

# Leben und Wohlfühlen in der Gemeinde Belm

## Wegweiser für die Generation 55 Plus



„Was heißt schon alt?“

**BELM**  
Powe • Icker • Haltern • Vehrte

## Inhalt

Grußwort der Gemeinde Belm . . . . .	1
Grußwort des Seniorenbeirates . . . . .	2
Der Belmer Seniorenbeirat . . . . .	3
<b>1. Aktive Freizeitgestaltung . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>2. Vorsorge für das Alter . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>3. Beratungsmöglichkeiten – Wer hilft weiter? . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen . . . . .</b>	<b>18</b>
<b>5. Leben, Wohnen und mehr . . . . .</b>	<b>24</b>

Das Autorenteam der vorliegenden Broschüre wünscht Ihnen ein gutes Leben in Ihrer Gemeinde Belm



*Barbara Weber*

Barbara Weber

*Erika Rosenthal*

Erika Rosenthal

*Fred Anders*

Fred Anders



## Grußwort der Gemeinde Belm

Mit dem demographischen Wandel wächst nicht nur der Anteil der Seniorinnen und Senioren stetig, sondern und auch die Interessen und Bedürfnisse der älteren Menschen werden vielfältiger. In unserer Gemeinde leben derzeit rund 3000 Menschen, die älter als 65 Jahre sind, das ist ein Anteil von circa 23 Prozent. Fast jeder vierte Belmer ist damit im Rentenalter, und beinahe genauso viele sind heute zwischen 50 und 65 und werden in wenigen Jahren ebenfalls im Rentenalter sein.

Generationenfreundliches Wohnen, barrierefreie Mobilität und die Abdeckung der gesundheitlichen Versorgung sind daher bereits heute ebenso wichtige Themen, wie die Einbindung der älteren Generation in das soziale Leben.

Mit diesem ersten Seniorenratgeber hat der Seniorenbeirat der Gemeinde Belm eine Broschüre entwickelt, die wertvolle Informationen über die Einrichtungen der Gemeinde Belm, der Wohlfahrtsverbände und der Kirchen, aber auch Anregungen zur Freizeitgestaltung liefert und somit in allen Lebensbereichen ein hilfreicher Wegbegleiter sein soll.

Mit freundlichen Grüßen



**Ihr Viktor Hermeler**

Bürgermeister Gemeinde Belm



## Grußwort des Seniorenbeirates

### Liebe Belmerinnen und Belmer,

einerseits leben wir in einer immer älter werdenden Gesellschaft und gleichzeitig sind wir selbst ein Teil dieses Prozesses, den wir mit unseren eigenen Bildern vom Älterwerden beeinflussen.

Der Begriff der „Alten“ ist oft negativ besetzt. Durch die Betonung von Krankheiten, Schwäche, dem Nachlassen von Fähigkeiten wird oft ein Defizitmodell vom Alter vermittelt. Ich bin davon überzeugt, wir „Alten“ sind eine äußerst interessante Generation. Man betitelt oder umgarnt uns mit Wortkonstruktionen wie „BEST Ages“, „Generation Gold“, „Silver Ages“. Aber auch Spitznamen wie „Perlen“, „Barockteenager“ oder „UHuS“ (Unter Hundert) haben ihren Charme, oder?

Das Alter jedes Einzelnen hängt größtenteils von seinem subjektiven Empfinden und auch von seinem konkreten individuellen Verhalten ab. Das Leben verlangt uns einiges ab. Vieles, das wir uns wünschen, tritt nie ein. Anderes, das wir uns nicht wünschen, tritt ein, schüttelt uns durch, verändert uns und wir stehen vor Entscheidungen. Unsere Geschichten unterscheiden uns, aber Muster gibt es dennoch.

Älterwerden bedeutet Veränderung. Das Alter ist eine Chance und eine Herausforderung zugleich, denn auch Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Krankheit!

