. 02335 96 81 45

- Wenn **Fördermittel** beantragt werden sollen, können Sie sich an Petra Kindt vom Fachbereich Bau, Umwelt, Vermessung und Kataster, Abteilung Bauen, des Ennepe-Ruhr-Kreises, Zimmer 422 (Kreishaus in Schwelm), Tel. 02336 932320, wenden.
www.en-kreis.de

- Eine **weitere Fördermöglichkeit** besteht nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Danach können Pflegebedürftige für die altengerechte Renovierung ihrer Wohnung bis zu 2557,- EUR erhalten. Auskünfte darüber erteilt Ihre Pflegekasse.

- Kleinere **Reparaturen** in Ihrer Wohnung kann kurzfristig preisgünstig die Serviceagentur von QuaBeD, Annenstraße 118-122, erledigen. Informationen erhalten Sie unter Tel. 02302 28 24 621 und 28 24 623

Die Mitarbeiter der Serviceagentur helfen auch, wenn Kleiderstangen, Haltegriffe oder ähnliche Hilfsmittel angebracht werden sollen, die keinen besonderen Aufwand erfordern.
www.serviceagentur-witten.de

- Unter dem Motto „Senioren helfen Senioren“ gibt es bei Fokus, der FreiwilligenAgentur Witten, die **Wittener Nachbarschaftshilfe**, die ehrenamtlich und somit kostenfrei hilft. Bei kleinen Problemen oder Tätigkeiten in der Wohnung stellen die Nachbarschaftshelfer ihr handwerkliches Geschick gern zur Verfügung.

Tel. 02302 421131
www.fokus-witten.de

Vom Einkaufen bis zur Renovierung der Wohnung:

Mobile Soziale Dienste bieten umfassende Hilfen



Mit zunehmendem Alter können Ihnen die alltäglichen Arbeiten in Haus und Garten das Leben schwer machen. Hilfe in (fast) allen Lebenslagen bieten dann unter anderem die „Mobilen Sozialen Dienste“. Sie bieten einen

umfangreichen Service: Auf Wunsch übernehmen die Mobilen Sozialen Dienste u. a. die Reinigung von Flur, Wohnung, Fenstern und Treppenhaus, helfen Ihnen bei der Wäsche- und Gardinenpflege, erledigen Einkäufe und Gartenarbeit und renovieren bei Bedarf die Wohnung. Angeboten wird auch die Begleitung alter Menschen: beim Spazieren gehen, auf dem Weg zum Arzt, zur Bank oder zu Behörden.

Zusätzlich kann man bei der Serviceagentur von QuaBeD Hilfe für stundenweise Dienste, wie Betreuung zu Hause, Gartenarbeit, Schneeräumen usw. abrufen.

Auskunft erhalten Sie bei QuaBeD gGmbH, Annenstr. 118-122, unter Tel.: 02302 28 24 621 und 28 24 623
www.quabed.de

Informationen über die Höhe und eine eventuelle Übernahme der Kosten erhalten Sie bei Ihrer Pflege-/ Krankenkasse und beim Amt für Wohnen und Soziales der Stadt Witten.



Die Mobilen Sozialen Dienste im Überblick

Arbeiterwohlfahrt-Sozialstation

Kreisstr. 20, 58453 Witten
Tel.: 02302 91 07 10
www.awo-en.de

CareMed medizinische Pflege GmbH

In den Espeln 3 - 5, 58452 Witten
Tel.: 02302 34 55
www.caremed-witten.de

Caritas-Verband

Caritas-Sozialstation
Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel: 02302 910 90 90
www.caritas-witten.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Annenstr. 9, 58453 Witten
Tel.: 02302 910 160
www.drk-witten.de

Diakonisches Werk

Ennepe-Ruhr/Hagen gGmbH
Diakoniestation Witten
Ruhrstr. 50, 58452 Witten
Tel.: 02302 28 26 50
www.diakonie-hagen-en.de

Die Pflegende Hand

Am Brandacker 21, 58453 Witten
Tel.: 02302 6 29 30
www.dpfh.de

Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Gesundheits- und Sozialpflegerisches Zentrum
Wullener Feld 34, 58454 Witten
zuständig für: Witten-Mitte, Annen, Stockum,
Rüdinghausen
Tel.: 02302 94 04 00

und die Station Herbede im Rathaus der
Medizin / Bürgermeisterhaus
Wittener Str. 2, 58456 Witten
zuständig für: Herbede, Bommern, Heven
Tel.: 02302 7 13 18
www.familien-krankenpflege-witten.de

Mobile Alten- und Krankenpflege

Frank Weyhofen
Crengeldanzstraße 92, 58455 Witten
Tel.: 02302 20 56 66
www.mak-pflege.eu

Mobiles Pflegeteam Lamik & Taubitz

Annenstr. 151 (Centrovital), 58453 Witten
Tel.: 02302 91 22 55
www.mobilespflegeteam.de

Selbstbestimmte Assistenz Behinderter GmbH

Ambulanter Pflegefachdienst
Borgäcker 1, 58452 Witten
Tel.: 02302 27 46 36
www.sab-pflege.de

W & B Pflegedienst GmbH

Augustastr. 34, 58452 Witten
Tel.: 02302 87 90 310
www.wb-pflegedienst.de

Essen auf Rädern: wahlweise warme Mahlzeiten oder Tiefkühlkost

Fällt es Ihnen schwer, selbst zu kochen? Sie können sich die Mahlzeiten auch ins Haus bringen lassen: Beim „Essen auf Rädern“ können Sie wählen zwischen Normal- und Diätkost und ob die Mahlzeit warm oder als Tiefkühlkost geliefert werden soll. Falls noch

nicht im Haushalt vorhanden, kann Ihnen auch dabei geholfen werden, geeignete Geräte zur Aufbereitung von Tiefkühlkost zu besorgen. Lassen Sie sich eventuell vorher von den Pflege- und Hilfsdiensten beraten.

Anbieter von Essen auf Rädern

Familien- und Krankenpflege e.V.

Pferdebachstr. 225, 58454 Witten

Tel. 02302 94 04 10

www.famiiien-krankenpflege-witten.de

Diakonisches Werk

Ennepe-Ruhr/Hagen GmbH

Bochumer Straße 31

45549 Sprockhövel

Tel.: 02324 7 70 06

www.diakonie-hagen-en.de

Die Pflgende Hand

Am Brandacker 21, 58453 Witten

Tel. 02302 6 29 30

www.dpfh.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Annenstr. 9, 58452 Witten

Tel. 02302 91 01 60

www.drk-witten.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Hagen Ennepe-Ruhr

Schillerstr. 18 d, 58089 Hagen

Tel.: 02331 93 99 24

www.johanniter.de

Meyer Menü Hattingen

Heinrichs-Allee 7, 45527 Hattingen

Tel.: 02324 91 98 66 0

0800 15 01 505

www.lecker-lecker.de





Telefonkette, Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienste

Haben Sie Angst davor, dass es Ihnen einmal schlecht geht und keiner merkt es? Bei der Telefonkette schließen sich Menschen zusammen, die sich täglich reihum anrufen und auf diese Weise schnell feststellen, wenn jemand Hilfe benötigt.

Auch die Pflege nachbarschaftlicher Beziehungen zahlt sich aus, wenn Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben und nicht ins Pflegeheim umziehen wollen. Insbesondere die guten Kontakte zu anderen Hausbewohnerinnen / Hausbewohnern können ein großer Vorteil sein.

Wenn Sie jedoch über Ihre Wünsche, Sorgen, Freuden nicht mit den Nachbarn reden wollen, besteht auch die Möglichkeit, ehrenamtliche Mitarbeiter /-innen eines Besuchsdienstes um ein Gespräch zu bitten.

Besuchsdienste werden unter anderem von Ihrer Kirchengemeinde angeboten.



Wenn Sie mehr über Telefonketten, Nachbarschaftshilfe oder Besuchsdienste erfahren möchten, wenden Sie sich auch mit diesen Fragen an das

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078





Kontakt zur Außenwelt durch Notrufsystem „Funkfinger“

Auch wenn das Leben zu Hause noch ganz gut funktioniert, haben ältere Menschen oftmals Angst, allein in der Wohnung zu bleiben. Sie fürchten sich davor, zu stürzen und nicht gehört zu werden, falls sie sich verletzen.

Dafür gibt es ein Hausnotrufsystem – den sogenannten „Funkfinger“. Das kleine Sendergerät wird um den Hals oder am Arm

getragen und verbindet Sie mit der Zentrale. Durch Knopfdruck oder Ziehen an einer Schlaufe kann von jedem Raum der Wohnung aus rund um die Uhr der Kontakt zur Außenwelt hergestellt werden.

Die Kosten für ein Hausnotrufsystem betragen zwischen ca. 25 EUR und 40 EUR monatlich. Hinzu kommt eine einmalige Anschlussgebühr.

Nähere Auskünfte darüber können Ihnen die Pflege- und Hilfsdienste geben.
Die Anbieter von Hausnotrufsystemen:

AWO Sozialstation

Kreisstr. 20, 58453 Witten
Tel. 02302 91 07 10
www.awo-en.de

Deutsches Rotes Kreuz

Annenstr. 9, 58453 Witten
Tel. 02302 91 01 60
www.drk-witten.de

Arbeiter Samariter Bund (ASB)

Westfalenstraße 43, 58453 Witten
Tel.: 02302 910 88 104
www.asb-en.de

Johanniter-Unfall-Hilfe

Regionalverband Hagen Ennepe-Ruhr
Schillerstr. 18 d, 58089 Hagen
Tel. 02331 93 99 0
Service-Nr. 0800 32 33 800 (kostenlos)
www.johanniter.de

BAGHERI

Notruf-Service
Bruchstr. 16, 48653 Coesfeld
Tel. 02546 9 88 88
www.notruf-bagheri.de

Vitakt-Hausnotruf GmbH

Hörstkamp 32, 48431 Rheine
Tel. 05971 9 34 56
www.vitakt.com

Caritas-Sozialstation

Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel. 02302 910 90 90
in Verbindung mit dem DRK
www.caritas-witten.de

tellimed Rambach & Fegers

Industriepark 4
47564 Kalkar
Tel. 02824 977570
www.tellimed.de



Umzug in eine kleinere Wohnung, Altenwohnung oder Wohngemeinschaft

Befindet sich Ihre Wohnung in einer höheren Etage und hat keinen Lift? Ist sie vielleicht nach dem Auszug der Kinder oder dem Tod der Partnerin / des Partners viel zu groß geworden? Mängel in der Wohnungsausstattung oder andere Nachteile, die nicht zu beheben sind, können Sie unter Umständen doch zu einem Umzug bewegen.

In diesem Fall gibt es wieder verschiedene Möglichkeiten:

Sie können wählen zwischen einer kleineren und praktischeren Wohnung, einer altengerechten Wohnung, einer Wohngemeinschaft oder auch der Wohnform des „Betreuten Wohnen“.

Im Anschluss und auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen, die Ihnen die Wahl

der für Sie geeigneten Wohnform erleichtern sollen.

Entscheidungshilfe können Sie darüber hinaus auch durch die Volkshochschule, Tel. 02302 581 8610, bekommen, die immer wieder Veranstaltungen zum Thema „Wohnen im Alter“ anbietet.

www.vhs-wwh.de

Das „Betreute Wohnen“ gewährt Ihnen immer die Möglichkeit, Hilfe direkt im Haus zu bekommen. Sei es für den Haushalt, die Pflege oder auch nur die Freizeitgestaltung.

Diese Form des Wohnens ist nicht ganz billig und muss von Ihnen allein bezahlt werden.

Altengerechte Wohnungen bieten Komfort und Sicherheit

Altengerechte / barrierefreie Wohnungen, die mit öffentlichen Mitteln gefördert werden, müssen gewisse Ausstattungsmerkmale aufweisen – im Hinblick auf den Komfort und vor allem die Sicherheit älterer Menschen: Unter anderem gibt es keine Schwellen innerhalb der Wohnung, mit optischen oder akustischen Warnsignalen kann sofort Hilfe angefordert werden und es gibt als Treffpunkt einen Gemeinschaftsraum für Alle.

Eine große Anzahl altengerechter barrierefreier Wohnungen steht im gesamten Stadtgebiet zur Verfügung. Voraussetzungen zum Bezug einer öffentlich geförderten Altenwohnung sind ein Wohnberechtigungsschein und ein Mindestalter von 55 - 60 Jahren. Die Wohnungsgröße beträgt für eine Einzelperson 40 bis 49 qm und für zwei Personen 50 bis 60 qm.

Wenn die Miete dafür zu hoch ist und Sie wissen möchten, ob Ihnen Wohngeld zusteht, stellen Sie bitte einen Antrag. Sie

müssen nachweisen, wie viele Familienmitglieder zu ihrem Haushalt gehören, wie hoch Ihr Familieneinkommen und Ihre Miete oder Belastung sind.

Altengerechte Wohnungen, für die kein Wohnberechtigungsschein benötigt wird, werden ebenfalls angeboten.



Keine Einsamkeit in einer Haus- oder Wohngemeinschaft

Wenn für Sie keine altengerechte Wohnung in Frage kommt – möchten Sie vielleicht in eine Haus- oder Wohngemeinschaft ziehen?

Einsamkeit oder Isolation gibt es hier kaum: Kontakte entstehen beim Zubereiten der Mahlzeiten, bei der Hausarbeit und in der

Freizeit. Eine solche Gemeinschaft bietet sicher viele Vorteile, erfordert andererseits aber auch gegenseitige Rücksichtnahmen, die über das in einer Mietwohnung übliche Maß hinausgehen können.

Allgemeine Auskünfte zum Thema „Leben und Wohnen im Alter“ geben Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der folgenden Dienststellen:

Seniorenbüro der Stadt Witten

[Birgit Böcker](#)

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

[Wilfried Braun](#)

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,
Rathaus

[Kai Förster](#)

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

[Ulrich Schlickau](#)

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

[Yevheniya Melnychuk](#)

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Die Abteilung

**Hilfen in Einrichtungen
und Hilfe zur Pflege, Rathaus**

[Jutta Neumann](#)

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5074

[Brigitte Klass](#)

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5072

[Marlis von Rüden](#)

Zimmer 239, Tel. 02302 581 5073

**Wohnberechtigungsbescheinigungen
und eine Wohnraumvermittlung** erhalten Sie
im Rathaus

[Silke Fuchs](#)

Zimmer 221, Tel. 02302 581 53 17

[Hubert Krefter](#)

Zimmer 221, Tel. 02302 581 53 33

Antragsformulare für Wohngeld erhalten Sie
in Zimmer 222 und 223 des Rathauses,
Tel. 02302 581 53 45 und 581 53 46

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.

Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck

Grafische Gestaltung: Gerd Kühn

Stand: 7/2016

Die Häusliche Pflege

Irgendwann kann für jeden von uns der Zeitpunkt kommen, dass wir nicht mehr auf fremde Hilfe verzichten können. Doch wer befasst sich schon gern mit Gebrechlichkeit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit?

Damit Sie diese Situation – nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer plötzlichen Verschlechterung der körperlichen oder geistigen Verfassung – nicht unvorbereitet trifft, erhalten Sie auf den folgenden Seiten die wichtigsten Informationen über Hilfsangebote der „Häuslichen Pflege“. Denn diese hat in der Pflegeversicherung grundsätzlich Vorrang und soll dem Umzug in ein Pflegeheim stets vorgezogen werden.

Wenn dieser Fall eintritt, stellt sich zunächst die Frage, wer helfen kann. Gibt es Verwandte, Nachbarn oder Freunde, die dem Betroffenen zur Seite stehen können? Wenn ja – in welchem Umfang können die Angehörigen helfen?

Pflegekurse für Angehörige

Viele Menschen fühlen sich vielleicht zunächst überfordert mit der Pflege eines Angehörigen oder Bekannten. Zu plötzlich werden sie konfrontiert mit Krankheit, Pflegemitteln und der Anwendung technischer Hilfen.

In Gesprächskreisen für pflegende Angehörige kann man sich austauschen mit anderen, die sich in ähnlicher Situation befinden. Daneben gibt es in Pflegekursen Beratung über die körperliche Pflege und die seelische Betreuung der Hilfebedürftigen.

Wenn Sie sich über Pflegekurse und oder Gesprächskreise informieren möchten, rufen Sie die Mitarbeiter/-innen der Ämter und Organisationen an, die auf der letzten Seite aufgeführt sind.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, in Ihrer Wohnung zu bleiben oder in eine geeigne-



te altengerechte Wohnung umzuziehen, stehen Ihnen mit Rat und Tat zahlreiche Einrichtungen wie besondere Dienststellen der Stadt Witten, Sozialstationen und private Dienste zur Verfügung.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen geben.

Zahlreiche ambulante Hilfsdienste stehen bereit

Pflegebedürftige und Ihre Angehörigen können zu ihrer Entlastung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung, der Grundpflege und der Behandlungspflege zahlreiche ambulante Pflege- und Hilfsdienste in Anspruch nehmen.



Unter **hauswirtschaftlicher Versorgung** versteht man alltägliche Arbeiten wie Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen und Waschen der Wäsche.

Die **Grundpflege** umfasst insbesondere Hilfen beim Aus- und Anziehen, beim Gehen, Aufstehen, Treppensteigen, bei der Körperpflege, beim Waschen, Duschen, Baden und - falls nötig - auch beim mundgerechten Zubereiten der Nahrung.

Die **Behandlungspflege**, für die eine ärztliche Verordnung vorliegen muss, beinhaltet unter anderem das Verabreichen von Spritzen und Medikamenten, das Wechseln von Verbänden, die Katheterisierung, Blutdruckmessung oder das Einreiben der Pflegebedürftigen. Über die Behandlungspflege entscheidet im Einzelfall die Krankenkasse.

Pflegeversicherung zahlt erst nach Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Wenn Sie ambulante Pflege- und Hilfsdienste beauftragen und dafür Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten wollen, muss vorher die Pflegebedürftigkeit festgestellt werden.

Als pflegebedürftig gelten Personen, die für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im täglichen Leben auf Dauer in erheblichem Maße Hilfe benötigen - und zwar voraussichtlich für mindestens sechs Monate.

Den zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit erforderlichen Antrag stellen Sie bitte bei Ihrer zuständigen Kranken-/ Pflegekasse. Hier erfolgt auf Ihren Wunsch hin auch eine Beratung über sämtliche Leistungen der Pflegekasse. Dort können sie sich auch über die Pflegedienste informieren - beispielsweise darüber, ob sie bei der Kasse anerkannt sind. Und es gibt Auskünfte über die drei Pflegestufen sowie über die Begutachtung durch den medizinischen Dienst.

Wahl zwischen Geld- oder Sachleistung

Sie können selbst bestimmen, was Sie bei Anerkennung der Pflegebedürftigkeit in Anspruch nehmen möchten: Pflegegeld, eine Pflegesachleistung oder eine Kombination von Geld- und Sachleistung.

Wenn die erforderliche Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung durch Familienangehörige, Nachbarn oder Bekannte sichergestellt wird, kann dafür von der Pflegekasse ein Pflegegeld ausgezahlt werden. Dieses beträgt monatlich bei

Pflegestufe 0	mit Demenz	123 EUR
Pflegestufe I		244 EUR
Pflegestufe I	mit Demenz	316 EUR
Pflegestufe II		458 EUR
Pflegestufe II	mit Demenz	545 EUR
Pflegestufe III		728 EUR

Erfolgt die Pflege und die Versorgung des Haushaltes durch eine berufsmäßig arbeitende Pflegekraft der Kasse oder eines ambulanten Pflegedienstes, der mit der Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen hat, beträgt die **Pflegesachleistung** monatlich bis zu

Pflegestufe 0	mit Demenz	231 EUR
Pflegestufe I		468 EUR
Pflegestufe I	mit Demenz	689 EUR
Pflegestufe II		1144 EUR
Pflegestufe II	mit Demenz	1298 EUR
Pflegestufe III		1612 EUR

In besonderen Härtefällen werden bis zu 1995 EUR gezahlt.

Wenn für die pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung nicht der alleinige Einsatz der berufsmäßigen Pflegekraft erforderlich ist, sondern Angehörige oder Bekannte ebenfalls tätig sind, gibt es die **Kombinationsmöglichkeiten** von Geld- und Sachleistungen. Die Höhe des Pflegegeldes wird dabei anteilig um den Wert der in Anspruch genommenen Sachleistungen vermindert. Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.



Zusätzlich können entsprechend dem Gutachten ambulante Betreuungs- und Entlassungsangebote bis zu einer festgesetzten Höhe erstattet werden.

Wichtig: Bevor Sie einen Pflegedienst beauftragen, sollten Sie sich bei dessen Mitarbei-

terinnen und Mitarbeitern erkundigen, ob Sie in erforderlichem Umfang versorgt werden können und ob der Pflegedienst die Zulassung der Pflegekasse hat. Leistungen von nicht anerkannten Diensten muss die / der Pflegebedürftige selbst zahlen.

Pflege- und Hilfsdienste in Witten

Sie können wählen zwischen Sozialstationen der Wohlfahrtsverbände und der privaten Anbieter. Die Namen der zurzeit bekannten Pflegedienste folgen in alphabetischer Reihenfolge.

Arbeiterwohlfahrt-Sozialstation

Kreisstr. 20, 58453 Witten
Tel.: 02302 91 07 10
www.awo-en.de

CareMed medizinische Pflege GmbH

In den Espeln 3 - 5, 58452 Witten
Tel.: 02302 34 55
www.caremed-witten.de

Caritas-Verband

Caritas-Sozialstation
Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel: 02302 910 90 90
www.caritas-witten.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Annenstr. 9, 58453 Witten
Tel.: 02302 910 160
www.drk-witten.de

Diakonisches Werk Ennepe-Ruhr Hagen gGmbH

Diakoniestation Witten
Ruhrstr. 50, 58452 Witten
Tel.: 02302 28 26 50
www.diakonie-hagen-en.de

Die Pflegende Hand

Am Brandacker 21, 58453 Witten
Tel.: 02302 6 29 30
www.dpfh.de

Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Gesundheits- und Beratungszentren Station Stockum

Wullener Feld 34, 58454 Witten
zuständig für: Witten-Mitte, Annen, Stockum,
Rüdinghausen
Tel.: 02302 9 40 40 0

und die Station Herbede

im Rathaus der Medizin / Bürgermeisterhaus
Wittener Str. 2, 58456 Witten
zuständig für: Herbede, Bommern, Heven
Tel.: 02302 7 13 18
www.familien-krankenpflege-witten.de

Mobile Alten- und Krankenpflege

Frank Weyhofen
Cregeldanzstraße 92, 58455 Witten
Tel.: 02302 20 56 66
www.mak-pflege.eu

Mobiles Pflegeteam Lamik & Taubitz

Annenstr. 151 (Centrovital), 58453 Witten
Tel.: 02302 91 22 55
www.mobilespflegeteam.de

Selbstbestimmte Assistenz Behinderter GmbH

Ambulanter Pflegefachdienst
Borgäcker 1, 58452 Witten
Tel.: 02302 27 46 36
www.sab-pflege.de

W & B Pflegedienst GmbH

Augustastr. 34, 58452 Witten
Tel.: 02302 87 90 310
www.wb-pflegedienst.de

Wenn die Pflegeperson krank wird oder Urlaub braucht: Ergänzende Angebote schließen Versorgungslücken

Die häusliche Pflege wird ergänzt durch teilstationäre und stationäre Angebote wie zum Beispiel der Tagespflege, Nachtpflege und Kurzzeitpflege, mit denen Engpässe überbrückt und eventuelle Versorgungslücken geschlossen werden können.

Tagespflegeeinrichtungen können die Pflege übernehmen, wenn es nötig ist, die Pflegenden zeitweise zu entlasten und eine durchgehende Betreuung der Hilfebedürftigen sicherzustellen.

Nachtpflegeeinrichtungen bieten denselben Service nachts an. Leider gibt es zurzeit in Witten noch keine Einrichtung dieser Art. Angebote in Nachbarstädten können jedoch auch von Wittener Bürgerinnen und Bürgern genutzt werden.

Kurzzeitpflegeeinrichtungen widmen sich schwerpunktmäßig der Übergangspflege - nach der Entlassung aus dem Krankenhaus und vor der Aufnahme in ein Heim. Außerdem springen diese Einrichtungen ein, wenn eine private Pflegeperson wegen Krankheit oder Urlaub ausfällt, dies im Rahmen der Verhinderungspflege.

Bei der Pflegekasse kann für alle hier beschriebenen Angebote finanzielle Unterstützung beantragt werden.

Voraussetzung für die Kostenübernahme dieser teilstationären bzw. stationären Pflegeplätze ist unter anderem die Einstufung in eine Pflegestufe. Wenden Sie sich daher zuerst an Ihre Pflegekasse, wenn Sie davon Gebrauch machen wollen.

Erkundigen Sie sich, ob die Einrichtung, die Sie ausgewählt haben, genehmigte Pflegeplätze hat, die mit der Pflegekasse oder gegebenenfalls mit dem Amt für Wohnen und Soziales abgerechnet werden können.



