



Information • Beratung • Hilfe

Wegweiser für ältere Menschen



Ministerium
für Gesundheit, Soziales,
Frauen und Familie des
Landes Nordrhein-Westfalen

NRW.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

es ist für jeden Menschen wichtig, jedoch nicht immer ganz einfach, bei Bedarf schnell die wichtigsten Informationen, die richtigen Ansprechpersonen und die benötigte Hilfe zu finden. Diese Informationsschrift möchte Sie dabei unterstützen. Als Wegweiser gibt sie Ihnen einen Überblick über die Angebote und Dienste, die normalerweise in unseren Städten und Gemeinden in Nordrhein-Westfalen für ältere Menschen zur Verfügung stehen. Die örtlichen Angebote sind allerdings so unterschiedlich und zahlreich, dass sie den Rahmen einer für das ganze Land gedachten Broschüre sprengen würden. Dieser Wegweiser soll Ihnen den ersten Schritt erleichtern und Ihnen helfen, vor Ort an die richtige Adresse zu gelangen. Gleich-

zeitig möchte ich Sie auch ermutigen: Nutzen Sie die Möglichkeiten der Beratung und die Ihnen zustehenden Hilfen, insbesondere in schwierigen Lebenslagen.

Das Alter umfasst heute eine erheblich längere Lebenszeit als früher. Das ist ein großer Gewinn für uns alle und bietet vielfältige neue Chancen und Möglichkeiten. In diesem Wegweiser finden Sie auch Anregungen und Hinweise für kulturelle und sportliche Aktivitäten, zur Erholung und Gesundheitsprophylaxe, zur nachberuflichen Weiterbildung und zum Knüpfen sozialer Netzwerke.

Viele ältere Menschen wollen nicht nur ihr eigenes Leben selbstbestimmt gestalten, sondern sich auch aktiv an den gesellschaftlichen Entwicklungen und Entscheidungen beteiligen. Ihre

Kenntnisse, ihre Lebenserfahrung und ihr berufliches Wissen sind wertvoll und werden im bürgerschaftlichen Engagement fruchtbar für die Gemeinschaft. Wege zum freiwilligen Engagement dürfen deshalb in diesem Wegweiser nicht fehlen.

Ich würde mich freuen, wenn diese Schrift zu einem nützlichen Begleiter für Sie wird.

Birgit Fischer

Ministerin für Gesundheit,
Soziales, Frauen und
Familie des Landes
Nordrhein-Westfalen

■	Wer hilft Ihnen weiter	7
	Ihr gutes Recht	8
	Sozialamt	8
	Wohlfahrtsverbände	9
	Krankenkassen, Pflegekassen	14
	Selbsthilfegruppen	14
■	Beratung	15
	Verbraucher	16
	Wohnen	16
	Rechtshilfe	17
	Frauen	17
	Behinderung	17
	Pflege	18
	Demenz	19
	Pflegende Angehörige	19
	Seniorenberatung	23
	Ältere Migrantinnen und Migranten	23
	Ältere Schwule und Lesben	24
■	Wohnen	27
	Wohnberatung	28
	Mietrecht	30
	Wohngeld	30
	Altenwohnungen	33
	Neue Wohnprojekte für ältere Menschen	33
	Regionalbüros Neue Wohnformen NRW	35

Betreutes Wohnen und Wohngemeinschaften mit Betreuung	36
Altenheim, Pflegeheim	37
■ Häusliche Pflege	39
Pflegeversicherung	40
Pflegeberatungsstelle	44
Ambulante Dienste, Sozialstationen	44
Hauswirtschaftliche Versorgung	46
Nach dem Krankenhausaufenthalt	46
Urlaubs- und Verhinderungspflege	47
Sanitätshäuser	48
Hilfsmittel	49
Tagespflege	49
Gerontopsychiatrische Tagespflege	49
Nachtpflege	50
Kurzzeitpflege	51
Telefonketten	52
Hausnotruf	52
■ Gesundheit	55
Vorsorge	56
Kuren	56
Ernährung	57
Ärzte und Krankenhäuser	58
Gesundheitsportal NRW	58
Apotheken	59

■ Jung bleiben mit Bewegung	61
Bewegung, Sport und Spiel	62
■ Aktives Leben	65
Begegnung	66
Kultur	66
Seniorentheater	67
Neues lernen	67
Senioren OnLine	68
Informationen	69
Internet-Cafés	69
■ Freiwilliges Engagement	73
Freiwilligen-Agenturen	74
Soziale Netzwerke	74
Politik und Interessen	75
Seniorenvertretungen	76
SeniorTrainerin	76
■ Geld und Lebensunterhalt	79
Rente	80
Grundsicherung im Alter	80
Sozialhilfe	81
Schuldnerberatung	82
Zuschüsse und Ermäßigungen	83
■ Für alle Fälle	85
Dokumente	86
Vorsorge	87

Betreuungsverfügung	87
Patientenverfügung	87
Vorsorgevollmacht	87
Testament	87
■ Abschied nehmen	89
Sterbebegleitung, Hospize	90
Trauer	90
Broschüren	93

Wer hilft Ihnen weiter?

Welche Angebote für Ältere gibt es? Welche Leistungen können Sie in bestimmten Lebenslagen in Anspruch nehmen? Wohin können Sie sich mit Ihren eigenen Fragen rund um das Thema Alter wenden, oder auch dann, wenn es um Ihnen nahe stehende Menschen geht? In diesem Kapitel finden Sie Ansprechpartner, die Ihnen den Weg zu örtlichen Informations- und Beratungsangeboten öffnen können.



Ihr gutes Recht

„Welche Rechte und Leistungen stehen älteren Menschen zu, wenn sie ihre gesundheitlichen oder sozialen Probleme nicht bewältigen können?“

Sie haben ein Recht auf persönliche und wirtschaftliche Hilfe, wenn Sie sich in besonderen Lebenslagen, seien es Krankheiten oder wirtschaftliche Krisen, nicht mehr selbst helfen oder Ihren Lebensunterhalt nicht mehr aus eigener Kraft und eigenen Mitteln bestreiten können.

Ab dem 1. Januar 2005 tritt das neue Recht der sozialen Grundsicherung im Alter in Kraft.

Nehmen Sie Ihr Recht auf Information, Beratung und unter bestimmten Voraussetzungen auch auf finanzielle Hilfen bei Ihrem Sozialamt in Anspruch.

Sozialamt

„Ich habe ein paar Fragen und Probleme und finde einfach nicht die richtigen Ansprechpartner. Der Druck wird immer größer, ich weiß mir nicht zu helfen.“

Das Sozialamt kann für Sie die erste und wichtigste Anlaufstelle und Ihr Wegweiser zu effektiver Beratung und Hilfe sein. Dort können Sie sich „aus einer Hand“ über die örtlichen Angebote informieren. Sozialämter sind nicht nur in finanziellen Notlagen für Sie da. Die Ämter sind örtlich unterschiedlich organisiert, ihre Beratungsangebote werden unter verschiedenen Bezeichnungen geführt, zum Beispiel Seniorentelefone oder Seniorenberatungsstelle. Fast überall liegt die so genannte „Altenhilfe“ in der Zuständigkeit der Sozialämter. Das ist ihr im Bundessozialhilfegesetz festgelegt



gesetzlicher Auftrag. Auch Angehörige können die neutrale und kostenlose Seniorenberatung in Anspruch nehmen. In vielen Orten gibt es außerdem Bürgerservicestellen, an die Sie sich wenden können. Im Telefonbuch finden Sie das Sozialamt unter dem Stichwort „Stadtverwaltung“. Wenn dort keine Seniorenberatung ein-

getragen ist, wenden Sie sich an die Stelle, die für „allgemeine Hilfe und Grundsicherung“ zuständig ist.

Wohlfahrtsverbände

„Muss ich dort Mitglied sein, um Hilfe oder Rat zu bekommen? Ist es wichtig, welcher Konfession ich angehöre?“

Die örtlichen Wohlfahrtsverbände sind für Rat und Hilfe suchende ältere Menschen da, unabhängig von deren Religionszugehörigkeit oder Mitgliedschaft. Dienste und Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände finden sich mit großer Wahrscheinlichkeit auch in Ihrer Nähe. Die Wohlfahrtsverbände sind unter anderem Träger von Sozialstationen, Rehabilitations- und Pflegeeinrichtungen, Altenheimen, Beratungsstellen, Seniorenzentren und Begegnungsstätten.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

Arbeiterwohlfahrt



Bezirksverband Mittelrhein e.V.

Rhonestraße 2a
50765 Köln
Tel.: 0221/5 79 98-0

E-Mail:
info@awo-mittelrhein.de
Internet:
www.awo-mittelrhein.de

Bezirksverband Niederrhein e.V.

Lützowstraße 32
45141 Essen
Tel.: 0201/31 05-0

E-Mail:
info@awo-niederrhein.de
Internet: www.awo-nr.de

Bezirksverband Ostwestfalen-Lippe e.V.

Detmolder Straße 280
33605 Bielefeld
Tel.: 0521/92 16-0
E-Mail: info@awo-owl.de
Internet: www.awo-owl.de

Bezirksverband Westliches Westfalen e.V.

Kronenstraße 63-69
44139 Dortmund
Tel.: 0231/54 83-0
E-Mail: info@awo-ww.de
Internet: www.awo-ww.de

Caritasverband



Bistum Aachen

Kapitelstraße 3
52066 Aachen
Tel.: 0241/4 31-0
E-Mail:
dicv-aachen@caritas-ac.de
Internet: www.caritas-ac.de

Bistum Essen

Am Porscheplatz 1
45127 Essen
Tel.: 0201/8 10 28-0
E-Mail:
poststelle@caritas-essen.de
Internet:
www.caritas-essen.de

Diözese Münster

Kardinal-von-Galen-Ring 45

48149 Münster

Tel.: 0251/89 01-0

E-Mail:

info@caritas-muenster.de

Internet:

www.caritas-muenster.de

Erzbistum Köln

Georgstraße 7

50676 Köln

Tel.: 0221/20 10-0

E-Mail:

postfach@caritasnet.de

Internet: www.caritasnet.de

Erzbistum Paderborn

Am Stadelhof 15

33098 Paderborn

Tel.: 05251/2 09-0

E-Mail:

dicv@caritas-paderborn.de

Internet:

www.caritas-paderborn.de

**Deutscher
Paritätischer
Wohlfahrtsver-
band****Landesverband
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Loher Straße 7

42283 Wuppertal

Tel.: 0202/28 22-0

E-Mail:

joerg.steinhausen@paritaet-
nrw.org

Internet:

www.paritaet-nrw.org

**Deutsches Rotes
Kreuz****Nordrhein e.V.**

Loher Straße 7

Auf'm Hennekamp 71

40225 Düsseldorf

Tel.: 0211/31 04-0

E-Mail:

lv@drk-nordrhein.net

Internet:

www.drk-nordrhein.net

Westfalen Lippe e.V.

Sperlichstraße 25

48151 Münster

Tel.: 0251/97 39-0

E-Mail:

LGF@drk-westfalen.de

Internet: www.lv-westfalen-

lippe.drk.de

Diakonie 

Diakonisches Werk

Rheinland

Lenastraße 41

40470 Düsseldorf

Tel.: 0211/63 98-0

E-Mail:

diakonie@dw-rheinland.de

Internet:

www.diakonie-rheinland.de

Westfalen

Friesenring 32-34

48147 Münster

Tel.: 0251/27 09-0

E-Mail:

info@dw-westfalen.de

Internet:

www.diakonie-westfalen.de

Landesverband der jüdischen Gemeinde



Nordrhein

Zietenstraße 50

40476 Düsseldorf

Tel.: 0211/44 68 09

E-Mail: lvnr@jgd.de

Westfalen/Lippe

Prinz-Friedrich-Karl-

Straße 12

44135 Dortmund

Tel.: 0231/52 84 95

E-Mail: lvjuedwest@aol.com

Wegweiser für meinen Wohnort

**Sozialamt
Seniorenberatung**



Bürgerberatung

Wohlfahrtsverbände

Krankenkassen, Pflegekassen

?, „Was kann ich von meiner Krankenkasse erwarten?“

Ihre Krankenkasse bietet einen Leistungskatalog über den Krankheitsfall hinaus. Sie berät auch bei der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation. Lassen Sie sich über Bonusprogramme informieren, die Ihnen helfen, Geld zu sparen. Nutzen Sie Angebote der Krankenkassen zu Themen wie gesunde Ernährung, Entspannung, Rückenschule, häusliche Pflege.

