

Wegweiser für die ältere Generation



alle Adressen
& Kontakte

Paderborn





Leben in Paderborn für jung und alt

Hochwertig, nachhaltig und barrierearm konzipiert bieten die Objekte Giersstraße 26 & Busdorfmauer 13-15 entspanntes Leben und Wohnen mit Service auf geschichtsträchtigem Grund in zentraler Lage von Paderborn.

Leistungen die Ihre Lebensqualität erhöhen bieten wir Ihnen in Kooperation mit der Stiftung Westphalenhof.

Herzlich Willkommen im
QVW – QUARTIER VON WYDENBRÜCK



QUARTIER
VON WYDENBRÜCK



Im Herzen Paderborns:
Westphalenhof

052 51/29 81 760
www.qvw-paderborn.de

Vorwort

Liebe Paderborner*innen,

der Wegweiser für die ältere Generation hat sich bereits in der Vergangenheit als praktisches Nachschlagewerk und verlässlicher Ratgeber erwiesen. Deshalb freuen wir uns, hier nun die sechste Auflage präsentieren zu können. Unsere Handreichung will in dieser sorgfältig überarbeiteten Version darstellen, dass unsere Stadt die Bedürfnisse aller Generationen ernst nimmt und über eine Vielzahl von Angeboten speziell auch für ältere Mitbürger*innen verfügt. Sie ist ein kompakter Leitfaden in Fragen der Beratung, des Wohnens und der Pflege sowie in allen Bereichen, die mit dem Älterwerden zunehmend an Bedeutung gewinnen. Diese Broschüre soll anregen und ermutigen, sich mit den entsprechenden Stellen und Institutionen in Verbindung zu setzen, um weitergehende Hilfen, Beratung und Informationen zu erhalten.

Wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in unserer Stadt ist und bleibt das ehrenamtliche Engagement. Vor allem in der nachberuflichen Phase setzen sich die Menschen mehr und mehr mit diesem Thema auseinander, ist doch der Wunsch, weiterhin aktiv und selbstbestimmt am Leben teilzunehmen, elementar. Und so setzen sich

viele Paderborner Senior*innen mit ihrem großen Erfahrungsschatz für unsere Gesellschaft und somit für ein gutes Miteinander ein. Mit der Generation der „Babyboomer“ verstärken sich in absehbarer Zeit die Geburtsjahrgänge, die in Rente gehen und ein langes Leben erwarten können. Wofür werden die jungen Rentner*innen ihre Zeit, ihre Interessen und ihre Kompetenzen einsetzen? Orientierung und Unterstützung können dabei die Mitarbeitenden der Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement in der Abteilung Soziale Teilhabe des Sozialamtes bieten. In Kooperation mit dem Team des „Marktplatzes für ehrenamtliches Engagement“ werden hier Projektideen gefördert und Fortbildungsmöglichkeiten in der Ehrenamtslandschaft angeboten.

Seit vielen Jahren bietet die Stadt Paderborn das Schulungsprogramm „EFI – Erfahrungswissen für Initiativen“ an. Ein Rückblick auf die 15-jährige Erfolgsgeschichte dieser Seminarreihe soll als Antrieb für die weitere Entwicklung des ehrenamtlichen Engagements dienen.

Wir hoffen, dass Sie mit dieser Broschüre im wahrsten Sinne des Wortes einen nützlichen Wegweiser in der Hand haben und er Ihnen ein guter und informativer Begleiter sein wird.



Michael Dreier
Bürgermeister



Wolfgang Walter
Beigeordneter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	5.8 Türe zugefallen und Schlüssel steckt innen?	37
1 Erfahrungswissen für Initiativen „EFI“	4	5.9 Die Polizei rät	38
1.1 Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn	5	5.10 Hausnotruf	40
1.2 Paderborner Senioreninitiative e. V.	6	6 Hilfen bei Pflegebedürftigkeit	41
1.3 Das Tralala-Wohnzimmer für Alt und Jung	6	6.1 Pflegedienste in der Stadt Paderborn	42
1.4 Obolus	7	6.2 Haushaltshilfen für Senioren	44
1.5 Zeitspende	7	6.3 Hilfen bei Alzheimer-Demenz	46
1.6 Busbegleiter	7	6.4 Arten der Pflege und Leistungen	47
1.7 Offene Computer-Sprechstunde für „55-Plus“	8	7 Beratung und Hilfe	49
1.8 Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“	8	7.1 Seniorenberatungen der Stadt	49
1.9 Kochen und klönen	8	7.2 Sozialraumberatung zu Alltagshilfen und zum bürgerschaftlichen Engagement	49
2 Weitere Anlaufstellen, Begegnungsstätten und Quartiersprojekte	9	7.3 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände	50
2.1 Organisationen, Clubs, Vereine und Beratungsstellen	11	7.4 Rentenberatung	50
2.2 Selbsthilfegruppen	12	7.5 Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe	51
3 Aktiv im Alter	14	7.6 Die Sozialhilfe	51
3.1 Bildung	14	7.7 Telefonseelsorge Paderborn	52
3.2 Kultur	20	7.8 Unterstützung am Lebensende – Die Hospizarbeit	52
3.3 Reisen	22	8 Vorsorge, Testament und Todesfall	53
3.4 Sport und Bewegung	24	8.1 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	53
3.5 Ernährung im Alter	28	8.2 Testament	54
4 Wohnen im Alter	29	8.3 Hospizgruppen	55
4.1 Wohnraumberatung	29	8.4 Todesfall	55
4.2 Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung	30	9 Wirtschaftliche Hilfen	56
4.3 Alternative Wohnformen: Senioren-WGs	30	9.1 Paderborn-Karte	56
4.4 Betreutes Wohnen	32	9.2 Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter	56
4.5 Stationäre Pflegeeinrichtungen	34	9.3 Wohngeld/Lastenzuschuss	56
5 Hilfen im Alltag	35	10 Finanzielle Hilfen	57
5.1 Fahrdienste	35	10.1 Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen	57
5.2 Haushaltsnahe Dienstleistungen	35	10.2 Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung	58
5.3 Komplementäre Dienste	36	Die Abteilung für Soziale Teilhabe und Rentenangelegenheiten	59
5.4 Lebensmittel-Bringdienste	36	Inserentenverzeichnis	60
5.5 Essen auf Rädern und Mittagstische	36	Impressum	60
5.6 Handwerkliche Hilfen	37		
5.7 Versandhandel	37		

Hoffungsträger.
Wegweiser.
Weltverbesserer.



Damit Sie sich auf Morgen freuen können

Schauen Sie mit uns zuverlässig in eine entspannte Zukunft



1 Erfahrungswissen für Initiativen „EFI“

■ Das Modellprojekt in Paderborn

*Erfahrungswissen für Initiativen (EFI) ist die Bezeichnung für ein Modellprogramm zur Gewinnung und Qualifizierung lebens- und berufserfahrener Menschen für ein selbst gewähltes und selbst gestaltetes bürgerschaftliches Engagement in der nachberuflichen Zeit. Die Ausbildung erfolgt nach einem bundesweit gültigen Curriculum. Die Absolvent*innen der Qualifizierung erhalten das Zertifikat „seniorTrainer*in“...*

... So lautet die eher nüchterne Beschreibung, die man im Internet finden kann.

Die Stadt Paderborn griff im Jahr 2005 das Bundesmodellprogramm auf und bietet seitdem einmal jährlich die Seminarreihe an. Wäre die Coronapandemie nicht dazwischengekommen, hätte man in 2020 15-jähriges Jubiläum feiern können. Ein Rückblick soll die Entwicklung des Modellprojektes in Paderborn aufzeigen und erkennen lassen, mit wie viel Kreativität und Lebendigkeit Menschen unserer Stadt das Ehrenamt dadurch neu belebt und beflügelt haben.

Wie alles begann:

Als Paderborn sich 2005 für das „neue Ehrenamt“ öffnete, war es nicht absehbar, welch starke Entwicklung das Modellprojekt des Bundes und später des Landes „EFI – Erfahrungswissen für Initiativen“ in unserer Stadt nehmen würde. Heute können alle bis dahin Mitwirkenden – nicht ohne Stolz – auf eine sehr bereichernde Zeit zurückblicken.

Mit der Einführung des EFI-Bundesprojektes 2002 wurde ein wichtiger Schritt zur gesellschaftlichen und politischen Neuausrichtung des ehrenamtlichen und bürgerschaftlichen Engagements getan. Der Paradigmenwechsel in der langen Geschichte und Tradition des Ehrenamtes brachte eine neue Sichtweise auf die Entwicklung des Alters in der Gesellschaft. Die Menschen werden heute bei (meist) guter Gesundheit älter und möchten aktiv ihr Leben im Ruhestand gestalten. Sie suchen nach neuen Konzepten und Methoden, in denen sie sich mit ihren Ansprüchen, Kompetenzen, Vorstellungen, Wünschen und mit ihrer Vielfalt wiederfinden können. Diese Vielfalt der neuen

Generation älterer Erwachsener steht einer Vielfalt von öffentlichen, gesellschaftlichen und sozialen Anliegen und Bedarfen gegenüber. So viel Potenzial, welches nicht verloren gehen durfte, stand im Raum. Dafür mussten gesellschaftliche und konzeptionelle Antworten gefunden werden.

Mit dem **EFI**-Projekt bestand nun die Möglichkeit, diesen gesellschaftlichen Schatz und die darin liegenden Ressourcen aufzugreifen und beide Dispositionen in einem bundesweiten Ausbildungscurriculum zu verbinden.

Bei **EFI** geht es um ein verändertes Ehrenamtsverständnis und eine neue Verantwortungsrolle für das Ehrenamt. Es basiert auf dem Subsidiaritätsprinzip: Selbstorganisation, selbstbestimmt, selbstverantwortet und selbstfinanziert.

Die Einführung des Projektes in Paderborn war wegweisend für ein neues Selbstverständnis ehrenamtlicher Tätigkeit und für das Gemeinwohl.

Das **EFI**-Projekt in Paderborn zu installieren, brachte es mit sich, dass die Erfahrungen und das Wissen der Generation 60plus nicht brachliegen blieben, sondern der Gemeinschaft zugutekamen. Das hierdurch geförderte Miteinander von Jüngeren und Älteren war und ist heute noch nachbarschaftlich und quartiers- bzw. interessenbezogen und richtet den Blick über das bisherige Umfeld hinaus. Das Knüpfen von generationsübergreifenden Netzwerken ist eine wichtige Aufgabe. **EFI** fördert das aktive Alter und beinhaltet gleichzeitig generationsübergreifendes Arbeiten.

Und heute ...

Eine Vielzahl von kreativen Projektideen im sportlichen, kulturellen und sozialen Bereich konnten in Paderborn umgesetzt werden. Interessengemeinschaften, große und kleine Projektgruppen, Selbsthilfegruppen, aber auch Patenschafts- und Mentoringprojekte haben sich neu gegründet und etabliert. Zwischenzeitlich feierten bereits einige dieser Initiativen ihr 10-jähriges Jubiläum. Dabei waren in all den Jahren die Unterstützungsstrukturen, die die Stadt Paderborn zur Verfügung stellte, sehr wichtig. Kursinhalte und Fortbildungsangebote wurden darauf ausgerichtet, künftige „EFIs“ zu qualifizieren, um neue Ehrenamtsprojekte zu gründen oder sich bereits bestehenden Initiativen anzuschließen. Die Absolvent*innen der Ausbildungsjahrgänge bekamen irgendwann die freundliche Bezeichnung „EFIs“.

Es ist heute eine Selbstverständlichkeit, dass EFIs selbstbestimmt initiativ sind und ihr Engagement freiwillig und eigenverantwortlich gestalten, ohne die Vernetzung aus dem Blick zu verlieren. Die Verantwortung, die Paderborner Bürger*innen übernehmen, um am Fundament einer zukunftsfähigen und solidarischen Gesellschaft mitzuwirken, ist nach wie vor beeindruckend.

Nach ihrer Motivation zur Teilnahme an der Ausbildungsreihe gefragt, gaben die meisten Absolvent*innen an, dass für sie an erster Stelle die Freude an der Gestaltung und Umsetzung neuer Ideen gestanden hat. Aber auch der Wunsch danach, etwas für das Zusammenleben in der Stadt zu tun, war wichtig für die Entscheidung, an EFI teilzunehmen. Wenn auch einige Teilnehmer*innen der ersten Jahrgänge altersbedingt ihr Engagement reduziert oder eingestellt haben, so blicken doch die meisten von ihnen zufrieden auf die zurückliegenden Jahre voller Ideenreichtum und Umsetzungsmöglichkeiten. Einer Umfrage zufolge empfanden die EFIs die Qualifizierungsreihe auch als persönlich sehr bereichernd und würden die Ausbildung jederzeit weiterempfehlen.

Zukunftsperspektiven:

Der erfolgreiche Einsatz der Stadt Paderborn für die Stabilität und Weiterentwicklung des Ehrenamtes und bürgerschaftlichen Engagements hat auch für die Zukunft vielversprechende Perspektiven. Deshalb wird das Modellprojekt „Erfahrungswissen für Initiativen“ seine erfolgreiche Fortsetzung in Paderborn finden. Die jährlich stattfindende Ausbildungsreihe steht weiterhin engagierten Bürger*innen offen, um ihr wertvolles Erfahrungswissen und Kompetenzen anderen zugutekommen zu lassen.

Bei Interesse zur Teilnahme und weiteren Fragen wenden Sie sich an die

Abteilung Soziale Teilhabe

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn
Nadine Kordtomeikel

☎ 05251 8811256

✉ anlaufstelle.ehrenamt@paderborn.de

Im Folgenden sind die etablierten Ehrenamtsprojekte aus dem Stadtgebiet aufgeführt, die sich aus der EFI-Ausbildung entwickelt haben. Wenngleich darüber hinaus noch einige andere Projekte und Initiativen zu nennen wären, sind in diesem Wegweiser vordergründig die genannt, die einen unmittelbaren Bezug zur Zielgruppe dieser Leserschaft haben. Eine umfangreiche und detaillierte Übersicht ist der städtischen Homepage zu entnehmen:

🏠 <https://www.paderborn.de/microsite/teilhabe/index.php>

1.1 Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn

Diese zentrale Anlaufstelle für alle Belange bürgerschaftlichen Engagements in Paderborn fördert das freiwillige und unentgeltliche Engagement Paderborner Bürger*innen für das Gemeinwohl im Sinne aktiver Mitgestaltung von Demokratie. Motto:

„Einfach WIR!“ – Teilnahme, Teilhabe und Teilgabe

Das ehrenamtlich tätige Marktplatz-Team versteht sich als Berater, Unterstützer, Vermittler und Vernet-

zer – „unabhängig, bürgernah und generationsübergreifend“. Neben der Vermittlung von Freiwilligen werden hier auch bürgerschaftliche Projekte initiiert und begleitet, die sich den Herausforderungen des demografischen Wandels stellen, indem sie die Solidarität zwischen den Generationen fördern. Beispiele hierfür sind die in Kooperation mit der Universität entstandenen Projekte „Service Learning“ oder „Wohnen für Hilfe“.

Auch ein Großteil der weiteren, ca. 80 beim Marktplatz gelisteten Organisationen und Initiativen dienen der Vernetzung von Alt und Jung. So z. B. die Hausaufgabenbetreuung von Grundschul- und Flüchtlingskindern, das Projekt „MENTOR“ – die „Leserlehrlinge“ oder Computerkurse von Schüler*innen für Senior*innen.

Die Marktplatz-Angebote umfassen die Bereiche „Familie, Senioren, Kinder, Umwelt, Integration und Inklusion, Bildung und Kultur, Handwerk und Technik“. Alle Angebote werden auch auf der Marktplatz-Internetseite präsentiert. Das Marktplatz-Team berät zu allen Fragen von bürgerschaftlichem Engagement und Weiterbildungsangeboten. Sie haben freie Zeit, möchten diese sinnvoll nutzen und wünschen sich Beratung und Informationen? Dann wenden Sie sich an das Team des Marktplatzes für ehrenamtliches Engagement.

Kontakt:

☎ 05251 8812053
☎ 0151 67169261
✉ info@ehrenamt-pb.de
🏠 www.ehrenamt-pb.de

1.2 Paderborner Senioreninitiative e. V.

Die Paderborner Senioreninitiative e. V. (PSI) setzt sich seit 2017 für Senior*innen ein, deren Mittel für ein Leben in Würde und für gesellschaftliche Teilhabe nicht ausreichen. Die PSI bietet schnelle und unbürokratische Hilfe an. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen geben Hilfestellung bei Fragen

rund um das Thema Grundsicherung und Pflege, begleiten bei Behördengängen und leisten Unterstützung bei der Haushaltsführung. Darüber hinaus bietet die PSI in besonderen Härtefällen finanzielle Soforthilfen, die aus Spenden finanziert werden, an. Liegt ein Pflegegrad vor, werden Entlastungsleistungen angeboten, die über die Pflegekassen finanziert werden.

Kontakt:

1. Vorsitzende PSI e. V. Claudia Richter
Gruningerstraße 5, 33102 Paderborn
☎ 05251 6836998
✉ info@psi-ev.de
🏠 www.psi-ev.de



1.3 Das Tralala-Wohnzimmer für Alt und Jung

Im Mai 2020 eröffnete der Verein PSI das „Wohnzimmer für Alt und Jung“ im Paderborner Riemeke-Viertel. Hierbei handelt es sich um einen Treffpunkt für sozial benachteiligte Senior*innen, denen die Gelegenheit gegeben werden soll, sich mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenslagen auszutauschen. Neue Netzwerke sollen sich bilden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Hilfestellungen zu leisten. Dadurch wird eine bessere Lebensqualität und positive Lebenseinstellung erreicht. Die gemeinnützige Einrichtung gestaltet generationsübergreifende Projekte für ein neues Gemeinschaftsgefühl, das den Widrigkeiten von Altersarmut und sozialer Ausgrenzung trotzt. Die Besucher*innen können sich ihren Fähigkeiten und Begabungen entsprechend einbringen. Die Gruppenangebote orientieren sich an den Wünschen der Gäste. Gesellschaftliche Teilhabe wird hier ganz neu erlebbar gemacht.

Kontakt:

Claudia Richter
Riemekestraße 75, 33102 Paderborn
☎ 05251 5311028
📱 www.instagram.com/dastralala

1.4 Obolus

Bei dieser Initiative ist der Name Programm. Für einen kleinen Obolus – ein Taschengeld – erledigen Schüler*innen kleinere Aufgaben in Haus und Garten. Wuchert das Unkraut im Garten, ist der Rasen zu lang oder muss vielleicht ein Paket zur Post gebracht oder ein Einkauf erledigt werden? Dann ist „Obolus“ genau das Richtige für Sie.

„Obolus“ dient der Förderung des sozialen Engagements und stärkt Sozialkompetenzen von Jugendlichen. Jungen Leuten wird damit die Gelegenheit gegeben, eigene Stärken und Begabungen kennenzulernen. Die Schüler*innen machen schätzenswerte Erfahrungen für ihre zukünftige Berufstätigkeit, gehen einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nach und erleben, dass sich Arbeit lohnt. „Obolus“ schafft den Kontakt zwischen Generationen, gibt Einblicke in die jeweilige Lebenswirklichkeit und weckt so gegenseitiges Interesse und Verständnis.