Plätze für Tagespflege in Witten

Chelonia

Tagespflege und Seniorenstätte
Hellweg 46, 58455 Witten
Tel.: 02302 58 98 413
www.chelonia-witten.de

Tagespflegeeinrichtung der Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Wullener Feld 34, 58454 Witten
Tel.: 02302 940 40 11
www.familien-krankenpflege-witten.de

Tagespflege der Feierabendhäuser

Pferdebachstraße 43, 58455 Witten
Tel.: 02302 17 51 703
www.diakonie-ruhr.de

Plätze für Kurzzeitpflege in Witten



Altenzentrum St. Josef

Stockumer Str. 65, 58453 Witten
Tel.: 02302 66 50

Diakonie Ruhr

Kurzzeitpflege der Feierabendhäuser
Pferdebachstr. 43, 58455 Witten
Tel.: 02302 175 17 82
www.diakonie-ruhr.de

Leben im Alter - Boecker-Stiftung

Breite Str. 30, 58452 Witten
Tel.: 02302 207 0
www.boecker-stiftung.de

Zusätzlich gibt es eingestreute Kurzzeitpflegeplätze in verschiedenen Pflegeheimen.

AWO- Seniorenzentrum Witten-Annen

Kreisstraße 20, 58453 Witten
Tel.: 02302 58 40 90
www.awo-ww.de

Haus Buschey

Wengernstraße 53, 58452 Witten
Tel.: 02302 936 000
www.esv.de

Lutherhaus

Ulmenstraße 54, 58452 Witten
Tel.: 02302 956 203 520
www.diakonie-hagen-en.de

Chelonia Robert-Gemsa-Haus

Brüderstraße 10, 58452 Witten
Tel.: 02302 28 23 10
www.chelonia-witten.de



Pflegehilfsmittel erleichtern den Alltag

Zum Schluss noch der Hinweis, dass es verschiedene größere Hilfsmittel wie Krankenfahrzeuge, Rollstühle oder Krankenpflegebetten gibt, die Pflegebedürftige unter Umständen benötigen. Dazu kommt noch eine Reihe von kleineren Hilfsmitteln, die

Beratung bieten darüber hinaus folgende städtische Dienststellen an:



den Pflegebedürftigen oder der Pflegeperson den Alltag erleichtern können: Haltegriffe an Badewannen, Badewannensitze, die Erhöhung der Toilette und ihre Ausstattung mit Haltegriffen, Geländer an beiden Seiten einer Treppe und vieles mehr.

Diese technischen Hilfsmittel übernimmt überwiegend die Pflegekasse. Für Verbrauchsmittel, wie z.B. Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Betteinlagen, besteht Anspruch auf pauschal 40 EUR monatlich.

Allgemeine Informationen darüber sowie über Pflegekurse, Gesprächskreise und Hilfsangebote erhalten Sie bei den Hilfs- und Pflegediensten, Pflegekassen und den Sozialdiensten in den Krankenhäusern.

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Hilfen in Einrichtungen und Hilfe zur Pflege, Rathaus

Jutta Neumann

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5074

Brigitte Klass

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5072

Marlis von Rüden

Zimmer 239, Tel. 02302 581 5073

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.

Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck

Grafische Gestaltung: Gerd Kühn

Stand: 7/2016

Leben und Wohnen in einem Altenpflegeheim



Trotz Unterstützung durch Verwandte, Pflege- und Hilfsdienste und teilstationärer Einrichtungen wie Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege kann die Situation eintreten, dass Sie durch Krankheit oder zunehmende Gebrechlichkeit nicht mehr in der Lage sind, Ihren eigenen Haushalt zu führen. Dann gilt es für Sie, den richtigen Heimplatz zu finden.

Auch in Altersheimen ist man heutzutage bestrebt, dem Einzelnen ein Höchstmaß an Selbständigkeit und Individualität zu ermöglichen. Es dauert zurzeit nicht länger als sechs bis acht Wochen, einen Heimplatz zu finden. Länger kann es dauern, wenn Sie einen speziellen Heimplatz in einem bestimmten Heim wollen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zum Thema „Heimplatz“.

Voraussetzung für Aufnahme ist Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Ein Grundsatz in der Pflegeversicherung lautet: Es sollen immer nur soviel Leistungen in Anspruch genommen werden, wie nötig.

In der Praxis bedeutet das zum Beispiel: Häusliche Pflege geht vor teilstationärer (Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege) Pflege. Und bevor eine vollstationäre Pflege in einem Altenpflegeheim in Betracht kommt, ist zu prüfen, ob nicht schon mit teilstationärer Pflege in ausreichendem Maße geholfen werden kann.

Tatsächlich kann durch vielfältige Service- und Hilfsangebote der „Mobilen Sozialen Dienste“ oft erreicht werden, dass alte Menschen in ihrer vertrauten Umgebung weiterleben können.



Wenn Sie dennoch eines Tages feststellen müssen, dass es wirklich nicht mehr anders geht, können Ihnen sicherlich Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannten nützliche Tipps zu einem möglichen Heimaufenthalt geben. Doch bleibt es grundsätzlich Ihre Entscheidung, ob Sie in ein Pflegeheim gehen möchten – und in welches.

Näher zu den Kindern: Unterbringung ist auch in anderen Städten möglich

In Ausnahmefällen ist die Heimaufnahme auch in auswärtigen Heimen möglich. Zum Beispiel wenn Sie in die Nähe Ihrer Kinder ziehen möchten oder aus ähnlichen Gründen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass Sie den Antrag auf Heimkostenübernahme immer beim Sozialamt Ihres letzten Wohnortes stellen.

Bei der Wahl der auswärtigen Heime achten Sie bitte darauf, dass diese „genehmigte Pflegesätze“ haben. Über die Behandlungspflege entscheidet im Einzelfall die Krankenkasse.

Pflegekassen zahlen Zuschüsse

Voraussetzung für die Heimaufnahme ist unter anderem die Feststellung der Pflegebedürftigkeit durch den Medizinischen Dienst. Den erforderlichen Antrag stellen Sie bitte bei Ihrer Pflegekasse.

Die Pflegekassen bezuschussen die Pflege, die medizinische Behandlung und die soziale Betreuung. Bei vollstationärer Heimpflege betragen die Zuschüsse monatlich 1.064 EUR in Pflegestufe I, 1.330 EUR in Pflegestufe II und 1.612 EUR in Pflegestufe III. In besonderen Härtefällen können bis 1.995 EUR gezahlt werden.

Die Beträge wurden zum 01.01.2015 angepasst.

Bei unmittelbarem Übergang vom Krankenhaus in ein Pflegeheim gewähren die Pflegekassen unter bestimmten Voraussetzungen ab Aufnahme Leistungen analog Pflegestufe 1.

Schwerstpflegebedürftige

Bei Schwerstpflegebedürftigen, die bereits Leistungen der Pflegestufe III erhalten, wird die Erforderlichkeit der vollstationären Pflege unterstellt.

Ausschlaggebend dafür sind Art, Häufigkeit und zeitlicher Umfang des Hilfebedarfes. Die Zahlungen der Pflegekassen erfolgen unmittelbar an das Heim.

Wichtig: maßgebend für die Höhe der Zuschüsse zur vollstationären Pflege in einem Altenheim ist der endgültige Bescheid Ihrer Pflegekasse.

Es kann sein, dass Sie als Heimbewohner / in trotz des Zuschusses der Kasse auf Leistungen der Sozialhilfe angewiesen sind, die wiederum von Ihrem Einkommen und Vermögen abhängig sind.

Grundsatz: Sozialhilfe muss nicht zurückgezahlt werden

In den Beratungsgesprächen des Amtes für Wohnen und Soziales wird häufig die Frage gestellt: Muss ich die Sozialhilfe irgendwann zurückzahlen? Die Antwort lautet grundsätzlich „nein“. Doch wie immer gibt es einige begründete Ausnahmen von der Regel. Zurückgezahlt werden muss die Sozialhilfe nur, wenn

- bewusst falsche Angaben zu Einkommen oder Vermögen gemacht wurden,
- die Hilfsbedürftigkeit vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt wurde,
- die Sozialhilfe als Darlehen gewährt wurde, um einen Engpass zu überbrücken,
- die Sozialhilfe aus einer Erbschaft zurückgezahlt werden kann.

Bitte stellen Sie rechtzeitig vor Heimaufnahme Ihren Antrag beim Amt für Wohnen und Soziales, da die Sozialhilfe erst ab „Bekanntwerden“ der Hilfsbedürftigkeit gewährt wird.

Sollten Sie Angst davor haben, dass andere Personen möglicherweise für Sie Unterhalt zahlen müssen - verzichten Sie auch dann nicht auf Ihr Recht. Enkelkinder oder entfernte



tere Verwandte sind ohnehin nicht unterhaltspflichtig. Und Kinder werden für Eltern oder Elternteile nur dann zum Unterhalt herangezogen, wenn nach Sicherstellung ihres eigenen, großzügig berechneten Unterhaltsbedarfes noch ausreichende Beträge übrig bleiben.

Haben Sie noch Fragen zum Unterhalt?

Für die Heimaufnahme ist Kathrin Berens vom Fachbereich Soziales und Gesundheit, Sachgebiet soziale Leistungen in Einrichtungen, des Ennepe-Ruhr-Kreises unter Tel.: 02336 93 22 64 Ihre Ansprechpartnerin. Wenn Sie dennoch eines Tages feststellen müssen, dass es wirklich nicht mehr anders geht, können Ihnen sicherlich Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannten nützliche Tipps zu einem möglichen Heimaufenthalt geben. Doch bleibt es grundsätzlich Ihre Entscheidung, ob Sie in ein Pflegeheim gehen möchten - und in welches.

Bei Stufe 0 und 1 prüft die Abteilung Soziales Heimbetreuungsbedürftigkeit

Auch wenn von der Pflegekasse nur geringe Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde, ist die Aufnahme in ein Altenpflegeheim möglich. Bei Einstufung in die Stufe 0 ohne pflegerischen Bedarf und in die Stufe 1 erfolgt eine eigenständige Überprüfung der Heimbetreuungsbedürftigkeit durch die Abteilung Soziales.

Die Abteilung Soziales muss in diesem Fall zunächst prüfen, ob die Heimaufnahme nicht durch den Einsatz ambulanter Dienste vermieden werden kann.

Amt für Wohnen und Soziales bietet persönliche Beratung

Sie können jederzeit die telefonische oder persönliche Beratung Ihres Amtes für Wohnen und Soziales in Anspruch nehmen. Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, ins Rathaus zu kommen, besuchen Sie die Mitarbeiterinnen Mitarbeiter auch gern in Ihrer Wohnung.

Sie können sich selbstverständlich auch di-

rekt bei den Heimen informieren. Oftmals ist nach Terminabsprache auch eine Besichtigung möglich.

Heimaufsicht

Sollten Sie sich für ein Heim entschieden haben und ggf. feststellen müssen, dass Ihre Rechte als Heimbewohner / in missachtet werden oder Missstände im Heim bestehen, so können Sie sich mit Ihren Klagen an das Amt für Wohnen und Soziales oder die Heimaufsicht wenden.

Die Anschrift der Heimaufsicht lautet:

Ennepe - Ruhr - Kreis

Gesundheitsamt
Heimaufsicht
Hauptstraße 92
58332 Schwelm
Tel.: 02336 93 22 68
www.en-kreis.de



Altenpflegeheime in Witten

Seniorenzentrum der AWO

Egge 73 – 77, 58453 Witten
Tel.: 02302 910 450
Fax: 910 45 25
www.awo-ww.de

AWO-Seniorenzentrum Witten-Annen

Kreisstr. 20, 58453 Witten
Tel.: 02302 58 40 90
Fax: 58 40 9 – 39
www.awo-ww.de

Leben im Alter Boecker-Stiftung

Breite Str. 30, 58452 Witten
Tel.: 02302 207 0
Fax: 207 115
www.boecker-stiftung.de

Haus am Voß'schen Garten Boecker-Stiftung gGmbH

Schwerpunkt Demenzerkrankungen
Ruhrstr. 50-52, 58452 Witten
Tel.: 02302 282 64 0
www.boecker-stiftung.de

Altenzentrum am Schwesternpark

Feierabendhäuser
Diakonie Ruhr
Pferdebachstr. 43, 58455 Witten
Tel.: 02302 175 17 50
Fax: 175 80 20
www.diakonie-bochum.de

Haus Buschey

Wengernstr. 53, 58452 Witten
Tel.: 02302 936 00 11
Fax: 936 00 14
www.esv.de

Lutherhaus

Ulmenstr. 54, 58452 Witten
Tel.: 02302 956 203 0
www.diakonie-hagen-en.de

St. Josefshaus

Voestenstr. 13 – 15, 58456 Witten
Tel.: 02302 97 60
Fax: 97 65 5
www.josefshaus-herbede.de

Altenzentrum St. Josef

Stockumer Str. 65, 58453 Witten
Tel.: 02302 66 50
Fax: 66 52 00
www.altenzentrum-st-josef.de



Sollten Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz benötigen oder aus wichtigen Gründen in ein auswärtiges Heim aufgenommen werden wollen, wenden Sie sich bitte an eine der folgenden Stellen:

Beratung bieten darüber hinaus folgende städtische Dienststellen an:



Hilfen in Einrichtungen und Hilfe zur Pflege, Rathaus

Jutta Neumann

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5074

Brigitte Klass

Zimmer 229, Tel. 02302 581 5072

Marlis von Rüden

Zimmer 239, Tel. 02302 581 5073

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

**Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und
Bürger der Stadt Witten,
Rathaus**

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Sozialdienste in den Krankenhäusern

Evangelisches Krankenhaus

Pferdebachstraße 27, 58455 Witten

Tel.: 02302 175 23 25

175 23 26

www.evk-witten.de

Marien-Hospital

Marienplatz 2, 58452 Witten

Tel.: 02302 173 1173, 173 1174,

173 14 09

www.marien-hospital-witten.de

Ein Informationsblatt für die Hilfen in Einrichtungen des Ennepe-Ruhr-Kreises ist als Anlage beigefügt.



Vor der Aufnahme in ein Heim muss Ihre Pflegekasse prüfen, ob die Voraussetzungen für eine Heimaufnahme erfüllt sind und in welche Pflegestufe Sie eingeordnet werden können.

Es folgt eine Liste der hier bekannten Krankenkassen Pflegekassen:

AOK NORDWEST

Regionaldirektion Ennepe-Ruhr-Kreis,
Kurfürstenstraße 29
58332 Schwelm
Tel.: 02336 420

Geschäftsstelle Witten

Ardeystr. 122 c,
58452 Witten
Tel.: 02302 9 18 50
www.aok.de

Bahn BKK

Engelstr. 55,
48123 Münster
Tel.: 0800 22 46 255
www.bahn-bkk.de

BARMER gek

Bezirksverwaltung
Elberfelder Str. 89,
58095 Hagen
Tel.: 0 23 31 90 56 179 0

Geschäftsstelle Witten

Bahnhofstr.73
58452 Witten
Tel.: 0800 33 20 60 79 63 50
www.barmer-gek.de

BKK futur

Meesmannstr. 116,
44807 Bochum
Tel.: 0234 23 95 490
Service: 0180 32 32 00 49 00
www.bkk-futur.de

BKK Hoesch

Geschäftsstelle Witten
Schloßstr. 5-7,
58456 Witten
Tel.: 02302 975 195
www.bkk-hoesch.de

Pronova BKK

Brunckstraße 47, 67663 Ludwigshafen
Tel.: 0621/53 391 1000
Kundencenter Troisdorf
Kaiserstraße 52, 53480 Troisdorf
Tel.: 02241 95 814 1000
www.pronovabkk.de

BKK VOR ORT

Zentraler Posteingang
45064 Essen
Tel.: 0800 22 21 211
Witten: Otto-Seeling-Str. 7, 58455 Witten
(Kontakt über die Servicenummer)

Bosch BKK

Geschäftsstelle Witten
Mannesmannstr. 29,
58455 Witten
Tel.: 02302 877 421 Fax: 877 146
www.bosch-bkk.de

DAK

Geschäftsstelle Witten
Ardeystr. 27,
58452 Witten
Tel.: 02302 98 48 90
www.dak.de



KKH

Hellweg 2, 44787 Bochum
Tel.: 02 34 13 129
Stefanstr. 2,
44135 Dortmund
Tel.: 02 31 95 80 540
www.kkh-allianz.de

Knappschaft-Bahn-See

Pieperstr. 14 - 28
44789 Bochum
Tel.: 02 34 3 04 - 0
www.kbs.de

KVB

Dessauerstr. 4,
42119 Wuppertal
Tel.: 02 02 49 66 222
www.kvb-bund.de

Novitas Vereinigte BKK

Geschäftsstelle Witten
Marktstr. 2,
58452 Witten
Tel.: 02302 17 91 430
www.novitas-bkk.de

Postbeamtenkrankenkasse PBeaKK

Florianstr. 15 - 21,
44139 Dortmund
Tel.: 01802 - 723 204
www.pbeakk.de

SBK (Siemens BKK)

Geschäftsstelle Dortmund
Löwenstraße 11a
44135 Dortmund
Tel.: 02 31 5 76 11 22
www.sbk.org

Techniker Krankenkasse (TK)

Universitätsstr. 76A,
44789 Bochum
Tel.: 0234 91 15 550
www.tk.de

Vereinigte IKK

Pflegekasse, Regionaldirektion der IKK
Pflegekasse Westfalen-Mitte
Universitätsstr. 68, 44789 Bochum

Geschäftsstelle Witten

Kurt-Schumacher-Str. 16, 58452 Witten
Tel.: 0800 455 1111
Anrufe immer über die Servicenummer
www.ikk-classic.de

PKV – Verband der privaten Krankenversicherungen

Postfach 51 10 40,
50946 Köln
Tel.: 02 21 99 87 0
www.pkv.de

Für den Fall, dass Sie zur Deckung der Unterbringungskosten auf ergänzende Sozialhilfe angewiesen sind, sind noch eine Checkliste, ein Merkblatt und Informationen angehängt. Sie zeigen auf, welche Wege einzuschlagen sind und welche Unterlagen und Belege benötigt werden, um eine umgehende Kostenübernahme durch das Sozialamt zu gewährleisten.

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.
Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck
Grafische Gestaltung: Gerd Kühn
Stand: 7/2016

Vollmacht

Hiermit bevollmächtige ich

.....
Name, Vorname des Bevollmächtigten

mich in sozialhilferechtlichen Angelegenheiten zu vertreten.

.....
Name, Vorname des Vollmachtgebers

Witten,
.....
Ort, Datum Unterschrift des Vollmachtgebers



Ennepe-Ruhr-Kreis
Der Landrat

Hinweise bei der Beantragung von Sozialhilfe für eine stationäre Heimunterbringung

Vorbemerkung:

Dieses Merkblatt gilt für Personen, die sich um eine Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung bemühen und zur Deckung der Heimkosten Sozialhilfe nach dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII) beantragen wollen.

Es soll Ihnen als Betroffener oder als Angehöriger mit grundsätzlichen Informationen helfen, welche Schritte von Ihnen einzuleiten sind und den weiteren Verfahrensablauf bei der Bearbeitung des Sozialhilfeantrages skizzieren.

Dieses Merkblatt ist nur von Personen zu beachten, die derzeit im Ennepe-Ruhr-Kreis wohnen und deren Einkommen und Vermögen nicht ausreicht, um die Heimkosten als Selbstzahler begleichen zu können.

Losgelöst von der Beantragung von Sozialhilfe können Ihnen folgende Stellen grundsätzliche Informationen in Zusammenhang mit einer Pflegeheimaufnahme geben:

kommunale Pflegeberater oder Sozialamt	bei Ihrer Stadtverwaltung
Ihre Pflegekasse	bei Ihrer Krankenkasse
Pflegeheime	bei denen eine Aufnahme beabsichtigt ist
Sozialdienst der Krankenhäuser	bei einer derzeit stationären Behandlung

Grundsätzliches:

Sozialhilfe für das Leben in einer Pflegeeinrichtung kann nur gewährt werden für Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen (§ 61 Abs. 1 Satz 1 SGB XII).

Hilfe zur Pflege in stationären oder teilstationären Einrichtungen ist auch für kranke und behinderte Menschen zu leisten, die voraussichtlich für weniger als sechs Monate der Pflege bedürfen. Darüber hinaus ist Hilfe zur Pflege zu leisten für Menschen, die einen geringeren Bedarf haben oder die der Hilfe für andere Verrichtungen als im Bereich der Körperpflege, Ernährung, Mobilität oder hauswirtschaftlichen Versorgung bedürfen (sog. Pflegestufe 0), wenn es nach der Besonderheit des Einzelfalles erforderlich ist. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn ambulante oder teilstationäre Leistungen nicht zumutbar sind oder nicht ausreichen (§ 61 Abs. 1 Satz 2 SGB XII).

Aus diesem Grund ist von Ihnen dringend ein Antrag bei der Pflegekasse auf vollstationäre Leistungen zu stellen. Für nicht pflegeversicherte Personen werden die notwendigen Feststellungen durch das Gesundheitsamt des Ennepe-Ruhr-Kreises getroffen. Das Sozialamt setzt in diesen Fällen die Pflegestufe fest.

Heimnotwendigkeit:

An die Entscheidung der Pflegekassen ist der Ennepe-Ruhr-Kreis als örtlicher Sozialhilfeträger grundsätzlich nur insoweit gebunden, als diese über das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit - also die Einstufung in eine der Pflegestufen - entscheidet. Eine Einschätzung der Pflegekasse über die Erforderlichkeit vollstationärer Betreuung ist hingegen für den Ennepe-Ruhr-Kreis als Sozialhilfeträger nicht bindend.

Bei erfolgten eigenen Überprüfungen zur Erforderlichkeit vollstationärer Hilfe wurde häufig festgestellt, dass die Bestätigung des Medizinischen Dienstes zur Heimpflegenotwendigkeit oftmals nicht der Realität oder den Wünschen des Betroffenen entspricht. Eine Begutachtung in der eigenen Wohnung und eine spätere eingehende Beratung über mögliche ambulante Hilfe(n) durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen oder durch die Pflegekasse findet in der Regel leider nicht statt. Der Ennepe-Ruhr-Kreis trifft daher bei Personen, bei denen bisher noch keine Begutachtung durchgeführt wurde und bei Personen mit der Pflegestufe 0 und 1 eine eigene Entscheidung über die teilstationäre oder vollstationäre Heimbetreuungsnotwendigkeit. Bei Pflegebedürftigen unterhalb der Pflegestufe 2 werden Hilfen in Einrichtungen vom Ennepe-Ruhr-Kreis nur nach eigener Prüfung und Feststellung, dass nach der Besonderheit des Einzelfalles teilstationäre oder vollstationäre Hilfe erforderlich ist und wenn die sonstigen Voraussetzungen vorliegen, gewährt.

Bewerber um einen Heimplatz, die nicht bereits mindestens in Pflegestufe 2 eingestuft worden sind, sollten sich daher - sofern die Finanzierung der Heimkosten nicht auf Dauer sichergestellt ist - bereits im Vorfeld ihrer Heimaufnahme an den Ennepe-Ruhr-Kreis wenden, damit eine Prüfung des teilstationären bzw. vollstationären Betreuungsbedarfs veranlasst werden kann. Anderenfalls laufen sie Gefahr, dass ihr Sozialhilfeantrag trotz möglicherweise dann bereits stattgefundener Heimaufnahme abgelehnt wird.

Antragsverfahren:

Personen, die mindestens in Pflegestufe 2 eingestuft worden sind oder bei denen die Heimnotwendigkeit durch den Ennepe-Ruhr-Kreis bereits festgestellt worden ist, sprechen bitte bei ihrem örtlichen Sozialamt vor. Das örtliche Sozialamt ist ihnen behilflich, erste Kontakte mit den für sie in Frage kommenden Heimen herzustellen. Erfahrungsgemäß wird in der Regel ein Heim in Wohnungsnähe gesucht. Anschriften und Telefonnummern liegen beim Sozialamt vor.

Beim Sozialamt muss ein Sozialhilfeantrag vor Aufnahme in die Pflegeeinrichtung gestellt werden, da die Sozialhilfe nicht rückwirkend gewährt werden kann. Antragsvordrucke liegen auch bei den o.a. Auskunftsstellen aus. Der Sozialhilfeantrag wird nach einer Vorprüfung an das Sachgebiet Soziale Leistungen in Einrichtungen weitergeleitet.

Der *Grundantrag auf Gewährung von Sozialhilfe/ Grundsicherung in (Pflege-) Heimen* kann in Zusammenarbeit mit dem dortigen Sachbearbeiter aufgenommen werden. Bitte beachten Sie, dass zur Vermeidung von weiteren Rückfragen alle Angaben im Antrag durch entsprechende Nachweise belegt werden.

In diesem Zusammenhang sind auch höhere Geldabhebungen von vorzulegenden Sparbüchern mit Nachweisen über die Verwendung der Gelder zu belegen.

Bearbeitung des Antrages durch das Sachgebiet Soziale Leistungen in Einrichtungen:

Sozialhilfe wird nachrangig gewährt, d.h. es müssen zunächst alle Ansprüche gegenüber anderen durchgesetzt werden. Die Durchsetzung obliegt grundsätzlich dem Heimbewohner selbst. Beispiele: Rückforderung eines verschenkten Hausgrundstückes oder von verschenkten Geldbeträgen.

Sofern das dem Heimbewohner nicht mehr zugemutet werden kann, muss dies durch einen vom Amtsgericht bestellten Betreuer geschehen. Wenn Ansprüche nicht kurzfristig realisiert werden können, kann die Sozialhilfe vorleihen. Die Ansprüche werden dann auf den Ennepe-Ruhr-Kreis übergeleitet und von dort, falls notwendig auch gerichtlich, durchgesetzt.