Sind Sie gesetzlich krankenversichert, ist Ihre Krankenkasse zugleich Ihre Pflegekasse. Nur bei privat Kranken- und Pflegeversicherten kann dies anders sein. Hier schafft ein Blick in die abgeschlossenen Verträge Klarheit.



Selbsthilfegruppen

?, „Wo finde ich Menschen, die von ähnlichen Erkrankungen betroffen sind oder sich mit ähnlichen Themen und Problemen beschäftigen?“

In Nordrhein-Westfalen gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen für ältere Menschen von älteren Menschen. Sie sind in vielen Bereichen, insbesondere zu Themen rund um Gesundheit und Krankheit tätig. Informationen über Selbsthilfegruppen bekommen Sie auch beim Sozialamt oder bei den Wohlfahrtsverbänden.

Beratung

Wer informiert Sie über Ihre Rechte auf dem Verbrauchermarkt? Wo erhalten Sie Beratung und Hilfe in Krisensituationen oder wenn Sie mit Veränderungen und Problemen in der häuslichen Umgebung nicht alleine fertig werden? Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nicht beim ersten Anlauf kompetente Beratung aus einer Hand erhalten. Dieses Kapitel nennt Ihnen wichtige Anlaufstellen.



Verbraucher

?, „Muss ich eine Rechnung bezahlen, die ich nicht korrekt finde? Kann ich einen schon unterschriebenen Vertrag rückgängig machen?“

Die Verbraucherberatungsstellen vertreten Ihre Interessen als Kundin oder Kunde und beraten Sie nach Voranmeldung persönlich über alle Fragen der privaten Haus-

haltensführung. Außerdem gibt es dort gut verständliches Informationsmaterial, Testergebnisse, Schuldnerberatung, Hilfen bei Reklamationen, Informationen zu alten-gerechtem Wohnen und zu weiteren Alltagsthemen.

Wohnen

?, „Ich will auf keinen Fall ins Altenheim, bin auch noch ganz rüstig, nur in der Wohnung fällt manches zu schwer. Neulich bin ich sogar in der Badewanne ausgerutscht.“

Wenn Sie die eigene Wohnung oder vielleicht die eines pflegebedürftigen Menschen, der Ihnen nahe steht, fit für die Bedürfnisse im Alter machen möchten, dann sollten Sie die Möglichkeiten der Wohnberatung nutzen. Lesen Sie bitte im Kapitel „Wohnen“ (siehe Seite 27) weiter.



Rechtshilfe

„Ich kann mir keinen Rechtsanwalt leisten und habe auch keine Rechtsschutzversicherung.“

Bei geringem Einkommen erhalten Sie bei Vorlage entsprechender Belege kostenlose Rechtsberatung (Beratungshilfe) bei Ihrem Amtsgericht. Die Beratung wird von Rechtsanwälten geleistet. Eventuell können Sie auch Prozesskostenhilfe bekommen.

Frauen

„Wo finden ältere Frauen Rat, Schutz und Hilfe, wenn sie Gewalt ausgesetzt oder in anderen Notlagen sind?“

Die Anlaufstellen für Frauen in Notlagen, zum Beispiel Frauenhäuser oder Frauen-

zentren, sind für Frauen jeden Alters da. Scheuen Sie sich nicht, sie für sich oder für andere Rat- und Hilfesuchende in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich an eine Seniorenberatungsstelle oder an einen Wohlfahrtsverband oder auch an die Polizei, um die richtigen Ansprechpartnerinnen zu finden.

Behinderung

„Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis? Wer vertritt meine Interessen als behinderter Mensch?“

Von Behinderung spricht man, wenn gesundheitliche Schäden einen Menschen dauerhaft beeinträchtigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Beeinträchtigung angeboren, Folge eines Unfalls oder einer Krankheit ist. Ein Schwerbehindertenausweis wird ausgestellt, wenn der



Grad der Behinderung mindestens 50 % beträgt. Den Ausweis brauchen Sie, um besondere Hilfen oder Schutzrechte für Schwerbehinderte in Anspruch zu nehmen. Den Antrag für diesen Ausweis nimmt das Versorgungsamt, das Sozialamt oder die zuständige Gemeindeverwaltung entgegen. Dort werden Sie auch über Ihre Rechte und über die Leistungen informiert, die Ihnen bei Behinderung eventuell zustehen. Darüber hinaus gibt es mehrere große Selbsthilfe-Organisationen wie z. B. den Deutschen Schwerhörigenbund e.V.

Pflege

?, „Wie soll es weitergehen, wenn ich mir nicht mehr alleine helfen kann? Pflegeversicherung, Pflegestufe, ambulante oder stationäre Pflege – wer soll sich da denn noch zurechtfinden?“

In jedem Ort gibt es eine Pflegeberatungsstelle, an die Sie sich wenden können, auch als pflegende Angehörige. Lesen Sie bitte weiter im Kapitel „Häusliche Pflege“ (siehe Seite 39).

Demenz, Altersverwirrtheit

„Meine hochbetagte Mutter verändert sich völlig, erkennt mich oft nicht mehr und neulich ist sie im Schlafanzug auf die Straße gegangen. Ich weiß mir nicht mehr zu helfen.“

Der Umgang mit dementen, altersverwirrten Menschen stellt an die pflegenden Angehörigen hohe Anforderungen und ist oft sehr belastend. Sie sollten sich an eine gerontopsychiatrische Beratungsstelle, an ein Demenz-Servicezentrum oder an die Alzheimer Gesellschaft wenden und sich zum Umgang mit diesem Krankheitsbild beraten, begleiten und auch entlasten lassen. Wo sich eine solche Einrichtung in Ihrer Nähe befindet, erfahren Sie bei der Pflegeberatungsstelle.

Pflegende Angehörige

„Die Pflege meiner Angehörigen belastet mich stark, obwohl ich es ja eigentlich gerne mache. Aber man fühlt sich so alleine gelassen und Hilfe ist nicht in Sicht.“

Pflegende Angehörige nehmen große Belastungen auf sich, sowohl körperlich als auch seelisch. Zu wenige nehmen regelmäßig Beratungs- und Unterstützungsangebote wie zum Beispiel Kurse der Pflegekassen wahr. Die Landesstelle pflegende Angehörige möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen, um zu erfahren, wo es an Unterstützung fehlt, um wirksame Verbesserungen für pflegende Angehörige zu erreichen. Wenn Sie zu Hause einen behinderten, pflegebedürftigen oder von Pflegebedürft-



tigkeit bedrohten Angehörigen betreuen, so können Sie auch familienunterstützende Dienste in Anspruch nehmen, die Sie entlasten oder auch ehrenamtliche Besuchs- und Begleitedienste einbeziehen. Informationen dazu erhalten Sie bei der Pflegeberatungsstelle Ihrer Gemeinde.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

KOSKON

Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66/24 85 67

E-Mail:

selbsthilfe@koskon.de

Internet: www.koskon.de

Verbraucher-Zentrale NRW

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211/3 80 90

E-Mail: vz.nrw@vz-nrw.de

Internet: www.vz-nrw.de

Landesstelle pflegende Angehörige

Gasselstiege 13

48159 Münster

Tel.: 0251/27 05 167

Landesverband der Alzheimer-Gesellschaften NRW e.V.

Bergische Landstraße 2
40629 Düsseldorf

Tel.: 0211/24 08 69 10

Fax.: 0211/24 08 69 11

E-Mail:

info@alzheimer-nrw.de

Internet:

www.alzheimer-nrw.de

Wegweiser für meinen Wohnort

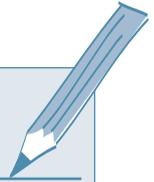


Krankenkasse

Versorgungsamt

Selbsthilfegruppen

Verbraucherberatung



Frauenberatung

Rechtsberatung

Beratung für pflegende Angehörige

Demenz-Beratung

Seniorenberatung

„Ich scheue den Weg zu Ämtern. Mir fehlt der Überblick über die Möglichkeiten und Angebote für Ältere. Wir suchen Rat und Informationen als Angehörige Älterer. Gibt es eine Seniorenberatung in der Nähe?“

Neben der Beratung in Sozialämtern werden in Nordrhein-Westfalen weitere Formen der Seniorenberatung angeboten. Diese Beratungsstellen stehen älteren Menschen und ihren Angehörigen möglichst nah an ihrem Wohnort zur Verfügung. Dort gibt es Informationen

und einen Überblick über die örtlichen Angebote für Ältere. Sie erreichen die Beratungsstellen über die Wohlfahrtsverbände.

Ältere Migrantinnen und Migranten

„Wo finden ältere ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger Information und Hilfe? Wo gibt es Treffpunkte, Clubs und Gruppen? Wer berät in Rentenfragen? Gibt es spezielle Angebote für Frauen oder bei Pflegebedürftigkeit?“

Viele ausländische Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen wollten ursprünglich nach dem aktiven Arbeitsleben in ihre Heimatländer zurückkehren. Wenn das – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich ist, brauchen sie Zugänge zu Be-



ratung und Hilfe. Rentenfragen, Krankheit und Pflege und die Gestaltung ihres Alltags im Alter sind dabei zentrale Themen. Die Kommunen und Wohlfahrtsverbände bemühen sich um die Entwicklung von Angeboten einer kultursensiblen Altenhilfe. Als eigene Interessenvertretung stehen die Ausländerbeiräte/Integrationsbeiräte und ihre Geschäftsstellen in den Kommunen zur Verfügung. Auch Moscheevereine, ausländische Seniorengruppen in NRW, multikulturelle Zentren in unterschiedlicher Trägerschaft sowie vereinzelt spezielle Angebote im Bereich der Pflege bieten Beratung und Unterstützung an. Wenn Sie selbst oder Menschen in Ihrer Umgebung Information und Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihr Sozialamt oder an die Wohlfahrtsverbände.

Ältere Schwule und Lesben

„Ich habe Angst davor, im Alter weiter diskriminiert zu werden, besonders dann, wenn ich Hilfe und Pflege brauche. Das möchte ich lieber nicht erleben.“

Lesbische Seniorinnen und schwule Senioren haben in der Regel schon eine lange Zeit der Diskriminierung hinter sich. Es ist ihr Recht, aber leider noch nicht die Realität, dass die Pflege und alle anderen Angebote für Ältere auch an ihren Bedürfnissen ausgerichtet werden. Voraussetzung dafür ist, dass die großen Berührungspunkte zu homosexuellen Menschen abgebaut werden. Ansprechpartner können Sie beim RUBICON-Beratungszentrum des Kuratoriums Deutsche Altershilfe, dem Schwu-

len Seniorenbüro Köln und bei ALTER-Nativen NRW, einem Zusammenschluss von Gruppen für ältere

Schwule, finden. Dort nennt man Ihnen auch örtliche Gruppen.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

Wohlfahrtsverbände

siehe Seite 10

Altenhilfe für MigrantInnen

IkoM Duisburg

ESMZ

Ehrenstr. 53

47198 Duisburg

Tel.: 02066/380010

E-Mail:

Hielen-ESMZ@web.de

Internet: www.ikom-bund.de

Schwules Seniorenbüro NRW

c/o LSVD

Pipinstr. 7

50667 Köln

Tel.: 0221/92 59 61 18

Internet:

www.schwule-alter-nativen.de

RUBICON-

Beratungszentrum

Rubensstr. 8–10

50676 Köln

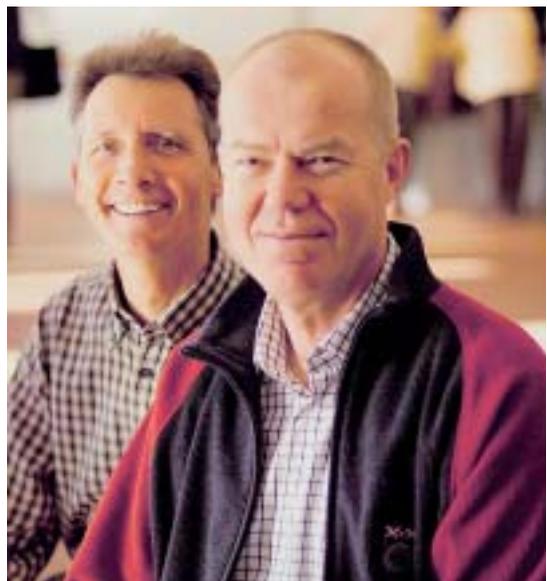
Telefon: 0221/27 66 999-44

(-0: Zentrale)