Das Projekt wird ehrenamtlich von Petra Lockmann und Beate Rusch geleitet. Melden Sie sich einfach unter folgender Kontaktadresse und schon wird Ihnen ein/e fleißige/r Helfer*in vermittelt.

Kontakt:

☎ 05251 881-1671
 ✉ info@obolus-paderborn.de
 🏠 www.obolus-paderborn.de

1.5 Zeitspende

In der ZEITSPENDE engagieren sich Paderborner Bürger*innen. Sie spenden – wie der Name Zeitspende schon sagt – einen Teil ihrer freien Zeit anderen Menschen. Diese Menschen benötigen schnelle, unkomplizierte und diskrete Hilfe zur Alltagsbewältigung. Die Unterstützungsangebote der Zeitspende decken insbesondere 4 Arbeitsfelder ab.

- Die Arbeit mit Senior*innen und handwerkliche Hilfen
- Lernen/schulische Hilfen für Kinder und Erwachsene

- Hilfen für Familien mit Kindern/Wunschgroßeltern
- Individuelle Integrationshilfen für Flüchtlinge

Kontakt:

☎ 05251 881-1320
 ✉ info@zeitspende-paderborn.de
 🏠 www.zeitspende-paderborn.de

1.6 Busbegleiter

Busbegleiter*innen sind engagierte Paderborner Bürger*innen, die sich ehrenamtlich die Aufgabe gestellt haben, älteren oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Personen bei der Nutzung der Linienbusse im Stadtgebiet mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Die vom PaderSprinter eigens dafür ausgebildeten Busbegleiter*innen helfen Ihnen zum Beispiel beim Ein- und Aussteigen, bei der Mitnahme eines Rollators oder Kinderwagens, beim Heben schwerer Einkaufstaschen in den Bus. Sie können Auskünfte zum Fahrplan erteilen, geben Orientierung beim Umsteigen. Unterstützung beim Erwerb von Fahrausweisen an den Automaten ist selbstverständlich. Man erkennt diese freundlichen Helfer*innen an einer blauen Weste mit der Aufschrift „Busbegleiter“.

Zeit: Haupteinsatz an den Markttagen (Mittwoch und Samstagvormittag), zusätzlich an den anderen Vormittagen und in der Libori-Woche



Ort: Haltestellen Rathausplatz, Am Bogen, Hauptbahnhof und Westertor

„Gemeinsam mobil“ ist ein ehrenamtliches Projekt von PaderSprinter, Seniorenbüro Stadt Paderborn und Marktplatz für Bürgerengagement in Paderborn und somit kostenfrei. Nutzen Sie dieses Angebot engagierter Bürger*innen, damit wir alle „Gemeinsam mobil“ in Paderborn bleiben.

Busbegleiter

Teamsprecherin: Inger Klawitter

✉ inger@paderborn.com

PaderSprinter:

Janis Arnecke

☎ 05251 6997222

✉ info@padersprinter.de

1.7 Offene Computer-Sprechstunde für „55-Plus“

Das Angebot ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist das ehrenamtliche Projekt computer- und technikbegeisterter Laien, die mit ihrem Wissen und ihrem Erfahrungsschatz unentgeltliche Hilfestellung bei Problemen mit Handy und Computer (Internet, E-Mail) anbieten. Handy, Tablet oder Notebook können mitgebracht werden. Kommen Sie einfach vorbei. Die Senior*innenTrainer freuen sich auf Sie.

donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr

(außer in den Schulferien)

Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8

✉ computersprechstunde.pb@paderborn.com

Kontakt:

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

☎ 05251 8758610

✉ vhs@paderborn.de

🏠 www.vhs-paderborn.de

1.8 Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“

Ungefähr alle 14 Tage werden in netter Runde in der VHS verschiedene Gesellschaftsspiele gespielt. Natürlich dürfen Sie auch Ihr persönliches Lieblingsspiel mitbringen und vorstellen. Machen Sie mit! Um telefonische Anmeldung wird gebeten. Die genauen Termine erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kontakt:

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

☎ 05251 8758610

✉ vhs@paderborn.de

🏠 www.vhs-paderborn.de

1.9 Kochen und klönen

Kochen ist Kommunikation mit allen Sinnen und gemeinsames Kochen und Essen macht einfach mehr Spaß! Einmal im Monat werden neue Rezepte – für manchen vielleicht Ungewöhnliches – ausprobiert und auch Altbewährtes aufgetischt. Die Rezepte – die gerne auch mitgebracht werden können – reichen von einfach bis raffiniert. Die Dozentinnen arbeiten im Rahmen des ehrenamtlichen Engagements, es fallen lediglich Gebühren für die Lebensmittel an.

Haben Sie Lust in einer Gruppe von Gleichgesinnten beim gemeinsamen Kochen und Essen miteinander zu klönen und neue Kontakte zu knüpfen? Informationen über Termine und Gebühren erhalten Sie bei der VHS. Dort können Sie sich auch anmelden.

Kontakt

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

☎ 05251 8758610

✉ vhs@paderborn.de

🏠 www.vhs-paderborn.de

2 Weitere Anlaufstellen, Begegnungsstätten und Quartiersprojekte

*In Paderborn gibt es eine Vielzahl von Seniorenbegegnungsstätten und Quartiersprojekte, die als Treffpunkt für ältere Menschen zu zwangloser Begegnung und Kommunikation, aber auch zu Freizeitgestaltung, Information und Bildung sowie zu verschiedenen Aktivitäten und Veranstaltungen einladen. Alle interessierten Besucher*innen sind während der Öffnungszeiten stets herzlich willkommen und finden in den verschiedenen Einrichtungen sicherlich für jeden Geschmack ein passendes Angebot.*

AWO Kreisverband Paderborn e. V.

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 29066-15

✉ info@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

📱 www.facebook.com/Awo.Paderborn

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Schloss Neuhaus

Schloßstraße 4, 33104 Paderborn

☎ 05254 942382

Caritasverband Paderborn e. V.

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 1221-30

✉ karsten.hentschel@caritas-pb.de

Caritasverband Paderborn e. V.

Sonntagstreff im ehemaligen Café Pöppel

Kilianstraße 72, 33098 Paderborn

☎ 05251 889-1800

✉ tph-kilian@caritas-pb.de

Diözesan-Caritasverband

Am Stadelhof 15, 33098 Paderborn

☎ 05251 209302

✉ u.steiner@caritas-paderborn.de

Diakonie Paderborn-Höxter e. V.

Karin Link

Klingenderstraße 13, 33100 Paderborn

☎ 05251 5002-35

✉ link@diakonie-pbhx.de

Der Paritätische

Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 33660

✉ paderborn@paritaet-nrw.org

DRK Kreisverband Paderborn e. V.

Soziale Arbeit/Café Glückszeit

Neuhäuser Straße 62, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ info@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

DRK Kreisverband Paderborn e. V.

Servicestelle Ehrenamt

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ info@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

DRK Ortsverein Paderborn e. V.

Reumontstraße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 370913

✉ info@drk-paderborn.org

🏠 www.drk-paderborn.de

DRK Ortsverein Schloss Neuhaus e. V.

Bielefelder Straße 4, 33104 Paderborn

☎ 05254 7169

✉ info@drk-schlossneuhaus.de

🏠 www.drk-paderborn.de

Ev. Kirchengemeinde Elsen

Urbanstraße 36, 33106 Paderborn

☎ 05254 5121

✉ pad-kg-elsen@kkpb.de

🏠 www.evangelisch-in-elsen.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Abdinghof

Am Abdinghof 5, 33098 Paderborn

☎ 05251 872194

Seniorenarbeit: Frank Schubert

☎ 05251 25372

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Markuspfarbezirk

Bastfelder Weg 28, 33098 Paderborn

☎ 05251 71515

✉ gunnar.grahl@kk-ekvw.de

Katholische Kirchengemeinde

Hl. Martin Schloss Neuhaus

St. Heinrich und Kunigunde Schloss Neuhaus

– St. Joseph Mastbruch – St. Marien Sande –

St. Michael Sennelager

Weisgutstraße 14, 33106 Paderborn

☎ 05254 2531

🏠 www.hl-martin-schlossNeuhaus.de

(Treffen in den einzelnen Gemeinden bitte dem Pfarrbrief entnehmen)

Kath. Pfarrgemeinde Herz Jesu

Pastoralverbund Nord-Ost-West

Riemekestraße 1 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 540050

Kath. Kirchengemeinde St. Dionysius Elsen

Von-Ketteler-Straße 38, 33106 Elsen

☎ 05254 93310

Katholische Pfarrei St. Liborius

Domplatz 4, 33098 Paderborn

☎ 05251 23554

✉ pfarrbuero@liborius-paderborn.de

Kath. Kirchengemeinde St. Georg

Pastoralverbund Nord-Ost-West

Neuhäuser Straße 78 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 540050

Kirchengemeinde St. Heinrich

Pastoralverbund Nord-Ost-West

Nordstraße 3, 33102 Paderborn

☎ 05251 540050

Seniorentreff im Haus St. Elisabeth (Tegelweg 17)

Kolpingwerk Bezirksverband Paderborn

Konrad Bröckling

Elsener Straße 39, 33102 Paderborn

☎ 05254 4634

✉ broeckling@kolping-paderborn.de

Kontakt-Forum e. V.

Initiativkreis Paderborner Senioren

Begegnungsstätte am Vincenz-Altenzentrum (VAZ)

Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

✉ info@kontakt-forum-paderborn.de

🏠 www.kontakt-forum-paderborn.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Stadtgeschäftsstelle

Karl-Schurz-Straße 30, 33100 Paderborn

☎ 05257 5489

✉ besuchsdienste@malteser-paderborn.org

🏠 www.malteser-paderborn.de

Stadtteilkonferenz Süd-Ost

Sprecherteam: Prof. Dr. Joachim Faulde

Dr. Franz-Josef Schlüter

Frau Margret Schmitz

🏠 <https://www.paderborn.de/microsite/teilhabe/quartiersarbeit/quartiersarbeit/016-Paderborn-Sued-Ost.php>

Quartiersarbeit in der Südstadt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e. V.

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 29066-15

✉ leo@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

AWO Charity-Shop

Anlaufstelle für Quartiersarbeit im Ükernviertel

Uhlenstraße 2, 33098 Paderborn

☎ 05251 290 66-15

🏠 www.awo-paderborn.de

📱 www.instagram.com/awo.charity_shop/

Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 290 66 15

🏠 www.awo-paderborn.de/awo-leo-mgh/

📱 www.instagram.com/awo.leo/

Quartiersprojekt Lichtenturmweg ehrenamtlich geführter Quartiersstützpunkt

Lichtenturmweg 43

33100 Paderborn

Kostenfreie Sozialberatung mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr

☎ 05251 889-1000

✉ info@caritas-pb.de

Altstadt

(Ükernviertel, Westphalenhof)

„Lebendige Nachbarschaft, im Herzen der Stadt“

Manfred Pietsch und Dieter Nolden

☎ 05251 200877

✉ team-Nachbarschaft@westphalenhof.com

🏠 [https://www.westphalenhof.com/Ueber-uns/
Lebendige-Nachbarschaft/](https://www.westphalenhof.com/Ueber-uns/Lebendige-Nachbarschaft/)

Ost

Paderborn Ost e. V.

☎ 05251 1514150

✉ vorstand@pb-ost.de

🏠 <https://www.pb-ost.de/>

Sennelager – Initiative Jung und Alt – gemeinsam Leben in der Gartenstadt

Herr Dr. Manfred Borchert

Internetpräsenz:

🏠 [https://www.paderborn.de/microsite/teilhabe/
quartiersarbeit/quartiersarbeit/
016-Paderborn-Sued-Ost.php](https://www.paderborn.de/microsite/teilhabe/quartiersarbeit/quartiersarbeit/016-Paderborn-Sued-Ost.php)

Schloß Neuhaus

Unser Quartier Schloß Neuhaus

Leitungsteam (kommissarisch):

Martin Beierle, Klaus Hölting, Katja Mühlhoff,

Karl-Dieter Schmelter

☎ 01522 7126061

✉ quartier@schloss-Neuhaus.info

🏠 <https://schloss-Neuhaus.info/>

Seniorenbegegnungsstätte St. Bonifatius

Pastoralverbund Nord-Ost-West

Dr.-Rörig-Damm 33, 33102 Paderborn

☎ 05251 540050

Seniorenbegegnungsstätte

St. Margaretha Dahl

Schlotmannstraße 9, 33100 Paderborn

☎ 05293 931399

✉ st.margaretha@katholisch-in-paderborn.de

Seniorencommunity St. Dionysius

Im Dionysius-Haus Elsen

Von-Ketteler-Straße 38, 33106 Paderborn

Seniorentreff St. Stephanus

Pastoralverbund Nord-Ost-West

Arndtstraße 33, 33100 Paderborn

☎ 05251 540050

SBR Seniorenbeirat Telekom Paderborn

Treffen am Dienstag um 14:30 Uhr in der

Giersstraße 1 (Stiftung Westphalenhof)

33098 Paderborn

2.1 Organisationen, Clubs, Vereine und Beratungsstellen

In Paderborn bestehen zum Teil seit vielen Jahren Organisationen, Initiativen und Seniorenclubs und -vereine, denen man sich bei Interesse anschließen kann bzw. an deren Aktivität man sich beteiligen kann. Die nachfolgende Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da nicht alle Gruppierungen dem Sozialamt bekannt sind bzw. mit dem Sozialamt in Kontakt stehen.

CDU-Seniorenunion

Liboriberg 21, 33098 Paderborn

☎ 05251 2832-0

✉ info@cdu-paderborn.de

SPD-Arbeitsgemeinschaft „60plus“

Kilianstraße 2, 33098 Paderborn

☎ 05251 121930

FDP-Kreisverband Liberale Senioren

Rathenaustraße 16, 33102 Paderborn

☎ 05251 871180

✉ buero@fdp-pb.de

Bündnis 90/Die Grünen – Kreisverband

Hillebrandstraße 5, 33102 Paderborn

☎ 05251 26549

✉ buero@gruene-paderborn.de

🏠 www.padergrün.de

FBI Freie Wähler – Freie Bürger-Initiative

Postfach 1504, 33045 Paderborn

☎ 05251 63706

✉ info@FBI-Paderborn.de

DGB Region Ostwestfalen-Lippe

DGB-Senioren Paderborn/Höxter

Bahnhofstraße 16, 33102 Paderborn

☎ 05251 2903711

☎ 05251 2903710

🏠 www.ostwestfalen-lippe.dgb.de

Paderborner Bündnis gegen Depression e. V.

Geschäftsstelle: c/o LWL-Klinik Paderborn

Ansprechpartnerin: Elisabeth Meyer

Agathastraße 1, 33098 Paderborn

☎ 0179 6541399 (08:00 – 09:00 Uhr

montags – freitags)

✉ elisabeth.meyer@lwl.org

Verbraucherzentrale NRW e. V.

Beratungsstelle Paderborn

Grunigerstraße 2, 33102 Paderborn

☎ 05251 68349-01

☎ 05251 68349-08

✉ paderborn@verbraucherzentrale.nrw

🏠 www.verbraucherzentrale.nrw

Umweltberatung der Verbraucherzentrale

☎ 05251 68349-05

☎ 05251 68349-08

✉ paderborn.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

Öffnungszeiten der Beratungsstelle

Mo./Di. 08:30 – 16:00 Uhr

Mi. geschlossen

Do. 08:30 – 12:30 Uhr u. 15:00 – 18:00 Uhr

Fr. 08:30 – 12:30 Uhr

2.2 Selbsthilfegruppen

In der Regel bestehen Selbsthilfegruppen aus 6 bis 12 Teilnehmer*innen, die sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum treffen und an der jede/r aufgrund eigener Interessen und/oder Probleme teilnimmt. Alle Teilnehmer*innen sind gleichberechtigt und gleichgestellt. Die Gruppenarbeit erfolgt in eigener Verantwortung und in der Regel ohne professionelle Hilfe. Selbsthilfe soll jedem Menschen zugänglich sein, der mit seinen Interessen und Problemen nicht alleine bleiben möchte. Selbsthilfe dient der Vorbeugung, Verbesserung und Bewältigung gesundheitlicher, persönlicher, sozialer oder gesellschaftlicher Probleme. In der Gruppenarbeit liegt der Schwerpunkt auf gegenseitiger Hilfe. Wichtiges Merkmal der Gruppenarbeit ist dabei absolute Vertraulichkeit. Deshalb sind manche Selbsthilfegruppen auch nicht öffentlich bekannt, weil sie die gewünschte Anonymität ihrer Mitglieder wahren möchten.

Den Zugang zu solchen Gruppen ermöglicht Ihnen die:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn

Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 8782960

☎ 05251 8782958

✉ selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

🏠 www.selbsthilfe-paderborn.de

Einzelne Selbsthilfegruppen gibt es zu den Themenbereichen:

- Chronische Erkrankungen: wie z. B. Herzerkrankungen, Krebserkrankungen, Parkinson, Rheuma oder Diabetes, Schlaganfall
- Behinderungen: wie z. B. Hörbehinderungen/Blinden- und Sehbehinderte

- Suchterkrankungen: wie. z. B. Alkohol-/Medikamentenabhängigkeit
- Psychische Erkrankungen: wie z. B. Depression/Angsterkrankungen
- Soziale Selbsthilfe: Trauerarbeit/Seniorinnen/Angehörige von an Demenz Erkrankter

■ Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) im Kreis Paderborn

Die EUTB® ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke und deren Angehörige zu Fragen und Hilfen rund um die Themen Teilhabe und Rehabilitation. Zudem wird unabhängig von Leistungserbringern und Leistungsträgern zu Antragstellungen sowie zu sozialrechtlichen Anliegen beraten. Das Angebot soll Ratsuchenden Orientierungs- und Entscheidungshilfen bezüglich bestehender Teilhabeleistungen geben und bei der Entwicklung von Unterstützungsmöglichkeiten helfen. Dies betrifft alle grundlegenden Lebensbereiche wie z. B. Arbeit und Beruf, Assistenz, Bildung, Freizeit, Familie, finanzielle Sicherung, Gesundheit, Hilfsmittel, Mobilität und Wohnen.

Telefonische Beratungszeiten

Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr



© Kzenon - stock.adobe.com

Persönliche Beratungstermine sind nach Vereinbarung möglich.

Der Paritätische NRW

Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 8729611

✉ teilhabeberatung-paderborn@paritaet-nrw.org

🏠 www.teilhabeberatung-paderborn.de



© oneir/olga - stock.adobe.com



PFLEGE SELBSTHILFE NRW



DER PARITÄTISCHE
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

„ICH PFLEGE EINEN ANGEHÖRIGEN. UND SORGE FÜR MICH!“

Sie wollen auch mal etwas für sich tun, Kraft tanken und sich mit anderen austauschen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir vermitteln Ihnen gerne einen Kontakt in eine Selbsthilfegruppe.