Wenn alle Unterlagen vorliegen, wird ein Sozialhilfebescheid an den Betroffenen gerichtet. In diesem Bescheid wird u.a. mitgeteilt, ab wann die Gewährung der Hilfe einsetzt, welche Einkünfte unmittelbar bei der Einrichtung einzuzahlen sind und wie hoch der mtl. Barbetrag (Taschengeld) zur freien Verfügung ist. Bitte beachten Sie, dass bereits ab dem Tag der Heimaufnahme ein Einkommenseinsatz an das Pflegeheim zu leisten ist.

Sollten Sie sich bei der Höhe des Einkommenseinsatzes unsicher sein, nehmen Sie bitte Kontakt zu dem Sachgebiet Soziale Leistungen in Einrichtungen des Ennepe-Ruhr-Kreises auf. Die Sozialhilfe wird nur in Höhe der ungedeckten Aufwendungen unmittelbar an die Einrichtung gezahlt.

Der Eintritt der Hilfgewährung und der Tag der Heimaufnahme können auseinanderfallen, wenn der Sozialhilfeantrag nicht rechtzeitig gestellt wurde bzw. der Betroffene noch über geringes Vermögen über der Schongrenze verfügt und noch für einen kurzen Zeitraum die Heimkosten selbst tragen kann. Sollten die Heimkosten aus dem Schonvermögen vorfinanziert worden sein, kann eine Rückerstattung des Schonvermögens leider nicht erfolgen.

Der Antrag auf Sozialhilfe wird u.a. abgelehnt, wenn

- der Betroffene, die Angehörigen bzw. der Betreuer nicht die benötigten Unterlagen und Nachweise vorlegen und ihren Mitwirkungspflichten nicht nachkommen,
- der Betroffene mit seinen eigenen Einkünften, den Leistungen aus der Pflegeversicherung und dem Pflegegeld die Heimkosten selbst tragen kann,
- der Betroffene über ausreichendes Vermögen über der Schongrenze (= 2.600,- €/3.214,- €) verfügt und zusammen mit seinen mtl. Einkünften für einen längeren Zeitraum die Heimkosten selbst tragen kann,
- der Betroffene über einzusetzendes Grundvermögen verfügt.

Anmerkung zu den Leistungen der Pflegeversicherung und zum Pflegegeld:

Die Pflegekasse gewährt Leistungen bei einer vollstationären Betreuung mit einer Pflegeeinstufung I - III in Höhe von 1.064,- €, 1.330,- € bzw. 1.612,- €. In Ausnahmefällen bei Stufe III bis zu 1.995,- €.

Wenn Leistungen durch die Pflegekasse gewährt werden, kann auch ein Pflegegeldanspruch bestehen. Die Höhe des Pflegegeldes ist abhängig von den Einkünften und dem Vermögen des Heimbewohners. Mit dieser Leistung werden die Investitionskosten der Einrichtung bezuschusst. Das Pflegegeld wird unmittelbar von der Einrichtung vereinnahmt. Die Heimkosten verringern sich entsprechend.

Mit dem Erlass des Sozialhilfebescheides werden die unterhaltspflichtigen Kinder und Eltern über die Hilfgewährung informiert und gleichzeitig aufgefordert, ihre wirtschaftlichen Verhältnisse darzulegen. Die Höhe des Unterhaltes wird individuell berechnet. Maximal kann der Unterhalt in Höhe der geleisteten Sozialhilfe gefordert werden.

Bezüglich des Verfahrens bei der Wohnungsauflösung verweise ich auf das *Merkblatt zur Wohnungsauflösung*. Dieses Merkblatt wird Ihnen bei einem ersten Hausbesuch eines Mitarbeiters des Fachbereiches Soziales und Gesundheit ausgehändigt.

Die angemessenen und notwendigen Kosten der Wohnungsauflösung im Zusammenhang mit der Heimaufnahme können grundsätzlich anerkannt werden. Hierfür müssen mir alle Aufwendungen entsprechend nachgewiesen werden. Die Höhe der anerkannten Aufwendungen wird Ihnen mitgeteilt und kann von den einzusetzenden Einkünften abgesetzt werden. Bitte beachten Sie jedoch, dass mögliche Folgeverpflichtungen (z.B. Übernahme von Schönheitsreparaturen, Beachten von Kündigungsfristen) aus privatrechtlichen Verträgen nicht von der Sozialhilfe anerkannt werden können. Bitte prüfen Sie daher auch, ob Daueraufträge bzw. Einzugsermächtigungen (z.B. für Miete, Versicherungsbeiträge, Stadtwerke) und neben dem Mietvertrag weitere Verträge zu kündigen sind.

Mit freundlichen Grüßen

Das Sachgebiet Soziale Leistungen in Einrichtungen

58332 Schwelm



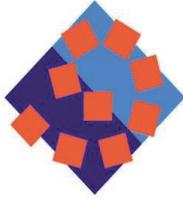
Ennepe-Ruhr-Kreis

Der Landrat

Übersicht der bei der Beantragung von Sozialhilfe für eine stationäre Heimunterbringung/amb. betreuten Wohngemeinschaft benötigten Unterlagen

Damit die Gewährung von Sozialhilfe ohne zeitliche Verzögerung einsetzen kann, sind neben dem ausgefüllten Grundantrag die nachstehenden Unterlagen unbedingt erforderlich:

- Bescheid der Pflegekasse und Bescheinigung der Pflegekasse über die Notwendigkeit der Heimunterbringung
- Bescheid der Pflegekasse gem. § 45 a / b SGB XI
- Personalausweis, Familienbuch, Schwerbehindertenausweis, Betreuer-Urkunde, Vollmacht, ggf. Scheidungsurteil
- letzte Rentenanpassungsmitteilungen, Werksrente, sonstige Renten, Pension
- Nachweis über die Höhe der Kaltmiete, der Nebenkosten, Warmwasserkosten und der Heizkosten
- Nachweise über die Beiträge zu Sachversicherungen (z.B. Hausrat-, Haftpflichtversicherung)
- Leistungen aus Verträgen (Vertrag beifügen), Nachweise über Miet- oder Pachteinnahmen, Zinseinkünfte, sonstige Einkünfte
- vollständige Girokontoauszüge der letzten 6 Monate mit dem aktuellen Auszug
- Policen von Lebens- u. Sterbeversicherungen mit aktuellen Angaben über die Höhe der Rückkaufswerte und Todesfallleistungen, ggf. Negativbestätigung des Versicherers
- Sparbücher mit den Geldbewegungen der letzten 5 Jahre; ggf. auch Vorsparbücher, ggf. Guthabenstand aktualisieren, Bankbescheinigung Ihres Geldinstitutes
- sonstige Nachweise über Sparvermögen z.B. Sparbriefe, Wertpapiere, Bausparguthaben, Festgeld, Genossenschaftsanteile (bei Banken, Wohnungsgenossenschaften) etc.
- Nachweise über sonstiges Vermögen: Erbteile, wertvolle Möbel, Bilder, Briefmarken, Münzen, Edelmetalle, Kraftfahrzeuge, Wohnmobile, –wagen, Motorräder, Segel–, Motorboote
- evtl. Nachweis über Grundvermögen (auch im Ausland, Ferienhäuser, –wohnungen): Grundbuchauszug, Rentabilitätsberechnung beifügen
- vollständige Ablichtung von Schenkungs- u. Übertragungsverträgen
- Personalien unterhaltspflichtiger Angehöriger (Eltern, Kinder, getrenntlebende oder geschiedene Ehegatten / Lebenspartner)
-



Informationsblatt für die Hilfen in Einrichtungen

Wenn die Pflege durch Angehörige oder ambulante Pflegedienste nicht mehr sicherzustellen ist, kann möglicherweise die Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung erforderlich werden. Die beigefügte Aufstellung nennt die Pflegeeinrichtungen im Bereich des Ennepe-Ruhr-Kreises und zeigt die entstehenden Gesamtkosten auf. Die monatlichen Gesamtkosten setzen sich zusammen aus den Kosten für die Unterkunft und Verpflegung, den Pflegekosten und den Investitionskosten der Einrichtung.

Ein Teil der Kosten wird durch die Leistungen der Pflegekasse gedeckt, unter Umständen kann Pflegegeld zur Bezuschussung der Investitionskosten gewährt werden. Der nach Abzug dieser genannten Leistungen ungedeckte Bedarf ist aus den eigenen Mitteln, insbesondere aus dem Einkommen und Vermögen der Heimbewohnerin/ des Heimbewohners zu tragen. Sollten die eigenen Mittel nicht ausreichen, besteht die Möglichkeit einen Antrag auf Gewährung von Sozialhilfe zu stellen.

Dabei ist folgendes zu beachten:

1. Sozialhilfe kann nicht für die Vergangenheit gewährt werden. Es ist daher erforderlich das Sozialamt spätestens am Tag der Heimaufnahme über einen möglichen Hilfebedarf zu informieren.
2. Sozialhilfe kann nur gewährt werden, wenn die Notwendigkeit der vollstationären Pflege bestätigt wird. In Fällen unterhalb der Pflegestufe 2 und in den Fällen, in denen noch keine Begutachtung durchgeführt wurde, wird diese Prüfung durch den Ennepe-Ruhr-Kreis vorgenommen.
3. Sozialhilfe wird nur gewährt, wenn das gesamte Vermögen den Betrag von 2.600,00 € bzw. 3.214,00 € bei Ehepaaren nicht übersteigt.
4. Eine Kostenzusage wird erst erteilt, wenn tatsächlich eine Heimaufnahme erfolgt ist und die Anspruchsvoraussetzungen abschließend geprüft wurden.

Beispiel:

monatliche Heimkosten Altenzentrum St. Jakobus bei Pflegestufe I:
 abzüglich Leistungen der Pflegeversicherung
 ggf. abzüglich Pflegegeld
 abzüglich eigener Einkünfte
 ungedeckte Kosten, die ggf. aus Mitteln der Sozialhilfe getragen werden:

	2.654,84 €
	1.064,00 €
	273,48 €
	900,00 €
	417,36 €



Heimpflegekosten im Ennepe-Ruhr-Kreis

Einrichtung in / Heimnummer	Anschritt	Tel.	monatliche Gesamtkosten bei 31 Tagen			enthaltene Investitionskosten	
			Pflegestufe 0	Pflegestufe I	Pflegestufe II		Pflegestufe III
Breckerfeld							
Altenzentrum St. Jakobus	Hansering 5	02338-91930	2.053,75 €	2.666,62 €	3.290,03 €	3.937,93 €	312,17 €
Ennepetal							
Haus am Steinnocken	Steinnockenstr. 43	02333-60390	2.296,79 €	2.825,65 €	3.461,77 €	4.121,45 €	348,13 €
Haus Elisabeth	Kirchstr. 76	02333-609620	2.520,92 €	3.051,64 €	3.688,38 €	4.348,06 €	661,54 €
Seniorenheim Brunnenstraße	Brunnenstr. 17	02333-98900	2.275,40 €	2.712,81 €	3.237,33 €	3.782,93 €	515,62 €
Seniorenresidenz Concordia	Rollmannstr. 97	02333-91810	2.103,35 €	2.562,46 €	3.113,02 €	3.682,18 €	489,18 €
Helvita Seniorenzentrum Ennepetal	Loher Str. 7	02333-63200	2.395,06 €	2.835,88 €	3.364,43 €	3.911,58 €	698,74 €
Seniorenresidenz Pax	Rollmannstr. 99	02333-918200	2.097,77 €	2.554,40 €	3.097,52 €	3.662,34 €	474,92 €
Gevelsberg							
AWO Seniorenzentrum	Kampstr. 6	02332-7030	2.155,74 €	2.683,67 €	3.319,17 €	3.978,54 €	241,80 €
Dorf am Hagebölling	Am Hagebölling 1	02332-6630	2.290,59 €	2.785,66 €	3.381,48 €	3.999,31 €	514,91 €
Haus Maria Frieden	Hagener Str. 332	02332-66390	2.745,67 €	3.286,31 €	3.935,45 €	4.609,08 €	778,72 €
Seniorenzentrum Vogelsang	Hagener Str. 367 - 371	02332-6650	1.966,64 €	2.370,88 €	2.855,72 €	3.358,85 €	457,56 €
Hans-Grünewald-Haus	Haßlinghauser Str. 60	02332-84600	2.510,07 €	3.003,90 €	3.598,17 €	4.212,90 €	628,06 €

Hattingen

Altenheim St. Josef	Brandstr. 9	02324-59960	2.338,95 €	2.864,71 €	3.494,94 €	4.149,04 €	364,87 €
Emmy-Kruppke-Seniorenzentrum	Thingstr. 18	02324-96010	2.505,42 €	3.050,71 €	3.704,81 €	4.383,40 €	475,23 €
Haus der Diakonie	Augustastr. 7	02324-92410	2.301,13 €	2.833,09 €	3.468,59 €	4.128,58 €	588,38 €
Martin-Luther-Haus	Waldstr. 51	02324-92310	2.109,86 €	2.608,03 €	3.205,40 €	3.825,40 €	324,26 €
Heidehof	Heideweg 1	02324-68630	2.479,38 €	2.964,53 €	3.546,40 €	4.150,90 €	680,14 €
Seniorenzentrum St. Mauritius	Essener Str. 26	02324-686560	2.586,64 €	3.100,93 €	3.716,59 €	4.354,88 €	709,59 €

Herdecke

GVS Altenzentrum	Goethestr. 20 b	02330-6030	1.969,43 €	2.487,75 €	3.110,23 €	3.755,65 €	244,90 €
GVS Altenzentrum Kirchende	Kirchender Dorfweg 53	02330-603250	2.186,74 €	2.704,44 €	3.325,99 €	3.970,48 €	407,03 €
<i>Haus Ruhraue</i>	<i>Mühlenstr. 13</i>	<i>02330-6030</i>	<i>1.917,04 €</i>	<i>2.439,70 €</i>	<i>3.066,52 €</i>	<i>3.715,97 €</i>	<i>noch ohne I-Kosten</i>

Schwelm

Evangelisches Feierabendhaus	Döinghauser Str. 23	02336-9250	2.525,88 €	3.046,68 €	3.672,26 €	4.321,71 €	569,47 €
Marienstift	Friedrich-Ebert-Str. 48	02336-8040	2.340,19 €	2.857,58 €	3.479,75 €	4.124,86 €	446,40 €
Seniorenresidenz Am Ochsenkamp	Am Ochsenkamp 60	02336-929100	2.158,22 €	2.608,34 €	3.148,36 €	3.708,53 €	542,50 €
Seniorenresidenz Schwelm	Augustastr. 22	02336-918000	2.071,42 €	2.547,27 €	3.117,05 €	3.708,53 €	479,88 €

Sprockhövel

Haus am Quell	Dellwig 6	02339-91490	2.484,96 €	3.029,32 €	3.683,11 €	4.361,39 €	523,59 €
Matthias-Claudius-Haus	Perthes Ring 25	02324-90640	2.306,71 €	2.822,24 €	3.438,52 €	4.078,36 €	345,34 €

Wetter

Haus Bethanien	Oskar-Niemöller-Str. 11	02335-639201	2.200,07 €	2.721,80 €	3.348,00 €	3.997,45 €	408,27 €
Haus Magdalena	Hartmannstr. 32	02335-6392100	2.417,07 €	2.887,96 €	3.453,40 €	4.038,37 €	652,55 €
Johannes-Zauleck-Haus	Wilhelmstr. 32 a	02335-91960	2.006,63 €	2.509,45 €	3.110,85 €	3.734,88 €	265,36 €
Hans-Vietor-Haus	Hartmannstr. 9	02335-6391450		4.249,79 €	4.387,43 €	4.525,38 €	450,43 €
Seniorenresidenz Wetter	Friedrichstr. 30	02335-846190	2.351,97 €	2.829,37 €	3.401,63 €	3.994,66 €	609,46 €
Witten							
Boecker-Stiftung	Breite Str. 30	02302-2070	2.416,45 €	2.917,10 €	3.518,50 €	4.141,91 €	597,37 €
Haus am Voß'schen Garten	Ruhrstr. 50 - 52	02302-2820	2.416,45 €	2.917,10 €	3.518,50 €	4.141,91 €	597,37 €
Haus Buschey	Wengernstr. 53	02302-936000	2.108,00 €	2.601,52 €	3.199,20 €	3.819,51 €	330,15 €
Lutherhaus Bommern	Ulmenstr. 54	02302-9562030	2.477,21 €	2.957,40 €	3.533,07 €	4.129,82 €	744,93 €
AWO Seniorenzentrum	Egge 73 - 77	02302-910450	2.303,61 €	2.844,87 €	3.494,32 €	4.167,64 €	456,01 €
Altzentrum St. Josef	Stockumer Str. 65	02302-6650	2.127,53 €	2.643,68 €	3.263,06 €	3.905,07 €	312,48 €
Seniorenzentrum Witten-Annen	Kreisstr. 20	02302-584090	2.540,45 €	3.047,92 €	3.657,38 €	4.288,85 €	683,55 €
Feierabendhaus	Pferdebachstr. 43	02302-1750	2.271,68 €	2.751,25 €	3.325,37 €	3.920,88 €	520,18 €
St. Josefshaus Herbede	Voestenstr. 13 - 15	02302-9760	2.647,40 €	3.192,38 €	3.848,03 €	4.526,93 €	549,94 €



Ennepe-Ruhr-Kreis
Der Landrat

Information zum Thema
„Unterhalt für Eltern in stationären Pflegeeinrichtungen“

Wer ist unterhaltspflichtig?

Unterhaltspflichtig sind die leiblichen Kinder des/der Heimbewohners/in, sowie deren Adoptivkinder. Grundsätzlich werden aus Datenschutzgründen Informationen über die persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse der Geschwister nicht weitergegeben.

Auskunftserteilung

Der Fachbereich Soziales und Gesundheit - Sachgebiet Soziale Leistungen in Einrichtungen - informiert alle Unterhaltspflichtigen über den Sozialhilfebezug des/der Heimbewohners/in und bittet zugleich um Auskunftserteilung. Die Unterhaltspflichtigen müssen die erbetene Auskunft über ihre persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse erteilen. Bei verheirateten Unterhaltspflichtigen ist das gemeinsame Einkommen und Vermögen beider Ehepartner offen zu legen. Basis für die Ermittlung des individuellen Selbstbehaltes, der Belastungen und Einkünfte ist das Familieneinkommen.

Unterhalt aus Einkommen

Die Selbstbehalte betragen seit dem 01.01.2015 für

- den/die alleinstehende/n Unterhaltspflichtige/n 1.800,-- €
- den/die Unterhaltspflichtige mit Ehe- oder Lebenspartner 3.240,-- €

Für die noch zu unterhaltenden Kinder des/der Unterhaltspflichtigen werden die Unterhaltsbeiträge anhand der Düsseldorfer Tabelle zu Grunde gelegt.

Zum Einkommen zählen zum Beispiel:

- das Bruttojahreseinkommen (inklusive Sonderzahlungen wie z.B. Urlaubs- und Weihnachtsgeld)
- geldwerte Vorteile (z.B. für die Nutzung eines Firmenwagens)
- die Einkommenssteuererstattung
- Renten und Pensionen
- Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
- Einkünfte aus Kapitalvermögen (Zinsen, Dividenden etc.)
- Krankengeld
- Arbeitslosengeld I
- Arbeitslosengeld II

Auch vom Arbeitgeber gezahlte Abfindungen sind auf das Einkommen des Pflichtigen anzurechnen.

Sind unterhaltspflichtige Kinder selbständig tätig, erfolgt eine Einkommensermittlung unter zu Hilfenahme der Bilanzen, einschließlich Gewinn- und Verlustrechnungen bzw. Einnahme-Überschuss-Rechnungen und der Aufstellungen über das Anlagevermögen der letzten drei Jahre, sowie der Einkommenssteuerbescheide für diese Jahre.

Es ist zu beachten, dass das steuerrechtliche Einkommen nicht dem unterhaltsrechtlichen Einkommen gleichzustellen ist. Die Lohnsteuerbescheinigung oder der Steuerbescheid alleine sind daher als Einkommensnachweis nicht ausreichend.

Für Pflichtige mit Haus- und Grundbesitz, die ihre Immobilie selber bewohnen, wird zudem der Wert des miethfreien Wohnens als Einkommen angerechnet. Danach erfolgt eine Gegenüberstellung mit den Belastungen für die Immobilie.

Vom Einkommen abzusetzen sind folgende Positionen:

- Lohn- und Kirchensteuer
- Solidaritätszuschlag

- Sozialversicherungsbeiträge
- vermögenswirksame Leistungen
- Altersvorsorgebeiträge bis zu einer Höhe von 5 % des Bruttoeinkommens (z.B. Lebens- und Rentenversicherungen)
- berufsbedingte Aufwendungen (z.B. Fahrtkosten, Gewerkschaftsbeiträge)

Folgende Aufwendungen werden u.a. durch den Selbstbehalt abgedeckt:

- Beiträge zu Sportvereinen
- GEZ-Gebühren
- KFZ-Kosten (Versicherung, Steuern, Inspektionen etc.)
- Mitgliedschaften in Automobilclubs
- Zuzahlungen im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung
- Telefon- und Handygebühren
- Versicherungen mit Ausnahme der Lebens- und Rentenversicherungen (s.o.)
- Warmmieten bis 480,- € (zzgl. 380,- € bei Verheirateten) ab 01.01.2015

Nachweise dieser Belastungen brauchen daher nicht vorgelegt zu werden.

Darlehensverpflichtungen können ggf. berücksichtigt werden, wenn diese vor Kenntnis der Unterhaltspflicht eingegangen wurden. Dies ist von Grund und Zeitpunkt der Verpflichtung abhängig. Die Berücksichtigung von Tilgungsleistungen oder Darlehen, die nach Kenntnis der Unterhaltspflicht aufgenommen wurden, ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich.

Unterhalt aus Vermögen

Die Vermögensverhältnisse des/der Unterhaltspflichtigen werden für eine Heranziehung zum Unterhalt ebenfalls überprüft. Grundsätzlich darf ein gewisses Schonvermögen nicht angetastet werden.

Zum Vermögen zählen z.B.

- Barvermögen
- Sparvermögen
- Wertpapiere
- Rückkaufswerte von kapitalbildenden Lebensversicherungen
- Haus- und Grundbesitz

Zudem ist selbstbewohntes Grundvermögen bis zur Größe eines Zweifamilienhauses geschütztes Vermögen.

Ein Unterhaltsbeitrag aus Vermögen wird unter Würdigung der Gesamtumstände des Einzelfalles gefordert.

Einwendungen des Unterhaltspflichtigen

Nach erfolgter Prüfung der persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse erhält der/die Unterhaltspflichtige eine Mitteilung über die Höhe des errechneten Unterhaltsbeitrages. Bestehen seitens des/der Unterhaltspflichtigen Zweifel an der Unterhaltsheranziehung oder bestehen Einwände gegen die Höhe der Forderung, so sollte dieses umgehend formlos mitgeteilt werden. Zur Vermeidung eines für alle Beteiligten zeit- und kostenaufwendigen Rechtsstreites ist der/die Sachbearbeiter/in bestrebt, die Angelegenheit in einem Erörterungsgespräch mit dem/der Unterhaltspflichtigen zu klären. Kommt der/die Pflichtige der Aufforderung zur Zahlung von Unterhalt nicht nach, steht dem Ennepe-Ruhr-Kreis der Klageweg vor dem örtlichen Amtsgericht offen, um seine Forderung durchzusetzen, da es sich um eine privatrechtliche Forderung handelt.

Weitere Unterhaltspflichtige

Neben den Kindern des/der Heimbewohners/in sind dem Grunde nach auch die Eltern des/der Heimbewohners/in und deren getrenntlebende bzw. geschiedene Ehegatten unterhaltspflichtig.

Allgemeiner Hinweis

Diese Ausführungen beziehen sich ausdrücklich nur auf den Ennepe-Ruhr-Kreis. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr/e zuständige/r Sachbearbeiter/in.

Wie kann ich mich im Alter fit halten?

Senioren sport von Aerobic bis Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Seniorinnen und Senioren erkennen, wie wichtig es ist, sich auch im Alter körperlich fit zu halten. Säfte, Pillen oder andere Präparate können zwar zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens beitragen, aber regelmäßige und angemessene Bewegung nie ersetzen. Nicht zuletzt darum empfehlen auch die Mediziner, mindestens einmal am Tag „kräftig zu schwitzen“.

Regelmäßige Bewegung regt den Kreislauf an, fördert Atmung, Stoffwechsel, Durchblutung und stärkt nicht zuletzt das Selbstbewusstsein.

Ein für die persönlichen Bedürfnisse „maßgeschneidertes“ Fitnessprogramm ist daher auch kein lästiger Zwang oder nur Mittel gegen die Langeweile. Vielmehr sollen Sport und Spiel besonders Seniorinnen und Senioren ganz einfach Freude machen.

Und wo kann das besser funktionieren als in einer Gruppe von Gleichgesinnten.



Gemeinsamer Sport verhindert Isolation: Senioren können Vorbild sein

Gerade in der heutigen Zeit wird Bewegungsmangel in allen Altersschichten immer mehr zu einer Volkskrankheit. Mäßige, angemessene Gymnastik sowie sportliches Training fördern nicht nur das körperliche, sondern darüber hinaus auch das seelische Wohlbefinden. Eigentlich gilt für alle Altersschichten dasselbe: Sport hält gesund, beweglich und macht ausgeglichen. Für aktive Seniorinnen und Senioren gibt es zusätzliche Erfolge: Sie bleiben durch die körperliche Fitness unabhängiger und sind gleichzeitig Vorbild für ihre Kinder und Enkel.