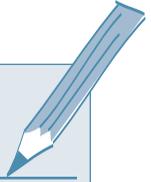
Fax: 0221/27 66 999-99

Internet:

www.rubicon-koeln.de



Wegweiser für meinen Wohnort



Sozialamt

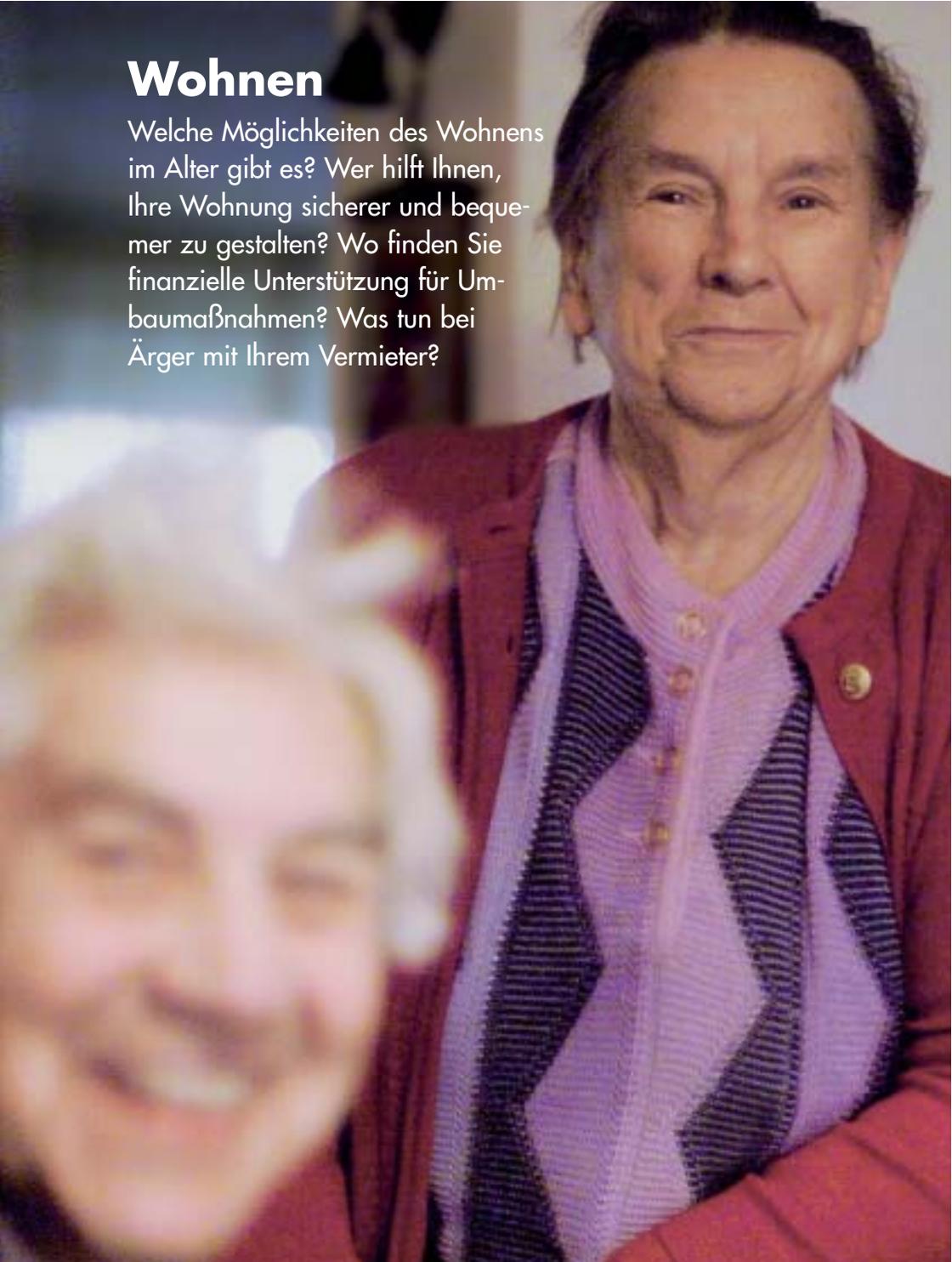
Seniorenberatung

Beratung für ältere Migrantinnen und Migranten

Beratung/Gruppen für Lesben und Schwule

Wohnen

Welche Möglichkeiten des Wohnens im Alter gibt es? Wer hilft Ihnen, Ihre Wohnung sicherer und bequemer zu gestalten? Wo finden Sie finanzielle Unterstützung für Umbaumaßnahmen? Was tun bei Ärger mit Ihrem Vermieter?



Wohnberatung

?, „Bei der Hausarbeit fällt mir das Bücken so schwer. Ich habe Angst vor einem Unfall im Bad. Die Wohnung ist so eng, ich kann mich mit Gehhilfen kaum darin bewegen.“

Die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Lebensgestaltung verändern sich mit zunehmendem Alter. Wenn Sie so lange wie möglich in Ihren eigenen vier Wänden leben möchten, sollten Sie Ihre Wohnung frühzeitig entsprechend verändern. Unfallquellen sollten beseitigt werden, vieles kann bequemer für Sie werden. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die verändert werden müssen. Der

handwerkliche und finanzielle Aufwand für eine altersgerechte Wohnungsanpassung ist bei den meisten Veränderungen viel geringer, als Sie denken. Aber auch größere Maßnahmen lohnen sich. Wohnungsanpassung kann vielleicht sogar einen Umzug ins Altenheim überflüssig machen!

Die richtige Adresse für Ihre Fragen zur Wohnberatung und ihrer Finanzierung:

- die Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe,
- Ihre Pflegekasse,
- die Pflegeberatungsstelle,
- die Wohlfahrtsverbände.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

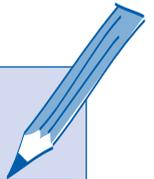
Die Adressen von weiteren Kontakt- und Beratungsstellen der Wohnberatung in NRW können Sie erfragen bei:

**Koordinierungsstelle
Wohnberatung
InWIS Forschung &
Beratung GmbH**
Springorumallee 20
44795 Bochum
Tel.: 0234/94 47-724
E-Mail:
info@inwis.de
Internet:
www.wohnberatung.nrw.de

**Landesarbeitsgemeinschaft
Wohnberatung
Verein für Gemeinwesen-
und Sozialarbeit
Kreuzviertel e.V.**
Kreuzstr. 61
44139 Dortmund
Tel.: 0231 124676
E-Mail:
kontakt@kreuzviertel-verein.de
Internet:
www.kreuzviertel-verein.de
www.wohnberatungsstellen.de

Wegweiser für meinen Wohnort

Sozialamt



Mietrecht

?, „Meine Miete wurde erhöht. Mir wurde gekündigt. Mir erscheint die Nebenkostenabrechnung zu hoch.“

Ihr Mietvertrag garantiert Ihnen einen gewissen Schutz. Manche Vermieter versuchen jedoch, sich über das Mietrecht hinwegzusetzen. Informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten und suchen Sie gegebenenfalls bei Auseinandersetzungen Unterstützung durch einen Mieterverein, die Verbraucherberatung oder einen Anwalt.

Wohngeld

?, „Die Miete lässt mir kaum noch Geld zum Leben. Bei der nächsten Mieterhöhung muss ich die Wohnung wohl aufgeben.“

Wenn Sie die Miete für eine angemessene Wohnung nicht oder nicht mehr bezahlen können, haben Sie Anspruch auf Wohngeld. Dies gilt unter bestimmten Voraussetzungen auch, wenn Sie im Heim leben oder als Haus- und Wohnungseigentümer/in. Anspruch und Höhe hängen von Ihrem Einkommen ab. Beraten werden Sie beim Sozialamt oder beim Amt für Wohnungswesen.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

**Deutscher Mieterbund
NRW e.V.**

Oststr. 55

40211 Düsseldorf

Tel.: 02 11/586 009-0

Fax: 02 11/586 009-29

E-Mail :

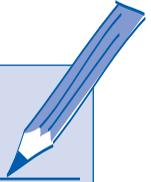
[mieter@deutscher-mieter-
bund-nrw.de](mailto:mieter@deutscher-mieterbund-nrw.de)

Internet:

[www.deutscher-mieterbund-
nrw.de](http://www.deutscher-mieterbund-nrw.de)



Wegweiser für meinen Wohnort



Vermieter

Mieterverein

Rechtsanwalt

Sozialamt/Amt für Wohnungswesen

Altenwohnungen

„Wo finde ich eine Wohnung, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechend gebaut ist?“

Wenn Sie in einer Wohnung leben, deren Mängel durch Wohnungsanpassung nicht zu beheben sind oder die Sie aus einem anderen Grund aufgeben müssen, dann sollten Sie prüfen, ob Sie eventuell eine Altenwohnung beziehen können. Leider übersteigt die Nachfrage nach Altenwohnungen noch bei weitem das Angebot. Lage, Größe und Ausstattung dieser Wohnungen sind altengerecht. Es sind Miet- oder Genossenschaftswohnungen, auch einige Altenheime bieten Altenwohnungen. Sie sind bestimmt für Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben, bei Paaren muss ein Partner diese Voraussetzung erfüllen. Für eine öf-

fentlich geförderte Altenwohnung brauchen Sie einen Wohnberechtigungsschein mit dem Vermerk, dass Sie zum Bezug einer Altenwohnung berechtigt sind. Für einen Wohnberechtigungsschein gelten bestimmte Einkommensgrenzen, die eine individuelle Beratung und Berechnung erfordern. Wenn Sie sich dazu an Ihr Sozialamt oder das Amt für Wohnungswesen.

Neue Wohnprojekte für ältere Menschen

„Ich möchte weder jetzt noch später ins Altenheim umziehen. Mein Traum wäre gemeinsames Wohnen von jüngeren und älteren Menschen.“

Wohnprojekte für ältere Menschen oder für gemeinschaftliches Wohnen von



Jung und Alt werden zunehmend beliebter. Sie entsprechen dem wachsenden Bedürfnis, selbstständig zu leben und doch in Gemeinschaft zu wohnen. Steigender Nachfrage steht auch ein wachsendes Angebot an solcherart Wohnprojekten gegenüber. Dabei handelt es sich um Haus-, Wohn- oder Siedlungsgemeinschaften mit mehr oder weniger Betreuung – je nach Konzept. In der Regel hat jede Bewohnerin, jeder Bewohner eine

abgeschlossene Wohnung für sich und kann zusätzlich Gemeinschaftsräume nutzen. Viele Projekte wurden und werden von den späteren Bewohnern in eigener Regie geplant. Auch das Gemeinschaftsleben wird überwiegend selbst organisiert und bezieht in einigen Wohnprojekten die ganze Siedlung ein. Ein selbstbestimmtes Leben kann in diesen neuen Wohnformen verbunden werden mit dem Anspruch auf Schutz und Hilfe.

Regionalbüros Neue Wohnformen NRW

„Ich suche andere Interessierte für ein Wohnprojekt und könnte mir vorstellen, gemeinsam mit anderen zu wohnen. Wo bekomme ich Rat und Unterstützung?“

In NRW gibt es zwei Regionalbüros, eines im Rheinland und eines in Westfalen, die helfen, solche Ideen umzusetzen. Sie bieten Unterstüt-

zung bei der Entwicklung von Konzepten für das gemeinschaftliche Wohnen und im Hinblick auf Architektur und Städtebau, Vermittlung zwischen Gruppen und Bau-trägern, Vernetzung mit Wohnungsunternehmen und Wohlfahrtsverbänden, Beantragung von Landes- und Fördermitteln, Entwicklung von Vereinbarungen zwischen Kooperationspartnern. Die Regionalbüros bieten außerdem Seminare an, halten Vorträge und initiieren Veranstaltungen.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

**Regionalbüro Rheinland
Neues Wohnen im Alter e.V.**
Marienplatz 6
50676 Köln
Tel.: 0221/2 40 70 75
E-Mail:
NWIA.eV@t-online.de
Internet:
www.NWIA.de

**Regionalbüro Westfalen
WohnBund-Beratung NRW
GmbH**
Herner Straße 299
44809 Bochum
Tel.: 0234/9 04 40-0
E-Mail:
kontakt@wbb-nrw.de
Internet:
www.wohnbund-beratung-nrw.de

Betreutes Wohnen und Wohngemeinschaften mit Betreuung

„Ich möchte selbstständig wohnen, aber bei Bedarf auf Betreuung zurückgreifen können. Außerdem soll immer ein Ansprechpartner für mich da sein. Gibt es eine solche Wohnform, was kostet sie und wer berät mich bei der Auswahl?“

Diese Wünsche können durch das „Betreute Wohnen“ erfüllt werden. Dabei lebt man jeweils in einer eigenen Wohnung und es werden ergänzend Betreuungsleistungen vereinbart. Die Kosten dieser Betreuung sind sehr unterschiedlich und von der Art und

Menge der Betreuungsleistungen abhängig. Als Betreuungsleistungen werden zum Beispiel Notrufanlage, Fahrdienst, Erstversorgung im akuten Notfall, hauswirtschaftliche Dienste und auch die Vermittlung von Dienstleistungen angeboten. Um Interessierten eine größere Sicherheit bei der Beurteilung der oft sehr unterschiedlichen Angebote zu geben, ist für Nordrhein-Westfalen das „Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen“ entwickelt worden. Dazu kann eine Broschüre bei der Geschäftsstelle Seniorenwirtschaft am Institut Arbeit und Technik angefordert werden, Tel.: 0209/1707-343. Über das örtliche Angebot informieren Sie das Sozialamt, die Pflegeberatungsstelle und die Wohlfahrtsverbände.