➤ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn
Bleichstr. 39a
33102 Paderborn
Telefon: 05251 39 02 201
pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de

3 Aktiv im Alter

3.1 Bildung

*Im Bereich der Erwachsenenbildung gibt es in Paderborn für Senior*innen vielfältige Angebote. Viele Menschen interessieren sich heute auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch für Wege und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung.*

*Sie wollen Ihren Bildungshorizont erweitern und sich eingehender mit Themen befassen, für die Sie während Ihres Berufslebens oder der Familienphase keine Zeit gefunden haben? Nachfolgend sind einige wichtige Angebote kurz beschrieben und Ansprechpartner*innen für weitergehende Informationen benannt.*

■ Volkshochschule

Das breit gefächerte Angebot der Volkshochschule Paderborn steht allen Erwachsenen in jedem Alter

offen. Darüber hinaus bietet die VHS eine Reihe von Bildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen an, die sich speziell an Senior*innen wenden. Dazu gehören beispielsweise Computer-, Gymnastik-, Bewegungs-, Tanz- und Kreativkurse sowie Gesprächskreise und Spielenachmittage. Ziel dabei ist die Förderung des Aktivseins und -bleibens im Ruhestand oder als Vorbereitung auf diesen sowie die Freude am selbstbestimmten Lernen. Die Veranstaltungen finden in der Regel vor- oder nachmittags statt.

Besonderer Beliebtheit erfreut sich in Zeiten zunehmender digitaler Kommunikation die „Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus“.

Sollte Ihr Kursfavorit noch nicht dabei sein, richtet die VHS diesen gerne im Rahmen ihres Angebots „Bildung auf Bestellung“ ein.

Neben dem gedruckten Programm sind die Bildungsveranstaltungen der VHS aber auch mobil über die Web-Seiten der VHS, Facebook und die VHS-Paderborn-App abrufbar.

Kontakt:

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

☎ 05251 8758610

🏠 www.vhs-paderborn.de



Wir gestalten mit Ihnen Zukunft!

Tages-, Senioren- & Sprachreisen • Bürgerschaftliches Engagement



Ein Herz für jedes Alter!



MGH AWO Leo mit Café Bistro, Kursangeboten und offenem Treff

AWO Beratungsdienste • Quartiersarbeit • Integration • Charity Shop



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander

Paderborn

Nachbarschaft...
zusammen geht mehr!

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e.V.
Leostraße 45 • 33098 Paderborn
Tel. 05251 – 290660 • Fax 05251 – 2906629
info@awo-paderborn.de • www.awo-paderborn.de
www.facebook.com/awo.leo.paderborn
Instagram: awo.charity_shop

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

■ Kontakt-Forum e.V.

Der Kontakt-Forum e.V. ist ein ehrenamtlich geführter Verein für Menschen Ü60 zur Pflege von Bildung und Begegnung. Unterschiedliche Aktivitäten werden angeboten: der Singekreis, der Bibelgesprächskreis, der Sonntagstreff und der Dämmerchoppen.

Im **Singekreis** werden mehrstimmige Lieder, Chorsätze, auch Messen einstudiert und zur Aufführung gebracht.

Der **Bibelgesprächskreis** erörtert alt- und neutestamentliche Texte und Themen unter fachkundiger Leitung.

Beim **Sonntagstreff**, der sich an Alleinstehende wendet, werden jahreszeitlich wiederkehrende und aktuelle Veranstaltungen und Orte sowie Ausstellungen gemeinsam besucht.

Der **Dämmerchoppen** lädt ein zu Gesprächen und Austausch in gemütlicher Runde.

Kontakt:

Initiativkreis Paderborner Senioren

Begegnungsstätte am Vincenz-Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

☎ 05251 1809351

✉ info@kontakt-forum-paderborn.de

🏠 www.kontakt-forum-paderborn.de

■ Treffpunkt Leo – Die Begegnungsstätte der AWO

Im Treffpunkt Leo finden Kurse aus den Bereichen PC, Sprache, Kreativität, Wellness sowie Fitness und Entspannung und zahlreiche Vorträge statt. Termine können unter folgender Adresse erfragt werden:

Treffpunkt Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 29066-15

✉ leo@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

🌐 www.instagram.com/awo.leo/

■ Liborianum – Bildungs- und Gästehaus des Erzbistums Paderborn

Das Liborianum ist ein Bildungshaus des Erzbistums Paderborn, in dem Tagungen, Seminare und kulturelle Veranstaltungen angeboten werden, die auch für ältere Menschen von Interesse sind. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf religiösen und kirchlichen Themen und im Bereich der Frauenbildung. Für PC-Kurse steht ein eigener Seminarraum mit 10 Computerplätzen zur Verfügung.

Liborianum Paderborn

An den Kapuzinern 5 – 7, 33098 Paderborn

☎ 05251 125-3

✉ info@liborianum.de

🏠 www.liborianum.de

■ Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)

Das Heinz Nixdorf MuseumsForum bietet der älteren Generation die Möglichkeit, Berührungsängste mit der Technik abzubauen. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer*innen in Kursen u. a. den Umgang mit dem PC und dem Mobiltelefon.

Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)

Fürstenallee 7, 33102 Paderborn

☎ 05251 306660

✉ service@hnf.de

🏠 www.hnf.de





So schön wird Ihr Leben mit Ihrem Elektromobil

- bis zu 15 km/h
- Beleuchtung inkl. Blinker
- Komfortsitz inkl. Kopfstütze
- Reichweite bis zu 70 km
- wartungsfreie Trockenbatterien

**JETZT
GRATIS
TESTEN**

Ohne fremde Hilfe sicher baden mit Ihrem Badewannenlift

- senkt sich auf den Wannenboden
- ohne Installationsarbeiten
- passt praktisch in jede Wanne



Individuelle Treppenliftberatung

- gerade Treppen
- Kurventreppen / Ein- & Zweirohrsysteme
- Plattformlifte
- Hublifte
- Treppenlifte für innen & aussen

■ Studium für Ältere an der Uni

Die Universität Paderborn bietet das Studium für Ältere an. Es eröffnet Menschen im mittleren und höheren Lebensalter die Chance zu einer qualifizierten persönlichen Weiterbildung durch Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der Hochschule als Gasthörer.

Außerdem wird die Möglichkeit angeboten, ein Zertifikat der Universität „Bürgerschaftliche Kompetenz in Wissenschaft und Praxis“ zu erwerben. Es werden insbesondere inhaltliche und methodische Qualifikationen für ein gesellschaftliches und soziales Engagement bzw. Ehrenamt vermittelt. Damit werden Bürger*innenn, vor allem in ihrem dritten Lebensabschnitt, die Möglichkeiten geboten, sich auf wissenschaftlichem Niveau mit spannenden aktuellen Fragen auseinanderzusetzen, Praxiskompetenz zu erlangen und mit jungen Studierenden gemeinsam zu lernen.

Das Zertifikatsstudium kann in zwei Jahren absolviert werden und umfasst u. a. die Bereiche Studium Generale, Persönlichkeitskompetenz, Bürgerschaftliche Führungskultur und Projektkompetenz. Die aktuelle Informationsbroschüre für das Studium für Ältere mit allen wichtigen Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Universität Paderborn

Studium für Ältere

Raum A3.240

Warburger Straße 100, 33098 Paderborn

🏠 www.uni-paderborn.de/universitaet/studium-fuer-aeltere/

■ Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe

Über die Angebote des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes können Sie sich direkt unter der folgenden Adresse informieren:

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe

Klingenderstraße 13, 33100 Paderborn

☎ 05251 5002-59

🏠 www.kirchenkreis-paderborn.de

■ IN Via Bildungswerk

Das IN Via Bildungswerk hat in seinem Kursprogramm auch Angebote speziell für Senior*innen: z. B. PC-Kurse für Anfänger*innen und Aufbau-kurse für Fortgeschrittene, Umgang mit dem Internet, Facebook und Twitter oder Digitale Kamera. Im Bereich Gesundheit gibt es Kurse in Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Tai Chi. Gerne senden wir auch ein Programmheft mit allen Kursen zu.

IN Via Bildungswerk

Bahnhofstraße 19, 32102 Paderborn

☎ 05251 1228-0

🏠 www.invia-paderborn.de

■ EULE: Lernen mit Spaß

Schüler*innen des Ludwig-Erhard-Berufskollegs haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Paderborner Senior*innen in Sachen Weiterbildung unter die Arme zu greifen. Sie bieten kostenlos Weiterbildungskurse für die Bereiche Computer, Englisch, Handy und Spanisch an.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Marktplatz für ehrenamtliches Engagement Paderborn

☎ 05251 882053

✉ info@ehrenamt-pb.de

🏠 ehrenamt-pb.de

■ Bibliotheken

Älter werden ist eine Herausforderung. Älter werden ist aber auch ein Abenteuer und steckt voller Chancen. Die Bibliothek kann für die „Kundengeneration 50plus“ dabei eine wichtige Rolle als Informations-, Lern- und Kommunikationsort spielen.

Eine moderne Großstadtbibliothek wie die Stadtbibliothek Paderborn ist heute ein Treffpunkt für alle – offen für jedermann, ungezwungen und spontan oder organisiert.

Schon immer ist die Bibliothek mit ihrer Atmosphäre, den gemütlichen Sitz- und Leseplätzen und dem aktuellen Angebot ein Lieblingsplatz für viele Paderborner*innen gewesen.

Aber nicht nur als Aufenthaltsort, sondern auch für lebenslanges Lernen bietet die Stadtbibliothek Paderborn unterschiedlichste Medien: vor Ort (Sachbücher zu allen Themen, Zeitschriften, CD/DVD, Software) und den Zugriff auf die Onleihe, die elektronische Bibliothek, mit der man bequem E-Books zu Hause oder auf mobilen Geräten (E-Reader, Tablets, Smartphones) lesen kann. Mit den E-Learning-Angeboten stehen Online-Kurse zu Sprachen und vielfältigen Themen aus Wirtschaft und Gesellschaft zur Verfügung.

Die Besucher*innen in den Räumen der Bibliothek können kostenlos das WLAN-Netz nutzen, es stehen Internetplätze und Tablets zur Verfügung. Das Lerncafé lädt ein zum Zeitunglesen, Kaffee-trinken und Schachspielen. In regelmäßigen Abständen werden Schnupperworkshops zu verschiedenen Themen und Interessen angeboten: von Boule bis Nähen, von Bridge bis Stricken und viele andere.

Auch die Geräte der Bibliothek werden ab und zu vorgestellt, können ausprobiert und genutzt werden: 3-D-Drucker, Touchtable, GPS-Geräte, Wärmebildkamera, 3-D-Brille und Geräte zum Dia-, Foto- und VHS-Film-Digitalisieren.

Stadtbibliothek Paderborn

Am Rothoborn 1, 33098 Paderborn
☎ 05251 88-14200 (Verlängerungen, Kontoabfragen)
☎ 05251 88-14203 (Beratung)
🏠 www.bibliothek.live

Öffnungszeiten:

Mo. geschlossen
Di. – Fr. 10:30 – 18:00 Uhr
Sa. 10:30 – 15:00 Uhr

Universitätsbibliothek Paderborn

Warburger Straße 100, 33098 Paderborn
☎ 05251 602017
✉ bibliothek@ub.uni-paderborn.de
🏠 www.ub.uni-paderborn.de

Erzbischöfliche Akademische Bibliothek Paderborn

Leostraße 21, 33098 Paderborn
☎ 05251 206 5800
✉ info@eab-paderborn.de
🏠 www.eab-paderborn.de

Institut für Religionspädagogik und Medienarbeit

Am Stadelhof 10, 33098 Paderborn
☎ 05251 125-1900
✉ institut@erzbistum-paderborn.de
🏠 www.irim.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 17:30 Uhr
Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
mittwochs geschlossen

■ Biographie

„Geschichten, die das Leben schreibt“ Biographische Werkstatt Böddeker

Ellerstraße 26, 33100 Paderborn
☎ 05293 9327816
✉ info@biographiewerkstatt.net
🏠 www.biographiewerkstatt.net

■ Sprachkurse

Yes, we can: Sprach- und andere Kurse für Menschen über 50

Der ELKA-Vokabeltrainer für Tablet und Smartphone (Android)
Ein Vokabeltrainer, mit dem man sprechen kann!

Schulungsräume in Paderborn

Philipp Nocke
ELKA Paderborn
Cherusker Straße 2 b, 33102 Paderborn
☎ 05251 2020590

3.2 Kultur

In Paderborn wird allen Interessierten eine breite Palette kultureller Veranstaltungen angeboten. Die jeweils laufenden Programme der nachfolgend aufgelisteten Anbieter*innen können Sie den Tageszeitungen oder den entsprechenden Programmheften und Veranstaltungskalendern entnehmen oder telefonisch unter den genannten Rufnummern erfragen. Zusätzlich veranstaltet das Seniorenbüro der Stadt Paderborn regelmäßig Veranstaltungen, wie zum Beispiel Seniorenkarneval, „Bunter Nachmittag“ im Festzelt auf dem Liboriberg oder das Auswahlprogramm „Kultur am Abend“ oder „Kultur am Nachmittag“ in der Paderhalle.

Nähere Informationen erhalten Sie beim:

Seniorenbüro Paderborn

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn
☎ 05251 8811255
✉ seniorenbuero@paderborn.de
🏠 www.paderborn.de/senioren

Kulturbegleitdienst – Malteser Hilfsdienst e. V.

Stadtgeschäftsstelle
Karl-Schurz-Straße 30, 33100 Paderborn
☎ 05257 5489
✉ besuchsdienste@malteser-paderborn.org
🏠 www.malteser-paderborn.de

■ Theater

PaderHalle

Heiersmauer 45 – 51, 33098 Paderborn
Öffnungszeiten Paderborner Ticket-Center:
Mo. – Fr. 10:00 – 18:30 Uhr
Sa. 10:00 – 13:30 Uhr
☎ 05251 29975-0
✉ info@paderhalle.de
🏠 www.paderhalle.de
📄 www.facebook.com/paderhalle

Theater Paderborn

Westfälische Kammerspiele GmbH
Neuer Platz 6, 33098 Paderborn
☎ 05251 2881100
🏠 www.theater-paderborn.de

Studio-Bühne

Warburger Straße 100, 33098 Paderborn
☎ 05251 602499

Freilichtbühne Schloß Neuhaus e. V.

Im Schlosspark, 33104 Paderborn-Schloss Neuhaus
✉ kontakt@fbsn.de
🏠 www.fbsn.de

Kulturwerkstatt

Bahnhofstraße 64, 33102 Paderborn
☎ 05251 8814999
✉ kulturwerkstatt@paderborn.de
🏠 www.paderborn.de/microsite/kulte/

■ Kontakt-Forum e. V.

Das Kontakt-Forum bietet Vorträge an (ca. 2 pro Semester) und organisiert Ausstellungsbesuche. Jeweils eine Halbtagesfahrt pro Semester widmet sich Interessantem und Sehenswertem aus der näheren Umgebung von PB. Bei einer mehrtägigen Reise im Juni werden Kunst und Kultur an entfernteren Orten erkundet.

Kontakt:

Initiativkreis Paderborner Senioren

Begegnungsstätte am Vincenz-Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

☎ 05251 1809351

✉ info@kontakt-forum-paderborn.de

🏠 www.kontakt-forum-paderborn.de

■ **Paderborner Salon Orchester**

Seit mehr als 20 Jahren ist es Anliegen des Paderborner Salon Orchesters, zur Freizeitgestaltung der älteren Menschen einen Beitrag zu leisten. Der Tanztee in der Kulturwerkstatt, der Seniorenkarneval, aber auch Konzerte in Seniorenheimen und Kurbädern werden gern besucht. Wer da meint, dass er auch selbst mit dabei sein möchte, und gerne musiziert, sollte nicht lange überlegen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Paderborner Salon Orchester

Josef Vinke

Pöppenweg 13, 33178 Borcheln

☎ 05251 391612

■ **Museen**

Erkunden Sie in Paderborn zahlreiche Museen von groß bis klein. Neben den bekannten Museen wie Diözesanmuseum und Heinz Nixdorf Museumsforum gibt es u. a. auch das Naturkundemuseum, das Stadtmuseum, die Galerie in der Reithalle und das Kunstmuseum zu entdecken.

Diözesanmuseum am Dom

Markt 17, 33098 Paderborn

☎ 05251 125-1400

✉ museum@erzbistum-paderborn.de

LWL-Museum in der Kaiserpfalz

Am Ikenberg 2, 33098 Paderborn

☎ 05251 1051-10

✉ kaiserpfalzmuseum@lwl.org

🏠 www.lwl-kaiserpfalz-paderborn.de

Stadtmuseum Paderborn

Am Abdinghof 11, 33098 Paderborn

Städtische Galerie in der Reithalle

Im Schlosspark 12

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05251 881 1076

✉ staedtische-galerien@paderborn.de

Kunstmuseum im Marstall

Im Schlosspark 9

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05251 881 1052

✉ kunstmuseum@paderborn.de

Sammlung Nachtmann

im Historischen Museum im Marstall

Im Schlosspark 9

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05251 8811052

🏠 www.paderborn.de/sammlungnachtmann

Naturkundemuseum

Im Schlosspark 9

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05251 8811052

✉ naturkundemuseum@paderborn.de

🏠 www.paderborn.de/naturkundemuseum

Das Naturkundemuseum hat sein Angebot an Führungen speziell für Senior*innen erweitert. Kurze Wege, Aufzüge in Reichweite und geeignete Sitzgelegenheiten vor den zu betrachtenden Originalen zeichnen dieses Angebot aus. Bevorzugt wendet es sich an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit stärker eingeschränkt sind und eine Fokussierung auf wenige Objekte und Themen in den Ausstellungsbereichen des Museums schätzen.

Die Angebote (für Gruppen) sind jederzeit individuell buchbar:

1. „Heimische Wildnis“

Führung in der Dauerausstellung mit Betrachtung der Wirbellosen, Vögel und Säugetiere in der Waldvitrine und mitgebrachter Präparate aus der Sammlung.

2. „Spezialführung“

Führung durch die Sonderausstellung mit jeweils unterschiedlichen Themen.

Gruppenführung: 40,00 €; öffentliche Führung: 5,00 € p. P., max. 10 Personen, Vorreservierung erforderlich, Sitzgelegenheiten stehen allen Teilnehmenden zur Verfügung.

Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)

Fürstenallee 7, 33102 Paderborn

☎ 05251 306660

✉ service@hnf.de

🏠 www.hnf.de

Deutsches Traktoren- und Modellauto-Museum

Karl-Schoppe-Weg 8, 33100 Paderborn

☎ 05251 490711

🏠 www.deutsches-traktorenmuseum.de

■ Stadtarchiv

Stadtarchiv Paderborn

Technisches Rathaus

Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn

☎ 05251 881 1593 (Geschäftszimmer)

☎ 05251 881 1596 (Lesesaal)

Erzbistumsarchiv Paderborn

Domplatz 15, 33098 Paderborn

☎ 05251 1251252

✉ archiv@erzbistum-paderborn.de

Archiv des Vereins für Geschichte und Altertumskunde Westfalens

c/o Erzbischöfliche Akademische Bibliothek
Paderborn

Leostraße 21, 33098 Paderborn

☎ 05251 2065800

✉ info@eab-paderborn.de

3.3 Reisen

■ Arbeiterwohlfahrt

Die AWO bietet mit AWO-TOURS vielfältige Möglichkeiten für Senior*innen an ihren Urlaub in Gemeinschaft zu verbringen. Es werden Busreisen innerhalb Deutschlands und der Nachbarländer ebenso angeboten wie Flugreisen in verschiedenen europäischen Urlaubsregionen. Von der Stadtrand-erholung bis hin zum Erlebnisurlaub kann hier jede/r Interessierte etwas für sich finden.