Außerdem macht es jede Menge Spaß, mit anderen Menschen Sport zu treiben. Gemeinschaftliches Training verhindert die in unserer Gesellschaft leider so weit verbreitete Isolation im Alter. Es geht nicht um das Aufstellen neuer Rekorde. Es geht einzig und allein darum, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten, damit jeder Einzelne bis ins hohe Alter eigenverantwortlich leben kann.



Das Seniorenbüro hat Seniorensportangebote zusammengestellt Tipps, Termine und Treffpunkte werden regelmäßig aktualisiert

Die nachfolgenden „Sportseiten“ im Ratgeber für Senioren sind nicht nur für ältere Menschen interessant. Egal ob Sie in Ihrem Leben immer Sport getrieben haben oder sich im Alter erstmalig für sportliche Aktivitäten interessieren: Zahlreiche und unterschiedliche Angebote in Witten werden Ihnen helfen, den für Sie geeigneten Verein oder Kurs zu finden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fachbereiches „Seniorenhilfe“ beim Amt für Wohnen und Soziales haben zum Thema „Sport für Seniorinnen und Senioren“ alle erreichbaren Informationen zusammengetragen und die Angebote nach einzelnen Stadtteilen geordnet aufgelistet. Dazu kommen noch stadtweite Aktionen, die von verschiedenen Vereinen und Institutionen vorgehalten werden. Von A wie Aerobic bis W wie Wirbelsäulengymnastik sind in diesen Programmen Sportaktivitäten für jeden Geschmack mit dabei. Selbstverständlich werden die Tipps im Seniorenratgeber regelmäßig aktualisiert und fortgeschrieben.

Ob Seniorentaining oder Sport für Ältere: Die Bezeichnung ist egal, nur das Dabeisein ist wichtig - und zwar im eigenen Interesse jeder Seniorin und jedes Senioren.



Weitere Auskünfte zum Thema geben Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros:

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078



Stadtmitte

Angebote

des Vereins DJK TuS Ruhrtal

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Internetseite des Vereins:
www.djk-ruhrtal-witten.de

Angebot des Wittener Turnvereins

Für allgemeine Fragen steht die Geschäftsstelle unter Tel. 02302 1 34 43 zur Verfügung, www.wtv1877.de

Männerfitness 50+

Dieses Angebot läuft montags von 18.30 bis 20 Uhr in der Wideyhalle.

Frauenfitness 50+

Dieser Kurs ist dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Wideyhalle.

Gymnastik auf dem Hocker

Dieses Angebot findet montags von 16 bis 17 Uhr in der Wideyhalle statt.

Heven

Angebote des TUS Heven 09 e.V.

Für allgemeine Fragen steht die Geschäftsstelle am Haldenweg 2, 58455 Witten unter Tel. 02302 21 888 zur Verfügung.
www.tus-heven.de

Angebot des Wittener Turnvereins

Für allgemeine Fragen steht die Geschäftsstelle unter Tel. 02302 1 34 43 zur Verfügung, www.wtv1877.de

Präventive Rückengymnastik für Männer und Frauen

Dieses Angebot findet dienstags von 17.30 bis 18.45 Uhr in der Dorfschule statt.

Fit über 50 für Frauen

Dieser Kurs ist mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr in der Hellwegschule.

Konditionsgymnastik für sie und ihn, jung und alt

Die Gymnastik ist immer donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr in der Dorfschule.
Ihre Ansprechpartnerin ist Ulrike Klüsener
Tel. 02302 23 729

Seniorenfußball

Kontakt: Günther Schroer
Tel. 02302 24 180

Tennis

Kontakt: Uwe Scharm
Tel. 02302 42 33 83

Bommern

Angebote des Vereins TuS Bommern

Fragen beantwortet Claudia Krischker unter Tel. 02302 94 72 554,
www.tus-bommern.de

Beweglich im Alter 60+

Die Aktionen laufen mittwochs von 10.15 bis 11.15 Uhr und von 11.30 bis 12.30 Uhr im Sportzentrum des TuS Bommern, Bommerfelder Ring 113.
Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Fit und Spaß 50+

Die Aktionen laufen dienstags von 10.15 bis 11.15 Uhr im Sportzentrum des TuS Bommern. Mitmachen können Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Demenzsportgruppe

Die Gruppe trifft sich montags von 14 bis 17.30 Uhr.
Der Mitgliedsbeitrag ist zu erfragen.



Aqua-Kurs

Der Kurs ist dienstags von 19.45 bis 20.30 Uhr in der Brenschenschule.

Der Mitgliedsbeitrag ist zu erfragen.

Teilnehmen können Frauen und Männer aller Altersgruppen.



Weitere Angebote für alle Altersgruppen können nachgefragt werden

Herbede

Angebote der Turngemeinde Herbede

Allgemeine Fragen beantwortet Friedhelm Baumgart unter Tel. 02324 30 668
www.tg-herbede.de

Sport für Ältere ER&SIE

Dieser Kurs findet jeden Montag von 17 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle Hardenstein statt.

Ihre Ansprechpartnerin ist Erika Kriebel
Tel. 02302 56 300

Sport ProGesundheit des DTB u.a. Rückenschulung

Dieses Angebot läuft montags von 18.30 bis 19 Uhr in der Turnhalle Hardenstein.

Ihre Ansprechpartnerin ist Elisabeth Heinzerling
Tel. 02302 77 988

Senioren-Gymnastik Frauen

Senioren Gymnastik für Frauen gibt es jeden Dienstag von 17.30 bis 19 Uhr in der Turnhalle der Herbeder Grundschule.

Ihre Ansprechpartnerin ist Renate Uhlenbrock
Tel. 02302 25 825

Gymnastik ER&SIE

Diesen Kurs gibt es immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Herbeder Grundschule.

Ihr Ansprechpartner ist Georg Prokop
Tel. 02302 69 60 66

Gymnastik ER&SIE

Dieses Angebot läuft freitags von 17 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Herbeder Grundschule.

Ihr Ansprechpartner ist Georg Prokop
Tel. 02302 69 60 66

Senioren Gymnastik Männer

Die Senioren Gymnastik für Männer findet immer freitags von 20 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Herbeder Grundschule statt.

Ihr Ansprechpartner ist Paul Geuser
Tel. 02302 77 79 5

Wandertage

Die Turngemeinde Herbede führt Wandertage durch. Informationen erhalten Sie bei Willi Knickmeier unter Tel. 02324 8 24 33

Angebot des Hammerthaler Sportvereins

Für Fragen steht Monika Striebeck unter Tel. 02324 3 26 54 zur Verfügung.
www.hammerthaler-sv.de

Gymnastik für Senioren 60 plus

Der Seniorensport ist mittwochs von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle Buchholz, Buchholzer Straße 37.

Die Mitgliedschaft kostet 5 EUR monatlich. Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60 Jahre.

Wirbelsäulenschonende Übungen

Das Angebot findet mittwochs von 20 bis 21 Uhr in der Turnhalle Buchholz, Buchholzer Str. 37, statt.



Angebot des Turnvereins Durchholz 1919

Fragen beantwortet Friedel Bachmann unter Tel. 0234 47 45 22
www.tvdurchholz.de

Gymnastik und Tanz

Die Aktionen laufen montags von 15 bis 17 Uhr in der Turnhalle Durchholz.

Der Mitgliedsbeitrag ist zu erfragen.

Mitmachen können Seniorinnen und Senioren.

Annen

Angebote des DJK Blau - Weiß Annen

Für Fragen steht Susanne Fuchs unter Tel. 0173 9964141 zur Verfügung,
www.djkannen.de

Seniorengeeignete Gymnastik mit Musik und Handgeräten

Ihre Ansprechpartnerin Ruth Harst ist unter Tel. 02330 97 26 02 zu erreichen.

Die Gymnastik findet montags von 15.30 bis 17 Uhr in der Sporthalle der Holzkamp-Gesamtschule statt.

Teilnehmen können Männer und Frauen ab 60 Jahre.

Gymnastik, Spiel und Spaß für Frauen

Ihre Ansprechpartnerin Ruth Harst ist unter Tel. 02330 97 26 02 zu erreichen.

Das Angebot ist montags von 20 bis 21.30 Uhr im Saal des PIUS Pfarrheimes in Rüdighausen.

Teilnehmen können Frauen ab 50 Jahre.

Gymnastik mit Musik und Sportgeräten für Frauen

Ihre Ansprechpartnerin Käthe Köhler ist unter Tel. 02302 6 91 98 zu erreichen.

Die Gymnastik findet dienstags von 18.15 bis 19.45 Uhr in der Sporthalle der ehem. Wullenschule statt. Teilnehmen können Frauen ab 50 Jahre.

Entspannung für Menschen mit Stressbelastungssymptomen

Ihre Ansprechpartnerin Dr. Rita Wietfeld ist unter Tel. 02302 6 03 23 zu erreichen. Weitere Auskünfte erteilt Susanne Fuchs unter Tel. 02302 3953824

Das Angebot ist dienstags von 18 bis 19.30 Uhr im inBalance-Zentrum, Annenstr. 174.

Die Teilnahme ist in Form einer Kursgebühr von 95 EUR kostenpflichtig. Wird mit 80 % von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Es gibt keine Altersbeschränkung.

Ballsport – Spiele für Männer

Ihr Ansprechpartner Reinhard Köhler ist unter Tel. 02302 6 91 98 zu erreichen.

Das Angebot findet dienstags von 18.30 bis 20 Uhr in der Märkischen Halle am Annener Hallenbad statt.

Teilnehmen können Männer ab 40 Jahre.

Rückengerechte Gymnastik und Entspannung für Sie & Ihn

Ihre Ansprechpartnerin Kerstin Pschipsch ist unter Tel. 0231 47 530 58 zu erreichen.

Die Gymnastik findet montags von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Wullen-Sporthalle, Diesterwegsstr. 6, statt.

Teilnehmen können Männer und Frauen ab 50 Jahre.

Fitnessgymnastik für Frauen

Ihre Ansprechpartnerin Susanne Jabs ist unter Tel. 02302 89 30 5 zu erreichen.

Das Angebot ist donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Holzkampschule Aula. Teilnehmen können Frauen ab 50 Jahre.

Angebote der Sport-Union Annen

Fragen zur Mitgliedschaft, zu Beiträgen oder Übungsleiterinnen Übungsleitern beantwortet Christa Sänger unter Tel. 02302 6 50 13 in der Geschäftsstelle, die montags, dienstags und donnerstags von 17.30 bis 19.30 Uhr geöffnet ist.

www.sport-union-annan.de



Handball

Die Aktionen laufen dienstags von 19 bis 20.15 Uhr und donnerstags von 19 bis 20.15 Uhr in der Jahnhalle.

Judo

Trainiert wird freitags von 19.30 bis 21 Uhr und donnerstags 20 bis 21.30 Uhr in der Judohalle der Sport-Union Annen.

Ringen

Die Aktionen laufen dienstags 19 bis 21 Uhr, donnerstags von 19 bis 21 Uhr und freitags von 17 bis 19 Uhr im Sportzentrum der Sport-Union Annen.

Schach

Die Aktionen laufen dienstags ab 18.15 Uhr und freitags ab 18 Uhr im Sportzentrum der Sport-Union Annen.

Schwimmen

Trainiert wird dienstags von 19.15 bis 20 Uhr, mittwochs von 19 bis 20 Uhr und donnerstags von 19 bis 19.45 Uhr im Lehrschwimmbecken der Hüllbergschule.

Tanzsport-Hobbygruppe -

Trainiert wird mittwochs 20.30 bis 22 Uhr im Sportzentrum der Sport-Union Annen.

Senioren-Turnen

Die Aktionen laufen mittwochs und freitags von 18 bis 20 Uhr in der Baedeker-Schule.

Taekwondo

Trainiert wird dienstags von 20.15 bis 21.30 Uhr und donnerstags von 20.15 bis 21.30 Uhr in der Adolf-Reichwein-Realschule.

Rüdinghausen / Schnee

Angebote des Vereins Sportfreunde Schnee
Fragen beantwortet Monika Gies unter
Tel. 02302 69 01 63
www.sfschnee.de

Wassergymnastik Aquajogging

Die Aktionen laufen montags von 17 bis 18 Uhr (Wassertiefe 120 cm) und 18 bis 19 Uhr (Wassertiefe 180 cm) in der Hüllbergschule. Mitmachen können Frauen ohne Altersbegrenzung.

Reha-Gymnastik für Hüftkranke und Hüftoperierte

Ihre Ansprechpartnerin Fr. Lachtrup ist unter Tel. 02302 18 95 31 zu erreichen.
Die Gymnastik findet dienstags ab 18.30 Uhr in der Sporthalle der Holzkamp-Gesamtschule statt.

Er & Sie – Gruppe „Fitness für beide“

Ihre Ansprechpartnerin Monika Gies ist unter Tel. 02302 69 01 63 zu erreichen.
Das Angebot läuft montags von 20 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Hüllberg-schule.

Angebote des Vereins TuRa Rüdinghausen

Fragen zur Mitgliedschaft, zu Beiträgen, Kursangeboten oder Übungsleiterinnen Übungsleitern und zum Fitness- Studio beantwortet Anke Schulte unter Tel.02302 8 05 83 in der Geschäftsstelle, die dienstags bis donnerstags von 16 bis 18 Uhr geöffnet ist, oder sind im Internet unter www.tura-ruedinghausen.de zu lesen. Die meisten Angebote laufen in der neuen Sporthalle der TuRa Rüdinghausen an der Brunebecker Straße.

Badminton

Freies Training findet freitags von 17.15 bis 18.45 Uhr in der Sporthalle statt.

Bauchtanz

Getanzt wird montags von 18.45 bis 20.15 Uhr, dienstags von 20.15 bis 21.45 Uhr sowie mittwochs von 20.15 bis 21.45 Uhr im Jugendraum.

Fitness – Training Er & Sie

Die Aktionen laufen freitags von 18.45 bis 20.15 Uhr in Halle II.



Flott und fit mit 50

Das Angebot läuft mittwochs von 18.45 bis 20.15 Uhr in Halle I.
Mitmachen können Seniorinnen.

Handball

Das Angebot läuft donnerstags von 20 bis 21.45 Uhr in Halle II.

Tai Chi - Gruppe

Das Angebot läuft donnerstags von 10.30 bis 11.30 Uhr im Jugendraum.

Tischtennis

Das Angebot läuft freitags von 18.45 bis 20.15 Uhr in Halle I.

Turnen

Geturnt wird freitags von 20.15 bis 21.45 Uhr in Halle I.

Volleyball - Hobbygruppe -

Die Aktion läuft freitags von 20.15 bis 21.45 Uhr in Halle II.

Präventives Haltungstraining für Erwachsene

Dieser Kurs findet montags von 17.15 bis 18.45 Uhr und dienstags von 10.30 bis 12 Uhr statt.

Rehabilitationssport für Haltung und Bewegung und Koronarsport

Nähere Informationen zu diesem Angebot gibt es in der Geschäftsstelle unter Tel. 02302 80 58 3

Stockum

Angebote des TUS Stockum

Helfkamp 37, 58453 Witten,
www.tus-witten-stockum.de

Seniorenfußball

Ihr Ansprechpartner für dieses Angebot ist Peter Ludwig, Tel.02302 48 84 6



Mach mit, bleib fit, für Männer und Frauen ab 55

Dieser Kurs läuft freitags von 18 bis 19 Uhr in der Sporthalle Stockum.

Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Korfmann
Tel. 02302 82 34 0

Männerturnen

Diese Aktion läuft immer montags von 20 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle an der Pferdebachstraße. Ihr Ansprechpartner ist Herr Hartwig, Tel.02302 94 13 90

Angebote von Wittener Kirchengemeinden

Viele Kirchengemeinden in Ihrer Nachbarschaft bieten unter anderem auch Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren, sich sportlich zu betätigen. Beispielhaft möchten wir auf folgende Angebote hinweisen.

Ev.-Luth. Johannis-Kirchengemeinde

www.johanniskirche-witten.de

Tanzgruppe – jeden Montag von 9.30 bis 11.30 Uhr im Johanniszentrum, Bonhoefferstraße 10.

Ihr Ansprechpartner ist Horst Rütten,
Tel. 02302 12 0 44

Ev. Kirchengemeinde Bommern

www.ev-kgm-bommern.de

Tanzen – jeden Montag von 15.30 bis 17 Uhr.
Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Wiehe,
Tel. 02302 31 58 5

Ev. Kirchengemeinde Rüdinghausen

Gymnastik / Tanz – jeden Montag von 14.30 bis 16.30 Uhr.

Ev. Trinitatis Kirchengemeinde Witten

www.trinitatis-witten.de

Tanzen – immer dienstags von 14 bis 16 Uhr im Gemeindehaus Sandstraße 12
Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Peters,
Tel. 02302 18 99 05

Gymnastik – jeden Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr im Gemeindehaus Oberkrone 26
Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Kast,
Tel. 02302 25 37 1



Kath. Kirchengemeinde St. Vinzenz von Paul

Gymnastik – jeden Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr .

Kath. Pfarrgemeinde St. Pius

Gymnastik / Tanz – Dienstag 14 bis 17 Uhr.

Wassergymnastik - Mittwoch, alle 14 Tage, 14 bis 15 Uhr.

Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus

Tanzen - donnerstags 14-tägig von 10 bis 12 Uhr im Pfarrsaal St. Franziskus, Herbeder Str. 32.

Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Herbede

Seniorentischtennis – jeden Donnerstag



Stadtweite Angebote verschiedener Veranstalter

vhs Witten-Wetter-Herdecke

Die Mitarbeiter/innen der vhs sind unter Tel. 02302 86 10 zu erreichen. Die Verwaltung der Volkshochschule ist im Seminarzentrum Witten-Annen an der Holzkampstraße 7 untergebracht. Die vhs bietet folgende Möglichkeiten an:

Fitnessstraining am Vormittag

Gegen Rückenschmerzen und Verspannungen, mit besonderem Gewicht auf die Kräftigung der Muskulatur, zusätzliches sanftes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Koordinations- und Dehnübungen sowie Entspannungseinheiten, freitags, 8.30 bis 10 Uhr im vhs Seminarzentrum

Fit im Alter

Wirbelsäulenschonende Gymnastik am Vormittag
Gezielte Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauerschulung, Koordinationstraining und Entspannungsübungen, montags von 8.45 bis 10.15 Uhr und von 10.30 bis 12 Uhr im vhs- Seminarzentrum

Mitmachtänze

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund und gesellig. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse und ohne einen Partner mitbringen zu müssen. Ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert, dienstags von 9.30 bis 11 Uhr im vhs Seminarzentrum

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren

dienstags von 17.30 bis 18.15 Uhr und von 18.15 bis 19 Uhr im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

Wassergymnastik – Wohlbefinden und Fitness für Körper, Geist und Seele

Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems mit abschließenden Entspannungsübungen,
mittwochs 16.15 bis 17 Uhr im Hallenbad Oberwengern, Wetter

Wassergymnastik für Senioren / innen und Nichtschwimmer./ innen

In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Zusätzlich durch gezielte Übungen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, Steigerung der Ausdauer sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen,
mittwochs von 15.30 bis 16.15 Uhr
Hallenbad Oberwengern, Wetter

Wassergymnastik am Vormittag, Schwimmübungen und Schwimmen

Wassergymnastik, Atemübungen, Dehnungsübungen, Funktions- und Mobilitätsförderung des Stütz- und Bewegungsapparates unter spezieller Berücksichtigung der Wirbelsäule. Individuelles Training zur Optimierung der Bewegungsabläufe während des Schwimmens. Auch für ältere Menschen mit Behinderungen geeignet,
montags von 9 bis 10 Uhr bei der Ev. Stiftung Volmarstein, Wetter

Zahlreiche Gesundheitsangebote der vhs Witten-Wetter-Herdecke können von den Krankenkassen bezuschusst werden!



Sauerländischer Gebirgsverein – Abteilung Witten

www.sgv-witten.de

Ihre Ansprechpartnerin Annemarie Korte ist unter Tel. 02302 83 194, anna.korte@yahoo.de, zu erreichen.

Jeden Mittwoch und Sonntag gibt es **Wanderungen**. Treff ist meistens um 13.30 Uhr an der alten Villa Lohmann, Ruhrstraße 91. Bitte beachten Sie grundsätzlich Hinweise in der Presse oder sehen Sie den Veranstaltungsplan ein, da auch außerhalb Wittens gewandert wird.

Deutscher Alpenverein – Sektion Witten

www.dav-witten.de

Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle Am Masling 30, 58456 Witten, Tel. 02302 20 32 607.

Der Verein bietet regelmäßige **Seniorenwanderungen** um 15 Uhr an.

Kontakt: Herr Röring,
Tel. 02302 69 96 13

Touristenverein „Die Naturfreunde Stockum“

www.naturfreunde-witten-stockum.de

Ihr Ansprechpartner ist telefonisch erreichbar: Herr Platte

Tel. 02302 1716 79

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen sich wanderfreudige Seniorinnen und Senioren um 9.45 Uhr an der Ecke Pferdebachstraße / Hörder Straße.

Über das Wanderziel finden Sie rechtzeitig Informationen im Schaukasten am Edeka Markt.

Es entstehen Kosten.

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Witten

www.drk-witten.de

Ihre Ansprechpartnerin Frau Starck ist unter Tel. 02302 910 160 telefonisch oder in der Geschäftsstelle des Deutschen Roten Kreuzes in der Annenstraße 9 persönlich zu erreichen. Das DRK Witten bietet folgende Aktivitäten:

Seniorengymnastik, Wassergymnastik

in der Brenschenschule Bommern, dienstags um 17 Uhr

in der Wilhelmschule Herbede, donnerstags um 15 Uhr

Gesellschaftstanz für Senioren

immer 14-tägig im Rigeikenhof in Bommern ab 18 Uhr

Seniorengymnastik

in der Dorfschule Heven, mittwochs ab 15.45 und 16.45 Uhr

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Für folgende Angebote der AWO ist Ihre Ansprechpartnerin Irmgard Finkensiep
Tel. 0234 92 72 918

Schwimmen

in der Brenschenschule, alle 14 Tage donnerstags von 15 bis 16 Uhr

Tanzen

im AWO-Seniorenzentrum, Egge 73, einmal im Monat samstags von 15 bis 17 Uhr.

Ihre Ansprechpartnerin ist Renate Alshuth
Tel. 02302 18 23 9

Wandern

jeden Donnerstag um 14 Uhr ab Witten-Annen nach Absprache

Fahrradfahren

jeden Dienstag um 10 Uhr ab Witten-Annen nach Absprache

Ansprechpartner: Hartwig Mehrens
Tel. 02302 971 71 60

AWO und Touristenverein „Die Naturfreunde“

Monatliche Seniorenwanderungen

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Renate Alshuth, Tel. 02302 1 82 39 und Erna Jüttner, Tel. 02302 2 63 02

Nähere Informationen über den Treffpunkt, die Dauer und das Ziel der Wanderung entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Begegnungsstätten der AWO.

Kreissportbund Ennepe-Ruhr

Westfalenstraße 75, 58453 Witten
www.ksb-en.de

Ihr Ansprechpartner Ingo Trudrung ist unter Tel. 02302 91 45 02 zu erreichen. Die Kosten der nachfolgend aufgeführten Gymnastikkurse sind zu erfragen.

Seniorengymnastik

Die Angebote laufen mittwochs von 17.30 bis 18.15 Uhr und von 18.30 bis 19.15 Uhr in der Gerichtsschule.

Reha Aktiv Sport (RAS) Witten e.V.

www.ras-witten.de

Ihre Ansprechpartnerin Ulrike Weber ist unter Tel. 02302 69 07 10 zu erreichen. Sie gibt über Mitgliedschaft, Beiträge, Übungsleiterinnen und Übungsleiter detailliert Auskunft.

Flugball

Die Aktion läuft donnerstags von 18.30 bis 19.45 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule.

Gymnastik

Allgemeine Gymnastik findet donnerstags von 17 bis 17.45 Uhr und Wirbelsäulengymnastik von 17.45 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule statt.

Schwimmen

Die Aktionen laufen donnerstags und freitags von 17 bis 20.30 Uhr in der Schwimmhalle der Brenschenschule.



Blindensport

Die Aktion läuft freitags von 17 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule.

Fußballtennis

Die Aktion läuft freitags von 18.45 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule.

Wassergymnastik

Die Aktionen laufen donnerstags von 19 bis 19.30 Uhr in der Schwimmhalle der Brenschenschule.

Bosseln

Die Aktion läuft donnerstags von 19.45 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule.

Sport mit Diabetikern

wird donnerstags von 15 bis 16 Uhr im Gymnastikraum der Pestalozzischule, Beek 2a, angeboten.

Behindertensport in der Sportabteilung der Lebenshilfe Witten

www.lebenshilfe-witten.de

Ihre Ansprechpartner sind
Fr. Dorgan, Tel. 02302 910 38 62 und
Fr. Hasenberg, Tel. 02302 910 38 80



Selbsthilfegruppen

www.selbsthilfenetz.de

Informationen über Selbsthilfegruppen und Initiativen in Witten und Umgebung erhalten Sie unter Tel. 02302 15 59 bei der Selbsthilfe Kontaktstelle Witten-Wetter-Herdecke, Dortmunder Straße 13, 58455 Witten. Verschiedene Selbsthilfegruppen nehmen Räumlichkeiten der Krankenhäuser in Anspruch. Bitte fragen Sie dort nach.