Gesundheit und Lebensqualität sind in jedem Alter von hoher individueller wie auch gesellschaftlicher Bedeutung. Jeder hat das Ziel, bei möglichst guter Gesundheit und in möglichst hoher Lebensqualität bis ins hohe Alter zu leben. Wichtige Voraussetzun-

gen hierfür sind, das Leben so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Hierzu gehört auch die Möglichkeit eines lebenslangen Lernens.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren. Aktivitäten und Unternehmungen halten fit und lenken ab, nur man muss sich auf den Weg machen. Ein Minimum an Eigeninitiative ist erforderlich.

Die Broschüre, die in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Barbara Weber und Fred Anders im Rahmen des Projektes „Best – Belmer Engagement für Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter“ entstanden ist, bietet Amüsantes, Nützliches, Wissenswertes aber auch Nachdenkliches. Ich wünsche, dass Sie Antworten auf Ihre Fragen, Anregungen und Ideen für Ihren Alltag und die richtige Balance zwischen Müßiggang und Engagement finden. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote oder lassen Sie sich beraten.

Ich danke Frau Weber und Herrn Anders ganz herzlich für die hervorragende Zusammenarbeit.

*„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“*  
**(Leo Tolstoi)**

In diesem Sinne herzliche Grüße

**Erika Rosenthal**



## Der Belmer Seniorenbeirat

Die grundsätzliche Aufgabe des Seniorenbeirates besteht darin, sich für die Interessen und Belange der älter werdenden und älteren Menschen in der Gemeinde Belm einzusetzen. Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Belm, soweit diese 55 Jahre und älter sind. Er führt seine Aufgaben konfessionell neutral und politisch unabhängig durch. Wir setzen uns ehrenamtlich und initiativ für die Belange der älteren Bürger unserer Gemeinde ein. Die organisatorische Zuständigkeit innerhalb der Gemeindeverwaltung liegt bei der Fachbereichsleitung II, Bürgerdienste.

Unsere Aufgaben sind:

- Vertretung der Belange von Seniorinnen und Senioren in Gremien der Gemeinde
- Durchführung von seniorenrelevanten Veranstaltungen
- Information über seniorenspezifische Belange im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit

- Mitwirkung in regionalen und überregionalen SeniorInnenvertretungen/-vereinigungen
- Zusammenarbeit mit anderen sozialen Akteuren in der Gemeinde und aktive Teilnahme an Netzwerktreffen
- Ansprechpartner für alle über 55-jährigen in Belm und deren Angehörige

Egal, welches Anliegen Sie haben, welche Information oder Hilfe Sie benötigen, Sie finden für viele Bereiche die jeweilige Einrichtung und Ansprechpartner in diesem Wegweiser. Sie möchten über Angebote informiert werden, Sie suchen Hilfe oder Sie suchen Kontakt und Informationen oder Sie möchten uns mitteilen „wo der Schuh drückt“? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an den Seniorenbeirat.

**Erika Rosenthal**

Tel. 05406 8159632

rosenthal51@web.de



Offener Seniorentreff/Montagstreff

# 1. Aktive Freizeitgestaltung

„Alles, was Spaß macht, hält jung“.  
(Curd Jürgens)



Basteln beim 1. Belmer Seniorentag

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten in Belm, um aktiv zu bleiben. Zufriedenheit im Alter ist auch abhängig von sozialen Kontakten. Ein gutes soziales Umfeld schützt nicht nur vor Einsamkeit, sondern wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Im Alter entstehen oft neue Lebenssituationen. Entbunden von beruflichen Pflichten bieten sich Zeit und Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren, alte Interessen wieder aufleben zu lassen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder sich ehrenamtlich für andere Menschen zu engagieren. Auch Weiterbildung und Lernen ist



Tagesausflug – BiKult e.V.

vorzeitigen Leistungsabbau entgegenwirken und ebenfalls dazu beitragen, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten.

## Begegnungen

„Vieles kann der Mensch entbehren,  
nur den Menschen nicht“.  
(Ludwig Börne)

Die Kirchengemeinden, die kirchlichen Verbände, die Gemeinde Belm und zahlreiche Vereine bieten Treffpunkte, Gesprächskreise und gesellige Zusammenkünfte für ältere Menschen an. In der Regel handelt es sich um offene Angebote, an denen jede und jeder teilnehmen kann. Welche Aktivitäten in dem Treffpunkt verfolgt werden, orientiert sich an den Wünschen der Besucherinnen und Besucher.