Altenheim, Pflegeheim

„Kann man sich denn ein
Altenheim aussuchen?
Wann ist der richtige Zeit-
punkt dafür? Ich fürchte be-
sonders die hohen Kosten für
einen Platz im Heim.“

Die meisten Menschen wol-
len so lange wie möglich in
den eigenen vier Wänden
leben. Diese Broschüre kon-

zentriert sich darauf, Ihnen
Hinweise zu geben, wo Sie
Beratung und Hilfe für das
häusliche Leben erhalten.
Jeder ältere Mensch sollte
sich jedoch auch möglichst
früh mit der Frage beschäfti-
gen, unter welchen Umstän-
den ein Umzug ins Heim
angeraten und sinnvoll ist
und welches Heim dann in
Frage kommt. Schauen Sie
sich möglichst frühzeitig
verschiedene Altenheime an,
damit Sie Vergleichsmög-

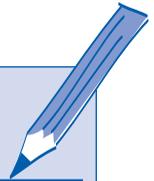


lichkeiten haben. Die meisten Heime bieten auch Pflege an. Pflegebedürftige mit einer zuerkannten Pflegestufe erhalten bei Pflege in einem Heim Leistungen von der Pflegeversicherung sowie bei geringem Einkommen und Vermögen darüber hinaus zusätzlich noch Pflegegeld nach dem Landespflegegesetz.

Informationen erhalten Sie bei Ihrem Sozialamt, den Wohlfahrtsverbänden oder Ihrer Pflegeberatungsstelle. Dort bekommen Sie ein Verzeichnis der Altenheime. Sie können sich auch direkt an die Altenheime in Ihrer Umgebung wenden, die Ihnen zumeist einen Hausprospekt zur Verfügung stellen können.

Wegweiser für meinen Wohnort

Sozialamt



Altenheim/Pflegeheim



Häusliche Pflege

Was bietet Ihnen die Pflegeversicherung? Wo finden Sie Hilfe, wenn Sie pflegebedürftig sind oder wenn Sie selbst jemanden pflegen? Welche Hilfen und Dienste gibt es? Wie funktioniert eine Telefonkette?

Pflegeversicherung

?, „Wann erhalte ich Leistungen der Pflegeversicherung? Welche sind das?“

Leistungen der Pflegeversicherung erhalten Sie nur dann, wenn vorher ein Pflegebedarf festgestellt wurde. Um diesen feststellen zu lassen, stellen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Antrag. Die Höhe der monatlichen Leistungen ist abhängig

- von der zuerkannten Pflegestufe, aber auch davon,
- ob Sie in einem Heim versorgt werden, oder
- ob bei Ihnen zu Hause Angehörige oder Pflegedienste Pflege und Betreuung übernehmen.

Zusätzlich zu den monatlich regelmäßigen Leistungen

können Sie verschiedene weitere Leistungen beanspruchen.

?, „Was bringt die Pflegeversicherung pflegenden Angehörigen?“

Sie sind Mitglied der Pflegekasse, die bei Ihrer Krankenkasse eingerichtet ist.

Die Pflegeversicherung entlastet Pflegepersonen durch eine bessere soziale Absicherung.

Um solche Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, müssen Sie einen Antrag bei Ihrer zuständigen Krankenkasse/Pflegekasse stellen. Dort gibt es Antragsformulare. Stellen Sie den Antrag möglichst frühzeitig, denn für den Leistungsbeginn ist das Datum der Antragstellung entscheidend.

Leistungen der häuslichen Pflege

Pflegestufen	Sachleistungen monatl.	Geldleistungen monatl.
Pflegestufe I: erheblich pflegebedürftig	384 €	205 €
Pflegestufe II: schwerpflegebedürftig	921 €	410 €
Pflegestufe III: schwerstpflegebedürftig	1.432 €	665 €
In besonderen Härtefällen	1.918 €	

Bei Inanspruchnahme der Geldleistungen ist eine halbjährliche (Pflegestufe I und II) bzw. vierteljährliche (Pflegestufe III) Beratung in der eigenen Häuslichkeit durch einen professionellen Pflegedienst abzurufen, deren Kosten von der Pflegekasse getragen werden.

■ **Ersatzpflegekraft**
(nach zwölf Monaten Pflege) einmal im Jahr für vier Wochen bei Ausfall der Pflegeperson – Kostenübernahme bis zu 1.432 €.

■ **Tages- und Nachtpflege**
je nach Pflegestufe – Kostenübernahme bis zu 1.432 € monatlich.

- **Kurzzeitpflege** einmal pro Jahr bis vier Wochen – Kostenübernahme bis zu 1.432 €.
- **Soziale Sicherung der Pflegeperson** durch Beiträge zur Rentenversicherung bei mindestens 14 Stunden Pflege pro Woche.
- **Gesetzliche Unfallversicherung** während der Pflegetätigkeit.
- **Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen** (Wohnungsanpassung) je Maßnahme bis zu 2.557 € von der Pflegekasse.
- **Zusätzliche Betreuungsleistungen** Ergänzende jährliche Leistungen von bis zu 460 € für Pflegebedürftige mit erheblichem Bedarf an Beaufsichtigung und Betreuung – auch für niedrigschwellige Leistungen.



Leistungen der Stationären Pflege

Pflegebedingte Aufwendungen bei Ersatzpflegekraft, Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege und vollstationäre Pflege	1.432 €
In besonderen Fällen von Schwerstpflegebedürftigkeit	1.688 €
<p>Pluspunkt in NRW: Reichen das eigene Einkommen und Vermögen, das nur bis zu einer Schutzgrenze von 10.000 € herangezogen wird, nicht aus, werden in NRW die noch vom Pflegebedürftigen zu zahlenden Investitionskosten durch das Pflegegeld ganz oder teilweise übernommen. Vielen Pflegebedürftigen bleibt so die Abhängigkeit von Sozialhilfe erspart.</p>	Pflegewohngeld

Wegweiser für meinen Wohnort

Pflegekasse



Pflegeberatungsstelle

?, „Wer informiert mich über die Angebote und Einrichtungen, die ich bei Pflegebedarf in Anspruch nehmen kann?“

In jeder kreisfreien bzw. kreisangehörigen Stadt gibt es eine Pflegeberatungsstelle, die Sie über alle Themen der Pflegeversicherung und der Pflege informiert, zum Beispiel über sinnvolle Formen der Pflege im Einzelfall, das gesamte Angebot der Pflege in Ihrer Stadt, Beratung und Schulung pflegender Angehöriger, Alternativen zum Pflegeheim und finanzielle Fragen.

Die Adresse Ihrer Pflegeberatungsstelle erfahren Sie über das Sozialamt oder die Wohlfahrtsverbände.



Ambulante Dienste

?, „Wer hilft denn bei der Pflege zu Hause oder bei der Hausarbeit? Gibt es eine Einrichtung, die mich unterstützt, wenn ich pflegebedürftig bin oder einen kranken Menschen pflege?“

Ambulante Dienste wie Sozialstationen, privatgewerbliche Pflegedienste und mobile soziale Dienste unterstützen, wenn Hilfe und Pflege in der häuslichen Umge-

bung gebraucht werden. Nordrhein-Westfalen verfügt über ein dichtes Netz von **Sozialstationen**. Fachkräfte und Helfer der Sozialstationen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Bei Ihrer Sozialstation sind Sie mit allen Fragen und Problemen der häuslichen Versorgung älterer Menschen an der richtigen Adresse. Dort berät man Sie und vermittelt Ihnen auch andere Dienstleistungen zur häuslichen Versorgung. Das Leistungsspektrum **privatgewerblicher Pflegedienste** ist dem der Sozialstationen sehr ähnlich. Sie sind weitgehend als Gesellschaft bürgerlichen Rechts, GmbH oder Einzelunternehmen organisiert oder arbeiten als Einzelpersonen, die freiberuflich tätig sind. Einen Überblick über die Pflegedienste erhalten Sie bei Ihrer Pflegeberatungsstelle.

?, „Was übernehmen die Helfer der Pflegedienste denn? Wobei kann man sich zu Hause helfen lassen?“

Die ambulante Pflege wird von geschultem Personal geleistet. Pflegerinnen und Pfleger helfen beim

- Aufstehen, Umbetten, Bettenmachen,
- Essen und Trinken, An- und Entkleiden und bei der
- Körperpflege.

Entsprechend der ärztlichen Verordnung kann die ambulante Pflege auch umfassen:

- Verbände wechseln, Vorbeugung und Behandlung des Wundliegens, Injektionen, Blutdruckmessen, Gymnastik, Inhalation und Ähnliches.

Wenn Sie zu Hause einen behinderten, pflegebedürftigen oder von Pflegebedürftigkeit bedrohten Angehörigen betreuen, so können Sie auch **Familienunterstützende Dienste** in Anspruch nehmen, die Sie unterstützen und entlasten.

Hauswirtschaftliche Versorgung

?, „Ich kann mir eigentlich noch ganz gut allein helfen. Aber Entlastung im Haushalt, zum Beispiel bei der Grundreinigung oder auch bei Besorgungen, könnte ich gut gebrauchen.“

Diese und andere Entlastungen kann Ihnen ein mobiler sozialer Dienst bieten. Fragen Sie danach bei Ihrer Sozialstation, bei den Wohlfahrtsverbänden oder beim Sozialamt.

Über einen mobilen sozialen Dienst können Sie zum Beispiel folgende Dienstleistungen erhalten: Essen auf Rädern, Hilfe bei der Körperpflege, Hilfe im Haushalt, z. B. beim Einkaufen, bei der Wäsche, beim Kochen, Fensterputzen und allen Arbeiten, die Ihnen schon schwer fallen, Reinigungs- und Reparaturdienste, Fahr- und Begleitdienste.

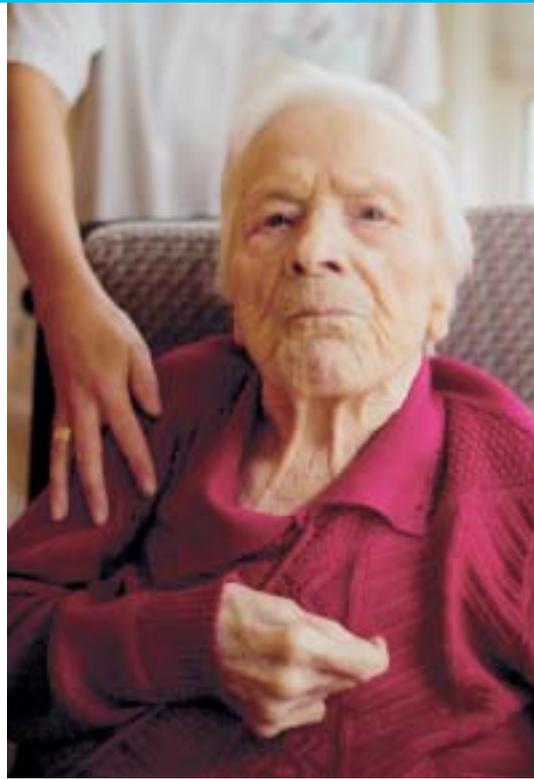
Nach dem Krankenhausaufenthalt

?, „Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt bleibt doch nur der Umzug in das Pflege- oder Altenheim. Wie sollte man sonst mit dem Leben zu Hause zurechtkommen?“

Nehmen Sie den Sozialdienst des Krankenhauses in Anspruch, um sich auf das Le-

ben zu Hause vorzubereiten! Die Mitarbeiter/innen dieses Sozialdienstes kennen die örtlichen Angebote und helfen Ihnen, die Ihnen zustehenden Leistungen von der Pflegeversicherung, den Krankenkassen oder eventuell auch vom Sozialamt zu erhalten.