DLRG - Bezirk Witten

www.bez-witten.dlrg.de

Geschäftsstelle, Tel. 02302 85 67 9

Verein für Gesundheits- und Rehasport Witten e.V.

www.rehasportwitten.de

Sie finden Ihren Ansprechpartner in der Bahnhofstraße 73, 58452 Witten, der unter Tel. 02302 22 11 5 zu erreichen ist. Näheres zu den Angeboten ist dem Prospekt des Gesundheitszentrums zu entnehmen.

Verein „bleib gesund e.V.“

Ihre Ansprechpartner finden Sie bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der AOK Witten unter Tel. 02302 91 85 0

Der Verein bietet

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Stadtsportverband Witten

Westfalenstr. 75, 58453 Witten

www.ssvwitten.de

Ihre Ansprechpartner sind:

Tanja Lücking unter Tel. 02302 28 24 32

Ines Großer unter Tel. 02302 28 24 34

Iris Bauer unter Tel. 02302 28 24 31

Dort erhalten Sie Informationen über die Breitensportangebote (ssv@ssvwitten.de).

Fitness-Studios

Schauen Sie bitte in den gelben Seiten nach.

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner:

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.

Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck

Grafische Gestaltung: Gerd Kühn

Stand: 6/2016

Wie läuft´s mit der Rente und was tun, wenn´s nicht reicht?

Eigeninitiative gewünscht - Hilfeleistung sichergestellt

Auf die vielen Möglichkeiten und Anspruchsvoraussetzungen der gesetzlichen Altersversorgung einzugehen, wäre für eine Informationsschrift im Rahmen dieses Ratgebers viel zu umfangreich. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass bei der Rente jeder Einzelfall individuell behandelt werden muss. Eines aber sollte jeder Frau und jedem Mann schon in jungen Jahren bewusst sein: Irgendwann kommt der Moment, wo der Wechsel vom Berufsleben in die Rente bevorsteht. Darum sollte man sich frühzeitig kümmern, seine Unterlagen auf aktuellem Stand halten und sich das notwendige „Know-how“ für den Rentenantrag verschaffen.

Die Versicherten und Rentner in Deutschland haben seit Anfang Oktober 2005 einen neuen Partner, wenn es um die Alterssicherung geht: Die Deutsche Rentenversicherung. Alle Träger der gesetzlichen Rentenversicherung haben sich Anfang Oktober unter diesem Dach zusammengeschlossen.

In Sachen Rente gibt es eine Reihe von Informationsschriften der Deutschen Rentenversicherung, die Sie, wie auch die eigentlichen Antragsunterlagen, beim Amt für Wohnen und Soziales der Stadt Witten – die zuständigen Mitarbeiter / innen für Rentenangelegenheiten finden Sie im Rathaus in den Zimmern 36 bis 38 – oder unmittelbar bei der Rentenversicherung erhalten können. Diese kostenlosen Schriften informieren umfassend und verständlich. Sie geben auch Antworten auf Einzelfragen zum Thema Rentenversorgung.

Rechtzeitige Information hilft Ihnen bei der Antragstellung

Der Rentenantrag sollte möglichst frühzeitig, das heißt mindestens drei Monate vor Ren-



tenbeginn, gestellt werden. Wer erst zu diesem Zeitpunkt beginnt, sich um die Einkünfte seines Alters zu kümmern, steht vielfach vor einem schwer überschaubaren „Wust“ von Problemen. Besser ist es, sich bereits einige Zeit vor der Antragstellung intensiv mit dem Thema „Rente“ auseinanderzusetzen. Natürlich ist der Rentenantrag nicht so einfach auszufüllen wie ein Versandhausbestellschein, aber er ist selbst für den „Laien“ auch kein Buch mit sieben Siegeln.

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Rentenversorgung. Welche davon in Frage kommt, sollte die zukünftige Rentnerin / den zukünftigen Rentner nicht erst dann interessieren, wenn es soweit ist. Ob Altersrente, Erwerbsminderungsrente oder die Versorgung von Hinterbliebenen: Detailliertes Informationsmaterial hilft gezielt weiter, wenn es darum geht, den eigenen Rentenantrag „auf den richtigen Weg zu bringen“. Wer sich frühzeitig damit auseinandersetzt, wird schnell feststellen, dass Anspruchsvoraussetzungen, Beitragszeiten, Anrechnungszeiten oder Warte-



zeiten keine „böhmischen Dörfer“ sind. Der / die gut informierte Antragsteller / in kann damit umgehen und „seine / ihre“ Rentenangelegenheiten in der Regel ohne größere Schwierigkeiten abwickeln.

Wir lassen Sie bei Fragen nicht im Regen stehen

Wenn es auch der Normalfall sein sollte, dass Berufstätige vor Eintritt ins Rentenalter ihren Antrag ebenso selbständig ausfüllen wie etwa den Lohnsteuerjahresausgleich, geht es in bestimmten Fällen nicht ohne die Hilfe von Fachleuten. Natürlich lassen weder die Stadt Witten, noch die Deutsche Rentenversicherung Sie dann mit Ihren Problemen alleine. Auch die Versichertenältesten / -berater der Deutschen Rentenversicherung – es gibt davon fünf in der Ruhrstadt – stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wo man sich im Bedarfsfall um Ihr ganz spezielles Problem kümmert, entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Eigeninitiative der Bürgerinnen und Bürger bei der Rente ist also gefragt. Hilfestellung da, wo sie unumgänglich ist, stellen die Stadt Witten, die Deutsche Rentenversicherung und die Versichertenältesten / -berater sicher.

Übrigens: Ein Besuch bei den Beratungsstellen hat einen nicht unerheblichen Vorteil. Dort können neben der Hilfestellung beim Antrag auch unmittelbar Auskünfte aus den Rentenkonten erteilt werden. Diese Zugriffsmöglichkeit auf den Datenbestand des Rentenversicherungsträgers hat die städtische Versicherungsstelle nicht.

Die städtischen Fachleute sind im Rathaus Montag, Donnerstag und Freitag in der Zeit von 8 Uhr bis 12 Uhr, zusätzlich am Dienstag von 8 Uhr bis 16 Uhr und nach vorheriger Terminvereinbarung, zu erreichen.

Bei der Stadt Witten erhalten Sie nähere Informationen in Sachen Rente bei den Versicherungsfachleuten im Amt für Wohnen und Soziales, Rathaus, Zimmer 218 a, 218 b und 219.

Ingrid Kellnberger, Claudia Haselhorst und Raymond Sadlowski sind während der werktäglichen Geschäftszeiten unter Tel. 02302 581 5086, 581 5088 und 581 5089 zu erreichen.



Wenn Sie Hilfe brauchen: Diese Stellen stehen Ihnen bei Rentenfragen mit Rat und Tat zur Seite

Detaillierte Auskünfte und Beratungen in allen Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten Sie unter der

Service-Hotline 0800 1000 48011 (regional) oder 0800 1000 4800 (bundesweit),

bei der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, 48125 Münster, Tel. 0251 23 80, www.deutsche-rentenversicherung.de / www.deutsche-rentenversicherung-westfalen.de und bei den folgenden regionalen Auskunftsstellen und Beratungsstellen:

Witten

Versichertenälteste / -berater der Deutschen Rentenversicherung

Bund

Ralf Brostermann

Felsenweg 15, 58453 Witten
Tel. 02302 8 65 17

Jörg Seifert

Ulmenweg 18, 58452 Witten
Tel. 02302 205 74 95

Raimund Rewers

Frackmannsfeld 29, 58455 Witten
Tel. 02302 8 41 81

Ralf Tüselmann

Rehnocken 62, 58456 Witten
Tel. 02302 7 99 27

Knappschaft – Bahn – See

Wolfgang Geppert

Am Hang 34, 58453 Witten
Tel. 02302 6 87 66

Irmgard Klein

Siegfriedstr. 14, 58453 Witten
Tel. 02302 6 18 24

Emil Hügen

Knappensiedlung 30, 58456 Witten
Tel. 02302 7 14 99

Westfalen

Matthias Pulpanek

Schwalbenweg 56, 58452 Witten
Tel. 02302 205 39 27

Detlev Fuhrmann

Siegfriedstr. 11, 58453 Witten
Tel. 02302 282 26 24

Bochum

Deutsche Rentenversicherung

(Hauptverwaltung der Knappschaft-Bahn-See) Pieperstraße 14-28, 44789 Bochum
Terminvereinbarung:

Tel. 0800 300 7001 (kostenlos)
Servicetelefon Rentenversicherung
Tel. 0800 1000 480 80
Zentrale Tel. 0234 30 40, www.kbs.de

Dortmund

Deutsche Rentenversicherung

Hoher Wall 5, 44137 Dortmund
Terminvereinbarung: Tel. 0231 20 64 70

Hagen

Deutsche Rentenversicherung

Bergstraße 128-130, 58095 Hagen
Terminvereinbarung: Tel. 02331 34 79 01

Bei diesen Stellen beraten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder Beauftragte der Deutschen Rentenversicherung alle Versicherten kostenlos in Sachen Rente.



Um Wartezeiten zu vermeiden, sollten Sie vorab einen Termin vereinbaren. Zum Beratungstermin müssen Sie die Versicherungsnummer, Versicherungsunterlagen und den Personalausweis mitbringen.

Zusätzlich bringt die **Deutsche Rentenversicherung** zum Thema Rente (u. a. auch Grundsicherung) eine Reihe umfassender Informationsbroschüren heraus. Diese können

bestellt werden oder sind im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bund.de zu finden.

Zum Thema Altersvorsorge gibt es ein Infonetz, das kostenlos, umfassend und neutral berät. Dieses Infonetz kann man erreichen unter Tel. 1803 86 78 67 (kostenpflichtig) und www.infonetz-altersvorsorge.de

Was tun, wenn die Rente nicht reicht?

Zum 1.1.2003 wurde eine neue Sozialleistung, die **Grundsicherung** im Alter und bei Erwerbsminderung, eingeführt.

Diese Leistung wird seit dem 1.1.2005 nach den Vorschriften des IV. Kapitel des Sozialgesetzbuches – Zwölftes Buch (SGB XII) gewährt.

Was ist die Grundsicherung?

Die Grundsicherung ist eine eigenständige soziale Leistung, die den grundlegenden Bedarf für den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft voll erwerbsgeminderter Personen sicherstellt. Kinder bzw. Eltern werden nicht zum Unterhalt herangezogen. Verfügt ein Kind oder verfügen die Eltern gemeinsam über ein jährliches Gesamteinkommen ab 100.000 EUR, besteht kein Anspruch auf Grundsicherungsleistungen.

Wer kann Leistungen nach diesem Gesetz erhalten?

Personen mit gewöhnlichem Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland,

- die das **65. Lebensjahr** vollendet haben oder
- die das **18. Lebensjahr** vollendet haben **und** unabhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage aus medizinischen Gründen **dauerhaft voll erwerbsgemindert** sind.

Der Bezug einer Rente wegen Alters oder voller Erwerbsminderung wird nicht vorausgesetzt.

Anspruch auf Leistungen haben Personen,

- die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen und Vermögen bzw.
- aus dem Einkommen und Vermöge des nicht getrennt lebenden Ehegatten, Lebenspartners oder des eheähnlichen Partners, soweit es deren Eigenbedarf übersteigt, bestreiten können.

Wer hat keinen Anspruch?

Keinen Anspruch auf Leistungen haben

- Personen, wenn das Einkommen von Unterhaltspflichtigen jährlich einen Betrag von **100.000 EUR** (je Kind bzw. Eltern gemeinsam) übersteigt,
- Personen, die ihre Bedürftigkeit innerhalb der letzten 10 Jahre vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt haben,
- ausländische Staatsangehörige, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten.

In welcher Höhe kann man Grundsicherung bekommen?

Der Bedarf umfasst

- den für den Antragsberechtigten maßgebenden **Regelsatz**. Dieser richtet sich nach den weiteren Bestimmungen des SGB XII und beträgt für ein Ehepaar oder Lebenspartnerschaft je Partner 364 EUR und für Alleinstehende 404 EUR, für alle anderen Berechtigten 324 EUR
- die angemessenen tatsächlichen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung (bei nicht getrennt lebenden Ehegatten und eheähnlichen Partnerschaften jeweils anteilig). Das zuständige Sozialamt erteilt gerne Auskunft, welche Beträge als angemessen angesehen werden. Achtung daher bei Umzügen
- ggf. anfallende Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge und
- zusätzliche laufende Leistungen.

Sie kommen in Betracht,

- bei Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen G
- für Kranke, Genesende, behinderte Menschen oder von einer Krankheit oder von einer Behinderung bedrohte Menschen, die einer kostenaufwändigen Ernährung bedürfen (Bitte ärztliche Bescheinigung vorlegen!)
- für Personen, die mit einem oder mehreren minderjährigen Kindern zusammen leben und allein für deren Pflege und Erziehung sorgen
- für werdende Mütter nach der 12. Schwangerschaftswoche (Bitte Schwangerschaftsbescheinigung vorlegen!)
- In den o.a. Regelsätzen wurden bereits die Werte für einmalige Bedarfe eingearbeitet, so dass nur noch eine Gewährung in Sonderfällen in Frage kommt, d.h.

- **einmalige Leistungen** nur noch für die Erstausrüstung der Wohnung sowie die Erstausrüstung für Bekleidung (einschließlich Sonderbedarf bei Schwangerschaft und Geburt).

Alle anderen einmaligen Bedarfe sind aus den laufenden Leistungen zu decken. Zu diesem Zweck sollte jeder Empfänger von Grundsicherungsleistungen nach dem IV. Kapitel des Sozialgesetzbuches – Zwölftes Buch (SGB XII) ab sofort Rücklagen aus den laufenden Leistungen bilden, denn nur in Sonderfällen können zukünftig ggf. Darlehen gewährt werden.

Als **Darlehen** kommen einmalige Leistungen nur in Betracht, wenn die gewährten laufenden Leistungen in besonderen Einzelfällen nicht ausreichen, um einen unabweisbaren Bedarf zu decken und der Bedarf in keiner anderen Weise sichergestellt werden kann, z.B. aus dem Schonvermögen. Das Darlehen wird in jedem Fall von den nachfolgenden laufenden Leistungen einbehalten.



Es ergibt sich beispielsweise für einen Alleinstehenden mit einer Miete von 250 €, Heizkosten von 50 € und einer Rente von 200 € einen Grundsicherungsbedarf von

		Hier können Sie Ihre Zahlen eintragen
Regelsatz Alleinstehender	404,00 €	
Unterkunftskosten	250,00 €	
Heizkosten	50,00 €	
Beiträge zur freiwilligen Kranken- und Pflegeversicherung		
Mehrbedarf von 17 % des maßgeblichen Regelsatzes wegen Merkmal G im Schwerbehindertenausweis		
Bedarfs-Summe	704,00 €	
abzüglich Netto-Renteneinkommen	200,00 €	
ergibt einen Grundsicherungsbedarf	504,00 €	

Für ein Ehepaar bzw. für eine eheähnliche Gemeinschaft (beide sind über 65 Jahre alt) mit einer Miete von 300 €, Heizkosten von 66 €, einer Rente des Ehemannes von 600 € und einer Rente der Ehefrau von 300 € besteht ein Grundsicherungsbedarf von

Bedarf	Ehemann	Ehefrau	Für Ihre Zahlen	
Regelsatz pro Person	364,00 €	364,00 €	364,00 €	364,00 €
Unterkunftskosten (für jeden anteilig)	150,00 €	150,00 €		
Heizkosten (für jeden anteilig)	33,00 €	33,00 €		
Beitrag zur freiwilligen Kranken- und Pflegeversicherung				
Mehrbedarf von 17 % des maßgeblichen Regelsatzes wegen Merkmal G				
Bedarfs-Summe	547,00 €	547,00 €		
abzüglich Rente	600,00 €	300,00 €		
ergibt einen Überschuss von	53,00 €			
ergibt einen ungedeckten Bedarf von		247,00 €		
abzüglich des Überschusses vom Partner		53,00 €		
ergibt einen Grundsicherungsanspruch von	0,00 €	194,00 €		

Reicht zwar das Einkommen nicht aus, haben Sie aber Vermögen, das Sie für Ihren Lebensunterhalt einsetzen müssen, gibt es keine Grundsicherung. Nach Verbrauch des einzusetzenden Vermögens können Sie erneut einen Antrag auf Grundsicherung stellen.

Wo stellt man den Antrag?

Der Antrag ist bei der Stadt oder Gemeinde zu stellen, in deren Bereich Sie wohnen. Wohnen Sie in Witten, so können Sie den Antrag beim Amt für Wohnen und Soziales, Zimmer 232 bis 235, im Rathaus stellen. Leben Sie in einer Einrichtung, so ist der Antrag an die Stadt- oder Gemeindeverwaltung zu schicken, in deren Bereich Sie vor dem Einzug in die Einrichtung gewohnt haben.

Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung nehmen den Antrag ebenfalls entgegen.

Haben Sie noch Fragen?

Dann können Sie sich persönlich oder telefonisch an Ihre Sachbearbeiterinnen bei der Stadtverwaltung Witten, Rathaus, Amt für Wohnen und Soziales, Zimmer 232 bis 235, wenden:

Für die Buchstaben

A bis Hd

Gabriele Barthold, Tel. 02302 581 50 37 und Adith Wolf, Tel. 02302 581 50 26

He bis Q

Corinna Wingert, Tel. 02302 581 50 46 und Beate Maag, Tel. 02302 581 50 44

R bis Z

Sabine Reczkowski, Tel. 02302 581 50 65 und Ute Gorges, Tel. 02302 581 50 47

Sonderaufgaben

Heidemarie Jones, Tel. 02302 581 50 62

Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung beraten ebenfalls.

Sollten auch Fragen nach anderen Leistungen nach dem SGB XII auftreten, so erhalten Sie Beratung bei Wolfgang Müller

Tel. 02302 581 50 41 beim Amt für Wohnen und Soziales, Rathaus, Zimmer 231.

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.
Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck
Grafische Gestaltung: Gerd Kühn
Stand: 7/2016

Wo treffen sich Wittener Seniorinnen und Senioren?

Begegnungsstätten bieten Abwechslung vom Alltag
Interessante Angebote bestes Rezept gegen Einsamkeit



Das Ausscheiden aus dem Berufsleben oder der Tod des Partners bringen oftmals Trennungen von vertrauten Personen mit sich. Ohne Bekanntenkreis ist man vielfach einsam und man weiß nichts mit der Langeweile des Alltags anzufangen. Es ist darum sehr wichtig, in solchen Fällen mögliche Hemmschwellen schnell zu überwinden und sich mit Gleichgesinnten zu treffen. Die Begegnungsstätten in Witten, ob sie sich nun als Altenstube, Seniorentreff oder Seniorenzentrum bezeichnen, eignen sich sehr gut dazu, in gemütlicher Atmosphäre Kontakte zu knüpfen, Interessen zu erkennen oder sie zu fördern.

Die Angebote in den Treffpunkten sind vielfältig. Neben den Standardangeboten wie

gemütliches Beisammensein und Ausflugsfahrten, werden Seniorinnen und Senioren beraten, es werden Hilfsangebote gemacht. Gymnastik, Bewegungsspiele oder Gedächtnistraining gehören ebenso zum Programm wie Spielen, Singen, Vorlesen. Vorträge und Lichtbildvorführungen zu den unterschiedlichsten Themen runden einige Begegnungen ab. Auch Tanznachmittage, Reisen und Bildungsangebote gehören zum Programm.

Diese Stätten der Begegnung sind offen für alle. Sie sind nicht an eine Mitgliedschaft oder Zugehörigkeit zu einem Verein gebunden. Sie haben sogar die Möglichkeit, sich hier zu engagieren.

Wenn Sie nicht nur dabei sein wollen, können Sie auch mitbestimmen und mitgestalten.



Angebote nach Stadtteilen geordnet

Die Mitarbeiterinnen des Fachbereichs „Seniorenhilfe“ beim Amt für Wohnen und Soziales haben alle ihnen bekannten Einrichtungen mit deren Informationen für Seniorinnen und Senioren zusammengestellt und die Angebote nach einzelnen Stadtteilen geordnet aufgelistet. Sie können daraus Anschriften, Kontaktpersonen und Telefonnummern entnehmen. Bei den Ansprechpartnern oder Ansprechpartnerinnen handelt es sich meist um ehrenamtliche Kräfte, sodass sich hier kurzfristig Änderungen ergeben können. Die Veranstaltungen finden in der Regel zwischen 14 und 21 Uhr statt.

Rufen Sie doch mal bei einer Einrichtung in Ihrer Nähe an oder besuchen Sie sie unverbindlich.

Auch Ihnen werden einige Programmpunkte gefallen. Wenn nicht, teilen Sie dem Träger der Einrichtung oder dem/der jeweiligen Ansprechpartner/in mit, was Ihnen nicht gefällt oder was Ihrer Meinung nach geändert werden könnte. Nur so können Sie als Senior/in dazu beitragen, die Angebote in den Seniorenbegegnungsstätten interessant und aktuell zu erhalten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie die Angebote und Informationen der einzelnen Begegnungsstätten, die nach Stadtteilen geordnet für Sie zusammengefasst wurden. Auf den letzten Seiten dieses Ratgebers sind die Selbsthilfegruppen aufgeführt, die sich zu bestimmten Themen, Problemen oder Krankheiten gebildet haben. Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ helfen und unterstützen sich die Mitglieder durch regelmäßige Gesprächskreise, gemeinsame Unternehmungen oder auch nur durch „Zuhören“, um die Probleme zu bewältigen.

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder uns möglicherweise sogar ergänzende Informationen liefern können, würden wir uns über Ihren Besuch oder Ihren Anruf freuen.

Ihr Team vom Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

**Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,
Rathaus**

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078



Witten Mitte-West

Angebote der AWO – Ortsverein West

Für Fragen steht Margarete Schikowski,
Tel. 02302 6 42 78, zur Verfügung.

Seniorenbegegnungsstätte

Ardeystraße 44

Montags ist Spielrunde für jedermann und dienstags werden Offener Treff und eine Skatrunde angeboten.

Tel. 02302 8 17 17

Ortsverein Mitte

Irmel Zöllner steht für allgemeine Fragen zur Verfügung, Tel. 02302 38 51

Begegnungsstätte

Obergasse 3

Tel. 02302 18 94 38

Dienstags ist Offener Treff ab 13 Uhr und donnerstags gibt's ab 9 Uhr ein Frühstück für jedermann.

Ortsverein Sonnenschein

Irmgard Teuerkauf steht für Fragen zur Verfügung, Tel. 02302 8 29 88

Begegnungsstätte

Obergasse 3

Jeden 1. Donnerstag im Monat findet ein offener Treff statt.

Tel. 02302 18 94 38

AWO Stadtverband

Montags Kochen in der Obergasse 3

Jeden 1. Mittwoch im Monat Klönen und Stricken in der Obergasse 3

Ansprechpartner Renate Alshuth,

Tel. 02302 18 23 9

WiSeL Netzwerkgruppe

WABE, Breite Str. 74,

1.Stock Raum Mausegatt

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Jeder ist herzlich willkommen

Ansprechpartner ist Barbara Hellberg-Gödde

Tel. 02302 202 7992

www.wisel.biz

Angebot des Diakoniewerk Ruhr Witten

Allgemeine Fragen beantworten

Bettina Greese und Margareta Menne,

Tel. 02302 175 17 82

Feierabendhaus I

Pferdebachstr. 43 - 43a

Dienstags und samstags Café „Vier Jahreszeiten“

Angebote des DRK

Allgemeine Fragen beantworten die Geschäftsstelle des DRK, Tel. 02302 910 160 und Frau Holland, Tel. 02302 5 62 77, www.drk-witten.de

Parksauna im Parkhotel

Bergerstraße 23

Montags wird Seniorengymnastik angeboten.

Angebote der Ev. Trinitatis-Kirchengemeinde

Für allgemeine Fragen steht das Gemeindebüro, Ellen Marohn, Tel. 02302 2 56 47, zur Verfügung, www.trinitatis-witten.de

Gemeindezentrum

Sandstraße 12

Tel. 02302 5 22 17

Dienstags lädt der Seniorentanzkreis ein.

Ihre Ansprechpartnerin ist

Fr. Peters, Tel. 02302 18 99 0.