Ihr 60plusAbo für Bus und Bahn
Fit wie ein Turnschuh und mobil wie nie!

schon ab 30⁹⁰ pro Monat

Wir beraten Sie gerne persönlich:
Kundencenter
Kamp 41
33098 Paderborn
Telefonische Beratung
unter 05251 6997 222

PaderSprinter
Kommt gut an.



Die Reisen werden von geschulten ehrenamtlichen Reisebegleiter*innen betreut, die sich als Ansprechpartner*innen um jeden Gast kümmern und das Urlaubsprogramm gestalten.

Seniorenreisen AWO Tours ▼

AWO Kreisverband Paderborn e. V.

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 29066-12

✉ b.frische@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

Ein aktueller Katalog kann unter folgender Internetseite heruntergeladen werden:

🏠 www.awo-tours.de

Tagesfahrten des Mehrgenerationenhauses AWO Leo ▼

Neben den mehrtägigen Reisen der AWO Tours bietet das Mehrgenerationenhaus AWO Leo interessante Tagesfahrten für alle interessierten Menschen. Auf dem Programm des MGH Leo stehen eine Vielzahl von Kunst- und Gartenfahrten, Städte- trips, Shoppingtouren, Weihnachtsmärkte oder interessante Führungen (z. B. zum WDR oder Porsche).

Alle Informationen zu den Tagesfahrten erhalten Sie unter nachfolgender Kontaktadresse:

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 29066-15

✉ leo@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

📄 www.facebook.com/awo.leo.paderborn

■ Caritasverband Paderborn e. V.

Der Caritasverband Paderborn e. V. bietet in Zusammenarbeit mit anderen Caritasverbänden in OWL begleitete und betreute Seniorenreisen an. Außerdem haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, individuelle Kurangebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch zu nehmen.



Informationen sowie eine persönliche Beratung werden angeboten unter:

Seniorenreisen

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 889-1281/-1282/-1283

✉ seniorenreisen@caritas-pb.de

Kurberatung

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 889-1281/-2102/-1283

✉ kurberatung@caritas-pb.de

■ Deutsches Rotes Kreuz

Das DRK organisiert in jedem Jahr verschiedene mehrwöchige Reisen im In- und Ausland für Senior*innen und Behinderte. Diese werden von geschulten Betreuer*innen begleitet. Durch die Kooperation mit mehreren DRK-Verbänden und dem Reisebüro Joamar Reisen Klüber Touristik GmbH hat sich unser Angebot um ein Vielfaches erweitert. Ein ausführliches Programm ist während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle oder online auf der Internetseite erhältlich.

DRK Kreisverband Paderborn e. V.

Soziale Arbeit

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ info@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

3.4 Sport und Bewegung

Das A und O ist Bewegung. Die gesundheitlichen Vorteile für Menschen jeden Alters durch Sport, Bewegung und Spiel sind unbestritten. Regelmäßige Bewegung schützt vor zahlreichen Beschwerden – von Bluthochdruck bis Zuckerkrankheit.

Älter werden heißt nicht, inaktiv zu werden – im Gegenteil: In Paderborn gibt es für jedes Alter Angebote, um die eigenen Interessen weiter zu verfolgen oder neue Interessen zu entdecken.

Aktiv im Alter heißt, in Bewegung bleiben: körperlich und geistig. Aktiv im Alter heißt, Menschen treffen und „unterwegs“ sein. Schon der tägliche Spaziergang mit dem Hund oder etwas Gartenarbeit ist

hilfreich. Gesundheitsexperten empfehlen jedenfalls, täglich mindestens eine halbe Stunde etwas für die Fitness zu tun. Vorteilhaft für ältere Menschen sind Schwimmen, Walking oder Wandern, Radfahren, Gymnastik und Skilanglauf, also vor allem Ausdauersportarten mit einer moderaten Belastung.

Seniorenportangebote der AWO Sitzgymnastik/Gehirnjogging/ Seniorenport/Yoga und Zumba/ Frühstück ▼

Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 2906615

✉ leo@awo-paderborn.de

🏠 www.awo-paderborn.de

Wirz
im Ölkern

Wirz Orthopädie Schuh Technik
Heiersstraße 21
33098 Paderborn
Tel.: 0 52 51 - 69 39 149
www.wirz-orthopaedieschuhtechnik.de

Bleiben Sie in Bewegung!

ORTHOPÄDISCHE MAßSCHUHE · DIABETIKER-SCHUTZSCHUHE
EINLAGEN · SCHUHZURICHTUNGEN
BANDAGEN · KOMPRESSIONSSTRÜMPFE · REPARATUR

Bildnachweis: crieine / photocase.de

Orthopädie-Schuhtechnik

Bewegung ist das halbe Leben - und das hat bekanntlich nichts mit dem Alter zu tun!

Sie haben vom Arzt orthopädische Hilfsmittel wie Einlagen, Schuhzurichtungen oder Maßschuhe verschrieben bekommen? Dann ist der Orthopädie-Schuhtechniker Ihr Ansprechpartner. Auch bei Hilfsmitteln zur Kompressionstherapie sind Sie hier an der richtigen Adresse. Orthopädie-Schuhtechniker beraten und versorgen Menschen mit Einschränkungen durch Rheuma, Diabetes oder Nervenerkrankungen sowie Menschen, denen die Erhaltung und Verbesserung ihrer Fußgesundheit wichtig ist. Gesundheit fängt bei den Füßen an!

Handwerkliche Tradition auf höchstem Niveau, moderne Technik und medizinisches Wissen: das sind die Zutaten für die erfolgreiche Behandlung von Fehlstellungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates. Kompetente Beratung und freundlicher Service runden das Bild ab.

Seniorenangebote des DRK ▼

DRK Kreisverband Paderborn e. V.

Soziale Arbeit/Café Glückszeit
Neuhäuserstraße 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930
✉ info@drk-paderborn.de
🏠 www.drk-paderborn.de

DRK Ortsverein Paderborn

Reumontstr. 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 370913
✉ info@drk-paderborn.org
🏠 www.drk-paderborn.de

DRK Ortsverein Schloß Neuhaus

Bielefelder Straße 4, 33104 Paderborn

☎ 05254 7169
✉ info@drk-schlossneuhaus.de
🏠 www.drk-paderborn.de

Verein: SC Grün-Weiß 1920 e. V.

Schützenweg 3, 33102 Paderborn

☎ 05251 390967-0
✉ info@gw-pb.de
🏠 www.gw-pb.de

Angebote:

- Rehasport, tägliche Angebote, Sportzentrum des SC Grün-Weiß Paderborn
- Karate Ü55, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr und freitags 17:30 – 19:00 Uhr, Dojo im Inselbadstadion
- Fitness im Sitzen, montags 15:00 – 15:45 Uhr, Westphalenhof
- Fitnessgymnastik (ab 60), dienstags 09:00 – 09:45 Uhr, Sportzentrum des SC Grün-Weiß Paderborn
- Fitnessgymnastik (ab 55), dienstags 19:00 – 19:45 Uhr, Einfachsporthalle Realschule in der Südstadt
- Seniorensport, freitags 20:00 – 22:00 Uhr, Einfachsporthalle Karlschule
- Walking Football, dienstags 14:30 – 16:00 Uhr (Sommer), Inselbadstadion
- Walking Football, donnerstags 11:30 – 13:00 Uhr (Winter), Sportzentrum des SC Grün-Weiß Paderborn

- Zumba Gold (Senioren und Einsteiger), mittwochs 09:00 – 09:45 Uhr, Sportzentrum des SC Grün-Weiß Paderborn

Verein: SV Heide e. V. Paderborn

Mährenstraße 35, 33102 Paderborn

Ansprechpartner: Herr Gelhaus

☎ 05251 66281
✉ svheide@t-online.de
🏠 www.svheide-paderborn.de

Angebote:

- Seniorensport Männer, montags 19:45 – 22:00 Uhr, Sporthalle Bonifatius Förderzentrum

Verein: SV Grün-Weiß Dahl e. V.

Ansprechpartnerin: Frau Schmickler-Lemperle

Auf dem Kampe 8, 33100 Paderborn-Dahl

☎ 05293 931093
🏠 www.sv-dahl.de

Angebote:

- Sport ab 50, donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikhalle der Grundschule Dahl

Verein: TuRa Elsen e. V.

Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn-Elsen

☎ 05254 69233
✉ info@tura-elsen.de
🏠 www.tura-elsen.de

Angebote:

- Frauengymnastik und Breitensport für Seniorinnen, montags 19:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Dionysius Elsen
- Frauengymnastik und Breitensport für Seniorinnen, dienstags 14:30 – 15:30 Uhr, Gymnastikraum, Dreifachhalle Comenius
- Frauengymnastik und Breitensport für Seniorinnen, mittwochs 17:00 – 19:00 Uhr, Sporthalle Dionysius Elsen
- Männergymnastik und Breitensport, donnerstags 20:00 – 22:00 Uhr, Zweifachsporthalle Gesamtschule Elsen

weitere Informationen:

🏠 www.tura-elsen.de/sportangebot-turnen

- Wassergymnastik I,
donnerstags 19:15 – 19:45 Uhr, Alisobad
- Wassergymnastik II,
donnerstags 19:45 – 20:15 Uhr, Alisobad
- Aquajogging I,
freitags 19:00 – 19:45 Uhr, Alisobad
- Aquajogging II,
freitags 19:45 – 20:30 Uhr, Alisobad

weitere Informationen:

🏠 www.schwimmen.tura-elsen.de

Verein: Universitäts-Golfclub-Paderborn e. V.

Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn
Ansprechpartner: Helmut Böhmer

☎ 05251 604242

☎ 05251 604241

✉ info@haxterpark.de

🏠 www.haxterpark.de

Angebote:

- Golf-Schnupperkurs
- Golf-Einsteigerkurs, führt zur Platzreife
- Seniorinnen- und Seniorenmannschaft im Ligasystem
- Bogen-Schnupperkurs, Leihbögen in jeder Zugstärke

Verein: SC Wewer 2000 e. V.

Ansprechpartner: Wolfgang Hesse

☎ 05251 91933

✉ mail@scwewer2000.de

🏠 <https://herren-freizeitsportscwewer2000.jimdofree.com>

Angebote:

- Herren-Freizeitsport, freitags 19:45 – 21:45 Uhr, Zweifachsporthalle Wewer

Verein: Paderborner Ahorn-Panther e. V.

Ahornallee 20, 33106 Paderborn

☎ 05251 1371151

Verein: Leichtathletikclub Paderborn e. V.

Ahornallee 20, 33106 Paderborn

Ansprechpartnerin: Claudia Reichold

☎ 05251 7097440

✉ geschaeftsstelle@lcpaderborn.de

🏠 www.lcpaderborn.de

Angebote:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur, Gleichgewichtsübungen und Entspannung,
- donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr, Physioraum in der Halle des Ahorn-Sportparks, Anmeldungen über die Geschäftsstelle erforderlich, Der Kurs ist für LC-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 3,00 € Teilnahmegebühr.

Verein: TV 1875 Paderborn e. V.

Im Goldgrund 6 a, 33100 Paderborn

☎ 05251 142240

✉ info@tv1875paderborn.de

🏠 www.tunverein-paderborn.de

Angebote:

- Funktionelle Sturzprophylaxe
- Rücken Fit
- Faszientraining
- Piloga
- Individuelles Training im Gesundheits- und Fitnessstudio TopVita
- Training für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern wie z. B. Diabetes, Osteoporose, Parkinson, Demenz usw.
- Outdoor-Angebote wie Wanderungen, Waldyoga, Gymnastik an der frischen Luft usw.
- Bewegter Seniorentreff (mit Kaffee und Kuchen)
- Verschiedene Angebote für Senior*innen in den einzelnen Sportarten
- Funktionelles Training an der hauseigenen Kletterwand



Verein: SV Blau Weiß Benhausen 1921 e. V.

Feldmeiers Weg 9, 33100 Paderborn-Benhausen

Ansprechpartner: Herr Niggemann

☎ 05252 6385

✉ a.hb.niggemann@t-online.de

🏠 <http://www.sv-benhausen.de/>

Angebote:

- Wandern, Termine nach Absprache

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus e. V.

Ansprechpartnerinnen: Anke Labuhn und Martina

Kirschbaum (TSV-Geschäftsstelle)

☎ 05254 6622976

✉ geschaeftsstelle@tsv1887.de

🏠 www.tsv1887.de

Angebote:

- Fit und beweglich jung bleiben, donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr, Hermann-Löns-Stadion
- Fit und beweglich jung bleiben für Frauen, montags 08:45 – 09:45 Uhr, Hermann-Löns-Stadion
- Fit im Alter, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr, Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Hallenbosseln dienstags 18:00 – 20:00 Uhr, donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr, Andreas-Winter-Sporthalle
- Hockergymnastik für Senior*innen, donnerstags 15:30 – 16:30 Uhr, Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Ein Schnuppertraining ist nach Anmeldung über unsere TSV-Geschäftsstelle möglich!

Verein: SV Poseidon Schloss Neuhaus e. V.

Ansprechpartnerin: Inga Scheike

Scharmeder Straße 57 a, 33106 Paderborn

☎ 05254 8258195

✉ inga.scheike@sv-poseidon.de

🏠 www.sv-poseidon.de

Angebote:

- Schwimmen, Aquajogging, Gymnastik und Fitness im Residenzbad Schloss Neuhaus

Rolandsbad Paderborn

Stolbergallee 20, 33102 Paderborn

☎ 05251 33327

Waldbad Schloss Neuhaus

Hermann-Löns-Straße 129

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05254 2308

Alisobad Elsen

Am Schlengerbusch 29, 33106 Paderborn-Elsen

☎ 05254 6339

Hallenbad Kiliansbad

Gertrudenstraße 12, 33098 Paderborn

☎ 05251 730876

Residenzbad Schloss Neuhaus

Am Schloßgarten 7

33104 Paderborn-Schloss Neuhaus

☎ 05254 2888

Schwimmoper

Schützenweg 1 b, 33102 Paderborn

☎ 05251 546590

■ Laufen

Informationen zu den Laufstrecken, der Beschaffenheit und den Parkmöglichkeiten unter www.paderborn.de/sport-freizeit/laufen/index.php

Bei allgemeinen Fragen zu den Seniorensportmöglichkeiten in Paderborn können Sie sich an den Paderborner Sportservice wenden.

Kontakt:

Stadt Paderborn

Paderborner Sportservice

Frau Schaefer

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

☎ 05251 8811428

✉ t.schaefer@paderborn.de



■ Seniorentanz

Das **Sozialamt der Stadt Paderborn** bietet mehrmals im Jahr Tanz mit Livemusik in der Kulturwerkstatt an. Bei Kaffee und Kuchen wird Musik vom Paderborner Salon-Orchester aus „der guten alten Zeit“ geboten und neben dem Tanzen gibt es auch viel Gelegenheit zu Gesprächen und Gemeinschaft.

Eintrittskarten erhalten Sie nach telefonischer Anmeldung im Seniorenbüro, Zi. Nr. 2.09, Stadtverwaltung, Am Hoppenhof 33, ☎ 05251 8811255.

Die genauen Termine für die Tanzveranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder informieren Sie sich unter o. g. Telefonnummer.

Tanzcafé im Perthes-Haus

jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 – 16:30 Uhr

Das Tanzcafé im Perthes-Haus bietet älteren Menschen die Möglichkeit auszugehen, allein oder als Paar etwas gemeinsam zu unternehmen. Bewegung hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben und ist für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden von großer Bedeutung. Das Tanzen als eine Form der Bewegung macht Freude und stärkt das Selbstbewusstsein.

Erleben Sie einen geselligen Nachmittag, an dem Sie bei Live-Musik zu bekannten Melodien tanzen und aus dem Gedächtnis die Lieder mitsingen können. Das Tanzcafé eignet sich auch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Die Veranstaltung wird von hauptberuflichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Altenheims betreut. Die

Bewohner*innen des Altenheims, die Tagespflegegäste des Perthes-Hauses und Tanzinteressierte erwarten Sie. Als Gast zahlen Sie für Kaffee und Kuchen 4,00 €.

Perthes-Haus Paderborn

Neuhäuser Straße 8 – 10, 33102 Paderborn

☎ 05251 188960

✉ pertheshaus.paderborn@perthes-stiftung.de

■ Kontakt-Forum e.V.

Der Wandertreff des Kontakt-Forums am letzten Donnerstag im Monat ist auf Strecken von 5 bis 6 km mit mäßigen Steigungen in der Paderborner Landschaft unterwegs. Nach 1,5 – 2 Stunden gibt es die Einkehr in einem Café.

Kontakt

Initiativkreis Paderborner Senioren

Begegnungsstätte am Vincenz-Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

☎ 05251 1809351

✉ info@kontakt-forum-paderborn.de

🏠 www.kontakt-forum-paderborn.de

3.5 Ernährung im Alter

Is(s)t im Alter alles anders? Essen und Trinken haben im Alter besondere Bedeutung. Wer richtig isst, hat auch mehr Spaß im Leben, weil er gesünder und damit fröhlicher bleibt. Die Gefahr der Fehlernährung nimmt im Alter wegen des nachlassenden Hunger- und Durstgefühls und wegen des veränderten Energiebedarfs zu. Spezielle Ernährungstipps, zum Beispiel bei Osteoporose, Diabetes, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel etc., erhält man u. a. bei:

Simone Overzier, Dipl.-Ökotrophologin

33102 Paderborn

☎ 0172 5208800

✉ info@simone-overzier.de

🏠 www.simone-overzier.de

4 Wohnen im Alter

Für ältere Menschen ist eine angenehme Wohnatmosphäre besonders wichtig, da sie viel Zeit in ihrer Wohnung verbringen. Wer bis ins hohe Alter in der lieb gewonnenen und gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchte, tut gut daran, sein Wohnumfeld rechtzeitig an die individuellen Bedürfnisse und Defizite anzupassen.

4.1 Wohnraumberatung

Für den Fall, dass die Wohnung den Anforderungen im Alter nicht mehr gerecht wird, ist nicht immer ein Umzug notwendig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand die Wohnung altersgerecht auszustatten. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die das Leben schwer machen, zum Beispiel fehlende Haltegriffe im Bad, zu wenig Platz im Schlafzimmer oder schwer erreichbare Hängeschränke in der Küche.

Hier stehen hauptamtlich tätige Wohnberater*innen zur Verfügung, die Hinweise und Tipps zu notwendigen Umbauten und deren Finanzierung geben können. Sie kommen auch in die Wohnung und planen mit den Betroffenen vor Ort die möglichen Veränderungen.



Die Wohnberater*innen erreichen Sie unter:

KIM – Soziale Arbeit e. V.

Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen
Widukindstraße 2 a, 33098 Paderborn

☎ 05251 282718

✉ wohnberatung@kim-paderborn.de

🏠 www.kim-paderborn.de/senioren/wohnberatung/angebot-2/



Seit 1965 für Sie unterwegs

Sanitär • Heizung • Solaranlagen

**Fachbetrieb für barrierefreie
Senioren-Bäder und
behindertengerechte Bäder**

Beratung • Installation • Wartung

**Anlagen-Contracting für
Ein- und Mehrfamilienhäuser**

Otto Wöhning Haustechnik GmbH

Borchener Straße 13 · 33098 Paderborn
Tel. 052 51 / 75 05 01 · Fax 052 51 / 75 05 02
info@woehning.net · www.woehning.net



4.2 Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC darauf, dass links und rechts ausreichend Bewegungsfläche vorhanden ist, und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

4.3 Alternative Wohnformen: Senioren-WGs

Senioren-WGs im Caritasverband Paderborn e. V. als Zukunftsmodell für das Leben im Alter

Eine ambulant betreute Wohngemeinschaft bietet eine gute Alternative für Menschen, die auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind, nicht mehr in ihrer eigenen Wohnung bleiben können und das Miteinander und den Zusammenhalt einer lebendigen Gemeinschaft suchen.

Jede/r einzelne Bewohner*in schließt mit dem Vermieter*in einen Mietvertrag über ein eigenes Zimmer mit Dusche und WC. Die Gemeinschaftsräume mit Küche, Wohn- und Esszimmer, Hauswirtschaftsräumen und Terrasse sind anteilig im Mietvertrag enthalten und stehen allen WG-Bewohner*innen zur Verfügung. Die Räumlichkeiten sind barrierearm und liegen immer im Erdgeschoss mit einem direkten Zugang ins Grüne. Verbunden mit diesem Mietvertrag sind alle Rechte und Pflichten im Rahmen eines üblichen Mietverhältnisses. Die Mieter*innen bringen eigene Möbel, Inventar und Gardinen auch für die Gemeinschaftsräume mit.

Die zuständigen Caritas-Sozialstationen treffen mit den Bewohner*innen eine Vereinbarung über eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung auf Basis des individuellen Versorgungsbedarfs. Die Caritas-Mitarbei-

Wohnberatung

Für Ältere und Menschen mit Behinderung

Umbau, Neubau, Anpassung? Besser leben im Alter!
Vereinbaren Sie einfach ein Infogespräch.
Wir beraten Sie neutral und kostenlos!

Ihre **Wohnberatungsagentur** im Kreis Paderborn.

www.kim-paderborn.de



Wohnberatung
Widukindstraße 2a
33098 Paderborn
05251 / 28 27 18
wohnberatung@kim-paderborn.de

3x für Sie im Kreis Paderborn...

- /// Moderne, ganzheitliche Pflege für hohe Lebensqualität.
- /// Angebote zur Unterstützung im Alltag.
- /// Individuelle Betreuung für einen aktiven Alltag.
- /// Durchdachte Lösungen für das Leben im Alter:
Stationäre Pflege in Form von Wohngruppen,
betreutes Wohnen, Wohnbereiche für Menschen mit
Demenz, Kurzzeit- und Verhinderungspflege.
- /// Intensive seelsorgliche Begleitung.



WIR SIND FÜR SIE DA.

Seniorenzentrum Mallinckrodtthof

Borchen | Telefon: 05251 / 87644-0
www.seniorenzentrum-mallinckrodtthof-borchen.de

Seniorenzentrum St. Bruno

Paderborn | Telefon: 05254 / 9934-0
www.st-bruno-paderborn.de

St. Vincenz-Altenzentrum

Paderborn | Telefon: 05251 / 151-0
www.vincenz-altenzentrum.de

tenden ermöglichen den Bewohner*innen je nach Gesundheitszustand und Unterstützungsbedarf am WG-Alltag teilzunehmen. Dabei beteiligen sich die Bewohner*innen an hauswirtschaftlichen Aufgaben wie dem täglichen Kochen oder der Wäschepflege. Lebensmittel und allgemeine Gebrauchsgüter wie Telefon oder Zeitung werden aus der gemeinsamen Haushaltskasse bezahlt. An- und Zugehörige begleiten die Bewohner*innen bei der Alltagsgestaltung und sind bei allen gemeinschaftlichen Aktionen willkommen. Sie unterstützen bei der Verwaltung der Haushaltskasse oder bei Anschaffungen und in organisatorischen Angelegenheiten. Die Versorgung in einer betreuten WG kann vom Gesetz her nicht das Niveau einer vollstationären Pflegeeinrichtung erreichen. Leben in einer Betreuten Wohngemeinschaft bedeutet, dass es Dinge gibt, um die sich die Bewohnerschaft und deren Angehörige selbst kümmern. Unsere Wohngemeinschaften sind deshalb ein passgenaues Angebot für Menschen mit Hilfebedarf, die viele Angelegenheiten selbst bestimmen und übernehmen wollen, und fördern die Lebensqualität im Alter.

Der Caritasverband Paderborn e. V. verfügt über langjährige Erfahrung in der Versorgung und Unterstützung in Seniorenwohngemeinschaften in enger Kooperation mit dem Spar- und Bauverein Paderborn oder anderen privaten Vermieter*innen für die Wohnräume. Die Wohngemeinschaften sind integriert in Wohnanlagen mit barrierearmen Wohnungen, die zentrumsnah innerhalb Paderborns und in den umliegenden Gemeinden Delbrück, Borcheln und Bad Lippspringe angesiedelt sind.

Kontakt:

Caritasverband Paderborn e. V.

Koordinatorinnen für ambulant betreute Wohngemeinschaften für Senior*innen

☎ 05251 889-2000

✉ wohngemeinschaften@caritas-pb.de

Spar- und Bauverein Paderborn e.G.

Giersmauer 4, 33098 Paderborn

☎ 05251 29000

✉ info@spar-und-bauverein.de

4.4 Betreutes Wohnen

Das Betreute Wohnen wird für ältere noch rüstige Menschen immer mehr zur interessanten Alternative. Spezielle altersgerechte Wohnanlagen ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung. Darüber hinaus werden vom Betreiber der Anlage verschiedene Grund- und Wahlleistungen wie die Vermittlung und Organisation von Hilfe und Pflege, von Freizeit- und Beschäftigungsaktivitäten, Erledigungen von Besorgungen usw. angeboten.

Auskünfte über Angebote zum Betreuten Wohnen erteilen:

Dietrich-Bonhoeffer-Haus und

Carl Böttner-Haus des St. Johannisstiftes
Fürstenweg 10, 33102 Paderborn

☎ 05251 401-444

Stiftung Westphalenhof (Betreutes Wohnen)

Giersstraße 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 20080

Kaiser-Karl-Residenz

Am Damm 3 – 9, 33098 Paderborn

☎ 05250 932806

Seniorenzentrum „St. Bruno“

Memelstraße 18, 33104 Paderborn

☎ 05254 9934-150



Riemekehof – Betreutes Wohnen und Pfl egewohngemeinschaft

Pontanusstraße 130, 33102 Paderborn
☎ 05251 296293

Seniorenresidenz Elsen

Service – Komfort – Wohnen im familiären Ambiente
Gesselter Straße 10, 33106 Paderborn
☎ 05254 97960

Haus St. Elisabeth – Franziskushaus

Tegelweg 17, 33102 Paderborn
☎ 05251 150910
✉ st.elisabeth@vka-ev.de

St. Vincenz-Altenzentrum GmbH

Adolph-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn
☎ 05251 1510
✉ info@vincenz-altenzentrum.de
🏠 www.vincenz-altenzentrum.de

Wohnpark Schrieweshof

Von-Ketteler-Straße 14, 33106 Paderborn
☎ 05254 66381-0
✉ ulrich.gerling@wohnpark-schrieweshof.de
🏠 www.wohnpark-schrieweshof.de



DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH

Wohngemeinschaft „Villa Lippeblick“
Paradiesstraße 14
33129 Delbrück-Boke
☎ 0160 2014308
✉ villalippeblick@drk-paderborn.de

Wohnen mit Service Caritasverband Paderborn e. V.

Husener Straße 89
33100 Paderborn
Grünebaumstraße 1 und 3
33098 Paderborn
☎ 05251 16195-0
✉ servicewohnen@caritas-pb.de

Hardehauser Hof

Service Wohnen im stilvollen Stadtpalais
Am Busdorf 11, 33098 Paderborn
05251 505250
🏠 www.hardehauser-hof.de

20 Jahre Perthes-Haus

Perthes-Haus Paderborn
Geborgenheit genießen

Wir bieten Ihnen:

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

Tagespflege im Perthes-Haus
Gut betreut durch den Tag

Wir bieten Ihnen:

- Aktivisierung in der Gemeinschaft
- Pflegerische und medizinische Versorgung
- Beratung pflegender Angehöriger
- Eigener Fahrdienst

Tel. 05251 18896-0
Tel. 05251 18896-400
(Tagespflege)
Fax 05251 18896-510

**EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.V.**
menschennah

www.ph-paderborn.de

Neuhäuserstr. 8-10 ■ 33102 Paderborn ■ E-Mail: ph-paderborn@perthes-stiftung.de



4.5 Stationäre Pflegeeinrichtungen

Wenn die notwendige Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, bieten stationäre Pflegeeinrichtungen eine umfassende Betreuung und Versorgung. Grundsätzlich kann jeder ältere Mensch in ein Altenpflegeheim ziehen. Doch nur wer die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit erfüllt, hat einen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen.

Fragen zu Ausstattung oder besonderen Angeboten beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Pflegestützpunktes Paderborn unter:

Kreis Paderborn

Pflegestützpunkt Kreis Paderborn
Im Beratungszentrum Alter und Pflege
Bahnhofstraße 50, 33102 Paderborn
Frau Kröger

☎ 05251 308 5028

Frau Wippermann

☎ 05251 308 5029

🏠 www.kreis-paderborn.de/pflegeportal



**SICH EINFACH
WOHLFÜHLEN**

Unser Angebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Tagespflege
- Verhinderungspflege
- Familienähnliches Wohngruppenkonzept
- Betreutes Wohnen
- ambulante Wohngruppe
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige

Schrieweshof
Von-Ketteler-Straße 14
33106 Paderborn

Tel. 05254 663810
schrieweshof@charleston.de
www.pflege-schrieweshof.de


Schrieweshof
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Paderborn



5 Hilfen im Alltag

5.1 Fahrdienste

Zum Ausgleich eventueller Bewegungseinschränkungen hat sich ein breites Spektrum an Service-Dienstleistungen entwickelt. Viele Geschäfts- und Gewerbebetriebe haben bereits auf die demografische Entwicklung reagiert und bieten ihren Kund*innen zum Beispiel an, sie zu Hause abzuholen und dorthin zurückzubringen. Somit können langjährige Kund*innen weiterhin alle Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wie die Dauerwelle beim Friseur oder sonderangefertigte Schuhe.

DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH Fahrdienst

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ fahrdienst@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

Malteser Fahrdienst

☎ 05251 1585-15

Andere erweitern ihren Service um Hol- und Bringdienste für gereinigte Gardinen und Teppiche oder geänderte Kleidung, sozusagen eine Lieferung auf Knopfdruck. Daneben etablieren sich immer mehr Dienstleister, die einen Fahrservice mit diversen kleineren Arbeiten im Haushalt kombinieren. So bringen sie zum Beispiel den Müll hinunter oder saugen die Wohnung. Diese eigenständigen Fahrdienste sind zwar unabhängig von Geschäften, aber trotzdem an rechtliche und formale Voraussetzungen gebunden.

5.2 Haushaltsnahe Dienstleistungen

Pflegedienste, zahlreiche Kleinstgewerbe und gemeinnützige Gesellschaften bieten Hilfen im Haushalt an. Die Dienste werden zunehmend an den Servicewünschen der älteren Kund*innen orientiert, die diese Leistungen zwar aus eigener



Tasche finanzieren müssen, sie aber steuerlich geltend machen können. Wenn Voraussetzungen wie chronische Erkrankungen oder Behinderungen vorliegen, können möglicherweise finanzielle Hilfen von der Kranken-, Pflegekasse oder dem Sozialhilfeträger beantragt werden. (Adressen siehe unter 6.2 Haushaltshilfen für Senior*innen)



Betriebshilfsdienst und Maschinenring Paderborn-Büren e. V.

Bleichstraße 41, 33102 Paderborn

Tel. 05251 878685-0

Fax 05251 878685-7

E-Mail: info@bhd-mr-paderborn.de

Unsere Landfrauenvertreterinnen bzw. Familienhelferinnen sind wie unten aufgeführt in der Haushaltshilfe bzw. in haushaltsnahen Dienstleistungen unterwegs. Sollten Sie unvorhergesehen oder plötzlich im Haushalt ausfallen oder einen länger geplanten Krankenhausaufenthalt antreten, übernehmen unsere engagierten Familienhelferinnen Ihre Aufgaben. Sie erledigen alle allgemein anfallenden Hausarbeiten, versorgen die Kinder und kümmern sich um den gesamten Tagesablauf.

Wir sorgen dafür, dass

- die Kinder rechtzeitig in der Schule sind
- gesundes und abwechslungsreiches Essen auf den Tisch kommt
- die tägliche Wäsche gemacht wird
- u. v. m.

**Wenn im
Haushalt Hilfe
benötigt wird,
sind wir für
Sie da!**

Mit viel Einfühlungsvermögen und Sachverstand gehen unsere geschulten Familienhelferinnen auf die individuellen Erfordernisse der Familie ein und versuchen – so gut wie möglich – die Mutter für eine gewisse Zeit zu vertreten. Wir beraten Sie gern und unverbindlich zu Ihrem individuellen Familienhilfe-Bedarf.



5.3 Komplementäre Dienste

Sie stellen vom Begriff her eine ergänzende Kategorie an Dienstleistungen für ältere, hilfe- und pflegebedürftige Menschen dar, die in der Regel nicht durch Fachkräfte der Alten- und Krankenpflege erbracht werden, da ihre Kosten nicht durch Kranken- und Pflegekassen refinanziert werden. Eine allgemein anerkannte Definition oder auch nur Abgrenzung zu den haushaltsnahen Diensten gibt es nicht.

Verrichtet werden die Handreichungen, Serviceleistungen, Hol- und Bringdienste usw. meist von Hilfspersonal, Zivildienstleistenden, Menschen in Beschäftigungsmaßnahmen, Minijobber*innen und Praktikant*innen, um den Kostenaufwand für die Betreffenden so gering als möglich zu halten.

5.4 Lebensmittel-Bringdienste

liefern in haushaltsüblichen Mengen Lebensmittel zur eigenen Zubereitung frei Haus.

Bio-Lebensmittel Bioladen Wedde

Nordstraße 38, 33102 Paderborn

☎ 05251 1809490

✉ info@bioladen-wedde.de

🏠 www.bioladen-wedde.de

Kornblume Naturkost

Geroldstraße 21 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 26122

✉ info@kornblume.de

🏠 www.kornblume.de

Lebensmittel EDEKA Windmann

Alisostraße 2, 33106 Paderborn-Elsen

☎ 05254 952580

✉ d.windmann@edeka-windmann.de

🏠 www.edeka-windmann.de

Elli Frischmarkt Ising

Am Stadtberg 9, 33100 Paderborn-Dahl

☎ 05293 240

✉ isingbruno@yahoo.de

🏠 www.frischmarktising.de

Getränke Georg Bannenberg

Karlstraße 21, 33098 Paderborn

☎ 05251 63388

Getränke Dreps

Barkhauser Straße 257, 33106 Paderborn

☎ 05251 750006

✉ getraenke-dreps@t-online.de

🏠 www.getraenke-dreps.de

Getränke Kriegesmann GmbH & Co. KG

Friedrich-List-Straße 63, 33100 Paderborn

☎ 05251 550-42/-43

✉ info@getraenke-kriegesmann.de

🏠 www.getraenke-kriegesmann.de

5.5 Essen auf Rädern und Mittagstische

sind wohl die bekanntesten Formen von alltäglichen Hilfen. Dabei werden fertig zubereitete Mahlzeiten regelmäßig entweder heiß, zum sofortigen Erhitzen oder auch gefroren für die ganze Woche ins Haus geliefert. Die Bestellung aus dem Wochenspeiseplan muss einige Tage vor der Lieferung erfolgen. An den Mittagstischen der Einrichtungen genießt man in Gemeinschaft die abwechslungsreichen Tagesmenüs.

■ Essens-Dienstleister

Malteser Hilfsdienst

Dessauer Straße 14 b, 33106 Paderborn

☎ 05251 1585-12

✉ mms.paderborn@malteser.org

🏠 www.malteser.de/menueservice

Die Johanniter – Unfallhilfe e. V.

Regionalverband Ostwestfalen

Wollmarktstraße 101, 33098 Paderborn

☎ 05251 897770

Mirjam Schmiederer

Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Leostraße 45, 33098 Paderborn

✉ leo@awo-paderborn.de

☎ 05251 29066-15

Mittagstisch Montag – Freitag (12:00 – 14:00 Uhr)

Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter

🏠 www.awo-paderborn.de/awo-leo-mgh/

DRK Ortsverein Bad Lippspringe e.V.

Menüservice

Ortsteile Bad Lippspringe, Schlangen, Kohlstädt, Oesterholz, Marienloh

Detmolder Straße 174, 33175 Bad Lippspringe

☎ 05252 4717

✉ info@drk-badlippspringe.de

🏠 www.drk-paderborn.de

Mittagstisch in der Cafeteria**Haus St. Veronika**

Husener Straße 89, 33100 Paderborn

☎ 05251 16195-0

Montag – Sonntag (12:00 – 13:30 Uhr)

Mittagstisch im Westphalenhof

Giersstraße 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 2008-0

Montag – Sonntag

Frühstück: 08:00 – 10:00 Uhr

Mittag: 12:15 – 12:45 Uhr

Kaffee: 14:30 – 17:30 Uhr

- Komponentenauswahl möglich
- Täglich 2 Menüs und ein Eintopf zur Auswahl, auch zum Mitnehmen
- Ausgewogene Ernährung nach dem Standard „Fit im Alter“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Mittagstisch im St. Vincenz-Altenzentrum

Cafeteria „Zu den drei Hasen“

Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

🏠 www.vincenz-altenzentrum.de

Täglich 11:30 – 13:30 Uhr

Montag/Mittwoch/Freitag/Samstag + Sonntag

14:30 – 17:00 Uhr Kaffee und Kuchen sowie

mittwochs frische Waffeln

Venio Lu's Bioküche/Vegetarische Vollwertküche

Löherstraße 2, 33102 Paderborn

☎ 05251 1807981

✉ lu.feller@web.de

🏠 www.lus-biokueche.de

Meyer Menü Büren GmbH & Co. KG

Westring 14, 33142 Büren

☎ 02951 984242

✉ info@pb.meyer-menue.de

5.6 Handwerkliche Hilfen

Einige handwerkliche Firmen bieten speziell für die ältere Generation Hilfe bei Renovierungs- und kleineren Reparaturarbeiten, beim Schneefegen und bei der Grabbpflege sowie bei Entrümpelungen an.

5.7 Versandhandel

Pflegeutensilien werden vom Hausarzt verschrieben und die Kosten teilweise als Hilfsmittel von der Kranken- bzw. Pflegekasse übernommen. Eine Erleichterung bei der Anlieferung stellen der Versandhandel oder Sanitätshäuser mit Lieferservice dar, der die manchmal recht umfangreichen Materialien direkt nach Hause bringt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

5.8 Türe zugefallen und Schlüssel steckt innen?

Verlieren Sie jetzt nicht den Kopf! Unseriöse Notdienste können Ihre Hilflosigkeit ausnutzen und überzogene Preise von Ihnen verlangen. Tipps für den Umgang mit Notdiensten:

- Bevorzugen Sie ortsansässige Firmen.
- Nichts ungeprüft unterschreiben.
- Lassen Sie sich nicht drängen, die Rechnung sofort und ungeprüft zu bezahlen.