Vielen Menschen ist der Krankenhaus-Sozialdienst unbekannt. Häufig wird er erst kurz vor der Entlassung eingeschaltet. Bei „Feuerwehraktionen“ lassen sich jedoch viele Probleme einer nötigen nachfolgenden häuslichen Versorgung und Pflege nicht befriedigend lösen. Besser ist es, wenn Sie oder Ihre Verwandten bzw. Bekannten im Krankenhaus so früh wie möglich den Kontakt zum Sozialdienst suchen. Dann können Versorgungsmöglichkeiten in Ruhe durchgesprochen und eingeleitet werden.



Urlaubs- und Verhinderungspflege

„Wer kann mich versorgen, wenn meine Angehörigen krank sind oder Urlaub machen?“

Die Pflege kann durch andere Angehörige oder einen

professionellen Pflegedienst übernommen werden. Dafür können Sie eventuell Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Fragen Sie Ihre Pflegekasse.

Sanitätshäuser

? „Wo bekomme ich die richtigen Hilfsmittel für den Pflege- und Krankheitsfall?“

Sanitätshäuser und orthopädisch-technische Fachbetriebe bieten ihre Dienstleistungen im Bereich der Rehabilitation und der Versorgung mit Hilfsmitteln an. Persönliche Beratung, bei Bedarf auch zu Hause, unterstützt bei der Auswahl. Hilfsmittel, wie zum Beispiel Prothesen, werden



fachgerecht und individuell angepasst. Auch der nötige Reparatur-Service steht bereit. Das breite Angebot spezieller Artikel reicht von der Sportbandage bis zum Krankentbett, von der Schnabeltasse bis zum Rollstuhl.

Hilfsmittel

„Ich brauche einen Rollstuhl und andere Hilfsmittel. Muss ich die kaufen?“

Hilfsmittel, wie zum Beispiel Rollstühle oder Pflegebetten, werden auch verliehen. Fragen Sie bei Ihrem Sozialamt, Ihrer Sozialstation, Ihrer Pflegekasse/Krankenkasse, beim Krankenhaus-Sozialdienst oder Ihrer Wohn- oder Pflegeberatungsstelle.

Tagespflege

„Wer kann mich denn versorgen, wenn ich vorübergehend pflegebedürftig bin und tagsüber keine Hilfe habe. Muss ich dann in ein Heim übersiedeln oder gibt es noch eine andere Möglichkeit?“

Gerontopsychiatrische Tagespflege

„Gibt es eine Möglichkeit, psychisch erkrankte oder demente Menschen, die zu Hause gepflegt werden, tagsüber außer Haus zu betreuen?“

Tagespflege oder gerontopsychiatrische Tagespflege

kann für die Menschen die richtige Hilfe sein,

- die am Morgen und am Abend, während der Nacht und am Wochenende zu Hause gepflegt und versorgt werden,
- wenn ambulante Pflege zu Hause zu wenig und stationäre Pflege im Krankenhaus oder in einem Pflegeheim zu viel wären.

Tagespflege bewahrt vor Isolation und bietet qualifizierte Pflege. Sie entlastet pflegenden Angehörige.

Für die Tagespflege können eventuell Leistungen aus der

Pflegeversicherung in Anspruch genommen werden. Fragen Sie Ihre Sozialstation, das Sozialamt, Ihre Kranken- oder Pflegekasse oder Ihre Pflegeberatungsstelle.

Nachtpflege

„Und wer versorgt mich, wenn meine Angehörigen nachts arbeiten?“

Nachtpflege kann für Sie das Richtige sein,

- wenn Sie tagsüber versorgt werden,
- wenn ambulante Pflege zu wenig und Pflegeheim zu viel wären.



Kurzzeitpflege

?, „Ich brauche vorübergehend einen Pflegeplatz.“

Kurzzeitpflege bietet Pflege auf Zeit. Für den Bedarf kann es verschiedene Gründe geben:

- Krisensituationen, in denen Tages- oder Nachtpflege nicht reichen,
- vorübergehender Bedarf nach einem Krankenhausaufenthalt oder während einer schwereren Erkrankung.

Kurzzeitpflegeplätze vermittelt Ihnen Ihre Sozialstation, der Krankenhaus-Sozialdienst, Ihre Pflegekasse/Krankenkasse oder Ihre Pflegeberatungsstelle.

Telefonketten

?, „Mein Alptraum ist, hilflos zu Hause zu liegen, ohne mich bemerkbar machen zu können.“

Zum Schutz davor wurde die Idee der Telefonketten in die Tat umgesetzt. Mit täglichen regelmäßigen Anrufen halten ältere Menschen untereinander Kontakt. Sie werden in der Regel dabei von sozialen Einrichtungen unterstützt. Telefonketten gibt es bereits an vielen Orten. Fragen Sie nach bei Ihrem Sozialamt, Ihrer Sozialstation, in der Altenbegegnungsstätte, dem Seniorenzentrum oder in der Kirchengemeinde.

Hausnotruf

?, „Wer hilft mir schnell, wenn ich in der Wohnung stürze oder nicht aus der Badewanne komme?“

Hausnotrufdienste bieten sogenannte „Funkfinger“ an. Über den Auslöser am Armband oder zum Umhängen können Sie per Knopfdruck über Funk sofort Hilfe herbeiholen. Voraussetzung dafür ist ein Telefonanschluss mit Zusatzstecker und der „Funkfinger“, den Sie ausleihen können. Fragen Sie nach bei Ihrem Sozialamt, Ihrer Sozialstation oder den Wohlfahrtsverbänden.

Wegweiser für meinen Wohnort

Pflegeberatungsstelle

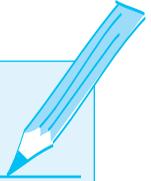


Sozialstation

Privat-gewerblicher Pflegedienst

Mobiler sozialer Dienst

Krankenhaus/Krankenhaus-Sozialdienst



Sanitätshaus

Tagespflege/Gerontopsychiatrische Tagespflege

Kurzzeitpflege

Telefonkette

Hausnotrufzentrale

Gesundheit

Was können Sie für Ihre Gesundheit und Mobilität im Alter tun?
Welche Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge stehen Ihnen zur Verfügung?



Vorsorge

?, „Krankheit und Alter gehen eben zusammen, was kann man schon dagegen machen? Ich habe schon manches über Vorsorge gelesen – was kann ich denn tun?“

Wer so lange wie möglich selbstständig zu Hause leben möchte, sollte sich auf eine aktive und gesunde Lebensweise einstellen. So früh wie möglich. Genuss und Lebensfreude müssen dabei keinesfalls zu kurz kommen. Übernehmen Sie aktiv Verantwortung für Ihre Gesundheit durch kostenlose jährliche Krebsvorsorge, „Generaluntersuchung = Check up“ alle zwei Jahre, Arztbesuch bei körperlichen Beschwerden, z. B. bei Unwohlsein, Gewichtsverlust, heftigen und lang dauernden Erkältungen, Seh- und Hörstörungen oder Hautveränderungen. Nehmen Sie keine Medika-

mente ohne Absprache mit dem Arzt. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. Informationen über Vorsorge- und Gesundheitsprogramme bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Kuren

?, „Ich bin reif für eine Kur. Wo kann ich sie beantragen? Was kostet sie mich?“

Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über die Notwendigkeit einer Kur.

Den Antrag können Sie formlos bei Ihrer Krankenkasse oder dem Versicherungsamt stellen. Über die Verordnung einer Kur entscheidet der medizinische Dienst der Krankenkassen bzw. ein Vertrauensarzt des Rentenversicherungsträgers. Es gibt unterschiedliche Kurformen.

Ambulante Badekuren:

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten der ärztlichen Behandlung. Für Bäder und Massagen müssen Sie zuzahlen. Für Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten erhalten Sie von der Krankenkasse in der Regel einen Zuschuss.

Stationäre Kuren:

Diese Kuren werden in Kur- und Fachkliniken als stationäre Heilbehandlung durchgeführt. Krankenkassen oder der gesetzliche Rentenversicherungsträger tragen dafür die Kosten, auch für Unterkunft und Verpflegung, Sie müssen einen festgelegten Tagessatz als Zuzahlung leisten. Auch von Wohlfahrtsverbänden werden Kur- und Erholungsmaßnahmen durchgeführt und zum Teil auch bezuschusst.

Ernährung

?, „Man kann doch im Alter nicht mehr seine Gewohnheiten verändern. Soll ich mir denn jede Freude am Essen nehmen lassen?“

Übergewicht und einseitige Ernährung sind keinesfalls erst im Alter ein Problem. Sie tun sich zu jeder Zeit etwas Gutes, wenn Sie sich beraten lassen und ihre Lebensgewohnheiten prüfen.



Übergewicht, zu fettreiche und vitaminarme Ernährung, hoher Alkohol-, Nikotin- oder sonstiger Drogenkonsum kosten Sie spätestens im Alter mit großer Wahrscheinlichkeit Lebensqualität, wenn nicht gar Lebenszeit. Hinweise, Rat und Schulung für Ihre individuelle Ernährung bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse, bei der Verbraucherberatung und beim Gesundheitsamt.

Ärzte und Krankenhäuser

?, „Ich suche eine Arztpraxis in meiner Nähe. Ich möchte mich über die örtlichen Krankenhäuser informieren.“

Ein Verzeichnis der Arztpraxen und Krankenhäuser in Ihrem Umfeld finden Sie im örtlichen Telefonbuch. Wenn

Sie sich vorab über die Fachrichtung einer Praxis oder die Fachabteilung eines Krankenhauses informieren wollen und über einen Internetanschluss verfügen, rufen Sie das Gesundheitsportal NRW auf. Dort finden Sie alle zur vertragsärztlichen Versorgung zugelassenen Ärzte und einen großen Teil der Privatpraxen in NRW sowie eine Krankenhausdatenbank.

Gesundheitsportal NRW

?, „Wo kann ich mich regelmäßig selbst über neue Erkenntnisse und über die Angebote im Gesundheitswesen informieren?“

Wenn Sie einen Internetanschluss nutzen können, steht Ihnen das Gesundheitsportal NRW rund um die Uhr zur

Verfügung. Sie finden dort aktuelle und verständlich aufbereitete, interessenneutrale Informationen aus Wissenschaft und Medizin und über alle Anbieter zur Gesundheit in NRW.

www.gesundheit.nrw.de

Apotheken

„Worauf sollte ich beim Erwerb und der Einnahme von Medikamenten immer achten? Die Werbung preist ständig neue Wundermittelchen an ...“

Arzneimittel sind keine Lebensmittel, sondern eine Ware der besonderen Art. Wenn Sie Medikamente verschrieben bekommen, gehen Sie mit dem Rezept am besten in die Apotheke Ihres Vertrauens. Denn in so lebenswichtigen Fragen sind die Fachkenntnis, die Erfahrung und die Zuverlässigkeit Ihrer

Apothekerin oder Ihres Apothekers von Nutzen. Das gilt ebenso für den Umgang mit rezeptfreien Arzneimitteln. Dabei ist es gleichgültig, ob Sie die Medikamente direkt kaufen oder ob die Arzneimittel vom Arzt auf einem grünen Rezept verordnet sind. Ihre Apotheke garantiert Ihnen Arzneimittelsicherheit und -qualität. Hier nehmen sich Menschen Zeit für Ihre Fragen; sie haben ein offenes Ohr für Ihre Probleme. Beim Umgang mit Medikamenten sollten Sie daher ruhig eher eine Frage zu viel stellen als eine zu wenig. Schließlich können auch schon „Kleinigkeiten“, wie ein paar Tropfen mehr oder weniger, Einfluss auf den Heilerfolg und damit auf Ihre kostbare Gesundheit haben.