### ● Gemeinde Belm

#### **Frauentreff für ausländische Frauen und andere Interessierte**

Das Angebot richtet sich an Ausländerinnen, Spätaussiedlerinnen und einheimische Frauen. Hier gibt es



Internationaler Frauentreff

bei einer Tasse Tee oder Kaffee Raum für Gespräche und geselliges Beisammensein.

Grundschule Powe, Ringstraße 116, Zugang Gruppenraum Danziger Straße, Mo.–Do. 8–12 Uhr, Barbara Weber, Tel. 05406 505-82

### **Offener Seniorentreff / Montagstreff**

Jeder 1. Mo. 15–16:30 Uhr,

Fraktionszimmer im Rathaus

Hier wird gespielt, informiert und ganzheitliches Gedächtnistraining mit Bewegung angeboten.

Erika Rosenthal, Tel. 05406 8159632



Belmer Mühle

### **Offener Seniorentreff/ Mittwochstreff**

Jeder 3. Mi. 15–17 Uhr im Sägewerk der Belmer Mühle, Lindenstr. 68, mit wechselnden Schwerpunkten.

Aus organisatorischen Gründen (Bestellung von Kaffee und Kuchen) wird um Anmeldung gebeten.

Margret Fischer, Tel. 0541 97736777

### **Verschiedenes**

Musikalischer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Sommerausflug, Begegnungsfest „Power in Powe“ (jeweils 1 x jährlich).

Birgit Rebenstorf, Tel. 05406 505-85

### ● **Heimat- und Wanderverein e.V.**

**Wanderungen, Klönnachmittage und Kaffeetrinken** in der Belmer Mühle, Lindenstraße 68, Karin Wischmann, Tel. 05406 4990

### ● **Heimat- und Wanderverein Vehrte**

**Wanderungen, Radtouren, Spiel- und Kaffeemittage, Grillen, Vorträge**

Wiegand Regula, Tel. 05406 898120, [www.hwv-vehrte.de](http://www.hwv-vehrte.de)

Eine gute Übersicht zu den Wandermöglichkeiten rund um Belm bietet die Seite [www.belm.de](http://www.belm.de) unter dem Menüpunkt „Freizeit und Tourismus“.

### ● **Kirchen**

#### **Ev. Kirchengemeinde Belm**

**Bibelgesprächskreis „Fragen des Lebens“**

(jede 2. Mo. 19:30 Uhr), Pfarramt, Pastor Arne Schipper, Tel. 05406 882663

**Frauenhilfe** (jeder 2. Mi. 15 Uhr), Besuchsdienst (auf Anfrage)

**Frauenkreis** (jeder 3. Mo. 15 Uhr), Monika Wolf, Tel. 05406 1446

#### **Ev. Johanneskirchengemeinde Vehrte**

**Besuchsdienst** (auf Anfrage) Marga Regula, Tel. 05406 898120

**Frauenkreis** (jeder 2. Mi. im Monat 15 Uhr), Johanneshaus, Doris Wiesner, Tel. 05406 4699

**Tanzkreis** (Mi. 9:30 Uhr), Johanneshaus Lilo Stange, Tel. 05406 881737

## 1. Aktive Freizeitgestaltung

### KAB – Kath. Arbeitnehmerbewegung

#### Bibelkreis, Wandergruppe

Rafael Spellmeyer, Tel. 05406 7817

### Kath. Kirchengemeinde Belm

**Besuchsdienst** (auf Anfrage) Diakon Andreas Hartelt,  
Tel. 05406 806340

**Seniorengruppe** (jeden Do.)

**Sonntagskaffee** (jeden letzten So. 15–17 Uhr)

### Kath. Kirchengemeinde Icker

**Bibelkreis** (jeder 1. Fr. 19:30 Uhr),  
Schwester Anne Voß, Tel. 05406 882225

**Seniorentreff** (jeden 1. Mi. 14:30 Uhr),  
Vorträge, Tagesfahrten, Grillnachmittage,  
Heinz Oberwestberg, Tel. 05406 2179