- Fühlen Sie sich durch den anwesenden Notdienst eingeschüchtert, betrogen, bedroht oder haben Sie Angst, rufen Sie die Polizei unter 110.
- Lassen Sie die Rechnung vor der Zahlung zunächst durch die Verbraucherzentrale prüfen.
- Treffen Sie Vorsorge und deponieren Sie einen Ersatzschlüssel bei einer Person Ihres Vertrauens.

5.9 Die Polizei rät

Die Polizei behandelt alle Themen rund um das Thema Sicherheit, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. In den Broschüren „Im Alter sicher leben“ und „Gut beraten im hohen Alter“, Download unter  www.polizei-beratung.de/medienangebot, gibt es viele Themen, die speziell für Senior*innen wichtig sind.

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer Vorsicht walten lassen. An der Haustür ebenso wie am Telefon. Hier zwei Beispiele:

Enkeltrick:

Der sogenannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs, der für Opfer oft existenzielle Folgen haben kann. Sie können dadurch hohe Geldbeträge verlieren oder sogar um Ihre Lebensersparnisse gebracht werden.

Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen Betrüger*innen bei älteren Personen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine „günstige Gelegenheit“ vorgetauscht, beispielsweise der Kauf einer Wohnung oder eines Autos. Die Lage wird immer äußerst dringlich dargestellt. Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe unter Druck gesetzt. Sobald das Opfer zahlen will, wird ein Bote angekündigt, der das Geld abholt.

Hat der Betroffene die geforderte Summe nicht parat, wird er gebeten, unverzüglich zur Bank zu gehen und dort den Betrag abzuheben. Nicht selten ruft der Täter*innen sogar ein Taxi, wenn das Opfer den Weg nicht mehr zu Fuß bewältigen kann. Sollte kein Bargeld vorhanden sein, fragen die Täter*innen auch nach anderen Wertsachen, insbesondere hochwertigem Schmuck. Auf diese Weise haben Enkeltrick-Betrüger in der Vergangenheit bereits mehrfach Beträge im fünfstelligen Eurobereich erbeutet.

Eine weitere Variante sind sogenannten Schockanrufe. Hier melden sich Betrüger*innen per Telefon bei ihren Opfern und behaupten, dass ein Enkel oder ein anderer naher Verwandter in einen Verkehrsunfall oder in ein Strafverfahren verwickelt sei und sich deshalb in polizeilichem Gewahrsam befinde. Die Betrüger*innen erklären, dass gegen eine Zahlung von der Strafverfolgung abgesehen und der Verwandte aus der Haft entlassen wird. Das Geld werde eine Person im Auftrag des Gerichts oder einer Behörde in ziviler Kleidung kurzfristig abholen.

Falsche Amtsträger:

Vermehrt sind wieder Betrüger*innen unterwegs, die sich als Polizisten ausgeben, um in den Besitz von Geld und anderen Wertgegenständen zu gelangen. Am Telefon versuchen sie, ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden dazu zu bringen, Geld und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben, der sich ebenfalls als Polizist*in ausgibt. Dazu behaupten die Betrüger*innen beispielsweise, dass diese Dinge bei den Angerufenen zu Hause oder auf der Bank nicht mehr sicher seien oder auf Spuren untersucht werden müssten. Dabei nutzen die Täter*innen eine spezielle Technik, die bei einem Anruf auf der Telefonanzeige der Angerufenen die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine örtliche Telefonnummer erscheinen lässt.

Tipps Ihrer Polizei gegen falsche Enkel und falsche Amtsträger:

- Wenn auf Ihrem Display die Notrufnummer 110 (auch mit Ortsvorwahl) erscheint, handelt es sich

um einen Betrugsversuch. Die echte Polizei wird Sie niemals unter dieser Nummer kontaktieren.

- Seien Sie misstrauisch und lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Legen Sie den Hörer auf, wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint oder Ihr Gesprächspartner Geld von Ihnen fordert.
- Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer wirklich ein Verwandter ist: Rufen Sie die jeweilige Person oder eine Vertrauensperson unter der bisher bekannten und benutzten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen.
- Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter der 110 (ohne Vorwahl) oder Ihre örtliche Polizeidienststelle an. Nutzen Sie hierfür nicht die Rückruffunktion.
- Sprechen Sie am Telefon nicht über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.
- Wenn Sie Opfer geworden sind: Wenden Sie sich an die Polizei und erstatten Sie Anzeige.

Weitere Informationen und Beratungen, u. a. auch zum Schutz vor Wohnungseinbrüchen, erhalten Sie beim

**Kriminalkommissariat Kriminalprävention/
Opferschutz der Kreispolizeibehörde Paderborn**

☎ 05251 306-3900

✉ kriminalitaetsvorbeugung.paderborn@polizei.nrw.de.

Aktuelle Mitteilungen bietet die **Paderborner Polizei** auf der Internetseite:

🏠 www.polizei.nrw.de/paderborn sowie bei Facebook:

📘 www.facebook.com/polizei.nrw.pb.

Über die zentrale Telefonnummer 05251 306-0 erreichen Sie alle Dienststellen der Kreispolizeibehörde im gesamten Kreis Paderborn. **Im Notfall immer, rund um die Uhr: Polizeinotruf 110.**

Sicher wohnen!

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene



© Frank Zunker - aboutpixel.de

Sicherheitsgefühl oder auch tiefgreifende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, sind für viele Betroffene oft schwerwiegender als der rein materielle Schaden. Durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik können jedoch viele Einbrüche verhindert werden. Über ein Drittel der Einbrüche bleibt nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen oder auch durch aufmerksame Nachbarn im Versuch stecken. Die Polizei Paderborn informiert Sie, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können und welche Sicherungstechnik geeignet ist. Erfahren Sie außerdem mehr zur staatlichen Förderung von Einbruchschutz.

Wenden Sie sich an das

**Kriminalkommissariat Kriminalprävention/
Opferschutz der Kreispolizeibehörde
Paderborn**

Bielefelder Straße 1, 33104 Paderborn,

☎ 05251 306-3900

Eine/r unserer technischen Berater*innen wird Sie nach Terminabsprache kostenlos und neutral, auf Wunsch auch vor Ort, über Sicherungsmaßnahmen beraten, die aus Sicht der Polizei für Ihr Haus oder Ihre Wohnung sinnvoll und empfehlenswert sind.

5.10 Hausnotruf

Was tun, wenn aber doch einmal ein Notfall eintritt, wenn Sie stürzen oder an plötzlicher Übelkeit leiden? Ein neues System kann bei solchen Notlagen Abhilfe schaffen. Dabei tragen Sie einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wenn Sie den Knopf drücken, ruft die Zentrale bei Ihnen zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, den Sie vorher festgelegt haben.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Wollmarktstraße 101, 33098 Paderborn

☎ 05251 89777-0

✉ hausnotruf.ostwestfalen@johanniter.de

🏠 www.johanniter.de

Hausnotruf Malteser

Dessauer Straße 14 b, 33106 Paderborn

☎ 05251 1585-25

✉ hausnotruf.paderborn@malteser.org

🏠 www.malteser.de/hausnotruf

Caritas Hausnotrufzentrale

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 889-2040

✉ hausnotruf@caritas-pb.de

DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH

Hausnotruf

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ hausnotruf@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

**Malteser**
...weil Nähe zählt.



Gut versorgt in den eigenen vier Wänden
Malteser Menüservice

Für Sie in Paderborn mit:

- Malteser Menüservice – 7 Tage die Woche
- Malteser Hausnotruf – mit eigenem Bereitschaftsteam
- Malteser Fahrdienst – Kranken- & Rollstuhltransporte

☎ **0 800-99 66 007** (kostenlos)
🌐 **www.malteser-paderborn.de**



6 Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Die gestiegene Lebenserwartung ermöglicht es immer mehr Menschen, nach dem aktiven Berufsleben noch Dinge zu tun, die Spaß machen und ein erfülltes Leben ermöglichen. Mit höherem Alter sind viele Menschen aber auch auf Hilfe und Pflege angewiesen. Die Leistungen der Pflegekassen sind vielfältig und umfangreich. Bei der Beurteilung der jeweiligen Pflegebedürftigkeit ist eine Einzelfallprüfung unumgänglich. Deshalb ist es nicht möglich, alle Fälle aufzuführen. Bitte wenden Sie sich deshalb immer im Einzelfall an Ihre Pflegekasse.

■ Wer ist pflegebedürftig?

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, bestehen.

■ Pflegeberatung Kreis Paderborn

Ein selbstbestimmtes Leben trotz Alter, Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung in den eigenen vier Wänden zu führen, ist der Wunsch der meisten Menschen. Die Pflegeberatung des Kreises Paderborn will dabei helfen, durch umfassende Informationen und eine kostenlose Beratung einen möglichst langen Verbleib in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

- Wir beraten zu sozialen Leistungen bei Pflegebedürftigkeit (Pflegeversicherung, Hilfe zur Pflege ...) und zeigen Finanzierungsmöglichkeiten auf.
- Wir unterstützen bei der Antragstellung.
- Wir geben Informationen zu den unterschiedlichen pflegerischen und alltagsunterstützenden Angeboten.
- Je nach Situation vermitteln und koordinieren wir entsprechende Hilfen.
- Bei Bedarf beraten wir auch zu Hause.

Beratungszentrum Alter und Pflege

Bahnhofstr. 50, 33102 Paderborn

Postanschrift: Aldegrevestr. 10 – 14,
33102 Paderborn

☎ 05251 308-5077

✉ pflegeberatung@kreis-paderborn.de

🏠 www.kreis-paderborn.de/pflegeportal

Öffnungszeiten: montags – freitags 08:30 Uhr – 12:00 Uhr, donnerstags 14:00 – 18:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kurberatung für pflegende Angehörige

AWO Kreisverband Paderborn e.V.

☎ 05251 29066-14

✉ info@awo-paderborn.de

■ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfe für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege
- führt Veranstaltungen und Treffen durch, z. B. regelmäßige Pflege-Cafés als offene Treffs für pflegende Angehörige
- verweist auf professionelle Hilfsangebote

Aktuelle Veranstaltungen und Infos finden Sie auf

🏠 www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Bleichstr. 39 a, 33102 Paderborn

Ansprechperson: Renate Linn

☎ 05251 3902201

✉ pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

6.1 Pflegedienste in der Stadt Paderborn

Ambulante Krankenpflege Paderborn Wittgräbe

Alte Waage 8, 33104 Paderborn

☎ 05254 9377444

☎ 0152 06893446

AWO Kreisverband Paderborn e. V.

Pflegeservice zuhause

Albinstraße 4, 33098 Paderborn

☎ 05251 282822

Cardia Volmert

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Winfriedstraße 66, 33098 Paderborn

☎ 05251 750091

✉ cardiawillivolmert@web.de

🏠 www.cardia-pflegedienst.de

Caritas Sozialstation Südstadt St. Julian

Mersinweg 20, 33100 Paderborn

☎ 05251 889-1640

✉ css-julian@caritas-pb.de

Caritas-Sozialstation Stadtheide St. Bonifatius

Dr.-Rörig-Damm 38, 33102 Paderborn

☎ 05251 889-1660

✉ css-bonifatius@caritas-pb.de



So lange wie möglich zu Hause leben – mit umfassender Unterstützung nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuungsangebote
- Begleitdienste
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Häusliche Krankenpflege
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Pflegewohngemeinschaft
-  Serviceleistungen

Telefon 05251-282822

www.awo-paderborn.de



**Caritas-Sozialstation Innenstadt
St. Liborius**

Riemekestraße 44, 33102 Paderborn
☎ 05251 889-1620
✉ css-liborius@caritas-pb.de

**Caritas-Sozialstation Schloß Neuhaus
St. Theresa**

Hatzfelder Straße 7, 33104 Paderborn
☎ 05251 889-1680
✉ css-theresa@caritas-pb.de

**Caritas Sozialstation Bad Lippspringe
St. Vincenz**

Detmolder Straße 155, 33175 Bad Lippspringe
☎ 05252 9774700
✉ css-vincenz@caritas-pb.de

Diakoniestation St. Johannisstift GmbH

Borchener Straße 30, 33098 Paderborn
☎ 05251 205080

Die Sonnenblume GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege
Von-Ketteler-Straße 53, 33106 Paderborn
☎ 05254 66410
✉ maxxav@aol.com

**DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH
Pflegedienst**

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn
☎ 05251 130930
✉ pflegedienst@drk-paderborn.de
🏠 www.drk-paderborn.de

Home Instead

HISB Betreuungsdienst Paderborn GmbH
Königstraße 57, 33098 Paderborn
☎ 05251 877 2016
✉ paderborn@homeinstead.de

Pflegeteam Flick Häusliche Hilfe

Greifswalder Straße 9, 33106 Paderborn
☎ 05251 873797

ServiceZeit Greve

Detmolder Straße 2, 33102 Paderborn
☎ 05251 8896224

Pflegebären Paderborn-Elsen

Von-Ketteler-Straße 40, 33106 Paderborn
☎ 05254 5122
✉ info@pflegebaeren.de
🏠 www.pflegebaeren.de



Cardia
Willi Volmert

Häusliche Alten- und Krankenpflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege gemäß ärztl. Verordnung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsangebote
- Beratungseinsätze für Pflegegeldempfänger (§ 37.3 SGB XI)

Tel.: 05251 / 750090

Winfriedstraße 66 • 33098 Paderborn • www.cardia-pflegedienst.de • info@cardia-pflegedienst.de

PaderEngel

Sennelagerstraße 1, 33106 Paderborn-Sande

☎ 05254 662000

☎ 05254 662002

✉ info@paderengel.de

🏠 www.paderengel.de

ZAP Ambulante Pflegedienst GmbH

Warburger Straße 66, 33098 Paderborn

☎ 05251 201140

✉ info@zap-paderborn.de

6.2 Haushaltshilfen für Senioren

Ansprechpartner sind die Wohlfahrtsverbände, aber auch private Anbieter.

■ **Hilfsorganisationen**

AWO Kreisverband Paderborn e. V.

Pflegeservice zuhause

Albinstraße 4, 33098 Paderborn

☎ 05251 282822

Betriebshilfsdienst Paderborn-Büren e. V.

Bleichstraße 41, 33102 Paderborn

☎ 05251 87868-50

Malteser Hilfsdienst e. V.

Dienststelle OWL Soziale Dienste

Dessauer Straße 14 b, 33106 Paderborn

☎ 05251 1585-0

☎ 05251 1585-85

🏠 www.malteser-paderborn.de

Caritasverband Paderborn e. V.

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 889 1000

✉ info@caritas-pb.de

DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH

Pflegedienst | Haushaltshilfen

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ pflegedienst@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

CariFair

Vermittlung mittel- und osteuropäischer
Haushaltshilfen

Grünebaumstraße 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 16195-7380

✉ carifair@caritas-pb.de

Diakoniestation St. Johannisstift GmbH

Borchener Straße 30, 33098 Paderborn

☎ 05251 401-595

Die Johanniter

Regionalverband Ostwestfalen

Wollmarktstraße 101, 33098 Paderborn

☎ 05251 897770

■ **Private Anbieter**

Senioren Service Semler

Klaus-Peter Semler

Kurt-Schumacher-Straße 8, 33102 Paderborn

☎ 05251 34225

☎ 0170 2834178

✉ info@seniorenservice-semler.de

🏠 www.seniorenservice-semler.de







Ambulante Pflege und Palliativ- Versorgung

Zu Hause ist es doch am schönsten!



Wir unterstützen Sie in der Erfüllung Ihres Wunsches, möglichst lange selbstbestimmt in Ihren eigenen vier Wänden zu leben – auch bei schwerer Krankheit und in der letzten Lebensphase.

Unterstützung der ärztlichen Behandlung zu Hause:

- Behandlungspflege gem. ärztl. Verordnung

Allgemeine und spezielle Körperpflege:

- Grundpflege gem. Pflegeversicherung
- Beratung und Schulung zum Thema Pflege
- Diabetes-Fachpflege und Fußpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflegeberatungsbesuche nach § 37.3 SGB XI (Pflegegeldempfänger)
- Vermittlung von Hausnotruf

Palliativpflege in Kooperation mit dem Hospizdienst St. Johannisstift e. V. und der Palliativfachberatung

Die Sonnenblume GmbH
Häusliche Alten- und Krankenpflege Fam. Roth
www.pflegedienst-sonnenblume.de

Von-Ketteler-Straße 53
33106 Paderborn
Telefon 05254 66410



Wir sind Vertragspartner aller gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, sowie des örtlichen Sozialhilfeträgers. Wir bilden Altenpflegefachkräfte aus. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktualisieren ihr Fachwissen durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen.

Perthes-Service

Neuhäuser Straße 8 – 10, 33102 Paderborn

☎ 05251 18896580

Senioren-Service Paderborn

Glesekerstraße 21, 33098 Paderborn

☎ 05251 8780701

Die Sonnenblume GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Von-Ketteler-Straße 53, 33106 Paderborn

☎ 05254 66410

☎ 05254 66420

✉ maxxav@aol.com

Cardia

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Winfriedstraße 66, 33098 Paderborn

☎ 05251 750090

✉ cardiawillivolmert@web.de

Hausmeisterdienst für Senioren

Reinigungsengel

Manfred Weskamp

Holsteiner Weg 106, 33102 Paderborn

☎ 05251 1846621



6.3 Hilfen bei Alzheimer-Demenz

Altern in Würde: Viele ältere Menschen machen sich Sorgen, wenn das geistige Leistungsvermögen bei sich selbst oder einem Angehörigen scheinbar immer mehr nachlässt. Sind es bereits Anzeichen einer Alzheimer-Demenz, wenn man sich Telefonnummern nicht mehr so gut merken kann? Wenn man Menschen begegnet, aber der dazugehörige Name will einem einfach nicht mehr einfallen?

Wenn man sich in einer neuen Umgebung nicht mehr ganz so problemlos zurechtfindet wie früher? Was bedeutet es, wenn sich ein geselliger Mensch mehr und mehr aus dem Freundeskreis zurückzieht oder ein einst liebevoller Mensch zum veränderten mürrischen Menschen wird? Es ist wichtig, sich rasch Klarheit zu verschaffen. Der erste Weg sollte immer zum/r Hausarzt*in oder Neurolog*in führen. Diese können mit einfachen Tests feststellen, ob die Sorge vor Alzheimer begründet ist. Doch ist hier oft die Initiative der Angehörigen gefordert, denn der Betroffene selbst schiebt meist gute Gründe für seine Veränderungen vor und weicht dem Arztbesuch aus.

LWL-Klinik Paderborn
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen



In der LWL-Klinik Paderborn werden Behandlungen für psychisch erkrankte Menschen ab dem 60. Lebensjahr in der **Abteilung für Gerontopsychiatrie** angeboten.