In Ihrer Apotheke bekommen Sie nicht nur Auskunft über Risiken und Nebenwirkun-

gen von Arzneimitteln. Denn schließlich kann alles, was Wirkung zeigen soll, auch Nebenwirkungen hervorrufen. Sie finden dort auch Rat und Hinweise bei weitergehenden Fragen zur Gesundheit. Man kann Ihnen die richtigen Adressen nennen, zum Beispiel von Selbsthilfegruppen. Die Apotheke ist auch Ansprechpartner für Fragen der häuslichen Pflege. Man berät Sie auch über Naturheilmittel, Haut- und

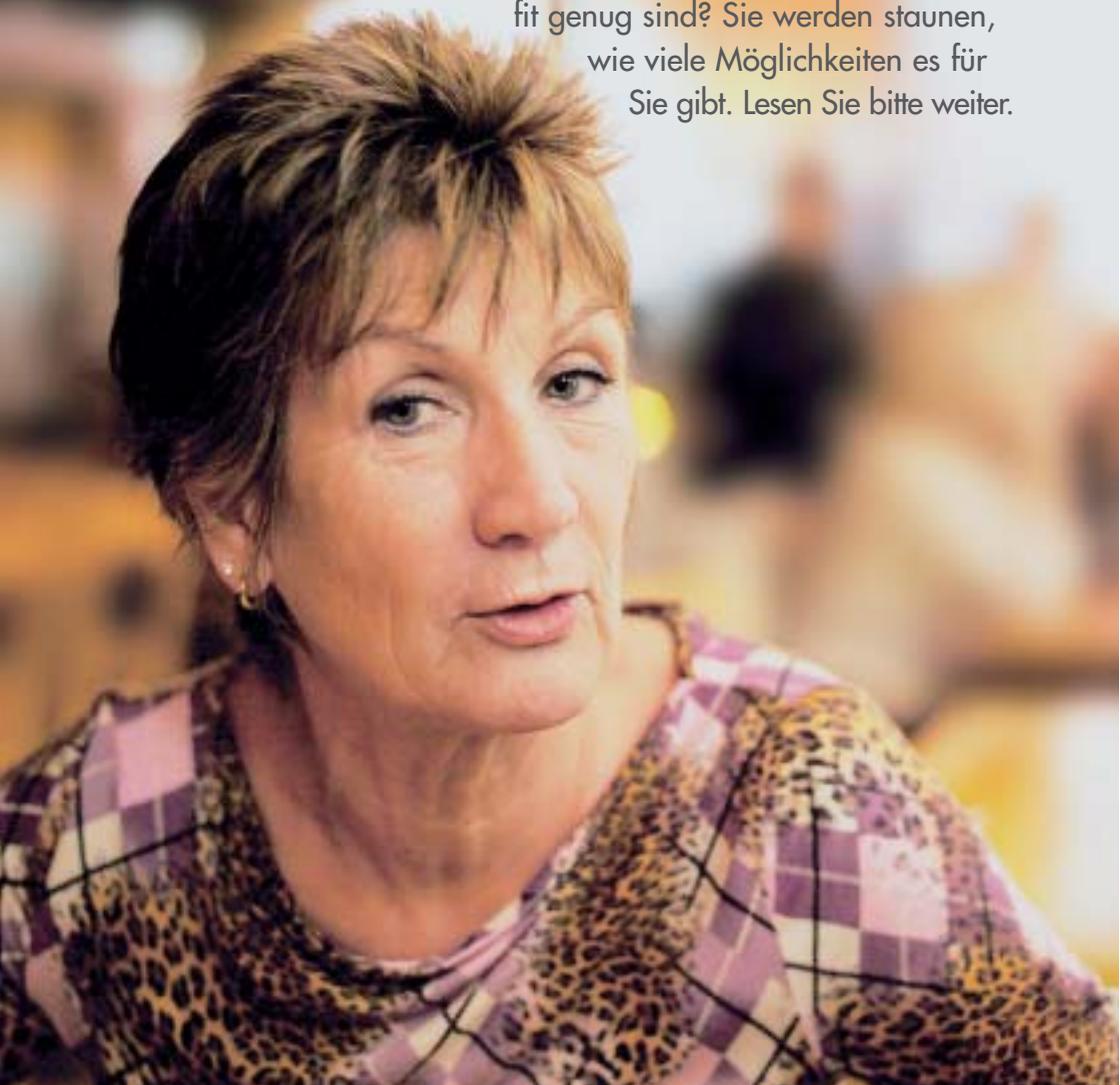
Körperpflege und vieles mehr. Blutdruckmessen und andere Tests helfen Ihnen bei einer beruhigenden Kontrolle Ihres Gesundheitszustandes und bei einer aktiven Gesundheitsvorsorge. Die Apotheken von heute sind kleine „Gesundheitszentren“ und erste Anlaufstellen bei gesundheitlichen Problemen. Auch im Notfall, zum Beispiel am Wochenende oder nachts, erreichen Sie eine Apotheke in Ihrer Nähe.



Jung bleiben mit Bewegung

Meinen Sie auch, dass ein bisschen mehr Bewegung Ihnen gut täte? Suchen Sie nach einer Bewegungs- oder Sportart, die zu Ihnen passt?

Oder haben Sie Bedenken, dass Sie dafür nicht fit genug sind? Sie werden staunen, wie viele Möglichkeiten es für Sie gibt. Lesen Sie bitte weiter.



Bewegung, Sport und Spiel

„Ich habe nie aktiv Sport getrieben, jetzt im Alter kann ich das auch nicht mehr. Wo finde ich Anregungen und Sportmöglichkeiten, die meinem Alter und Gesundheitszustand entsprechen?“

Viele Beschwerden entstehen gerade durch Bewegungsmangel. Steife Gelenke und Bewegungseinschränkungen sprechen nicht gegen vernünftige körperliche Aktivität. Wer seinen Zustand verbessern oder einfach fit bleiben will, sollte sein individuelles Bewegungs- und Sportprogramm in den Alltag integrieren. Die Devise ist: Spaß an der Sache ist besser als verbissener Kampf um Höchstleistungen.

Gehen, Laufen in erholsamem Tempo, Wandern, Tanz



und Fahrradfahren, Gymnastik und viele Sportarten kann man besonders gut und unterhaltsam im Verein betreiben.

Die örtlichen Vereine und Seniorenzentren bieten ein reiches Programm für Sport und Bewegung.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

LandesSportBund NRW
Sport mit Älteren
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203/73 81-0
E-Mail: info@lsb-nrw.de
Internet: www.lsb-nrw.de
www.wir-im-sport.de

Wegweiser für meinen Wohnort

Hausarzt/Facharzt

Krankenhaus





Krankenkasse

Apotheke

Ernährungsberatung

Sport

Aktives Leben

Suchen Sie nach Menschen, die Ihre Interessen oder Ihr Hobby mit Ihnen teilen, etwas mit Ihnen zusammen unternehmen oder einfach nur zum geselligen Beisammensein? Wollen Sie in ein neues Wissensgebiet einsteigen? Dann sind Sie in diesem Kapitel richtig.



Begegnung

„Manchmal fällt mir ein-
fach die Decke auf den
Kopf. Es wäre so schön, mit
anderen ein paar nette Stun-
den zu verbringen. Aber man
will ja nicht aufdringlich
erscheinen ...“

Viel mehr Menschen, als Sie
vielleicht denken, geht es
genauso wie Ihnen. Man ist
vielleicht gerne allein, aber
niemand ist gerne einsam.
Geselligkeit und gute Laune,
Austausch, Spaß und neue Er-
fahrungen geben Zufrieden-
heit und Lebensfreude. Ein-
samkeit ist keine Schande,
sondern ein Zustand, den vie-
le kennen und der sich ändern
lässt – mit eigener Initiative.
Begegnung, Unterhaltung und
neue Anregungen bieten Ih-
nen: Seniorenzentren, Alten-
begegnungsstätten, Vereine,
Selbsthilfegruppen und Pro-
jekte, in denen Sie sich enga-
gieren können.



Kultur

„Ich möchte schon mal
wieder etwas anderes sehen
als den Fernsehschirm ...“

Gute Idee! Ob Museum oder
Theater, Bibliothek oder Zir-
kus, Sie werden staunen, wie
viel es in Ihrer Umgebung
zu entdecken gibt. Kulturein-
richtungen orientieren sich
heute verstärkt an den Be-
dürfnissen ihrer älteren Be-

sucherinnern und Besucher und pflegen den Austausch mit ihnen.

Kulturnetzwerke, „Kultur auf Rädern“, der Senioren-Kultur-Bus oder die Kulturlokomotive sind örtliche Projekte, die viele ältere und auch hochbetagte Menschen mit dem Lebensmittel Kultur versorgen. Programme, Informationen über Kartenvorverkauf und Öffnungszeiten finden Sie in den Tageszeitungen, im örtlichen Veranstaltungskalender, in der Altenbegegnungsstätte oder in Ihrem Senioren-Zentrum.

Seniorentheater

„Ich hätte schon Lust, einmal selbst auf der Bühne zu stehen. Aber dafür bin ich jetzt leider schon zu alt.“

Nur Mut, Sie befinden sich in guter Gesellschaft. In Nord-

rhein-Westfalen gibt es bekannte Seniorentheater und viele örtliche Seniorentheatergruppen. Dort fühlen sich auch Menschen über 80 noch jung genug zum Spiel und finden ein interessiertes Publikum. Wenn Sie vor Ort keine Gruppe finden, fragen Sie bei der Seniorentheaterkonferenz NRW oder beim Freien Werkstatt Theater Köln nach Anregungen und Kontakten.

Neues lernen

„Mein Traum ist, noch mal etwas ganz Neues anzufangen. Ich möchte studieren, Geschichte zum Beispiel! Aber dazu ist es jetzt zu spät. Gerne würde ich noch etwas von meinen langjährigen beruflichen Erfahrungen weitergeben und sie nutzbringend einsetzen.“

Nein, es muss gewiss kein Traum bleiben. Jetzt haben

Sie die Chance, Ihren Interessen zu folgen und mutig das zu wählen, wozu Sie wirklich Lust haben.

In den letzten Jahren sind zahlreiche Gruppen und Initiativen entstanden, die älteren Menschen nach dem aktiven Berufsleben eine sinnvolle Beschäftigung anbieten und ihnen helfen, ihre reichen beruflichen Erfahrungen weiterzugeben. Vielleicht möchten Sie sich einer Wissensbörse oder einem Senior-Experten-Service anschließen? Dort können Sie Ihr eigenes Wissen weitergeben und von dem anderer Menschen profitieren.

Informieren Sie sich und wählen Sie – der erste Schritt könnte auch ein Kurs der Volkshochschule sein, der nächste Schritt könnte noch weiter führen. An vielen Universitäten gibt es bereits Studiengänge für Seniorinnen und Senioren.

Senioren OnLine

„Ich möchte mich mit der Computer-Welt vertraut machen und mir das Internet erschließen. Wer hilft mir beim Einstieg? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe oder Unterstützung brauche?“

Senioren OnLine, SOL und Senior@s OnLine begleiten Sie bei jedem Schritt durch die noch fremden Medien. SOL beinhaltet aber nicht nur ein seniorenrechtliches Informationsangebot im Internet. Schwerpunkte sind Beratung und Unterstützung, Vermittlung von Kompetenz und die Erprobung neuer Angebote für Ältere. Viele vorhandene Schulungsangebote sind nicht seniorenrechtlich. Deshalb vermittelt SOL dezentral Schulungen, die Sie mit PC und Internet vertraut machen. Außerdem gibt es telefonische

Beratung, Online-Hilfen und E-Mail-Unterstützung. Auch Seniorengruppen sind herzlich zur Teilnahme am Netzwerk eingeladen.

Informationen

„Ich bin oft auf der Suche nach kompakten, gut aufbereiteten und lesbaren Informationen zum Thema Alter.“

Dann könnte Sie **transparent**, der Informationsdienst des Ministeriums für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie NRW, interessieren. Dort wird über seniorenpolitische Themen und Projekte berichtet.

Im Forum Seniorenarbeit finden Sie Informationen und Praxishilfen aus den Arbeitsfeldern Beratung, Prävention, Bildungs- und Kulturarbeit, Engagement und Partizipation, Medienarbeit sowie Wohnen im Alter.