### KFD – Katholischer Frauenverband Belm

**Seniorentanzgruppe** (jeden Di. 15–16 Uhr)  
Christel Gottschlich, Tel. 05406 1624

**Tanzen im Sitzen** (Do. 10–11:30 Uhr)  
Kontakt: Christel Gottschlich, s.o.

#### Verschiedene Frauenkreise

Isolde Kowalinski, Tel. 05406 4453

### Kolping Belm

#### Spielnachmittage

Fam. Schnieder, Tel. 05406 1878

*Alter spielt sich im Kopf ab,  
nicht auf der Geburtsurkunde.  
(Martina Navratilova)*

## Bildung und Kultur

*„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom,  
sobald wir aufhören, treiben wir zurück“!  
(Laotse)*

- **BiKult – Verein Bildung und Kultur in Belm**  
Förderung von kulturellem Leben und Bildung  
in Belm

### PC-Club 60+, Montagsmaler, Line Dance, Chronik- gruppe, (Mehr-)Tagesfahrten, Besichtigungen, Ausstellungsbesuche

Kulturzentrum Alte Belmer Schule, Heideweg 26,  
Geschäftsstelle: Do. 10–12 Uhr,  
Tel. 05406 8179594, [www.bikult.de](http://www.bikult.de)



- **Büchereien**

#### Ev. Bücherei Belm

Haus der Begegnung, Belmer Straße 1,  
Di., Do. 16–18 Uhr, So. 11–12 Uhr



### **Ev. Bücherei Vehrte**

Gemeindehaus, Vehrter Kirchweg 3,  
Di. 16–18 Uhr, Do. 16–17 Uhr, So. 11–12 Uhr

### **Kath. Bücherei Belm**

Josefskirche – neben der Sakristei,  
Finkenweg, So. nach d. Gottesdienst 11:45–12:15 Uhr,  
Andrea Gervelmeyer, Tel. 05406 882237

### **Kath. Bücherei Icker**

Pfarrheim Icker, Icker Kirchweg 1, Fr. 16–17 Uhr,  
Annette Ziemann, Tel. 05406 2183

### **Öffentliche Bücherschränke**

- Marktring, Kleine Fußgängerpassage
- Marktkauf Fachmarkt, Industriestraße

### ● **Landfrauenverein Belm**

Weiterbildungen, Seminare, Ausflüge und Vorträge für **alle** Belmer Frauen sowie die ehrenamtliche Unterstützung von sozialen Angeboten in Belm (z.B. Lebensmittelausgabe Belmer Tafel).  
Christa Schürmann, Tel. 05406 1494

*Nach einer Studie leben eifrige  
Buchleserinnen und -leser im Schnitt zwei  
Jahre länger als Nichtlesende.*

### ● **VHS Osnabrücker Land, Außenstelle Belm**

Olga Paul, Kulturzentrum Alte Schule, Heideweg 26,  
Tel. 05406 8186-52, Di., Do. 9–11 Uhr, Fr. 17–19 Uhr

### Sport und Bewegung

*„Älter werde ich später.“  
(Iris Berben)*

Belm ist sportlich! Der Seniorensport nimmt eine immer größere Rolle im Vereinsangebot ein. Für Wohlbefinden und Gesundheit in der 2. Lebenshälfte kann man selber einiges tun: Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und auch Entspannung helfen, in einer gesunden Balance zu bleiben oder diese wieder zu erreichen.

#### ● **Aktivpark am Stettiner Platz**

Am Stettiner Platz können verschiedene generationsübergreifende Aktivgeräte für gesundheitsfördernde Übungen genutzt werden. Sportkleidung ist nicht unbedingt erforderlich.