- **Ambulante Behandlung**
in der gerontopsychiatrischen Ambulanz
Tel.: 05251 295-5113
- **Teilstationäre Behandlung**
in der gerontopsychiatrischen Tagesklinik (Mallinckrodtstr. 22)
Tel.: 05251 160-9220
- **Stationäre Behandlung**
auf zwei gerontopsychiatrischen Spezialstationen (Station GP1 und GP2) und auf einer Station für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin (Station PPM2)
Tel.: 05251 295-0

Kontakt

LWL-Klinik Paderborn
Agathastr. 1
33098 Paderborn
Tel.: 05251 295-0
E-Mail: lwl-klinik-paderborn@lwl.org
Internet: www.lwl-klinik-paderborn.de



Kreis Paderborn – Sozialamt

AG „Netzwerk Demenz im Kreis Paderborn“
Frau Becker

Aldegrevestraße 10 – 14, 33102 Paderborn

☎ 05251 308-5017

☎ 05251 308-895017

Kreis Paderborn – Gesundheitsamt

Sozialpsychiatrischer Dienst

Herr Bielefeld

Aldegrevestraße 16, 33102 Paderborn

☎ 05251 308-5377

☎ 05251 308-5398

Haus St. Antonius Demenzsprechstunde

nach telefonischer Vereinbarung

Grünebaumstraße 1, 33102 Paderborn

☎ 05251 16195-7340

✉ demenzberatung@caritas-pb.de

Demenzsprechstunde

im Sophie Cammann-Haus

Reumontstraße 37, 33102 Paderborn

Sprechzeiten: Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Individuelle Terminvereinbarung bei Moritz Giefers:

☎ 05251 401-152 oder

✉ m.giefers@johannisstift.de



■ Ergotherapeutische Arbeit mit Demenzkranken

Therapie – was bedeutet das bei einer fortschreitenden Erkrankung wie Demenz? Das übergeordnete Ziel der ergotherapeutischen Arbeit mit Demenzkranken ist, dem Betroffenen allumfassende Hilfe anzubieten, um das Leben so lange wie möglich bewältigen zu können.

Die Rehabilitation (Definition Brockhaus) Demenzkranker ist wörtlich gemeint: die Wiederherstellung der Würde (Ehre) eines Menschen. Bei beginnender Erkrankung unterstützen fachlich geschulte Ergotherapeut*innen die Orientierung, so lange sie vorhanden ist. Zur Stabilisierung des Langzeitgedächtnisses werden Möglichkeiten gegeben, in der eigenen Biografie zu arbeiten und ausreichend Bewegungserfahrungen in Form von vertrauten sportlichen Aktivitäten zu machen. Bei fortgeschrittener Erkrankung wird besonderes Augenmerk auf ein sensomotorisches Training gelegt, um die Körperwahrnehmung in allen Qualitäten zu fördern. Unruhe, Ängste und depressive Verstimmungen werden abgebaut und so können Kommunikation und Sprache sowie Aufmerksamkeit und Konzentration gefördert werden.

6.4 Arten der Pflege und Leistungen

Die Verbraucherzentrale hält Ratgeber zum Thema Gesundheit und Pflege bereit, sowohl zu rechtlichen als auch zu organisatorischen/qualitativen Fragen (z. B. „Pflegefall – was tun“, für 16,90 €).

■ Pflegekassen

Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen angesiedelt und arbeiten eng mit ihnen zusammen. Die Pflegeversicherung erbringt folgende Leistungen:

Pflegegeld

Pflegegeld wird gezahlt, wenn Pflegebedürftige in einer häuslichen Umgebung, z. B. von Angehörigen, in geeigneter Weise gepflegt werden.

Pflegesachleistungen

Die Pflegesachleistung wird durch ausgebildete Pflegekräfte erbracht, die bei ambulanten Pflegeeinrichtungen (Sozialstationen, private häusliche Krankenpflege usw.) angestellt sind. Die Pflegeeinrichtung muss mit der jeweiligen Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen haben.

Pflegekurse

Um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und Pflege und Betreuung zu erleichtern, bietet die Pflegekasse kostenfreie Kurse an.



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Praxis für Ergotherapie
Francis Quik
Pontanustr. 130, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 8780372
Telefax: 05251 8780373
www.ergotherapie-quik.de
info@ergotherapie-quik.de

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE

- Hausbesuche
- Hirnleistungstraining/
Konzentrationsstraining
- Geriatrie/
Demenztherapie
- Neurologie
- Psychiatrie
- Handtherapie (Zertifiziert AfH)
- Schmerztherapie



Steckenpferd

Seniorentreff in der Praxis für Ergotherapie im Riemkehof

(Auch für Menschen
mit einer demenziellen
Erkrankung)

Seniorentreff

Bei Kaffee und Kuchen werden neue Bekanntschaften gemacht, über früher und heute geschnackt und die Senioren können sich aktiv an Projekten beteiligen (Holzarbeiten, Gartenarbeit am Hochbeet, Kreativwerkstatt o. a.).

Ansprechpartnerin: Anna Eisenhut
Telefon: 05251 8719864

Häusliche Betreuungsangebote nach §53c.

Ansprechpartnerin: Luzy Wilsmann-Quik
Telefon: 0179 5314876



Zuschüsse zur Wohnumfeld-Verbesserung

Pflegebedürftige können finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes erhalten. Infos erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Verhinderungspflege

Die Pflege kann sehr belastend für pflegende Angehörige sein. Umso wichtiger ist es, Urlaub von der Pflege machen zu können. Damit dies nicht nur ein Wunsch bleibt, bietet die Pflegeversicherung die sogenannte Ersatz- bzw. Verhinderungspflege an. In der Regel übernimmt dann eine Ersatzpflegekraft die Pflege im häuslichen Bereich der pflegebedürftigen Person. Ersatzpflege kann entweder von einer professionellen Pflegekraft – beispielsweise einer Krankenschwester oder einem Krankenpfleger – oder von einem Verwandten oder einer sonstigen Person aus dem Umfeld des älteren Menschen

übernommen werden. Verhinderungspflege stellt neben der Kurzzeitpflege eine weitere Möglichkeit dar, um den Ausfall eines pflegenden Angehörigen durch Urlaub, Krankheit oder Kur zu überbrücken.

Tages- und Nachtpflege

Wenn die Pflege zu Hause nicht in ausreichender Form möglich ist, besteht ein Anspruch auf teilstationäre Pflege. Dies kann auch bei kurzfristigem erhöhtem Pflegebedarf möglich sein. Die Leistungshöhe ist nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit gestaffelt.

Kurzzeitpflege

Falls vorübergehend weder die häusliche noch eine teilstationäre Pflege realisierbar ist, besteht die Möglichkeit der vorübergehenden Unterbringung in einer vollstationären Pflegeeinrichtung (Pflegeheim). Die Kosten dafür übernimmt die Pflegekasse für maximal vier Wochen unter Berücksichtigung der jeweils festgelegten Pflegestufe.

Vollstationäre Pflege

Reichen häusliche, teilstationäre oder Kurzzeitpflege nicht mehr aus, kann die pflegebedürftige Person in einem Pflegeheim untergebracht werden. Um einen Heimplatz müssen sich die Angehörigen allerdings selbst bemühen. Der Antrag zur Heimaufnahme muss direkt bei dem betreffenden Alten- und Pflegeheim erfolgen. Auskünfte erteilen die Pflegekassen der Krankenkassen.

Osteopathie und Naturheilpraxis

Ich unterstütze Sie mit Behandlungen aus Naturheilkunde und Osteopathie zu den Themen:

- Körperliche Gesundheit
- Begleitung bei Erkrankungen
- Frauengesundheit (TFM)
- Postoperative Themen (z.B. Darm, Narben, Knochen)
- Hausbesuche

Ellen Driller, Heilpraktikerin

Osteopathie und Naturheilpraxis Ellen Driller

Flößgraben 33 · 33104 Paderborn
Tel.: 0151 59 89 27 40 · www.hp-ellendriller.de



7 Beratung und Hilfe

Es gibt viele Stellen, die Familien mit zu pflegenden Angehörigen und beraten. Das richtige Angebot zu finden, kann allerdings schwierig sein. Deshalb ist es wichtig, die für die eigenen Fragen und Probleme richtige Anlaufstelle zu finden. Dabei wollen wir Sie unterstützen, indem wir die unterschiedlichen Beratungsstellen und Hilfsangebote vorstellen.

7.1 Seniorenberatungen der Stadt

„Beraten, unterstützen, betreuen“: Zielsetzung der Beratungsangebote ist, die selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung älterer Menschen zu unterstützen und sie bei Problemen kompetent zu beraten.

Angebote:

- Beratung über die Versorgungsmöglichkeiten, Dienstleistungen und Angebote der Altenhilfe, auf Wunsch Vermittlung von Leistungen
- Information über Kostenträger und Leistungen, z. B. der Kranken- und Pflegekassen, Informationen zur Grundsicherung
- Vermittlung von weiterführenden Hilfeangeboten und in Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Gesprächsmöglichkeiten in persönlichen und familiären Konfliktsituationen und schwierigen Lebenslagen

Ansprechpartner ist das

Seniorenbüro Stadt Paderborn

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

- Nadine Kordtomeikel
☎ 05251 881-1256
✉ n.kordtomeikel@paderborn.de
- Melanie Struck
☎ 05251 881-1823
✉ m.struck@paderborn.de

7.2 Sozialraumberatung zu Alltagshilfen und zum bürgerschaftlichen Engagement

Die Sozialraumberatung stellt ein Angebot in Ihrer Wohnortnähe dar. Sie dient als ein regelmäßiges Beratungsangebot für ratsuchende ältere und/oder pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Behinderung und deren Angehörige.

Sie bietet:

- Information zu lokalen Angeboten und sozialer Teilhabe (Begegnung, Sport, Kultur)
- Information und Vermittlung alltagsunterstützender Hilfen, wie z. B. Mahlzeitendienste, Hauswirtschaft, Entlastungs- und Betreuungsdienste, Fahrdienste
- Vermittlung ehrenamtlicher Hilfen, Selbst- und Nachbarschaftshilfen sowie Hospizhilfen
- Vermittlung von Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige in Zusammenarbeit mit bestehenden Anbietern vor Ort oder den entsprechenden Kooperationspartnern
- Vermittlung von Hilfen und begleitender Gespräche bei psychosozialen Problemen, wie z. B. bei sozialer Vereinsamung

Joanna Falk – AWO

Zuständigkeitsbereich PB Altstadt, Kernstadt

Süd, Schloss Neuhaus, Marienloh, Dahl

Freitag: 13:00 bis 15:00 Uhr

AWO-Mehrgenerationenhaus

Leostr. 45, 33098 Paderborn

☎ 0175 9363403

✉ koap-paderborn@awo-paderborn.de

Alla Klimenko und Astrid Fernhomberg-Hennemann – Caritas

Zuständigkeitsbereich PB Kernstadt Nord und West (Riemeke, Stadtheide), Wewer, Elsen, Benhausen und Neuenbeken

Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr

Freitag: 10:30 bis 12:00 Uhr

Bodelschwingstraße 1-3, 33102 Paderborn

☎ 05251 889-2112

☎ 0151-62359772

✉ koap-paderborn@caritas-pb.de

Petra Grunwald-Drobner – Diakonie

Zuständigkeitsbereich Kernstadt Ost, Lieth, Kaukenberg

Donnerstag: 16:00 bis 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Zuständigkeitsbereich Sennelager, Sande
Klosterweg 9, 33106 Paderborn-Sennelager

Donnerstag 11:30 bis 13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Willebadessener Weg 3, 33100 Paderborn

☎ 05251 54018-41

☎ 0162 3996921

✉ koap-paderborn@diakonie-pbhx.de

Seniorenbüro und Anlaufstelle für das ehrenamtliche Engagement

Stadt Paderborn

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

Nadine Kordtomeikel

☎ 05251 8811256

✉ n.kordtomeikel@paderborn.de

7.3 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände

Wohlfahrtsverbände bieten allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religionszugehörigkeit soziale Hilfen und Beratung an.

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Paderborn e. V.

Leostraße 45, 33098 Paderborn

☎ 05251 290660

DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH

Neuhäuser Straße 62 – 64, 33102 Paderborn

☎ 05251 130930

✉ info@drk-paderborn.de

🏠 www.drk-paderborn.de

Caritasverband Paderborn e. V.

Grube 1, 33098 Paderborn

☎ 05251 889-1000

✉ info@caritas-pb.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn

☎ 05251 33660

Diakonie Paderborn-Höxter e. V.

Kaukenberg 23, 33100 Paderborn

☎ 05251 640637

Die Johanniter – Regionalverband Ostwestfalen

Wollmarktstraße 101, 33098 Paderborn

☎ 05251 897770

Malteser-Hilfsdienst

Dienststelle OWL

soziale Dienste, Hausnotruf, Menüservice, Fahrdienst, Kranken- und Behindertentransporte, Dialyse- und Rollstuhlfahrten

Dessauer Straße 14 b, 33106 Paderborn

☎ 05251 1585-0

☎ 05251 1585-85

✉ dst.paderborn@malteser.org

🏠 www.malteser-paderborn.de

Sozialverband VdK e. V. – Kreisverband

Benhauser Straße 58, 33100 Paderborn

☎ 05251 22856

☎ 05251 282669

✉ kv-paderborn@vdk.de

7.4 Rentenberatung

Fragen zur Rente sind nicht immer leicht zu beantworten. Deshalb ist kompetente Beratung auf die-

sem Gebiet besonders wichtig. Seit etlichen Jahren ist der Beruf des/der Rentenberater*in nicht mehr wegzudenken. Sie kümmern sich um Fragen wie:

- Wann habe ich Anspruch auf Altersrente?
- Kann ich vorzeitig in Rente gehen? Welche Konsequenzen kann das haben?
- Darf ich zur Rente noch hinzuverdienen?
- Was bedeutet eine Teilrente?
- Was ist Altersteilzeit?

Für Auskünfte stehen folgende Stellen zur Verfügung:

Rentenstelle des Sozialamtes der Stadt Paderborn

Am Hoppenhof 33
Gebäude C, 33104 Paderborn
☎ 05251 881-1248 Frau Brechmann
☎ 05251 881-1267 Frau Orthaus
☎ 05251 881-1921 Herr Kaup

Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Gemeinsame Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung
Kamp 31, 33098 Paderborn
☎ 0521 52540

7.5 Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe

„Wenn zwei sich streiten ...“ Im Fall eines Rechtsstreites kann einer Person mit geringem Einkommen Prozesskostenhilfe gewährt werden. Dazu muss die Antragsteller*in über den Anwalt seines Vertrauens oder direkt an das zuständige Gericht, nach Vorlage des Einkommensnachweises, Kostenhilfe beantragen. Auskünfte erteilt das

Amtsgericht Paderborn

Am Bogen 2 – 4, 33098 Paderborn
☎ 05251 126-0

Rechtsberatung und -vertretung im Verbraucherrecht (in einem Rechtsverhältnis zwischen Anbietern und Verbrauchern) bietet die Verbraucherzentrale Paderborn an.



Kreisverband Paderborn

33100 Paderborn
Benhauser Str. 58
Tel. 0 52 51-2 28 56
Fax 0 52 51-28 26 69
kv-paderborn@vdk.de
www.vdk.de/kv-paderborn

Geschäftszeiten:

Montag - Donnerstag:
9.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 15.00 Uhr
**Rechtsberatung erfolgt
nur nach Terminvereinbarung**

☑ Rechtsdienstleistungen für Mitglieder

- ☑ Arbeitslosengeld
- ☑ Gesetzliche Unfallversicherung
- ☑ Grundsicherung
- ☑ Gesetzl. Krankenversicherung
- ☑ Pflegeversicherung
- ☑ Rentenversicherung
- ☑ Schwerbehindertenrecht
- ☑ Soziales Entschädigungsrecht

Verbraucherzentrale NRW e. V.

Beratungsstelle Paderborn
Grunigerstraße 2, 33102 Paderborn
☎ 05251 68349-01

7.6 Die Sozialhilfe

Personen, die nicht in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt aus eigenem Einkommen oder Vermögen zu bestreiten, haben Anspruch auf Sozialhilfe. Im Jahr 2003 wurde das Sozialhilferecht grundlegend reformiert. Dabei wurde die Arbeitslosenhilfe und die Sozialhilfe zur neuen Leistung Arbeitslosengeld II zusammengeführt. Das Arbeitslosengeld II nennt man umgangssprachlich Hartz IV. Auskünfte zur Berechtigung erteilt

Stadt Paderborn – Sozialamt

Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn
☎ 05251 880

7.7 Telefonseelsorge Paderborn

Telefonseelsorge Paderborn

Postfach 2642, 33056 Paderborn

Tel.: 0 800 111 0 111 oder 0 800 111 0 222
(kostenlose Service-Rufnummern)

„Sorgen kann man teilen“ – unter diesem Motto versteht sich die Telefonseelsorge Paderborn als Ansprechpartnerin für Menschen in Krisen oder schwierigen Lebenssituationen. Ihre Arbeit wird gemeinsam von der katholischen und evangelischen Kirche getragen.

Probleme und Krisen können Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation treffen. Da kann es manchmal gut sein, einen unbeteiligten, neutralen Gesprächspartner oder eine Gesprächspartnerin zu haben, bei dem man die Probleme in Worte fassen und mit dem man im Austausch neue Perspektiven entwickeln kann. Die eigens geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge haben ein offenes Ohr für die Anliegen der Anrufenden: Probleme in der Familie oder der Partnerschaft, Generationskonflikte, Krankheit oder Einsamkeit, Sinnsuche oder spirituelle Krisen.

Sie hören aufmerksam und einfühlsam zu, sie suchen gemeinsam mit den Anrufenden nach Lösungen oder verweisen auf passende Institutionen und Beratungsstellen vor Ort. Der Anruf bei der Telefonseelsorge ist vertraulich und bleibt anonym. Die Telefonseelsorge ist ganzjährig rund um die Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen, unter der oben genannten kostenlosen Telefonnummer zu erreichen. Im Internet findet sich das ebenfalls anonyme und vertrauliche Beratungsangebot per Mail und Chat unter  www.telefonseelsorge.de.

7.8 Unterstützung am Lebensende – Die Hospizarbeit

■ Ambulante Hospizdienste

Ehrenamtliche Frauen und Männer begleiten schwer kranke und sterbende Menschen und

deren Angehörige im häuslichen Umfeld, in der stationären Einrichtung und im Krankenhaus. Zuhören, Anteilnehmen und kleine Hilfestellungen sind die unterstützenden Aufgaben. Nach einem Todesfall können Angehörige in Trauer-Gesprächskreisen oder im Einzelgespräch Trost finden. Die Mitarbeiter*innen arbeiten kostenfrei und stehen unter Schweigepflicht.

A) Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V.

Reumontstr. 32, 33102 Paderborn

 05251 291909

 buero@hospizdienst-paderborn.de

 www.hospizdienst-paderborn.de

 [www.facebook.com/Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift.de](https://www.facebook.com/Ambulanter-Hospizdienst-St.-Johannisstift.de)

Ansprechpartnerinnen: Heike Bade und Reinhild Wode

B) Ambulanter Hospizdienst Tobit

Grünebaumstraße 1, 33098 Paderborn

 05251 161957370

 info@hospizdienst-tobit.de

 www.hospizdienst-tobit.de

Ansprechpartnerinnen: Brigitte Badke und Ulrike Heinzen

■ Letzte Hilfe Kurs

Vier Stunden für ein grundlegendes Wissen um das Thema Sterben, Tod und Trauer. Die fortlaufend angebotenen kostenfreien Kurse richten sich an die breite Bevölkerung ohne Vorkenntnisse. Die Termine sind auf der Homepage einzusehen und werden zeitnah in der Presse veröffentlicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursleiterinnen: Heike Bade und Reinhild Wode, Koordinatorinnen des

Ambulanten Hospizdienstes St. Johannisstift e. V.