Jeden 1. und 3. Mittwoch trifft sich die Frauenhilfe. Ihre Ansprechpartnerinnen sind

Fr. Riedel, Tel. 02302 55 75 6 und

Fr. Hermund, Tel. 02302 53 72 1

Gemeindezentrum

Oberkrone 26
Tel. 02302 5 53 65
Montags wird Offener Treff angeboten.
Die Frauenhilfe trifft sich jeden 1. und 3.
Mittwoch, ihre Ansprechpartnerin ist
Fr. Kunze, Tel. 02302 17 80 63 4
Dienstags findet Seniorengymnastik statt,
ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Kast,
Tel. 02302 25 37 1

Angebote der Ev.-Luth. Johanniskirchengemeinde

Fragen beantwortet Petra Wolter,
Tel. 02302 97 86 230,
www.johanniskirche-witten.de

Johanniszentrum

Bonhoefferstr. 10,
Tel. 02302 97 86 230
Montags wird ein Seniorentanzkreis angebo-
ten, ihr Ansprechpartner ist Herr Rütten,
Tel. 02302 12 0 44.
Donnerstags ist 14-tägig ein Seniorenkreis
mit Kaffee, Kuchen und Programm, ihre An-
sprechpartnerin ist Fr. Weber-Lorenz,
Tel. 02302 42 55 50

Angebot der Ev. luth. Kreuzgemeinde

Allgemeine Fragen beantwortet
Marlies Langenfeld, Tel. 02302 1 34 23,
www.kreuzgemeinde-witten.de

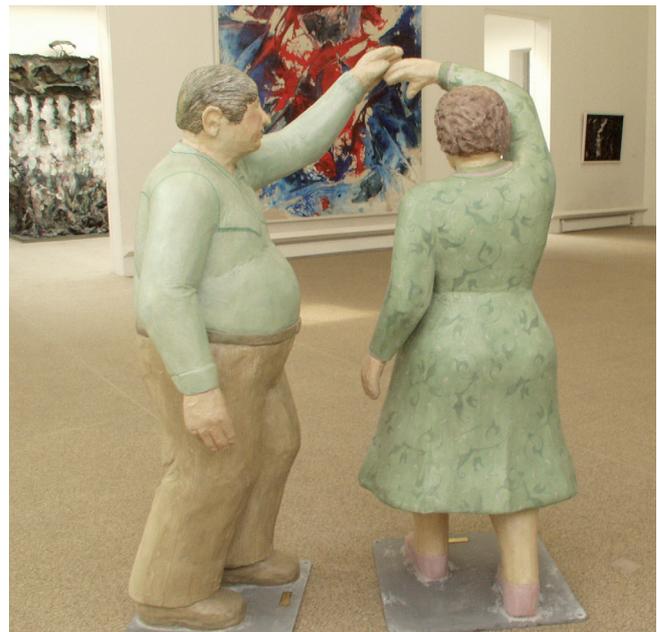
Seniorenbegegnung im Gemeindesaal

Lutherstraße 6 a
Donnerstags trifft sich 14-tägig ein Senioren-
kreis mit Kaffee, Kuchen und Programm.

Über

Angebote der Ev. Freikirchlichen Gemeinde

informieren Sie sich bitte unter
Tel. 02302 189950
www.gemeinde-im-oberdorf.de oder



Pfarrheim St. Marien

Hauptstraße 83 a, Tel. 02302 2 25 18
(donnerstags von 19-20 Uhr).
Montags (14-tägig) findet der Seniorentreff
statt.

Angebot des Edelstahltreff

Als Ansprechpartner steht Kurt Pacyna,
Tel. 02302 52921, zur Verfügung.
Es besteht ein Wanderkreis.

Witten Mitte-Ost

Angebote des DRK

Allgemeine Fragen beantwortet die Ge-
schäftsstelle des DRK, Tel. 02302 910 160
www.drk-witten.de

DRK-Begegnungsstätte

Annenstraße 7
Montags trifft sich die Kontaktgruppe für
Krebsbetroffene.

DRK-Zentrum

Annenstraße 9
Dienstags wird Gedächtnistraining angebo-
ten. Mittwochs und freitags ist Seniorentreff.
Donnerstags trifft sich die Selbsthilfegruppe
für Alkohol- und Medikamentenabhängige.



Angebote der Ev. luth. Martin-Luther-Kirchengemeinde

Allgemeine Fragen beantwortet
Gabriele Loebert, Tel. 02302 18 97 08,
www.mlkg.de

Martin-Luther-Zentrum

Ardeystraße 138
Tel. 02302 18 97 08
Mittwochs findet ein Seniorentreff statt.

Annen

Angebote der AWO – Ortsverein Ardey

Fragen allgemeiner Art beantwortet
Ellen Nagel, Tel. 02302 6 47 57

Begegnungsstätte im AWO Kindergarten

Willy-Brandt-Straße 1
Dienstags werden 14-tägig Basteln und Gesprächskreise angeboten.
Mittwochs ist 14-tägig Offener Treff und donnerstags wird Wassergymnastik angeboten.

WiSeL Netzwerkgruppe

AWO Begegnungsraum, Kreisstr. 20a, 2. Stock
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Jeder ist herzlich willkommen
Ansprechpartner ist Barbara Hellberg-Gödde
Tel. 02302 202 7992
www.wisel.biz

Angebot der Ev. Kirchengemeinde Annen

Für allgemeine Fragen steht Ulrich Kegenhoff zur Verfügung, Tel. 02302 42 29 93.
Das Gemeindebüro ist unter Tel. 02302 6 05 30 zu erreichen, www.bis-sonntag.de

Seniorenclub Annen

Hamburgstraße 3 Ecke Märkische Straße,
Tel. 02302 6 05 30.
Montags bis freitags werden Offener Treff und ein Werkkreis für Männer angeboten.
Dienstags stehen Werken und Basteln auf dem Programm.
Donnerstags finden Veranstaltungen im großen Saal statt (mit Programm).

Gemeindezentrum Ardey

Ardeystraße 234 a.
Freitags trifft sich der Bastelkreis.

Angebote der Kath. Kirchengemeinde St. Joseph

Stockumer Straße 17.
Allgemeine Fragen beantwortet Marianne Gauglitz, Tel. 02302 96 32 33,
www.pv-witten-ost.de

Pfarrheim / Altenstube

Stockumer Straße 13
Mittwochs, 14 tägig, lädt die Tanzgruppe alle interessierten Senioren und Seniorinnen ein.
Donnerstags trifft sich der Seniorenkreis.
Jeden letzten Dienstag im Monat wird ein Trauercafe in der Zeit von 15.30 – 17.30 Uhr angeboten.

Angebot der Kath. Kirchengemeinde St. Vinzenz von Paul

Für allgemeine Fragen steht Maria Kuper zur Verfügung, Tel. 02302 420 417,
www.st-vinzenz-witten.de

Pfarrheim

St. Vinzenz von Paul Platz 1.
Dienstags ist Offener Treff.
Mittwochs treffen sich Senioren und Seniorinnen im Seniorenkreis (Unterhalten, Spiele, Bildungsveranstaltungen, Ausflüge). Ihre Ansprechpartner sind Herr und Frau Irmert, Tel. 02302 68 303



Rüdinghausen

Angebot der Ev. Kirchengemeinde Rüdinghausen

Allgemeine Fragen beantwortet Ilka Schulte,
Tel. 02302 8 05 92

Gemeindehaus Brunebecker Straße 18,
Tel. 02302 80 09 94.

Montags trifft sich 14tägig der Seniorenkreis
um 14.30 Uhr.

Angebote der Kath. Pfarrgemeinde St. Pius

Für allgemeine Fragen steht Karola Ludwig
zur Verfügung, Tel. 02302 98 20 24,
www.pv-witten-ost.de

Altenbegegnungsstätte / Pfarrheim

Piusstraße 1

Dienstags können Seniorinnen und Senioren
an der Gymnastik teilnehmen oder sie haben
die Möglichkeit zu tanzen.

Donnerstags bringen Spiele Abwechslung in
den Alltag.

Jeden 1. Freitag im Monat wird ein Senioren-
nachmittag (mit Programm) durchgeführt.

Angebote der AWO – Ortsverein Rüdinghausen

Marianne Racherbäumer beantwortet allge-
meine Fragen, Tel. 02302 8 95 49

Stockum

Angebote der AWO – Ortsverein Stockum

Renate Alshuth beantwortet allgemeine Fragen,
Tel. 02301 29 47 80

Seniorenbegegnungsstätte

Leibredde 10, Tel. 02302 4 87 09

Dienstags steht 14-tägig Handarbeiten auf
dem Programm.

Mittwochs trifft sich der Wanderkreis und
donnerstags wird Offener Treff angeboten.

Angebote der Kirchengemeinden Stockum

Für allgemeine Fragen stehen Christel Gigga, Öku-
menischer Arbeitskreis, Tel. 02302 4 9227 und Ulri-
ke Laban, Gemeindebüro der Ev. Kirchengemeinde
Stockum, Tel. 02302 4 74 50, zur Verfügung.

Auch im Kath. Gemeindebüro, Tel. 02302 4 72 29,
erhalten Sie Informationen, www.evangelische-kirchengemeinde-witten-stockum.de

Kath. St. Maximilian-Kolbe-Zentrum

Hörder Straße 364

Montags wird Seniorentanz angeboten.

Schnee

Angebote der AWO – Ortsverein Schnee

Allgemeine Fragen beantwortet
Wilfried Hartmann, Tel. 02302 8 94 93

Seniorenbegegnungsstätte

Hackertsbergweg 7, Tel. 02302 80 07 27

Montags gibt es eine Spiele- und Skatgruppe.
Mittwochs wird Offener Treff angeboten.

Donnerstags trifft sich eine Bauchtanzgruppe.
Freitags findet eine Wandergruppe statt.

Angebot der Ev. Kirchengemeinde Rüdinghausen

Für allgemeine Fragen steht Ilka Schulte zur
Verfügung, Tel. 02302 8 05 92

Gemeindehaus

Hackertsbergweg 28 b, Tel. 02302 80 01 89
(Küsterin).

Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich die
Frauenhilfe.



Heven

Angebote der AWO – Ortsverein Heven

Für Fragen steht dort Rosemarie Kirschner, Tel. 02302 2 66 90 zur Verfügung.

Seniorenbegegnungsstätte

Universitätsstraße 10, Tel. 02302 5 92 62
Montags wird 14-tägig Skat und Offener Treff angeboten.
Mittwochs und donnerstags steht alle 14 Tage Offener Treff auf dem Programm.

Angebote des DRK

Allgemeine Fragen beantwortet die Geschäftsstelle des DRK, Tel. 02302 910 160, www.drk-witten.de

Seniorenbegegnung Dorfschule

Steinhügel 54
Mittwochs wird Seniorengymnastik angeboten.

Angebote der Ev. Trinitatis-Kirchengemeinde

Für allgemeine Fragen steht dort Ellen Marohn, Tel. 02302 2 56 47, zur Verfügung, www.trinitatis-witten.de

Begegnungsstätte

Schulze-Delitzsch-Straße 2b
Montags findet ein Offener Treff statt.
Mittwochs trifft sich 14-tägig die Frauenhilfe. Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Nölker
Tel. 02302 52 650

Gemeindehaus

Steinhügel 38
Mittwochs (14-tägig) trifft sich die Frauenhilfe. Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Schedlinski
Tel. 02302 55 451
Freitags werden Rommé und Canasta angeboten.

Angebote der Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus

Allgemeine Fragen werden im Gemeindebüro, Tel. 02302 5 65 79, beantwortet, das montags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr und dienstags und freitags von 9 bis 12 Uhr besetzt ist, www.st-franziskus-witten.de

Pfarrheim

Herbeder Straße 32
Donnerstags trifft sich der Seniorentanzkreis 14-tägig im Wechsel mit dem Angebot einer Seniorenmesse mit anschließendem Seniorentreff.

Bommern

Angebote der AWO – Ortsverein Bommern

Für allgemeine Fragen steht Irmgard Finkensiep, Tel. 0234 92 72 918, zur Verfügung.

Seniorenbegegnungsstätte

Bodenborn 45
Montags und mittwochs findet ein Offener Treff statt.
Jeden Donnerstag Schwimmen in der Brenschenschule.

Angebote des DRK

Allgemeine Fragen beantwortet die Geschäftsstelle des DRK, Tel. 02302 910 160, www.drk-witten.de

Rigeikenhof

Elberfelder Str. 16-18
Dienstags findet Gedächtnistraining statt.
Freitags 14-tägig Gesellschaftstanz für Senioren.

Seniorenbegegnungsstätte Brenschenschule

Auf dem Brenschen 15
Dienstags wird Seniorengymnastik und Wassergymnastik angeboten.



Angebote der Ev. Kirchengemeinde Bommern

Für allgemeine Fragen steht Ute Reifenschneider zur Verfügung, Tel. 02302 3 14 66, www.ev-kgm-bommern.de

Seniorenbegegnung

Bodenborn 48
Montags schwingen die Teilnehmer/innen des Seniorentanzkreises das Tanzbein. Dienstags treffen sich Interessierte zum Seniorenkreis mit wechselnden Themen.

Angebote der Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu

Allgemeine Fragen beantwortet das Gemeindebüro, Tel. 02302 93 32 94, www.herz-jesu-witten.de

Gemeindehaus

Kapellenstraße 5, Tel. 02302 93 24 54
Donnerstags wird alle 14 Tage ein Seniorentreff angeboten.

Über

Angebote der freien evangelischen Gemeinde Witten

informieren Sie sich im Gemeindebüro, Tel. 02302 31073, www.feg-witten.de oder bei Pastor Plücker, Tel. 2302 27 72 541

Gemeindehaus

Goldenkamp 2
Der Seniorenkreis trifft sich 14-tägig am Mittwoch um 15.30 Uhr.

Angebot des Vereins TuS Bommern

Fragen beantwortet Claudia Krischker
Tel. 02302 94 72 554,
www.tus-bommern.de

TuS Bommern

Bommerfelder Ring 113
Jeden Montag ist offener Kaffeetreff von 14.30 bis 17.00 Uhr.

Herbede

Angebote der AWO – Ortsverein Herbede

Für allgemeine Fragen steht Ingeborg Brehmer zu Verfügung, Tel. 02302 27 74 95

Seniorenbegegnungsstätte

Wittener Straße 11
Dienstags wird eine Spielrunde für jedermann angeboten, mittwochs (14-tägig) und donnerstags ist Offener Treff.

Angebote der Ev. Kirchengemeinde Herbede

Allgemeine Fragen beantwortet Angela Pampus, Tel. 02302 7 33 13, www.kgmherbede.de

Seniorenbegegnungsstätte Markus-Zentrum

Meesmannstraße 80
Mittwochs trifft sich der Seniorenkreis um 15 Uhr, außer am 1. Mittwoch im Monat, da sich an diesem Tag die Mitglieder der Frauenhilfe treffen.
Der Abendkreis der Frauenhilfe findet am 2. und 4. Mittwoch statt.
Donnerstags findet um 11 Uhr ein geselliges Eintopfessen statt.
Der Männerkreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr.



Angebote der Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul

Allgemeine Fragen beantworten Birgit Dören und Annegret Gersch, Tel. 02302 7 35 07
www.peterundpaul-herbede.de

Seniorentreff / Pfarrheim

Wittener Straße 57, Tel. 02302 7 37 01

Montags treffen sich interessierte Frauen zum Altenkreis „Sonniger Herbst“.

Jeden 4. Mittwoch im Monat kommt die Alten- und Rentnergemeinschaft (ARG) zusammen. Donnerstags findet Seniorentischtennis statt.

Angebote des DRK

Allgemeine Fragen beantwortet die Geschäftsstelle des DRK, Tel. 02302 910 160,
www.drk-witten.de

Seniorenbegegnung

Herbeder Grundschule

Wilhelmstraße 4

Donnerstag wird Seniorengymnastik angeboten.

Durchholz

Angebot der Ev. Kirchengemeinde Herbede

Allgemeine Fragen beantwortet Angela Pampus, Tel. 02302 7 33 13,
www.kgmherbede.de

Schöpfungskirche in Durchholz

Jeden 3. Mittwoch im Monat (Kaffeemittwoch) um 15 Uhr kommt der Seniorenkreis zusammen. Am 4. Mittwoch trifft sich die Frauenhilfe.



Buchholz

Angebote der AWO – Ortsverein Buchholz

Für allgemeine Fragen steht Gerda Bröcker, Tel. 02324 3 19 27, zur Verfügung.

Evangelische Kirche in Buchholz

Jeden Mittwoch ist Offener Treff.

Angebot der Ev. Kirchengemeinde Herbede

Für allgemeine Fragen steht Angela Pampus zur Verfügung, Tel. 02302 7 33 13,
www.kgmherbede.de

Buchholzer Kirche

Die Frauenhilfe trifft sich jeden letzten Mittwoch, der Abendkreis jeden letzten Donnerstag im Monat.



Selbsthilfegruppen in Witten

Neben den Begegnungsstätten finden Sie in Witten Selbsthilfegruppen, die sich zu bestimmten Themen, Problemen oder Krankheiten gebildet haben. Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ helfen und unterstützen sich die Mitglieder durch regelmäßige Gesprächskreise, gemeinsame Unternehmungen oder auch nur durch „Zuhören“, um die Probleme zu bewältigen. Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Stütze zum Beispiel für chronisch Kranke und Behinderte, für Eltern kranker oder behinderter Kinder, für Menschen mit Suchterkrankungen, für psychisch Kranke und deren Angehörige, für Senioren, für Trauernde etc.

Selbsthilfegruppen sind keine Therapiegruppen und haben keine professionelle Leitung. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe können sinnvoll ergänzt werden; denn Menschen sind in ihrer Situation nicht allein, sondern teilen ihre Lage mit anderen, suchen und finden gemeinsam Lösungen.

ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) - Frauennetzwerk

Die Teilnehmerinnen formulieren und realisieren sowohl gemeinsam Aktionsziele als auch neue Handlungsperspektiven für die nachberufliche nachfamiliäre Lebensphase. Sie setzen sich mit individuellen Lebensfragen, Zukunftsperspektiven und ihren Chancen zur Teilhabe am gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Leben auseinander.

In den ZWAR - Netzwerken, die in Kooperation von Gleichstellungsstelle, VHS und ZWAR – Zentralstelle NRW entstanden sind, finden Einzel – und Gruppengespräche statt. Daneben gibt es intensive und dauerhafte Kontakte zwischen den Gruppen-Teilnehmerinnen.

Ansprechpartnerin ist Ute Schünemann-Flake bei der ZWAR Zentralstelle NRW in Dortmund, Tel. 0231 96 13 17- 32, www.zwar.org

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten-Wetter-Herdecke

Für allgemeine Fragen und Informationen zu den Gruppen können Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Straße 13, Tel. 02302 1559, wenden. Die Berater/innen sind montags von 10 bis 12 Uhr, dienstags und donnerstags von 10 bis 14 Uhr und mittwochs von 15 bis 18 Uhr zu erreichen. www.selbsthilfenetz.de

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle haben auch ein offenes Ohr für Interessen oder Probleme, die nicht durch die bestehenden Selbsthilfegruppen abgedeckt werden. Sie beraten alle Interessierten und bieten ihre Hilfe bei Neugründungen an. Für neue und bestehende Gruppen bietet die Kontaktstelle Räumlichkeiten in der Dortmunder Straße 13 an.

Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner in Witten:

Selbsthilfegruppe Schlaganfall für Betroffene und Angehörige

Gesprächskreis Pflegende Angehörige

Selbsthilfegruppe Diabetes

Deutsche Illco

(Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs)

Selbsthilfegruppe Deutsche Parkinson-Vereinigung

Selbsthilfegruppe Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Rheuma-Liga Gesprächskreis

Fibromyalgie

Defi-Gruppe Witten

(Herzerkrankungen, Defibrillator)

INA (Ich Nehme Ab)- Selbsthilfegruppe für stark übergewichtige Menschen

DRK Selbsthilfegruppe Krebsbetroffene und Angehörige



DRK-Gruppe (Selbsthilfegruppe Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige)

SAMPA (Selbsthilfegruppe Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige)

Anonyme Alkoholiker

Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Es bestehen mehrere Gruppen der Anonymen Alkoholiker in Witten, die sich zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlichen Räumen treffen. Die Zeiten und Adressen können Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmundener Straße 13, Tel. 02302 1559, erfragen.

Blinden- und Sehbehindertenverein Witten

Der Verein hat zurzeit ca. 45 Mitglieder. Angeboten werden Beratung und Geselligkeit sowie eine Wandergruppe. Die Mitglieder treffen sich jeden 4. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr zum Stammtisch im Ratskeller (Rathaus), Marktstr. 16. Die Wandergruppe trifft sich jeden 2. Samstag im Monat. Zusätzlich wird jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 – 16 Uhr eine Beratung rund ums Blindsein im Zimmer 234 des Rathauses angeboten.

Ansprechpartnerin ist Marion Tölle, Tel. 02302 42 40 32, www.bsvw.de

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Witten

Ziele der Gruppe sind u.a. die gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung, Aufklärung über die therapeutischen und technischen Möglichkeiten bzw. Weiterentwicklungen, sowie Hinweise auf soziale Hilfen zu geben. Weitere Infos über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 02302 1559.

Osteoporose-SHG Witten und Wetter

Die Gruppe bietet an:
Beratung, Rat und Information durch Betroffene und Sachkundige.
Begegnung – persönliche Gespräche, Geselligkeit, Erfahrungsaustausch, Vorträge von Ärzten.
Bewegung – Gruppengymnastik und Warmwassergymnastik unter qualifizierter Leitung (in Zusammenarbeit mit den hiesigen Ärzten und Krankenkassen)
Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 2. Dienstag im Monat in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmundener Straße 13, weitere Infos unter Tel. 02302 1559

Wittener Tausch- und Aktivitätenbörse

Tausch von Kenntnissen, Erfahrungen, Fähigkeiten, Dienstleistungen und Waren – bargeldlos – gegen fiktive Währung „Talente“. Getauscht wird in Zeiteinheiten 1 Stunde = 20 Talente.

Der Tausch findet jeden letzten Sonntag im Monat im „Haus der Jugend“, Nordstraße 15, statt. Weitere Infos unter www.tauschring-witten.de

Ansprechpartnerin ist Andrea Fischer, tab-info@gmx.de und Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 02302 15 59

Deutsche Myasthenie Gesellschaft

Myasthenia gravis ist eine belastungsabhängige, krankhafte Muskelschwäche. Ziele der Gruppe: Informieren, betreuen, beraten. Es werden Wege zur Selbsthilfe vermittelt, damit die Lebensfreude nicht verlorengeht. Die Gruppe trifft sich 2 x im Jahr, ansonsten gibt es Info-Material und Kontakte per Telefon.

Ansprechpartnerin der Regionalgruppe BO DO WIT ist Anne Frahne, Tel. 02302 9833100, www.dmg-online.de, anne.frahne@unitybox.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.
Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck
Grafische Gestaltung: Gerd Kühn
Stand: 6/2016

Wie bleibe ich im Alter gesund?

Tipps für eine bewusste Lebensführung – Anlaufstellen im Überblick

Ewige Jugend und Gesundheit – leider nur ein schöner Traum. Nicht alle altersbedingten Krankheiten und Gebrechen lassen sich vermeiden. Doch durch eine bewusste Lebensführung können Sie viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, länger aktiv bleiben und altersbedingte Beschwerden zumindest lindern.

Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang eine gesunde Ernährung, Bewegung und ein maßvoller Umgang mit Genussmitteln. Sollten Sie dennoch einmal krank werden, ist es gut zu wissen, welche geeigneten Rehabilitationsmaßnahmen es gibt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros beim Amt für Wohnen und Soziales haben u.a. bei Krankenkassen und Krankenhäusern in Witten nachgefragt und für Sie die wichtigsten Informationen zum Thema „Gesundheit im Alter“ zusammengefasst. Seniorinnen und Senioren, die sich an ein paar „goldene Regeln“ halten, verbessern ganz erheblich ihre Chancen, ein hohes Alter bei geistiger Frische zu erreichen.

Am Ende des Kapitels finden Sie noch eine Liste mit den wichtigsten Kontaktadressen und Telefonnummern für Gesundheitsfragen.

Ausgewogene Ernährung

Durch eine gesunde und maßvolle Ernährung können Sie auf viele Gesundheitsprobleme, die vorwiegend im Alter auftreten, Einfluss nehmen. Auf Ihrem Speiseplan sollte eine vitamin- und mineralstoffreiche Mischkost aus Obst, Gemüse, Milchprodukten, Fisch und wenig Fleisch stehen. Die 1.500 bis 2.200 Kilojoule, die Sie täglich benötigen, nehmen Sie besser in fünf kleinen als in drei großen



Mahlzeiten zu sich. Dadurch verringert sich die Belastung von Herz und Kreislauf und Ihre Leistungsfähigkeit bleibt den ganzen Tag über verhältnismäßig konstant. Ernährungsexperten weisen auch darauf hin, dass dies zudem einen positiven Einfluss auf die Regulierung des Gewichtes hat.

Übergewicht ist in unserer Gesellschaft ein großes gesundheitliches Problem: Es beeinträchtigt die Beweglichkeit, erhöht die Belastung von Wirbelsäule, Bändern und Gelenken und begünstigt die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen oder Diabetes.

Trinken nicht vergessen

Bei einer bewussten Ernährung sollten Sie jedoch nicht nur auf das Essen achten, sondern auch das Trinken nicht vergessen: Der Flüssigkeitsbedarf liegt mindestens bei zwei Litern pro Tag. Ältere Menschen haben jedoch manchmal kein ausgeprägtes Durstgefühl. Sie trinken deshalb einfach zu wenig. Verwirrheitszustände werden bei alten Menschen nicht selten durch eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme hervorgerufen. Wenn Sie

über längere Zeit zu wenig trinken, können Sie Ihren gesamten Organismus schädigen und es können dadurch sogar lebensbedrohende Situationen eintreten.

In Bewegung bleiben

„Wer rastet, der rostet“ lautet ein altes Sprichwort. Bleiben Sie daher in Bewegung: Regelmäßige gymnastische Übungen, Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen machen Spaß und sind gut für Herz und Kreislauf. Wo Seniorinnen und Senioren in Witten geeignete Sport- und Fitnessangebote finden, steht in Kapitel 4 unseres Ratgebers.