#### ● **Concordia Belm Powe e.V.**

**Fitnessgymnastik**, Mo. 18:30–19:30 Uhr,  
Sporthalle GS Powe

**Fitnessgymnastik** und **Fit for Fun**,  
Do. 9–10 Uhr, Sporthalle GS Powe,  
Veronika Bode, Tel. 05406 2885

**Frauengymnastik** ab 30 J., Mi. 19:15–20:15 Uhr,  
Sporthalle GS Powe, Ringstraße 116,  
Alfred Schmidt, Tel. 05406 7820

**Sanft bewegt am Vormittag**, Mi. 9–10 Uhr,  
mit Zusatzbeitrag, Sporthalle GS Powe,  
Ulrike van Tongern, Tel. 05406 9710

**Sport für Jedermann** (Herren), ab 30 Jahre, Mo.  
19:30–21 Uhr, Sporthalle Heideweg, Heideweg 25

**Wirbelsäulengymnastik**, Di. 17–18 Uhr,  
mit Zusatzbeitrag, Sporthalle GS Powe

#### ● **SUS Vehrte e.V.**

**50Plus/Frauensport**, Mo. 17:30–18:30 Uhr,  
Turnhalle Vehrte, Vehrter Kirchweg

**Boule**, Mi. ab 15:30 Uhr,  
Sportplatz Vehrte, Farnbrink 38,  
Heinz Placke, Tel. 0160 3452656

**Nordic Walking**, Di. 17:30–19 Uhr (Sommerzeit),  
16:30–18 Uhr (Winterzeit),  
Treffpunkt: Turnhalle Vehrte,  
Britta Hofmann, Tel. 05406 8197858

**Seniorensport Frauen**, Di. 16:45–18 Uhr,  
Turnhalle der Icker Grundschule,  
Lechtinger Straße 88

**Seniorensport Herren**, Fr. 9–10 Uhr, Turnhalle Vehrte,  
Andrea Heskamp, Tel. 05406 5551

**Sport für Jedermann, Gymnastik und Ballspiele**,  
Fr. 20:15–21:45 Uhr, Sportplatz Vehrte (Sommer),  
Turnhalle Vehrte (Winter),  
Friedhelm Meissner, Tel. 05406 3311

### ● Tennisclub Belm e.V.

Die Boule-Abteilung des TC Belm trifft sich 3-mal wöchentlich zum „Kugelwerfen“. Auch Nicht-Vereinsmitglieder, die den Sport einmal ausprobieren wollen, sind herzlich willkommen.

**Bouleanlage am Tennisclub Belm**, Heideweg 23,  
Sabine Siebert, Tel. 05406 3243

Über die Sportvereine hinaus gibt es in Belm ein reges Vereinsleben. Eine Übersicht zu den Belmer Vereinen ist auf [www.belm.de](http://www.belm.de) unter der Rubrik „Kultur und Vereine“ zu finden.

### Soziales Engagement/Ehrenamt (DUO-Seniorenbegleiter)

*„Alter schützt vor Liebe nicht,  
aber Liebe vor dem Altern.“  
(Coco Chanel)*

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten sich viele Möglichkeiten, die neugewonnene freie Zeit zu nutzen. Vielleicht möchten Sie auch gerne anderen Menschen helfen. Egal, wozu Sie sich entscheiden: Ihr Wissen und Ihre Erfahrung sind hierbei unschätzbar wertvoll!

Bereiche, sich zu engagieren, gibt es viele. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Mithilfe anzubieten und warten Sie nicht erst ab, bis Sie gefragt werden. Gehen Sie ruhig auch neue Wege! Jede und jeder ist auf irgendeinem Gebiet „Expertin“ oder „Experte“ und mit etwas Mut, Kreativität und Ideenreichtum finden sich unzählige Möglichkeiten, sich mit seinen individuellen Fähigkeiten einzusetzen.

Sehr viele Menschen fühlen sich in Gemeinschaft wohl, geborgen und schätzen soziale Kontakte.