Reumontstr. 32, 33012 Paderborn

 05251 291909

 buero@hospizdienst-paderborn.de

 www.hospizdienst-paderborn.de

8 Vorsorge, Testament und Todesfall

Über den Tod zu reden ist heute kein Tabu mehr. Die Medien haben sich diesem Thema inzwischen zugewandt. Sich mit dem Thema Tod und Sterben zu beschäftigen, sich bewusst zu sein, dass der Tod genauso selbstverständlich zu unserem Leben gehört wie die Geburt, muss uns nicht die Lust am Leben nehmen. Im Gegenteil. Vielleicht wissen wir erst dann, wie kostbar jede Minute und jede Stunde unseres Lebens sind, und wie wichtig es ist, die Zeit, die uns geschenkt ist, zu nutzen und auszukosten.

8.1 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln. Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Dafür benötigen sie eine Vertretungsvollmacht.

Die **Vorsorgevollmacht** dient dazu, eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens für den Fall zu bevollmächtigen, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, bestimmte rechtliche Angelegenheiten selbst zu regeln, z. B. finanzielle Dinge, gesundheitliche Belange, Behörden- und Wohnungsangelegenheiten. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf die Wahrnehmung bestimmter einzelner oder mehrerer Angelegenheiten beziehen. Mit der Vorsorgevollmacht können Sie somit einer anderen Person das Recht einräumen, in Ihrem Namen stellvertretend zu handeln. Die Vorsorgevollmacht gibt Ihnen die Möglichkeit, die Bestellung eines Betreuers oder einer Betreuerin durch das Betreuungsgericht zu vermeiden.

Sie ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit. Die Erteilung einer Vollmacht setzt Geschäftsfähigkeit voraus, d. h., die Vollmacht muss rechtzeitig erstellt werden. Es gilt zu beachten, dass Ehepartner*innen und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt sind. Eine Vorsorgevollmacht ist eine absolute Vertrauenssache. Sie sollten also



nur eine Person bevollmächtigen, der Sie uneingeschränkt vertrauen und von der Sie überzeugt sind, dass sie nur in Ihrem Sinne handeln wird.

Mit einer **Betreuungsverfügung** können Sie im Voraus festlegen, wen das Gericht als rechtlichen Betreuer*in bestellen soll. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall für die Übernahme einer rechtlichen Betreuung infrage kommt. Dies geschieht zweckmäßig in einer schriftlichen Verfügung. Soweit das Gericht also ein Betreuungsverfahren einleiten muss, hat es solche Wünsche zum/zur Betreuer*in, die Sie zuvor festgelegt haben, zu berücksichtigen. Damit können Sie Einfluss darauf nehmen, wer für Sie zum/zur Betreuer*in bestellt wird.

In einer **Patientenverfügung** trifft man bestimmte Entscheidungen im Bereich der medizinischen Versorgung im Voraus für den Fall, dass man später nicht mehr in der Lage ist, diese Entscheidung wirksam zu treffen. Mit einer Patientenverfügung

können Sie für den Fall Ihrer späteren Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob sie in bestimmte Untersuchungen, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligen oder diese untersagen. Es empfiehlt sich, die Verfügung mit dem Arzt Ihres Vertrauens zu beraten.

Die **Betreuungsstelle der Stadt Paderborn** hält eine umfassende Informationsbroschüre mit Hinweisen und Formulierungshilfen zur Abfassung einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und entsprechenden Vordrucken bereit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Stadt Paderborn

Betreuungsstelle
Am Hoppenhof 33, Gebäudeteil C
33104 Paderborn

Ansprechpartner:

☎ Frau Reinhardt 05251 881-1350
☎ Herr Kampmann 05251 881-1646
☎ Frau Welslau 05251 881-1173

8.2 Testament

■ Notariell aufgesetztes Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte, gebührenpflichtige Testament bietet den Vorteil, dass der Notar sachkundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt. Das Testament wird beim Amtsgericht hinterlegt. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können in der Regel nicht aufkommen.

■ Eigenhändiges Testament

Ohne Kosten kann man auch selbst ein Testament aufsetzen. Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum versehen und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt oder sicherheitshalber bei einem Notar hinterlegt werden.



■ Gemeinsames Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder notarieller Form zu verfassen. Es reicht aus, wenn ein Ehegatte das Schriftstück handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

8.3 Hospizgruppen

Die ehrenamtlichen Frauen und Männer einer Hospizgruppe begleiten auf Wunsch Kranke, Sterbende und deren Angehörige. Sie helfen Angehörigen bei der Betreuung Schwerkranker und begleiten Kranke und Sterbende entsprechend deren Bedürfnissen. Auch gibt es nach einem Todesfall die Möglichkeit, an einem Trauer-Gesprächskreis teilzunehmen, in dem versucht wird, die Trauer zu begreifen und zu bewältigen. Die Arbeit der Hospizgruppen ist als Ergänzung zu anderen sozialen Diensten zu sehen. Die Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Kontakt:

Hospiz „Mutter der Barmherzigkeit“

Birgit Brauner

Am Busdorf 4 33098 Paderborn

☎ 05251 102-200

☎ 05251 102-202

✉ info@hospiz-paderborn.de

🌐 www.hospiz-paderborn.de

8.4 Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen.

Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.



2. Nächste Angehörige unterrichten.
3. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt.
4. Grabstelle besorgen und beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.
5. Bestattungsinstitut einschalten.
6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.
7. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.
8. Todesanzeige aufgeben.
9. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.

„Was tun, wenn jemand stirbt“ – mithilfe dieses Ratgebers der Verbraucherzentrale (16,90 Euro) kann für den Todesfall vorgesorgt werden, damit alles nach Wunsch geschieht. Für die Hinterbliebenen eine Anleitung zu den notwendigen und gewünschten Abläufen beim Eintritt eines Todesfalls.

9 Wirtschaftliche Hilfen

9.1 Paderborn-Karte

Mit der Paderborn – Karte kommen Familien mit zwei oder mehr Kindern sowie Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern, die Kindergeldanspruch haben, sowie Empfänger*innen von Wohngeld, Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz in den Genuss zahlreicher Vergünstigungen und besonderer Angebote.

Alle weiteren Informationen sind unter
 www.FamilienServiceCenter.de erhältlich.

9.2 Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Auf Sozialhilfe haben seit den Hartz-Reformen noch Erwerbsunfähige auf Zeit, Vorruheständler*innen mit niedriger Rente, längerfristig Erkrankte und hilfebedürftige Kinder mit selbst nicht hilfebedürftigen Eltern einen Anspruch. Sollten die Leistungen der Pflegekasse, das Einkommen und das Vermögen des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die notwendige Hilfe, Pflege und die Kosten des Lebensunterhaltes zu gewährleisten, kann also ergänzend Sozialhilfe beantragt werden. Die Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsunfähigkeit ist seit 2005 eine Leistungsart der Sozialhilfe im SGB XII.

Auf den Unterhaltsrückgriff gegenüber den Kindern wird verzichtet, soweit das Jahreseinkommen der Kinder bzw. der Eltern des Bedürftigen 100.000 Euro nicht übersteigt. Ansonsten gelten die Regelsätze einschließlich Zuschläge für Mehrbedarfe.

9.3 Wohngeld/Lastenzuschuss

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

■ Einkommen

Zum Einkommen zählen im Zusammenhang mit Sozialhilfe- und Grundsicherungsleistungen Erwerbseinkommen, Renten und Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung. Die gezahlten Steuern, Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung, angemessene Versicherungsbeiträge sowie die zur Erzielung des Einkommens notwendigen Ausgaben werden für die Berechnung des persönlichen Bedarfs abgezogen, aus dem sich die Höhe der monatlich gezahlten Grundsicherungsleistung ergibt.



10 Finanzielle Hilfen

HIN+HÖREN

LÖHRAKUSTIK

Hören und verstehen.

Ein gutes Gefühl: Ankommen.

Wir begrüßen Sie, in direkter Nähe zum Paderborner Dom, in der Grube 11. Bei Löhr Akustik sind Sie zu Hause, wenn es um das richtige Hören geht. Ehrlich, kompetent und mit viel Einfühlungsvermögen sind wir für Sie da. Gerne begleiten wir Sie von der kostenlosen Ausprobe über die Optimierung Ihres Hörsystems hinaus.

Löhr Akustik
Fachgeschäft für Hörakustik

Dipl.-Ing. Hörakustik-Meister
 Lars Löhr

Grube 11 · 33098 Paderborn
 Tel. 05251 8791722

info@loehr-akustik.de
www.loehr-akustik.de



10.1 Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen

■ Finanzspritze bei Krankheit

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten. Insbesondere älteren Menschen soll durch diese Regelung die Möglichkeit erhalten bleiben, ihr eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung zu führen, wenn kein Haushaltsangehöriger die benötigte Pflege durchführen kann.

■ Hilfen bei Seh- und Hörbehinderung, Blindheit und Taubheit

Menschen, deren Sehschärfe auf dem besseren Auge weniger als zwei Prozent der vollen Sehkraft beträgt, haben Anspruch auf Blindengeld – unabhängig von Einkommen und Vermögen. Einkommensabhängig gewährt wird jedoch die Blindenhilfe. Menschen, die bereits vor dem 7. Lebensjahr erblinden sind bzw. an einer hochgradigen Hörschwäche leiden, erhalten Leistungen unabhängig von Einkommen und Vermögen.

■ Zuschüsse zu Ferienmaßnahmen

können gehörlosen und behinderten Menschen, die ständiger Begleitung bedürfen, auf Antrag gewährt werden.

■ Beitragsermäßigung bei Kfz-Versicherungen

Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen kann ein Beitragsnachlass in der Kfz-, Haftpflicht- und der Vollkasko-Versicherung über 25 Prozent gewährt werden. Auskunft und Antragstellung bei Ihrer Kfz-Versicherung.

■ Pflegegeld

In der Pflegeversicherung gilt wie in der Krankenversicherung überwiegend das Sachleistungsprinzip. Wenn gewisse Leistungsvoraussetzungen erfüllt werden, übernimmt die Kranken- bzw. Pflegekasse die Kosten für die benötigte Untersuchung, Behandlung oder pflegerische Maßnahme. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege wird Pflegegeld vollständig oder teilweise – als Kombileistung – an den Pflegebedürftigen bzw. seinen Betreuer ausgezahlt.

■ Pflegegeld- und Sachleistungsanträge

sind an Ihre Krankenkasse zu richten. Diese beauftragt den Medizinischen Dienst zur Begutachtung des persönlichen Bedarfs an pflegerischer und hauswirtschaftlicher Versorgung. Die Begutachtung erfolgt nach Möglichkeit in den eigenen Wohnräumen. Angehörige haben das Recht, dabei anwesend zu sein. Nach dem notwendigen Pflegeund Versorgungsaufwand wird der Pflegebedürftige einer Pflegestufe zugeordnet, nach der sich der Anspruch auf Sach- und Geldleistungen des Pflegebedürftigen richtet. Für den Pflegebedürftigen und für die pflegenden Angehörigen sind die finanziellen Leistungen steuerfrei.

🏠 www.pflegeversicherung.info

🏠 www.mdk.de

10.2 Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung

■ Einkommensgrenzen

Für verschiedene soziale Leistungen und für die Erstattung von Sozialhilfeleistungen durch den Unterhaltspflichtigen gibt es verschiedene Einkommensgrenzen, die es je nach Einzelfall zu beachten gilt.

■ Hinterbliebenenversorgung

Informationsmaterial zur gesetzlichen Rentenversicherung, wie beispielsweise zu den Ansprüchen pflegender Angehöriger, Witwen- und Witwerrenten, Rentenbeginn und Auslandsrenten, erhalten Sie in der Rentenberatungsstelle und beim Versicherungsamt. Gern helfen Ihnen die Mitarbeiter*innen nach Terminabsprache dabei, Anträge zu stellen.

■ Telefongebühren-Ermäßigung

Der Sozialtarif für ermäßigte Telefongrundgebühren kann nur direkt beim Telefonanbieter beantragt

werden. Aussicht auf Gewährung des Sozialtarifes haben Sie bei niedrigem Einkommen unter anderem als Sozialhilfeempfänger*innen, Heimbewohner*innen oder bei Schwerbehinderung mit dem Merkmal „RF“ im Personalausweis.

■ Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht

Liegen beispielsweise schwere Seh- oder Hörbehinderungen vor, die eine Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen ausschließen, ist eine Gebührenbefreiung möglich, allerdings nur für die Zukunft, nie rückwirkend. Ein Antragsformular erhalten Sie in den Bürgerbüros.

Seit dem 1. Januar 2013 werden die (bisherigen) Rundfunkgebühren für den Empfang der öffentlich rechtlichen Programme und deren Angebote im Internet nicht mehr pro Empfangsgerät, sondern als Rundfunkbeitrag pro Wohnung erhoben. Für jede Wohnung muss ein pauschaler Rundfunkbeitrag von 17,50 € pro Monat gezahlt werden. Unerheblich ist dabei, ob dort überhaupt und wie viele Rundfunkgeräte vorhanden sind.

Bezieher*innen von z. B. Grundsicherung oder ALG II haben die Möglichkeit, sich vom Betrag befreien zu lassen.

Schwerbehinderte, die in ihrem Ausweis das RF-Merkzeichen haben, können sich nicht mehr von der Zahlung der Rundfunkgebühr befreien lassen, sondern zahlen auf Antrag einen ermäßigten Rundfunkbeitrag von 5,83 €.

■ Befreiung von den Rezeptgebühren

Eine Befreiung von den Rezeptgebühren ist durch die Krankenkasse nach bestimmten Voraussetzungen grundsätzlich auf formlosen Antrag hin möglich, beispielsweise aufgrund niedrigen Einkommens, chronischer Erkrankung und Schwerbehinderung. Im Härtefall kann die Krankenkasse den

Versicherten/die mitversicherten Familienangehörigen vom Arzneikostenanteil freistellen. Dazu ist ein formloser Antrag zu stellen.

■ Probleme mit der Energierechnung

Die Verbraucherzentrale prüft Ihre Energieabrechnung und führt für Sie im Falle eines Fehlers den Schriftwechsel mit dem Anbieter. Ihre Kosten können zudem durch die Wahl des richtigen Anbieters gesenkt werden. Auch dazu berät die Verbraucherzentrale.



Die Abteilung für Soziale Teilhabe und Rentenangelegenheiten

Ansprechpartner*innen

Name	Telefon	E-Mail
Abteilungsleitung		
Frau Struck	05251 881-1823	m.struck@paderborn.de
Seniorenarbeit und Ehrenamt		
Frau Struck	05251 881-1823	m.struck@paderborn.de
Frau Kordtomeikel	05251 881-1256	n.kordtomeikel@paderborn.de
Quartiersarbeit		
Frau Stagge	05251 881-2259	l.stagge@paderborn.de
Frau Struck	05251 881-1823	m.struck@paderborn.de
Inklusion und Integration		
Frau Weigel	05251 881-1643	m.weigel@paderborn.de
Frau Schlidt	05251 881-19979	o.schlidt@paderborn.de
Frau May	05251 881-19978	g.may@paderborn.de
Rentenstelle		
Frau Brechmann	05251 881-1248	m.brechmann@paderborn.de
Frau Orthaus	05251 881-1267	p.orthaus@paderborn.de
Herr Kaup	05251 881-1921	g.kaup@paderborn.de

Inserentenverzeichnis

Branche	Kunde	Seite
Alten- und Krankenpflege	Die Sonnenblume GmbH	45
Ambulanter Pflegedienst	Cardia Willi Volmert	43
	Pflegeteam Flick	U3
Ergotherapie	Ergotherapie im Riemekehof	47
Haushaltsnaher Dienst	Betriebshilfsdienst und Maschinenring Paderborn-Büren e. V.	35
Heizung – Sanitär	Otto Wöhning Haustechnik GmbH	29
Hörakustik	Löhr Akustik	57
Klinik	LWL-Klinik Paderborn	46
Naturheilpraxis	Ellen Driller Osteopathie und Naturheilpraxis	48
Orthopädieschuhtechnik	Wirz Orthopädie Schuh Technik	24
Schwimmbad	Schwimmoper	26
Selbsthilfegruppe	Der Paritätische	13
Seniorenprodukt	Prima Aktiv GmbH	17
Sozialer Dienst	AWO Kreisverband Paderborn e. V.	15
	AWO Pflegeservice zuhause	42
	Caritas-Verband Paderborn e. V.	U4
	DRK Kreisverband Paderborn e. V.	3
	Malteser Hilfsdienst e. V.	40
Stationäre Pflegeeinrichtung	Caritas Altenhilfe gGmbH	31
	Perthes Haus Paderborn	33
	Schrieweshof	34
Verband	Sozialverband VdK Kreisverband Paderborn	51
Verkehrsunternehmen	PaderSprinter	22
Wohnberatung	KIM – Soziale Arbeit e. V.	30
Wohnungsbauunternehmen	QVW – Quartier von Wydenbrück	U2

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.total-lokal.de**.

IMPRESSUM



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Stadt Paderborn, Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

Redaktion:
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Stadt Paderborn, Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt:
mediaprint infoverlag gmbh

Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Die Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos

33098057/6. Auflage/2021

Druck:
MUNDSCHEK Druck + Medien GmbH & Co. KG
Mundschenstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g weiß, matt, chlor- und säurefrei

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



PFLEGETEAM FLICK

Qualität, Menschlichkeit, Vertrauen

Qualität

für Ihre Zufriedenheit

Menschlichkeit

statt Pflege nach Stoppuhr

Vertrauen

als Grundlage unserer Arbeit

Der ambulante Pflegedienst in Ihrer Nähe:

Machen Sie sich selbst ein Bild und lassen sich von uns beraten.

Greifswalder Str. 9

33106 Paderborn

Telefon 0 52 51 / 87 37 97

E-Mail info@cardia.de

www.cardia.de

**Qualität zahlt sich aus - Wir bedanken uns bei
unseren Kunden für nun mehr 30 Jahre Treue**

caritas



Tagsüber in guter Gesellschaft, abends Zuhause...

#immer für sie da

Während unsere Gäste einen abwechslungsreichen Tag in unseren 7 Tagespflegehäusern erleben, erfahren pflegende Angehörige Entlastung. Wie können wir Sie unterstützen?

■ Häusliche Pflege ■ Betreute Wohngemeinschaften in Stadtteilen ■ Pflegeberatung
■ Hausnotruf ■ Hauswirtschaftliche Unterstützung ■ Demenzsprechstunde ■ Wohnen in zeitgemäßen Pflegeeinrichtungen ■ Spezialisierte Angebote für Menschen mit Demenz
■ CariFair – Vermittlung von polnischen Hauswirtschaftskräften ■ Betreute Gruppen und häusliche Betreuung ■ Tagespflegehäuser ■ Kurzzeitpflege ■ Wohnungen mit Service in der Südstadt ■ Seniorenreisen

zentrale Rufnummer:

 **(05251) 8891-112**

www.caritas-pb.de

Caritasverband
Paderborn e.V.