Internet-Cafés

„Ich habe keinen Computer und keinen Internetzugang zu Hause. Dann wird mir die neue Medienwelt leider verschlossen bleiben...“

Sie sollten sich von der Nutzung neuer Medien nicht ausschließen lassen. Schließlich gibt es zahlreiche Internetcafés speziell für Ältere, die auch für Sie da sind. Dort können Sie ohne Scheu jede Anfängerfrage stellen und sich beim Einstieg helfen lassen. Internet-Cafés können auch wichtige ergänzende Stützpunkte für ältere Arbeitssuchende sein. Mangelnde Vertrautheit im Umgang mit dem Computer ist in dieser Altersgruppe ein Bewerbungsnachteil und erschwert häufig die Arbeitssuche. Auch werden immer mehr Stellen über das Internet angeboten.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

Seniorentheaterkonferenz NRW und Theater

Mülheimer Spätlese Kulturbetrieb Mülheim

Leineweberstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/45 54 122
E-Mail: theater_muelheimer_
spaetlese@gmx.de

Internet: www.stadt-mh.de

Altentheater

Freies Werkstatt Theater Köln

Zugweg 10
50677 Köln
Tel.: 0221/32 35 02
E-Mail:

fwt-koeln@t-online.de
Internet: www.fwt-koeln.de

ZWAR e.V.

Zwischen Arbeit und Ruhestand

Steinhammerstraße 3
44379 Dortmund
Tel.: 0231/96 13 17-0
E-Mail: info@zwar.org
Internet: www.zwar.org

Senior-Experten-Service Büro Duisburg

Baumstr. 31
47198 Duisburg
Tel.: 02066/50 22 10
E-Mail:
ses@ses-buero-duisburg.de
Internet: www.ses-bonn.de

Senioren-Online

An der Pauluskirche 3
50677 Köln
Tel.: 0221/93 18 47-0
E-Mail:
info@senioren-online.net
Internet:
www.senioren-online.net

transparent

Seniorenpolitischer Informa-
tionsdienst
**Ministerium für Gesundheit,
Soziales, Frauen und Familie
des Landes NRW**
Broschürenstelle
Fürstenwall 25
40 219 Düsseldorf

transparent

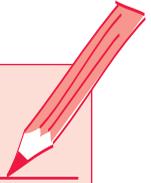
E-Mail:

info@mail.mgsff.nrw.de

Internet:

www.mgsff.nrw.de**Forum Seniorenarbeit**www.forum-seniorenarbeit.de

Wegweiser für meinen Wohnort



Seniorenzentrum, Altenbegegnungsstätte

Theater-Vorverkauf

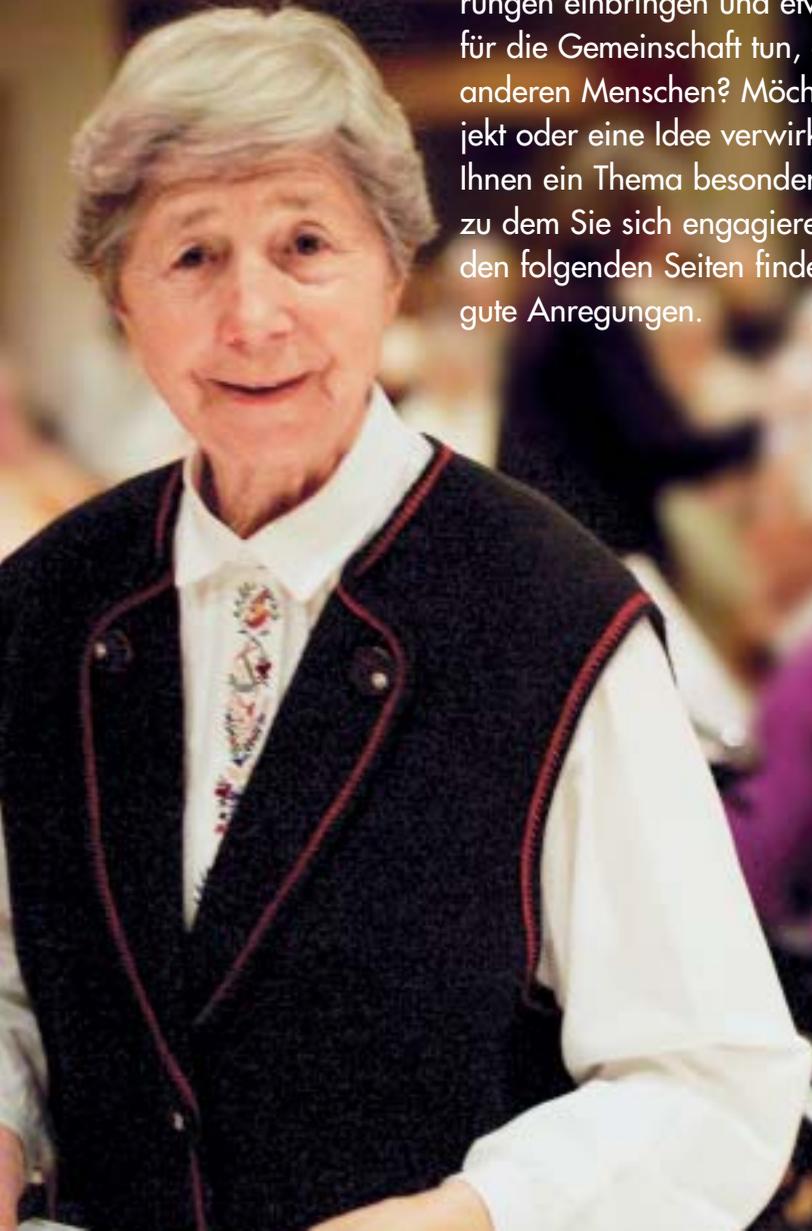
Volkshochschule

Seniorenstudium/Universität

Internet-Café

Freiwilliges Engagement

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und etwas für sich und für die Gemeinschaft tun, gemeinsam mit anderen Menschen? Möchten Sie ein Projekt oder eine Idee verwirklichen? Liegt Ihnen ein Thema besonders am Herzen, zu dem Sie sich engagieren möchten? Auf den folgenden Seiten finden Sie dafür gute Anregungen.



Freiwilligenzentralen

?, „An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich ehrenamtlich engagieren will? Gibt es eine Einrichtung, die mich unterstützt, wenn ich mich weiterbilden möchte?“

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Freiwilligenzentralen, die Sie beraten, wenn Sie sich engagieren möchten. Sie können sich dort einen Überblick über die Bereiche und Möglichkeiten des Engagements verschaffen und sich in einen Einsatzbereich vermitteln lassen. Freiwilligenarbeit wird auch mit dem „Landesnachweis NRW – Engagiert im sozialen Ehrenamt“ gewürdigt. Das Zertifikat zeichnet engagierte Menschen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit aus.

Soziale Netzwerke

?, „Heutzutage ist man im Alter ja nicht mehr so in die Familie oder die Nachbarschaft eingebunden. Ich befürchte, dass ich einmal ganz alleine dastehen werde.“

Ihre Bedenken können Sie motivieren, so früh wie möglich an einem sozialen Netzwerk mitzuwirken.

Damit treffen Sie eine gute Vorsorge für ein erfülltes Leben im Alter. In sozialen Netzwerken engagieren sich Menschen jeden Alters für die Interessen der Gemeinschaft. Es bilden sich zum Beispiel Kultur- und Handwerkergruppen, Begleit- und Besuchsdienste. Ihre Ideen und Fähigkeiten sind dort willkommen.



Politik und Interessen

„Manchmal könnte ich mich schwarz ärgern über die Politiker und die Parteien. Ältere Menschen werden einfach nicht gefragt. Um uns kümmert sich keiner!“

Unabhängig davon, wie Sie über Politik denken, wen Sie

wählen und wie Sie sich vertreten fühlen – ältere Menschen haben das Recht auf Selbstbestimmung und Mitgestaltung in allen Bereichen der Politik, in Organisationen und Verbänden. Nehmen Sie Ihre Rechte wahr, vertreten Sie, wo und wie Sie es können, Ihre Interessen selbst. Mischen Sie sich ein, in dem Maße und in den Formen, die Ihnen gegeben sind und die

Ihnen entsprechen. Parteien und Verbände sind zunehmend aufgeschlossener für die Mitarbeit älterer Menschen und haben dafür Strukturen entwickelt. In fast allen Städten und Gemeinden gibt es Ortsvereine der Seniorengruppen der großen Parteien.

Seniorenvertretungen

„Ich möchte mich ganz speziell für die Interessen der Älteren einsetzen und auch Dinge verändern, die mich in meinem Umfeld ärgern.“

Die Landesseniorenvertretung und die örtlichen Seniorenvertretungen sind offen für Ihre Mitarbeit.

Sie vertreten aktiv und oft erfolgreich die Interessen älterer Menschen auf allen Ebenen der Politik und Verwaltung.

SeniorTrainer/in

„Ich möchte meine Erfahrungen und beruflichen Kenntnisse einbringen, Projekte entwickeln, vernetzen oder schon bestehende beraten. Dafür brauche ich aber auch selbst neue Impulse, Begleitung und Weiterbildung.“

In dem von Bund und Land geförderten Projekt „Erfahrungswissen für Initiativen“ – EFI – werden ältere Menschen zu Seniortrainerinnen und Seniortrainern ausgebildet. Vorerst gibt es EFI nur in Aachen, Köln, Düsseldorf, Arnsberg, Herford und Minden. Jedoch ist dieses erfolgreiche Angebot bei entsprechendem Interesse langfristig auch in weiteren Kommunen umsetzbar.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

Landesseniorenvertretung NRW

Gasselstiege 13

48158 Münster

Tel.: 0251/21 20 50

E-Mail:

lvs-nrw@senioren-online.net

Internet:

www.senioren@online.net/

lsv-nrw

Bürgerschaftliches Engagement in NRW

Tel.: 0231/222-858-0

E-Mail:

redaktion@engagiert-in-nrw.de

Internet:

www.engagiert-in-nrw.de

SeniorTrainerin Erfahrungswissen für Initiativen (EFI)

Institut für sozialwissenschaftliche
Analysen und Beratung
(ISAB)

Overstolzenstraße 15

50677 Köln

Tel.: 0221/41 20 94

E-Mail:

isab@isab-institut.de

Internet:

www.seniortrainer.de

EFI NRW

ProSE Projektmanagement

Seniorenpolitik

Kronprinzenstraße 107

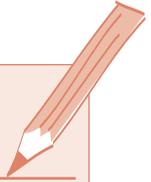
44135 Dortmund

Tel.: 0231/589 77 10

E-Mail: info@pro-se.de

Internet: www.pro-se.de

Wegweiser für meinen Wohnort



Seniorenvertretung

Freiwilligen-Zentrale

Seniorengruppe

A photograph of a clear glass vase containing several bright yellow daffodils with green stems. The vase is placed on a light-colored, possibly marble, surface. In the foreground, a 20 Euro banknote is partially visible, showing the number '20' and the word 'EURO'. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden frame or picture.

Geld und Lebensunterhalt

Wer beantwortet Ihre Fragen zur Rente? Wer erhält „Grundsicherung im Alter“? Wann bekommen Sie Sozialhilfe, wo berät man Sie? Welche Zuschüsse und Ermäßigungen können Sie nutzen?

Rente

?, „Wie viel Rente werde ich bekommen? Wann und wo muss ich die Rente beantragen? Wer kann mich beraten? Darf ich zur Rente etwas hinzuverdienen?“

Über Ihre künftigen Rentenansprüche sollten Sie sich so frühzeitig informieren, dass Sie eventuell auch Entscheidungen über eine Zusatzversicherung treffen können.

Kostenlose Auskunft und Beratung zu allen die Rente betreffenden Fragen erhalten Sie bei Ihrem Versicherungsträger, beim Versicherungsamt, der Gemeindeverwaltung oder dem nächsten Versichertenältesten. Auf Ihrem Versicherungsnachweisheft finden Sie die Adresse des für Sie zuständigen Versicherungsträgers. Außerdem bietet Ihnen das Infonetz Alters-

vorsorge kostenlose, umfassende und neutrale Informationen zur privaten und betrieblichen Altersvorsorge.

Grundsicherung im Alter

?, „Welche Leistungen werden über die Grundsicherung abgedeckt? Ersetzt sie die Sozialhilfe?“

Das Grundsicherungsgesetz (GsiG) soll Altersarmut vermeiden helfen. Wenn das Einkommen und Vermögen ab dem 65. Lebensjahr nicht ausreichen, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, können Sie eventuell Leistungen der Grundsicherung in Anspruch nehmen. Grundsicherung ist keine Sozialhilfe. Die Unterhaltspflicht von Kindern bleibt unberücksich-

tigt, wenn sie kein Einkommen von mehr als 100.000 € jährlich haben. Einen Antrag auf Grundsicherung stellen Sie bei Ihrem Sozialamt. Sie benötigen dafür alle aussagekräftigen Unterlagen über Ihre finanziellen Verhältnisse.