Vorsorgemaßnahmen

Die heutige Medizin kann viele Krankheiten heilen bzw. lindern. Entscheidend ist dabei jedoch oft der Zeitpunkt, an dem die Krankheit erkannt wird. Je früher eine Krankheit behandelt wird, umso besser. Deshalb nutzen Sie bitte die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen – insbesondere zur Früherkennung von Krebs, Diabetes, Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen.

Darüber hinaus wird von Gesundheitsexperten alle zwei Jahre eine allgemeine Untersuchung empfohlen. Bei körperlichen Beschwerden, Hautveränderungen, Gewichtsverlust, Seh- und Hörstörungen sollten Sie selbstverständlich sofort einen Arzt aufsuchen.

Einnahme von Medikamenten

Auch die Einnahme von Medikamenten kann zur Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Gesundheit erforderlich sein. Doch nehmen Sie Medikamente niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Wenn Sie Fragen haben zur Kostenbefreiung beim Erwerb von Medikamenten, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Die vollständige Befreiung ist u.a. möglich, wenn das gesamte Bruttoeinkommen einen bestimmten Betrag nicht übersteigt. Dieser Betrag wird jährlich neu festgesetzt.

Ansprechpartner/innen, Adressen, Rufnummern

Zahlreiche Einrichtungen sind bereit, Sie bei der Suche nach einer gesunden Lebensweise, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, zu unterstützen. Auch die meisten Krankenkassen bieten neben Auskünften über Kuren und Rehabilitationsmaßnahmen auch Beratung oder Kurse zu den Themen gesunde Ernährung, Entspannung, Rückenprobleme, erhöhter Cholesterinspiegel oder Blutdruck, Diabetes, Schmerzen, Osteoporose, Rheuma u.a. an. Sie halten auch kostenlose Broschüren und Faltblätter zu verschiedenen Gesundheitsthemen bereit.

Wenn Sie sich konkret über Vorsorge und Gesundheitsprogramme informieren möchten, sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bitte dort an. Die wichtigsten Adressen und Rufnummern haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengefasst:



Krankenkassen mit Geschäftsstellen in Witten

AOK

Geschäftsstelle Witten
Ardeystr. 122 c, 58452 Witten,
Tel. 02302 9 18 50,
www.aok.de

Barmer gek

Geschäftsstelle Witten
Bahnhofstr. 73, 58452 Witten,
Tel.: 0800 33 20 60 79 6350,
www.barmer-gek.de,
witten@barmergek.de

BKK Hoesch

Geschäftsstelle Witten
Schloßstr. 5-7, 58456 Witten,
Tel. 02302 9 75 195
www.bkk-hoesch.de

BKK VOR ORT

Zentraler Posteingang: 45064 Essen,
Tel. 0800 222 1211 (gilt auch für Witten),
Geschäftsstelle Witten, Otto-Seeling-Str. 7,
58455 Witten,
www.bkkvorort.de

Bosch BKK

Geschäftsstelle Witten
Mannesmannstr. 29, 58455 Witten,
Tel. 02302 877 421,
www.bosch-bkk.de

DAK

Geschäftsstelle Witten,
Bahnhofstr. 35, 58452 Witten,
Tel. 02302 98 48 90,
www.dak.de

Novitas Vereinigte BKK

Geschäftsstelle Witten,
Marktstr. 2, 58452 Witten,
Tel. 02302 1791 430,
www.novitas-bkk.de

IKK classic

Geschäftsstelle Witten,
Kurt-Schumacher-Str. 16, 58452 Witten,
Tel. 0800 455 1111
www.ikk-classic.de



Angebote des Evangelischen Krankenhauses

Pferdebachstraße 27- 43, 58455 Witten
Tel. 02302 175 0, www.evk-witten.de

In der **Bäderabteilung** erhalten Sie Massagen, Lymphdrainagen, Unterwassermassagen, Stanger- und Bewegungsbäder sowie Elektrotherapie.

Für Fragen steht Fr. Harras zur Verfügung,
Tel. 02302 175 2316

Wenn Sie Gewichtsprobleme, erhöhte Blutfettwerte haben oder Diabetiker/in sind, können Sie die **Diät- und Ernährungsberatung** aufsuchen.

Es berät Sie Petra Knips,
Tel. 02302 175 2301

Die Abteilung für **Krankengymnastik** steht Ihnen zur Unterstützung von Heilprozessen zur Verfügung.

Es berät Sie Fr. Harras,
Tel. 02302 175 2316

Für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasen Ausgang findet die **Stoma-Sprechstunde** statt. Sekretariat der Hämatologie und Onkologie,
Tel. 02302 175 2401

Krebskranken Menschen wird ein Gesundheitstraining angeboten. Weitere Informationen finden Sie in dem Prospekt „Hilfe bei Krebserkrankungen“ (auch zum Download auf der Homepage des Krankenhauses).

Angebote des Marienhospitals

Marienplatz 2, 58452 Witten
Tel. 02302 173 0, www.marien-hospital-witten.de

In der **Bäderabteilung** erhalten Sie Massagen, Lymphdrainagen, Fango, Heißluft, Bewegungsbad, Stangerbad, Elektrotherapie, Chirogymnastik usw.

Fragen beantwortet Herr Schäfer,
Tel. 02302 173 15 01

Auch **Krankengymnastik** in Einzel- oder Gruppenbehandlung können Sie hier in Anspruch nehmen.

Fragen Sie bitte Claudia Bartschek,
Tel. 02302 173 15 06

Krankenhausintern gibt es eine **Diabetesberatung**, der Kontakt erfolgt über den Pflegedienst.

Infos zur **Wassergymnastik und Gymnastik speziell bei Osteoporose:**

Kontakt über die Selbsthilfegruppe, Ansprechpartnerin ist Frau Westecker,
Tel. 02335 7 06 86



Selbsthilfegruppen bei der Selbsthilfe – Kontaktstelle Witten-Wetter-Herdecke

www.selbsthilfenetz.de

Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen über gesundheitliche Probleme austauschen? Bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmundstraße 13, erfahren Sie, ob es für Sie eine entsprechende Selbsthilfegruppe gibt, Tel. 02302 15 59

Einige Selbsthilfegruppen sind nachfolgend aufgeführt:

Anonyme Alkoholiker

Blinden- und Sehbehindertenverein Witten

Ansprechpartnerin ist Marion Tölle,
Tel. 02302 42 40 32, www.bsvw.de

Defi-Gruppe Witten

(Herzerkrankungen, Defibrillator)

Deutsche Ilco

(Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs)

Deutsche Myasthenie Gesellschaft Bremen

Ansprechpartnerin der Regionalgruppe BO DO WIT ist Anne Frahne,
Tel. 02302 98 33 100,
anne.frahne@unitybox.de

DRK Selbsthilfegruppe Krebsbetroffene und Angehörige

DRK-Gruppe (Selbsthilfegruppe Alkohol- und Medikamentenabhängige, Angehörige)

Gesprächskreis Pflegende Angehörige

INA (Ich Nehme Ab)- Selbsthilfegruppe für stark übergewichtige Menschen

Osteoporose- SHG Witten und Wetter

Rheuma-Liga / Gesprächskreis Fibromyalgie

Weitere Gruppen:

- Schlafapnoe e.V. Hagen
- Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
- Diabetes
- Deutsche Parkinson-Vereinigung
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- SAMPA (Selbsthilfegruppe Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige)



Bücher, Broschüren, Berichte, Internet

Artikel, Broschüren, Ernährungsberichte sind unter anderem zu beziehen bei:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

(DGE), Godesberger Allee 18, 53175 Bonn,
Tel. 0228 3776600, www.dge.de
– u.a. „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“

Förderungsgemeinschaft „Gutes Hören“

Königstraße 52, 30175 Hannover,
Tel. 0511 76333666, Hotline 0800 3609360,
www.fgh-info.de – „Was bedeutet besser Hören“ oder „Besser Hören mit Hörgeräten“

Deutscher Schwerhörigenbund e.V.

Ortsverein Essen e.V., Haus der Begegnung,
Weberplatz 1, 45127 Essen,
Tel. 0201 1769272,
www.schwerhoerigen-netz.de
– verschiedene Bücher und Broschüren zum Thema Hören, Schwerhörigkeit

Deutsche Schlaganfall - Stiftung Deutsche Schlaganfall - Liga e.V.

Carl-Miele-Straße 20, 33311 Gütersloh,
Tel. 05241 9770 0, www.schlaganfall-hilfe.de,
Tel. 01805 093093 (14 cent p.M.)
Regionales Schlaganfallbüro Duisburg. Rehwiesen 9, 47055 Duisburg, Tel. 0203 7332965

Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Agentur für Kommunikation,
Werderscher Markt 15, 10117 Berlin
Tel. 030 41402122, www.sehen.de

Stiftung Warentest Vertrieb, Julius-

Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart,
Tel. 0180 2321313 und Tel. 0711 7252190,
www.test.de

Der Ratgeber für die zweite Lebenshälfte „50 und aufwärts“ (ca. 30 €) enthält u.a. Informationen über körperliche Veränderungen und Möglichkeiten sowie über Krankheiten, die im Alter häufig auftreten.

Gesellschaft f. Inkontinenz - Hilfe e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 124, 35313 Kassel
Tel. 0561 780604, www.kontinenz-gesellschaft.de

Bei den **Verbraucherberatungen** werden Ratgeber zum Thema Gesundheit angeboten. Zudem kann die sonstige Informationsberatung im Rahmen der Infothek in Anspruch genommen werden (Nutzung gegen Entgelt plus Kopien): Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Bochum, Große Beckstraße 15, 44787 Bochum, Tel. 0234 6 60 44 und Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Dortmund, Gnadenhort 3-5, 44137 Dortmund, Tel. 0231 14 10 73, www.vz-nrw.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Postfach, 51101 Köln
„Ratgeber bei Gesundheitsstörungen wie Diabetes, Gicht, Bluthochdruck“ und „Der Mensch ist, was er isst“.
www.bzga.de, order@bzga.de

Bundesministerium für Gesundheit

Veröffentlichungen zu bestellen bei Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Tel. 01805 778090, Mail: publikationen@bundesregierung.de – u.a. „Gesund altern“, „Fakten zur Blut- und Plasmaspende“, „Das Transplantationsgesetz“, „Verbraucher-schutz im Lebensmittelrecht“ und „Wenn das Gedächtnis nachlässt“.

Kuratorium Deutsche Altershilfe

Versand, An der Pauluskirche 3, 50677 Köln,
Fax 0221 9318 47 6 – „Fit ab Fifty – durch gute Ernährung“ – ISBN 3-89661-721-4 (3 € zzgl. Versandkosten) www.kda.de

Gesundheitsportal mit deutschen und fremdsprachigen Internetquellen – Das Medizinische Linkwörterbuch www.best-MED-Link.de greift das Übersetzungsproblem von Diagnosen auf und bietet Links zu fremdsprachigen Internetquellen an.



Gesundheitsbildung bei der VHS

Die Volkshochschule Witten-Wetter-Herdecke ist ein bewährter Partner in Sachen Gesundheitsbildung. Zahlreiche Veranstaltungen bieten einen guten Einstieg in die Bereiche Entspannung und Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Heilverfahren und Gesund-

heitsvorsorge sowie sportliche Freizeit. Das Programmheft erscheint zweimal im Jahr. Es ist in vielen Geschäften, Geldinstituten, Apotheken und in der Bürgerinformation im Rathaus erhältlich, Tel. 02302 581 8610



Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

**Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und
Bürger der Stadt Witten,**

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.

Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck

Grafische Gestaltung: Gerd Kühn

Stand:6/2016

Im Alter aktiv bleiben durch Kultur, Bildung, Reisen

Witten bietet umfangreiches Programm zur Freizeitgestaltung



Die meisten älteren Menschen haben das, worum sie jeder Berufstätige beneidet – Zeit.

Sie haben Zeit für kulturelle Veranstaltungen, für Weiterbildung, Museumsbesuche, Reisen und vieles mehr.

Witten als Stadt und Lebensraum bietet Seniorinnen und Senioren ein umfangreiches Programm zur Freizeitgestaltung. Auf den folgenden Seiten finden Sie unterschiedliche Möglichkeiten, aktiv zu werden.

Die Angebote helfen, Kontakte zu knüpfen, sich zu informieren, zu engagieren oder ein-

fach nur Spaß zu haben und so auch Probleme des Alterns zu bewältigen.

Vielleicht möchten Sie Ihr Wissen auffrischen oder etwas Neues lernen, Theater spielen, Gesangsunterricht nehmen oder an der Uni studieren?

Nähere Informationen bekommen Sie bei der Seniorenhilfe vom Amt für Wohnen und Soziales Witten.



mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Seniorenbüro der Stadt Witten

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

Treffpunkte für kulturelle Veranstaltungen in Witten

Der Saalbau

Seit über 30 Jahren ist der Saalbau Witten Veranstaltungsort für gesellschaftliche und kulturelle Ereignisse. Das Angebot reicht von Konzerten, Opern und Operetten bis zu aktuellen Theaterinszenierungen. Es bietet Unterhaltung für alle Altersgruppen.

Das monatliche Veranstaltungsprogramm liegt in allen öffentlichen Einrichtungen aus, zum Beispiel in der Bürgerberatung, dem Tourist und Ticket Service des Stadtmarketing Witten, der Bücherei und deren Zweigstellen, Banken und Geschäften. Zusätzlich können Sie Informationen den Wittener Tageszeitungen entnehmen.

Der Saalbau ist mit dem Auto und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.
www.saalbauwitten.de

Weitere Informationen bekommen Sie beim

KULTURFORUM Witten

Sekretariat: Tel. 02302 581 2402

Vorverkauf:

Saalbaukasse, Tel. 02302 581 2441

www.kulturforum-witten.de

Stadtmarketing Witten GmbH

Tourist und Ticket Service

Tel. 02302 1 22 33

und unter www.stadtmarketing-witten.de

Folgende Institutionen bieten regelmäßig Veranstaltungen im Saalbau an:

Wittener Kulturgemeinde e.V.

Bergerstraße 25, Tel. 02302 581 2420

Kartenverkauf über Saalbaukasse

www.kulturgemeinde-witten.de

Theatergemeinde Volksbühne Witten e.V.

Augustastr.1/Ecke Hauptstraße,

Tel. 02302 235 16 / 20

www.volksbuehne-witten.de



Haus Witten

Der ehemalige Herrnsitz Haus Witten hat Platz für unterschiedliche kulturelle Ereignisse. Man findet hier verschiedene Räume: den Konzertsaal, den Konferenzraum und den Filmsaal, das Gewölbe und den Innenhof.

Bei Veranstaltungen lassen sich diese Räumlichkeiten miteinander kombinieren und bieten so Fläche für Aktionen aller Art – vom Dia-Vortrag bis zum Kleinkunst-Abend, vom Konzert bis zum Sachvortrag. Bewirtung ist möglich.

Der Veranstaltungskalender erscheint monatlich und liegt an öffentlichen Stellen aus,

zum Beispiel in der Bürgerberatung, der Bücherei und deren Zweigstellen, Banken und Geschäften. Hinweise zum Programm stehen auch in den Tageszeitungen und im Internet unter www.witten.de

Weitere Fragen zum Haus Witten beantworten die Mitarbeiter vom

KULTURFORUM Witten

Zentrale Tel. 02302 581 2424
www.kulturforum-witten.de

Touristik und Freizeit

Stadtmarketing Witten GmbH

Beim Stadtmarketing Witten bekommen Sie Informationen zu allen Veranstaltungen in Witten. Dazu gehören auch (ganzjährig) Stadtrundfahrten mit wechselnden Routen, Stadtrundgänge und Schiffsrundfahrten. Es können Sondertermine für Gruppen gebucht werden, auch Kleingruppen sind möglich.

Weiter erhalten Sie beim Tourist und Ticket Service alle Informationen über das Wittener Freizeit- und Touristik-Angebot: von Wander-

wegen bis zu Sehenswürdigkeiten, von Naherholungsgebieten bis zum Freizeitsport.

Zusätzlich gibt es einen Kartenvorverkauf für Theater, Konzerte Musicals u.v.m. für Witten und deutschlandweit.

Weitere Auskünfte gibt es beim

Tourist und Ticket Service am Rathausplatz, Marktstraße 7, Tel. 02302 1 22 33 und unter www.stadtmarketing-witten.de

Museen

Märkisches Museum

Das Märkische Museum beherbergt mehr als 4000 Werke zeitgenössischer Kunst aus den Bereichen Malerei und Grafik seit 1900, Ausstellungen der aktuellen Kunstszene, eine Spezialbibliothek mit über 30000 Bänden zur Geschichte und Landeskunde Westfalens, ein Mikrofilmarchiv aller Wittener Tageszeitungen seit 1886 und ein Bildarchiv mit mehr als 15000 historischen Fotos.
Husemannstraße 12, Tel. 02302 581 2550

Öffnungszeiten:

Dienstag - Sonntag von 12 - 18 Uhr, montags, an Feiertagen sowie zwischen Weihnachten und Neujahr geschlossen.

Der Eintritt ist frei

Führungen finden alle 14 Tage sonntags um 15 Uhr statt,

Termine unter www.kulturforum-witten.de

Westfälisches Industriemuseum – Zeche Nachtigall

Ausstellungsschwerpunkte:

Baudenkmal; An der Wiege des Ruhrbergbaus; Kohlenschiffahrt auf der Ruhr; Besucherbergwerk; Nachtigallstollen.

Nachtigallstraße 35, Tel. 02302 93 66 40

Öffnungszeiten:

Dienstags, sonntags und feiertags von 10-18 Uhr

Führungen durch das Besucherbergwerk Nachtigallstollen:

April - Oktober: Di-Fr: 11, 13, 15 und 17 Uhr
Sa, So: stündlich zwischen 11 und 17 Uhr

November-März:

Täglich, außer montags, 11, 13, 15 und 17 Uhr

Kosten: 2 €, 1 €

Anmeldung nicht erforderlich.

Jeden Sonntag finden um 14.30 Uhr offene Führungen zu wechselnden Themen im Museum statt. Aktuelle Informationen finden Sie im Veranstaltungskalender. Diese Führung ist im Museumseintritt enthalten. Gruppenführungen nach Absprache.

www.zeche-nachtigall.de

Gruben- und Feldbahnmuseum Zeche Theresia

Historisch wertvolle Schienenfahrzeuge aus dem Gruben- und Feldbahnbereich; zahlreiche fahrbereite Lokomotiven und Wagen auf historischem Zechengelände.

An den Besichtigungsterminen werden Fahrten mit der Grubenbahn durchgeführt; Möglichkeit zur Mitfahrt auf dem Führerstand einer Feldbahn-Diesellok.

Nachtigallstraße 27 - 33, Tel. 0177 4938504

Öffnungszeiten:

Ab Ostern an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat 11 - 18 Uhr sowie an Feiertagen, Tag des offenen Denkmals (2. Sonntag im September) und Sonderveranstaltungen. Sonderöffnungszeiten für Gruppen nach Absprache.
www.muttentalbahn.org



Bethaus der Bergleute im Muttental

Die Stadtmarketing Witten GmbH als Betreiberin präsentiert im ehemaligen Versammlungsgebäude der Bergleute die Dauerausstellung „Vom Bethaus zur Kohle“. Das Wittener Bethaus ist übrigens das einzige derartige Gebäude im Ruhrgebiet, erbaut 1830. In den Öffnungszeiten gibt es eine Gastronomie und der Raum ist auch zu vermieten (Kontakt über Stadtmarketing).

In unregelmäßigen Abständen finden Schmindevorfürungen statt.

Volker Avermann

Muttentalstraße 35, Tel. 02302 3 19 51

Öffnungszeiten:

April - Oktober: Di, Mi, Fr 10 - 16 Uhr,
Do 10 - 12 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr
und So 11 - 18 Uhr, Mo geschlossen,

November - März: Sa 10 - 16 Uhr, So 11 - 16 Uhr

Geführte Touren buchbar über Stadtmarketing Witten, Tel. 02302 1 22 33
www.stadtmarketing-witten.de



Muttental Zechenhaus Herberholz

Im Zechenhaus werden Bilder, Karten und Modelle der früheren Arbeitsstätten des Bergmanns gezeigt. Zusätzlich gibt es eine Gastronomie.

Holger Sabo
Muttentalstraße 32

Öffnungszeiten:

April – Oktober: samstags, sonn- und feiertags 10 -18 Uhr und nach Absprache
www.muttental-zechenhaus-herberholz.de

Hebezeugmuseum / Windenschmiede

Im Privatmuseum der Firma J.D. Neuhaus Hebezeuge können Sie einen Eindruck gewinnen über Produktionsverfahren und Werkzeuge vergangener Zeiten. Zu sehen sind neben der historischen Schmiede, Rekonstruktionen alter Hebezeuge – Winden, Kräne usw. –, Modelle verschiedener historischer Verfahren der Lastenbewegung und eine Rekonstruktion von Transmissionsmaschinen für die Metall- und Holzbearbeitung.
Windenstraße 2 - 4, Tel. 02302 20 82 19

Öffnungszeiten nach Absprache.

Mehr Infos unter www.witten.de oder
www.jdn.de/unternehmen/museum

Museum des Diakoniewerks Ruhr-Witten

Das Museum zeigt Zeugnisse aus über 100 Jahren Geschichte des Diakoniewerks Ruhr, der Stadt Witten und der Region, so zum Beispiel medizinische Apparate, Schwesterntrachten, Dokumente, historische Fotos, Alltagsgeräte.

Pferdebachstraße 27 - 43,
Tel. 02302 175 2693

Öffnungszeiten:

April - Oktober: Montag - Freitag 9 - 12 Uhr und 13 - 15.30 Uhr
Sonderöffnungszeiten für Gruppen nach Absprache.

Burgmuseum Hardenstein

Die Burgfreunde Hardenstein e.V. stellen in diesem Museum die Burggeschichte, Ausgrabungsfunde und Archivalien aus.
Verkauf von Infomaterial zur Burggeschichte.

Burgfreunde Hardenstein e.V.
Wilhelmstraße 4, Tel. 02302 97 88 623

Öffnungszeiten:

Nach Vereinbarung, ebenso Führungen und Vorträge.

Die Adresse der Burgruine Hardenstein ist Hardensteiner Weg, 58452 Witten.
Das Gelände ist frei zugänglich.
www.burgfreunde-hardenstein.de

Geführte Touren über Stadtmarketing Witten, Tourist und Ticket Service, Marktstraße 7,
Tel. 02302 1 22 33
www.stadtmarketing-witten.de



Bildung und Weiterbildung

Bibliothek Witten

Die Bibliothek Witten bietet ein umfangreiches Angebot zum Lesen und Hören: Vom Sachbuch bis zum Krimi, vom Roman bis zum Hörbuch hält die Bibliothek verschiedene Medien zur Information und Unterhaltung bereit. Dazu gehört auch ein umfangreiches Angebot zu den Themen des Alters für Senioren und pflegende Angehörige.

Für Menschen, die schlecht sehen, gibt es Bücher in besonders großer Schrift sowie Hörbücher. Es besteht auch die Möglichkeit, elektronische Medien auf dem eigenen Tablet oder E-Book-Reader auszuleihen. Die Bibliothek besitzt außerdem verschiedene E-Book-Reader, die zum Testen ausgeliehen werden können.

Ein Leseausweis kostet im Jahr 24 Euro, wer Grundsicherung bezieht, zahlt nur 10 Euro.

Auch wer nicht angemeldet ist, kann in den Räumen der Bibliothek in Büchern, Zeitschriften und Zeitungen lesen und das Internet nutzen. Dieser Service ist kostenlos.

www.kulturforum-witten.de

Adressen:

Zentralbibliothek

Husemannstraße 12, Tel. 02302 581 25 23
Dienstag - Samstag 10-18 Uhr
Sonntag 12-18 Uhr

Stadtteilbibliothek Annen

Ist im Umzug zur Annenstraße

Stadtteilbibliothek Heven

Backhaus Heven, Hellweg 51,
Tel. 02302 581 2523 (Zentralbibliothek)

Stadtteilbibliothek Herbede

Wilhelmstraße 4, Tel. 02302 7 10 50
Mo 14-17 Uhr, Mi 10-13 Uhr, Do 10-13 u.
14-18 Uhr

Stadtteilbibliothek Stockum

Gemeindehaus der ev. Kirche, Mittelstraße 11
Buchhandlung Gronau, Hörder Straße 340
Tel. 02302 581 2523 (Zentralbibliothek)

Volkshochschule

Zweimal im Jahr erscheint das Programm der vhs Witten-Wetter-Herdecke. Die Volkshochschule bietet mehr als 600 Kurse und Veranstaltungen an - für jedes Alter und fast jede Interessengruppe.

Die einzelnen Fachbereiche:

- Geschichte und Gesellschaft
- Familie, Freizeit und Alltag
- Kunst, Kultur und Kreativität
- Gesundheitsbildung
- Sprachen
- Berufliche Bildung und EDV

Besonders umfangreich ist das Angebot an Sprachkursen. Hier lernt man außer Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch auch Russisch, Chinesisch, Arabisch, Ungarisch, Schwedisch, Dänisch, Niederländisch oder Serbokroatisch.

Reiselustige Menschen können sich mit einem Sprachkurs schon auf ihr nächstes Urlaubsziel einstimmen. Dazu tragen auch Divorträge und Kochkurse bei, die die vhs Witten-Wetter-Herdecke ebenfalls anbietet.

Viele Kurse sind auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte ausgerichtet – vor allem EDV-Kurse: Sie ermöglichen, dass Seniorinnen und Senioren am „eigenen“ PC Schritt für Schritt das Arbeiten mit dem Computer kennen lernen und ausprobieren.