Sozialhilfe

„Zum Leben zu wenig und zum Sterben zu viel – das ist meine Rente. Es ist schon schlimm, aber um Sozialhilfe betteln? Lieber verhungere ich!“

Viele ältere Menschen leben in Armut, besonders Frauen sind betroffen. Menschen, deren Einkommen für den Lebensunterhalt nicht ausreicht, haben Anspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt. Im Rahmen der Sozialhilfe

sind unter bestimmten Voraussetzungen auch einmalige Leistungen möglich, zum Beispiel zur Beschaffung von Kleidung und Hausrat, für die Heizkosten, zum Umzug in eine altengerechte Wohnung oder zur Renovierung.

Sozialhilfe ist zwar an bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen gebunden, aber sie ist ein Recht und kein Almosen. Antrag und Berechnungen zur Sozialhilfe sind zwar kompliziert, aber es wird Ihnen dabei geholfen.

Wenden Sie sich an Ihr Sozialamt. Oder lassen Sie sich dorthin von einer Person Ihres Vertrauens begleiten. Auch Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden oder Seniorenberatungsstellen können Sie dabei unterstützen.

Schuldnerberatung

„Mir wachsen Schulden über den Kopf. Ich kann schon nicht mehr ruhig schlafen.“

Warten Sie nicht länger, dieser Druck kann Sie krank machen. Melden Sie sich sofort telefonisch bei einer Schuldnerberatung an. Dort erarbeitet man mit Ihnen einen Weg aus der Schulden-

falle. Da in der gegenwärtigen wirtschaftlichen Lage viele Menschen mit Schulden zu kämpfen haben, müssen Sie leider mit Wartezeiten rechnen. Sie werden absolut vertraulich beraten. Den Weg zu einer Schuldnerberatung finden Sie über die Verbraucherberatung, über Wohlfahrtsverbände oder auch in Ihrer örtlichen Zeitung.



Zuschüsse und Ermäßigungen

„Wer es sich leisten kann, hat ein schönes Alter: Theater, Urlaub, Geselligkeit. Für mich ist schon Fernsehen Luxus, Telefon sowieso ...“

Rundfunk, Fernsehen und Telefon gehören heute zum Alltag. Gerade für ältere oder behinderte Menschen können sie „Fenster zur Welt“ sein. Wenn Ihre Rente für die Gebühren nicht reicht, können Sie Befreiung von der Gebührenpflicht oder Ermäßigung beantragen. Bei einer bestimmten Ein-

kommensgrenze können Sie sich auch von Rezeptgebühren befreien lassen.

In manchen Kommunen gibt es für Menschen mit besonders niedrigem Einkommen

- Ermäßigungen und Freifahrtscheine für Bus und Bahn,
- Eintrittsermäßigungen für Schwimmbäder, Kultureinrichtungen, Volkshochschulkurse u. a.

Informieren Sie sich bei Ihrem Sozialamt, Ihrer Sozialstation, den Wohlfahrtsverbänden oder einer Seniorenberatungsstelle.

Wegweiser für meinen Wohnort

Rentenberatung, Versicherungsträger



Sozialamt

Schuldnerberatung



Für alle Fälle

Eine gute Vorsorge „für alle Fälle“ bietet in schwierigen Lebenslagen ein Stück mehr Sicherheit. Eine wirksame persönliche Verfügung kann im Ernstfall vielleicht ein Stück Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Würde bewahren helfen. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu einige Anregungen.

Dokumente

„Wie kann ich mich auf Behördengänge vorbereiten? Es werden doch überall jede Menge Unterlagen und Dokumente verlangt.“

Suchen Sie in einer ruhigen Stunde alle wichtigen Unterlagen zusammen und legen Sie eine spezielle Dokumentenmappe an. Solche Mappen können Sie im Schreibwarenhandel kaufen. Von

wichtigen Dokumenten sollten Sie Kopien und eventuell beglaubigte Abschriften anfertigen lassen.

Wichtige Unterlagen sind zum Beispiel: Geburtsurkunden, Heiratsurkunden, Familienstammbuch, Versicherungsausweis, Rentennachweise, Versicherungspolice, Krankenkassenverträge, Verfügungen, Testament.



Vorsorge

?, „Was geschieht mit mir, wenn ich plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann und hilflos bin?“

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer so genannten **Patientenverfügung**, mit der Sie Ihr Recht auf eine selbstbestimmte medizinische Behandlung wahrnehmen. Darin können Sie unter anderem festlegen, ob Sie lebensverlängernde Maßnahmen wünschen.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** oder einer **Betreuungsverfügung** können Sie auf unter-

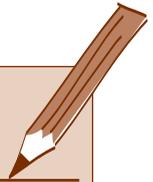
schiedliche Weise Vorsorge für Zeiten einer geistigen oder körperlichen Gebrechlichkeit treffen. Damit diese Vollmachten und Verfügungen Gültigkeit haben, sollten Sie sich bei ihrer Abfassung aktuell beraten lassen. Ansprechstelle für Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen: Betreuungsbehörden bei den örtlichen Kommunen oder Betreuungsvereine, Letztere zu erfahren über die Wohlfahrtsverbände.

In **Testaments- und Erbrechtsangelegenheiten** sollten Sie einen Notar fragen.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

Wohlfahrtsverbände
siehe Seite 10

Wegweiser für meinen Wohnort



Betreuungsverein

Notar



Abschied nehmen

Schon daran zu denken, kostet Überwindung, darüber zu sprechen noch mehr. Der Tod, das Sterben und die Trauer werden deshalb verdrängt, so gut es geht. Den betroffenen Menschen macht gerade das aber oft den Abschied schwerer – sie werden mit ihren Ängsten und Bedürfnissen alleine gelassen. Wenn Sie damit anders umgehen möchten, können Ihnen vielleicht die folgenden Informationen dabei helfen.

Sterbebegleitung, Hospize

„Ich glaube, es wäre gut, wenn ich einmal mit jemandem über meine Ängste sprechen könnte und diese schwierigen Fragen, die mit dem Tod und dem Sterben zusammenhängen.“

Es kann erleichtern, das Tabu zu durchbrechen, das den Tod und das Sterben umgibt. Viele Menschen bewegt der Wunsch, zu Hause zu sterben und nicht in der Anonymität einer Institution, andere wollen todkranken Verwandten oder Freunden beistehen und suchen dabei Hilfe und Unterstützung.

Ein **Hospiz** will für Sterbende ein Ort der Geborgenheit und des Trostes sein. Die Hospizbewegung organisiert Betreuung, Besuchs- und Begleitdienste und Kranken-

wachen – zu Hause, aber auch in Alten-, Pflegeheimen oder Krankenhäusern. Bei Ihren schweren Entscheidungen und den Vorbereitungen, die zum Beispiel für die Pflege zu Hause zu treffen sind, helfen Ihnen Ihr Hausarzt, Ihre Krankenkasse, Ihre Sozialstation, der Krankenhaus-Sozialdienst oder auch Ihre Kirchengemeinde.

Trauer und Trennung

„Das Schlimmste am Älterwerden ist, dass man von so vielen lieben Menschen Abschied nehmen muss. Die Trauer sitzt so tief, ich empfinde kaum noch Lebensfreude.“

Niemand kann Ihnen den Schmerz abnehmen, aber vielleicht trägt er sich gemeinsam etwas leichter. In

Gesprächskreisen zur Trauerbegleitung, bei Treffen trauernder Angehörigen oder auch Seminaren können Sie sich über Ihre Gefühle und die Veränderungen in Ihrem Leben mit anderen Betroffe-

nen austauschen. Hinweise auf solche Gruppen oder Treffen finden Sie im Veranstaltungskalender Ihrer örtlichen Zeitung, bei den Kirchengemeinden oder den Wohlfahrtsverbänden.

Wegweiser Nordrhein-Westfalen

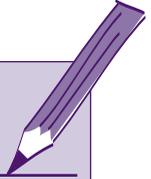
Ansprechstelle zur Pflege Sterbender, Hospizarbeit und Angehörigenarbeit

ALPHA Rheinland
 Von-Hompesch-Straße 1
 53123 Bonn
 Tel.: 0228/74 65 47
 E-Mail:
alpha-bonn@t-online.de
 Internet: www.alpha-nrw.de

ALPHA Westfalen
 Salzburgweg 1
 48145 Münster
 Tel.: 0251/23 08 48
 E-Mail: alpha@muenster.de
 Internet: www.alpha-nrw.de

Omega
Mit dem Sterben Leben e.V.
 c/o DPWV
 Dickkampstr. 12
 45879 Gelsenkirchen
 Tel.: 0209/9 13 28 13
 E-Mail:
bundesbuero@omega-ev.de
 Internet: www.omega-ev.de

Wegweiser für meinen Wohnort



Sterbebegleitung/Hospiz

Kirchengemeinde

Trauerbegleitung

Informationsmaterial

Die folgenden Informationsmaterialien können Sie kostenfrei bei den unten genannten Adressen bestellen. Es handelt sich hierbei um eine begrenzte Auswahl, weitere Schriften zu diesen Themen erhalten Sie bei den im Wegweiser angegebenen Adressen.

Aktives Leben Freiwilliges Engagement	Herausgeber/Adresse
<i>Die Zahl hinter dem Titel zeigt den Herausgeber und die Bestelladresse an, die Sie am Ende der Liste finden.</i>	
transparent Informationsdienst zur Seniorenpolitik	1
Leben im Alter	1
Netze spannen für die Zukunft im Alter	1
Kompass für freiwilliges Engagement älterer Menschen	1
Aktiv im Alter Bürgerschaftliches Engagement in NRW	1
Alter gestaltet Zukunft Rahmenbedingungen, Leitlinien 2010	1

Geld und Lebensunterhalt	Herausgeber/Adresse
Infonetz Altersvorsorge Schöne Aussichten	1
Bessere Vorsorge für das Alter – Ein Wegweiser	1
Betriebliche Altersversorgung – Ihr Weg zu einer attraktiven Alterssicherung	1
Betriebliche Altersvorsorge – Die Grundlagen. Die Förderung	1
Frauen und Altersvorsorge	1

Recht	Herausgeber/Adresse
Patientenrechte in Deutschland	1

Pflege	Herausgeber/Adresse
Hausnotruf – Hilfe rund um die Uhr	1
Ratgeber für Schwerbehinderte	1
Weitere Broschüren zum Thema Pflege erhalten Sie auch bei der Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse.	

Abschied nehmen	Herausgeber/Adresse
Sterben und Sterbebegleitung	2
Neue Kultur im Umgang mit Tod und Trauer	1

Herausgeber/Bestelladressen

**1. Ministerium für
Gesundheit, Soziales,
Frauen und Familie
des Landes NRW**
Broschürenstelle
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax: 0211/8 55-32 11
E-Mail:
info@mail.mgsff.nrw.de
Internet:
www.mgsff.nrw.de

**2. Bundesministerium für
Familie, Senioren,
Frauen und Jugend**
Alexanderplatz 6
10178 Berlin
Tel.: 01888/555-0
E-Mail:
poststelle@bmfsfj.bund.de
Internet: www.bmfsfj.de

Broschürenstelle:
Publikationsversand der
Bundesregierung
Postfach 481009
18132 Rostock
Tel.: 01888/80 80 800
Fax: 01888/10 80 80 800
E-Mail:
publikationen@bundes-
regierung.de

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte.

Impressum

Herausgeber:
Ministerium für
Gesundheit, Soziales,
Frauen und Familie
des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf

Internet: www.mgsff.nrw.de

E-mail: info@mail.mgsff.nrw.de

Konzept und Textbearbeitung:
Vera von Achenbach

Fotos: Andre Zelck, Essen/Köln

Gestaltung:
Heimbüchel PR, Köln/Berlin
www.heimbuechel.de

Druck:
Moeker Merkur Druck GmbH,
Köln

Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des
Herausgebers.

Düsseldorf, Dezember 2004



www.mgsff.nrw.de



Ministerium
für Gesundheit, Soziales,
Frauen und Familie des
Landes Nordrhein-Westfalen

NRW.