Weitere Informationen gibt es bei der vhs Witten-Wetter-Herdecke unter
Tel. 02302 8610 oder unter www.vhs-www.de



Musikschule der Stadt Witten

Die Wittener Musikschule geht auf jedes Alter und die vorhandenen Fähigkeiten ein und gestaltet entsprechend ihren Unterricht. Der Spruch: „Was Hänschen nicht lernt, ...“ gilt hier schon lange nicht mehr. Auch ältere Menschen können Instrumental- oder Gesangsunterricht nehmen – einzeln oder in der Gruppe. Dazu brauchen sie keine Vorkenntnisse.

Die Musikschule hat viele Orchester und Ensembles, in denen nicht nur der Spaß am Musizieren, sondern auch an der Geselligkeit zählt. Außerdem werden zahlreiche zeitlich begrenzte Projekte und Konzerte angeboten.

Der Unterricht kostet Geld. Dazu können Überlassungsgebühren für Musikinstrumente kommen. Ermäßigungen der Musikschulgebühren sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Möchten Sie mehr erfahren? Hier können Sie sich informieren: während der Öffnungszeiten Montag - Donnerstag 8 - 12 Uhr, Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr, in der Geschäftsstelle der Musikschule in Haus Witten, Ruhrstraße 86, 58452 Witten oder telefonisch unter Tel. 02302 581 2574 www.musikschule-witten.de

Seniorenstudium

Wollten Sie immer schon studieren? Jetzt können Sie es. Hochschulen bieten Studiengänge an, die auf das Bildungsinteresse und die Lebenssituation älterer Menschen zugeschnitten sind.

Informationen über Studienfächer und den Ablauf des Studiums erhalten Sie:

TU Dortmund

Emil-Figge-Straße 50, 44227 Dortmund,
www.seniorenstudium.gerontologie-dortmund.de

Service- und Beratungsteam für Seniorenstudierende und Studieninteressierte

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag, 10.–12. Uhr,
Raum 2.450, Tel. 0231 755 4128,
beratung-tudo@gmx.de, www.tu-dortmund.de

Uni Bochum

Ruhr-Universität Bochum
Studierendensekretariat, Gebäude UV,
Ebene 0, Raum 10, 44780 Bochum,
Tel. 0234 - 322 29 45,
www.ruhr-uni-bochum.de

Uni Duisburg Essen

Informationen erteilt das Studierendensekretariat,

Campus Essen, Tel. 0201 183 0,
Campus Duisburg, Tel. 0203 379 0,
www.uni-due.de

Weitere Informationen über Bildungsangebote außerhalb von Witten:

Ev. Heimvolkshochschule Haus Haard,
Haardgrenzweg 338,
45739 Oer-Erkenschwick,
Tel. 02368 91 49 0,
www.haus-haardt.de

Bildungswerk „neues Alter“

Rathenaustraße 59 b, 45527 Hattingen,
Tel. 02324 94 64 0,
www.neues-alter.de

Reisen



Jeder Mensch braucht hin und wieder Ruhe und Entspannung oder auch nur mal einen Tapetenwechsel – nicht nur Berufstätige. Reisen und Erholungsurlaub jeder Art bieten an:

Alle Wittener Reisebüros oder

Vhs

Holzkampstraße 7 58453 Witten,
Tel. 02302 581 8610

AWO-Reisedienst

Stadtbüro Johannisstr. 6, 58452 Witten,
Günter Büttgen, Tel. 02302 20 20 790

DRK-Betreutes Reisen (In- und Ausland)

Annenstraße 9, 58453 Witten, Fr. Starck,
Tel. 02302 910160,
www.drk-witten.de

Es gibt von Ärzten und Fachkräften betreute Reisen:

Familien- und Krankenpflege e.V.

Paddenbett 13, 44803 Bochum,
Tel. 0234 307 960
www.familien-krankenpflege.de

Kalina Reisen GmbH

Honrather Straße 16, 51109 Köln,
Tel. 0221 72 67 16 / 73 71 91

Sprach- und Kulturreisen

Auslandsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.,
Steinstraße 48, 44147 Dortmund,
Tel. 0231 8 38 00 00
www.auslandsgesellschaft-deutschland.de

Ambulanter Pflegedienst LEA Lippstadt

Betreute Seniorenreisen auf die Insel Rügen
Erwitter Straße 31, 59557 Lippstadt,
Tel. 02941 27 13 88 3
www.lea-lippstadt.de

Ferien für Pflegenden und ihre pflegebedürftigen Angehörigen:

Alzheimer Angehörigen Initiative e.V.

Reinickendorfer Straße 61, (Haus 1a),
13347 Berlin, Tel. 030 47 37 89 95
www.alzheimer-organisation.de

Seniorenresidenz „ES CASTELLOT“ Mallorca

Diakoniewerk Es Castellot gGmbH
Eiderstraße 100, 24786 Rendsburg,
Tel. 0004331 590 4192
www.es-castellot.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.
Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck
Grafische Gestaltung: Gerd Kühn
Stand: 8/2016



Tipps von A bis Z

Viele interessante Themen sind in den Kapiteln 1 bis 8 ausführlich geschildert worden. Zu den großen Themen gibt es aber auch viele kleine nicht weniger interessante Bereiche, die jedoch kein eigenes Kapitel füllen.

Aus diesem Grund haben wir für Sie in alphabetischer Reihenfolge eine Übersicht weiterer nicht weniger wichtiger Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren zusammengestellt, die natürlich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen.

Finden Sie in den ersten 8 Kapiteln keine Antwort auf Ihre Fragen, so schauen Sie doch mal in der Kurzfassung dieses Kapitels nach.

Sollten Sie auch hier nicht fündig werden, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros zur weiteren Hilfestellung gern zur Verfügung.



Seniorenbüro der Stadt Witten



Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem

Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Rathaus

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078



A

Altenakademie

Wenn Sie Fragen zur Altenakademie, zur Weiterbildung oder zum Studium haben, oder wenn Sie sich beraten lassen wollen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle im Westfalenpark, Tel. 0231 12 10 35 oder an das Büro in der Universität Dortmund, Tel. 0231 75 38 48, Fax: 0231 12 10 37, www.altenakademie.de, info@altenakademie.de

Wenn Sie einen Veranstaltungskalender wünschen, fordern Sie ihn bitte unter den angegebenen Rufnummern an oder informieren Sie sich im Seniorenbüro. Die Mitarbeiter/innen halten ein Exemplar für Interessierte zur Einsichtnahme bereit.

Ausländerberatung

Siehe auch unter I - wie Integration und M - wie Migration

Aussiedlerberatung

Durch den Bund der Vertriebenen, Stadtverband Witten, wird jeden Dienstag von 16 Uhr bis 18 Uhr im Widey-Zentrum, Breite Straße 74, Beratung angeboten. Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 16 Uhr
www.bdv-witten.de

B

Behindertenbeauftragter

Seit Januar 2006 gibt es einen Koordinator für die Behindertenbelange in der Stadt Witten. Herr Jürgen Kampmann ist Ansprechpartner und Anlaufstelle in der Stadtverwaltung für die Belange der Menschen mit Behinderung und zu erreichen im Rathaus, Zimmer 124, Tel. 02302 581 5081

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite der Landesbehindertenbeauftragten NRW, www.lbb.nrw.de oder Tel. 0211 855 3008

Betreutes Wohnen

Wo gibt es Betreutes Wohnen in meiner Umgebung? Welche Grundbetreuungsleistungen gibt es? Welche zusätzlich wählbaren Sicherheitspakete bzw. Serviceleistungen werden angeboten?

Lassen Sie sich trägerunabhängig beraten vom Team des Seniorenbüros (Rufnummern s. Deckblatt dieses Kapitels).

Literatur: „Ratgeber Betreutes Wohnen – Service, Preise, Verträge. Worauf müssen Sie achten?“ Herausgeber Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) und der Deutsche Mieterbund (DMB), ISBN 3-932882-95-4.

Betreuung

Für Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben selbst zu bestimmen, muss evtl. eine Betreuerin / ein Betreuer bestellt werden.

Intensive Beratung zu diesem Thema können Sie bei der Betreuungsstelle der Stadt Witten, Tel. 02302 581 5018 und beim Betreuungsverein des Caritas-Verbandes für das Dekanat Witten e.V., Droste-Hülshoff-Str. 9, 58453 Witten, Tel. 02302 27 83 04 5 erhalten.
www.caritas-witten.de

C

Computer

Die Nachfrage nach Computerkursen für Seniorinnen und Senioren steigt. In Witten können Sie sich informieren bei der Volkshochschule (siehe auch Kapitel 8 des Ratgebers) und bei der Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Hattingen-Witten, Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm, Tel. 02336 400344, www.eeb-en.de, erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



D

Demenz

Viele alte Menschen leiden heute an einer Demenzerkrankung. Neben der Betreuung der Betroffenen ist es wichtig, auch die Angehörigen in dieser Situation zu unterstützen. Dafür bietet die AWO, Tel. 02332 700 424, unter anderem Gesprächskreise für Angehörige von Demenzkranken an (siehe unter G). Zusätzlich bietet der Caritasverband Witten mit der Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte das **Café Vergissmeinnicht** an, ein Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Die Treffen finden jeden 4. Donnerstag im Monat von 15 -17 Uhr im Witten- Mitte Begegnungszentrum, Hans-Böckler-Straße 11, statt, Tel. 02302 910 9012 oder 281 4325.

Gleichfalls gibt es über das Netzwerk Demenz ein Frühstückstreffen im **Café Atempause**. Die Treffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat von 10 – 11.30 Uhr bei der Familien- und Krankenhilfe, Wullener Feld 34, statt, Tel. 02302 1559.

Für die Demenzkranken selbst werden in einigen Pflegeheimen in Witten spezielle Wohngruppen angeboten. Hier finden die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen im Rahmen der Betreuung Berücksichtigung (siehe auch Kapitel 3 des Ratgebers).

E

Erbschaften

Rat und Hilfe bei Erb- und Sterbefällen bietet die Deutsche Gesellschaft für Erbrechtskunde in Freiburg an, Tel. 0761 156 30 30, www.erbfall.de

Folgende Ratgeber sind erhältlich:

Erbschaften – Ein Ratgeber für Erben und Erblasser – gegen Gebühr zu beziehen über AgV-Broschürendienst, Postfach 11 16, 59930 Olsberg, Tel. 02962 90 86 47, Fax: 02962 90 86 49, www.agv.de

Erben und Vererben – zu beziehen über Bundesministerium der Justiz, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin

Ehrenamt

Was bringt mir ein Ehrenamt?

Werde ich noch gebraucht?

Hilfe von Mensch zu Mensch wird dringend gebraucht. Wenn Sie sich engagieren, können Sie auch selbst etwas davon haben. Sie können Menschen kennen lernen, eigene Fähigkeiten entdecken oder neue erwerben, Erfahrungen sammeln oder Selbstbestätigung erfahren.

F

Fahrdienste

Für einen bestimmten Personenkreis, wie z.B. Behinderte, die ständig auf die Benutzung eines Rollstuhles angewiesen sind (Merkzeichen aG im Schwerbehindertenausweis), wird ein kostenloser Fahrdienst angeboten.

Beratung und Antragstellung erfolgen bei der Bürgerberatungsstelle im Rathaus, Zimmer 1, Tel. 02302 581 12 34, Fax: 02302 581 12 99, buergerberatung@stadt-witten.de

Fokus

Das freiwillige Engagement wird bei Fokus FreiwilligenAgentur Witten gefördert. Ansprechpartnerin ist Herr Marek Schirmer, Hauptstr. 81, Tel. 02302 42 11 31, Fax: 02302 421129, fokus@caritas-witten.de www.fokus-witten.de

G

Gesprächskreise

Die AWO – Unterbezirk EN – bietet einen Gesprächskreis für Angehörige und Betreuungspersonen von Demenzkranken an. Der Kreis trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte Obergasse 3. Betreut wird die Gruppe von Barbara Helberg-Gödde, Tel. 02332 700424, altenhilfe@awo-en.de



Grundsicherung

Ab 1.1.2005 gibt es eine Sozialleistung nach dem Zwölften Buch des Sozialgesetzbuches, die Grundsicherung im Alter und bei dauernder Erwerbsminderung.

Ausführliche Informationen erhalten Sie beim Amt für Wohnen und Soziales, Rathaus, Zimmer 232 bis 235, Tel. 02302 581 5037 und in Kapitel 5 des Ratgebers.

H

Hospiz

Der ambulante Hospizdienst Witten-Hattingen hat sich die Förderung aller Möglichkeiten der Begleitung sterbender und schwerkranker Menschen in der eigenen Wohnung, im Krankenhaus oder im Heim zum Ziel gemacht.

Ob Sie sich als ehrenamtliche/r Hospizhelfer/in ausbilden lassen möchten, als Angehöriger oder Betroffener die Unterstützung des Vereins in Anspruch nehmen möchten oder die Arbeit des Vereins durch eine Spende unterstützen wollen, eine Ansprechpartner/in ist zu erreichen unter Tel. 02302 175 26 26 oder 282 5853, Fax: 175 26 05, www.ambulanterhospizdienstwitten-hattingen.de

I

Integration

Integrationsbeauftragte ist Frau Claudia Formann. Sie ist Ansprechpartnerin für Menschen aus 113 verschiedenen Nationen, die in Witten leben. Zu erreichen ist sie im Haus Witten, Ruhrstraße 86, Zimmer 205, Tel. 02302 581 1011

Die Integrationsarbeit in Witten ist vernetzt im „Wittener Internationalen Netzwerk“ (WIN), www.win-witten.de

Internet

Siehe auch unter C - wie Computer.

J

Jung und gesund bleiben

Diesen Wunsch hat fast jeder, aber leider muss man sich irgendwann mit dem Alter und ggf. mit den daraus resultierenden Krankheiten und Gebrechen auseinandersetzen. Lesen Sie dazu Kapitel 7 des Ratgebers.

L

Lernen

Auch im Alter sollte man auf weiteres Lernen nicht verzichten. Viele Angebote sind heute speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten. Lesen Sie hierzu auch unter A – Altenakademie und C – Computer sowie in Kapitel 8 des Ratgebers.

M

Migration

Migranten und deren Familien, die sozialarbeiterische Beratung, Begleitung und Unterstützung wünschen, finden einen Ansprechpartner eine Ansprechpartnerin beim Caritas-Verband für das Dekanat Witten e.V., Migrationsdienst und Ausländerbetreuung, Marienplatz 2, Tel. 02302 910 900, Fax: 910 90 26.

Außerdem bietet der Caritas-Verband im Projekt KOMM-IN Informationen und vieles mehr für Migranten.

Stephanie Rohde ist dort die Ansprechpartnerin, Hauptstr. 81, Tel. 02302 2783621.

Siehe auch unter I – wie Integration

MOBILE

Mobile bietet häusliche Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Der Standort ist in Witten, Hauptstr. 81. Zu erreichen sind die Mitarbeiterinnen unter Tel. 02302 18 234, mobile-witten@web.de, www.mobile-witten.de

N

Notrufsysteme

Auch wenn die Gesundheit nicht mehr top



ist, so möchte man doch gern weiter zu Hause leben. Aber bei vielen wächst die Angst, dass sie zu Hause stürzen und niemanden mehr um Hilfe bitten können. Dafür gibt es ein Hausnotrufsystem, den sogenannten „Funkfinger“. Näheres zum Funkfinger lesen Sie bitte in Kapitel 1 des Ratgebers.

O

Osteoporose

Einen Ratgeber erhalten Sie gegen eine Gebühr beim Bundeshilfeverband für Osteoporose e.V., Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf, Tel. 0221 212 118

In Witten existiert zusätzlich eine Selbsthilfegruppe, siehe auch Kapitel 7 des Ratgebers.

OnLine

Senioren OnLine ist ein EDV-gestütztes Netzwerk für ältere Menschen. Informationen erhalten Sie unter www.senioren-online.net. Lesen Sie dazu auch unter C – Computer und I – Internet.

P

Patientenberatung

Die unabhängige Patientenberatung hat die Aufgaben der Beratung, Information und Aufklärung zu allen Fragen im Gesundheitswesen; Vermittlung von Basisinformationen zu gesundheitlichen Fragen; Wegweiserfunktion in der Region; Kooperation und Vernetzung in fachlichen Fragen.

Die nächste Beratungsstelle befindet sich in 44135 Dortmund, Ostenhellweg 49, Tel. 0231 206 48 70 und 0800 0 11 77 22, www.upd-online.de

PatientInnen-Netzwerk

Das PatientInnen-Netzwerk NRW des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes trifft sich regelmäßig im Haus Witten. Unter dem Motto „Die Vielfalt zur Stärke machen“ geht es um Patientenorientierung, Patientenschutz und Patientenrechte. Die jeweiligen Tagungen stehen unter einem besonderen Thema.

Ansprechpartnerin ist Susanne Angerhausen, PatientInnen-Netzwerk NRW, Loherstr. 7, 42283 Wuppertal, Tel. 0202 759 1939, Fax: 0202 8 56 14, angerhausen@paritaet-nrw.org, www.patientennetz.net

Pflegebegleiter

Das Modellprojekt Pflegebegleiter will dazu beitragen, dass Pflege zu Hause gelingt. Es handelt sich um eine Fortbildung zum freiwilligen Engagement. Ihre Kontaktperson bei der AWO ist Barbara Helberg-Gödde, Tel. 02332 70 04 24

Das Büro der Pflegebegleiter ist in der AWO-Sozialstation, Ardeystr. 100, 58452 Witten, Tel. 02302 91 07 10, pflegebegleiter@awo-en.de

Pflegende Angehörige

Wie messe ich Puls und Blutdruck richtig? Wie gehe ich mit der Inkontinenz eines meiner Angehörigen um? Wo erhalte ich Informationen zum richtigen Lagern, Heben, Tragen? Sie haben ggf. die Möglichkeit, einen Pflegekurs über die Pflegekasse zu erhalten. Sollten Sie jedoch ein Seminar besuchen wollen, wenden Sie sich bitte an:

Bildungszentrum Diakonie im Ruhrgebiet gGmbH, Pferdebachstr. 27 - 43, Tel. 175 50 00, Fax: 175 50 10, www.diakonie-ruhr.de

Pflegetelefon

Die Pflege- und Sozialberatung des Diakonischen Werkes Ennepe-Ruhr / Hagen gGmbH bietet den Bürgern Beratung und Unterstützung an.

Ansprechpartnerin ist Andrea Hennecken, Eppenhauser Str. 154, Tel. 02331 33 39 20, pflegetelefon@diakonie-online.org, www.diakonie-hagen-en.de

Pflegewohngeld

Für Personen, die in einem Pflegeheim leben, kann unter bestimmten Voraussetzungen Pflegewohngeld beantragt werden. Der Antrag ist durch das Pflegeheim zu stellen,



welches das Pflegegeld für die Investitionskosten erhält.

Zuständig für die Gewährung ist der Ennepe-Ruhr-Kreis, www.en-kreis.de

Polizei

Trickdiebstahl in Wohnungen ist ein Delikt, das sich fast ausschließlich gegen ältere Personen richtet. Dem können Sie wirksam entgegenreden, indem Sie fremden Personen nicht vorschnell Einlass in Ihre Wohnung gewähren.

Sichern Sie Ihre Wohnung ggf. durch einen Weitwinkeltürspion und einen sog. Sperrbügel entsprechend ab.

Informationen erhalten Sie bei jeder Polizeidienststelle.

Literatur: Kostenlose Broschüren sind erhältlich beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 10117 Berlin.

Q

Qualität

Für die Pflegedienste und die Pflegeheime ist die Qualitätssicherung zu einem bedeutenden Thema geworden. In Zusammenarbeit mit den Pflegekassen wurden Qualitätsstandards erarbeitet, die sich in der Pflege der Kranken niederschlagen sollen.

R

Rente

Zum Thema Rente lesen Sie bitte Kapitel 5 des Ratgebers.

S

Selbsthilfe

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten Wetter Herdecke an der Dortmunder Str. 13, Tel. 02302 1559, Fax: 81375, ist für Sie da, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine neue Gruppe ins Leben rufen möchten. Über das umfangreiche Angebot informieren Sie sich bitte direkt bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Seniorenicherheitsberatung

Im Auftrag des Polizeipräsidiums Bochum

Die ehrenamtlichen Sicherheitsberater/innen informieren zu Themen rund um die Kriminalprävention.

Von A, wie Augen auf beim Internetkauf, über Brandschutz, Enkeltrick, Einbruchschutz, Trickdiebstahl, Sicherheit im Straßenverkehr, Telefonwerbung bis Z, zweifelhafte Haustürgeschäfte.

Tel. 02302 941341 und dienstags von 9 – 12 Uhr beim ASB Tel. 02302 91088
g.meudt.s.sicherheitsberater@web.de

Seniorenvertretung Witten

Sie versteht sich als unabhängige Interessenvertretung für ältere Bürger, die regelmäßig zusammenkommt, Veranstaltungen anbietet und in Ausschüssen der Stadt tätig ist.

Ansprechpartner sind
Lothar Winkler, Tel. 02302 13827
Bärbel Peiseler, Tel. 02302 86930

Sozialdienste

Die in Witten ansässigen Sozialen Dienste sind in Kapitel 1 und 2 des Ratgebers aufgelistet.

Sozialverband Deutschland

Der Sozialverband Witten (SoVD) bietet für seine Mitglieder (Einzelperson 5 E mtl.) u.a. sozialrechtliche Beratung und Vertretung, Hilfe und persönliche Beratung sowie gesellige Veranstaltungen und Reisen an.
Kontakt: Hauptstr. 80, 58452 Witten,
Tel. 02302 12858,
witten-ennepe-ruhr@sovde-nrw.de,
www.sovde-nrw.de

T

Tafel

Die Wittener Tafel e.V. hat sich zur Aufgabe gestellt, überschüssige und verwertbare Lebensmittel bei Geschäften abzuholen und an soziale Einrichtungen für bedürftige Menschen weiterzuleiten. Außerdem betreibt sie das „Tafel-Lädchen“, Herbeder Str. 22 (Ecke Herbeder Straße Hans-Böckler-Straße).
Informationen erhalten Sie unter
Tel. 02302 421250, Fax: 421251,
www.wittentafel.de



Trägerunabhängige Beratung

Im Rahmen der Vorgaben der Pflegeversicherung ist die Gemeinde verpflichtet, die Ratsuchenden trägerunabhängig zu beraten. In Witten geschieht das durch folgende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Amtes für Wohnen und Soziales:

Seniorenbüro der Stadt Witten, Rathaus

Birgit Böcker

Zimmer 39, Tel. 02302 581 5077

Wilfried Braun

Zimmer 42, Tel. 02302 581 5080

mit dem Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Witten,

Kai Förster

Zimmer 33, Tel. 02302 581 5076

Ulrich Schlickau

Zimmer 34, Tel. 02302 581 5075

Yevheniya Melnychuk

Zimmer 35, Tel. 02302 581 5078

Trauercafé

Im Pfarrheim St. Joseph in Annen, Stockumer Str. 13, findet jeden letzten Dienstag im Monat ein Trauercafé statt.

Ansprechpartner sind Rita Dransfeld und Dieter Fender, Tel. 02302 80 09 82

U

Unfälle

Fast 50% aller Unfälle, bei denen ältere Menschen verletzt werden, passieren im Haushalt. Um dies zu vermeiden, sollten Sie einmal bewusst durch Ihre Wohnung gehen und Gefahrenquellen suchen, etwa eine Teppichkante oder ein freiliegendes Kabel als Stolperfalle, Putzwasser oder eine liegengelassene Zeitung auf dem Boden als Rutschgefahr.

Infomaterial erhalten Sie beim Seniorenbüro.

Universität

siehe unter A – Altenakademie und im Ratgeber, Kapitel 8

V

Vereine

Ausführliche Informationen über den Seniorsport in Vereinen können Sie in Kapitel 4 des Ratgebers finden.

W

Winterdienst

Den meisten Seniorinnen und Senioren fällt der Winterdienst schwer. Wer Glück hat, wohnt neben lieben Nachbarn, die das Schneeschieben und Streuen mit übernehmen. Sollte dies nicht der Fall sein, so können Sie z.B. bei der Aushilfsagentur von QuaBeD und den Mobilien Sozialen Diensten (siehe in Kapitel 1 und 2 des Ratgebers) nachfragen.

Dort werden teilweise auch solche Dienste gegen Entgelt übernommen.

Weisser Ring

Der Weisse Ring e.V. ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten. Niemand wünscht sich, je in so eine schlimme Situation zu kommen. Passiert es dann doch, so ist es gut, wenn man eine/n Ansprechpartner / in hat, der / die einem sofort hilft.

Ansprechpartner für den Ennepe-Ruhr-Kreis ist Wolfgang Nüsperling, Tel. 02333 60 90 60, allgemeine Infos über Tel. 06131 83 03 0, Fax 06131 83 03 45, Opfertelefon: 116006, info@weisser-ring.de, www.weisser-ring.de

Z

Zahnersatz

Benötigen Sie neuen Zahnersatz und das Geld reicht nicht für den Selbstkostenanteil, so können Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse einen Antrag auf zusätzliche Übernahme stellen.

Impressum

Herausgeber: Stadt Witten, Seniorenbüro.

Fotos: Christel Lechner, Jörg Fruck

Grafische Gestaltung: Gerd Kühn

Stand: 8/2016