Häufig sieht die Lebenssituation älterer Menschen aber anders aus. Viele leben irgendwann alleine, ohne Freunde oder Familie in der Nähe. Die Beweglichkeit lässt nach und das Gefühl von Einsamkeit kann zum Problem werden. In dieser Situation ist „DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung“ ein hilfreiches Angebot. Die ehrenamtlichen Begleiter besuchen ältere Menschen, verbringen Zeit mit ihnen, hören zu, begleiten beim Einkaufen, bei Behördengängen oder Arztbesuchen oder sind einfach da. Zur Vorbereitung auf die Aufgabe der Seniorenbegleitung wird eine kostenfreie Fortbildung angeboten.

### Landkreis Osnabrück – Seniorenbüro im Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

Susanne Klesse,  
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501 3831,  
[susanne.klesse@lkos.de](mailto:susanne.klesse@lkos.de),  
[www.landkreis-osnabrueck.de/bildung-soziales/  
soziale-unterstuetzung/senioren-und-pflegestuetzpunkt](http://www.landkreis-osnabrueck.de/bildung-soziales/soziale-unterstuetzung/senioren-und-pflegestuetzpunkt)

### ● Anpacker-App

In der Region Osnabrück gibt es eine große Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement. Zugleich wissen Bürgerinnen und Bürger, die sich engagieren wollen, nicht immer, wohin sie sich wenden sollen. Hier hilft ab sofort ein neues digitales Angebot: Die Anpacker-App für Tablet-Computer und Smartphones. Sie wurde vom Caritasverband entwickelt und zeigt auf einen Blick, welche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in der Umgebung bestehen.

- [www.caritas-os.de/mitwirken/engagierensiesich/anpacker-app](http://www.caritas-os.de/mitwirken/engagierensiesich/anpacker-app)
- [osnabrueck.packt-mit-an.de](http://osnabrueck.packt-mit-an.de)

### ● Weitere Informationen zum Thema Ehrenamt:

#### **Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt des Landkreises Osnabrück**

Tel. 0541 501-3133 oder -3533,  
[büero-selbsthilfe@landkreis-osnabrueck.de](mailto:büero-selbsthilfe@landkreis-osnabrueck.de)

### **Aktiv im Internet/Neue Medien/Medienkompetenz**

Das Internet bietet einen nie zuvor dagewesenen Zugriff auf die Informationen der Welt zu jeder Zeit und an jedem Ort. Computer, Smartphone & Co. öffnen für jeden ein Fenster zur Welt. Der Umgang mit Whatsapp und Facebook oder Skype oder die Kommunikation per E-Mail ermöglichen schnelle und aktuelle Kontakte mit der Familie, Freunden und Bekannten. Online-Banking ist eine bequeme und günstige Art um Bankgeschäfte zu erledigen. Hier eine kleine Auswahl an interessanten Links zu Onlineangeboten:

1. **Datenbank für wohnortnahe Pflegeberatungsangebote**  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de)
2. **Forum für Senioren**  
[www.forum-fuer-senioren.de](http://www.forum-fuer-senioren.de)
3. **Gemeinde Belm**  
[www.belm.de/senioren](http://www.belm.de/senioren)
4. **Gesundheit im Alter**  
[www.gesund-aktiv-älter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-älter-werden.de)  
[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)  
[www.maennergundheitsportal.de](http://www.maennergundheitsportal.de)
5. **Kontakte 55 +**  
[www.50plus-treff.de](http://www.50plus-treff.de)
6. **Landesportal für Senioren**  
[www.senioren-in-niedersachsen.de](http://www.senioren-in-niedersachsen.de)
7. **Portal für Senioren**  
[www.portal-fuer-senioren.com](http://www.portal-fuer-senioren.com)
8. **Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im LK Osnabrück**  
[www.landkreis-osnabrueck.de/alternngestalten](http://www.landkreis-osnabrueck.de/alternngestalten)
9. **Seniorenratgeber**  
[www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)
10. **Veranstaltungsdatenbank, die Bildungsbank 55+**  
[www.wissensdurstig.de](http://www.wissensdurstig.de)



## 2. Vorsorge für das Alter

Wir wünschen uns, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und geistig rege unser Leben gestalten zu können. Ein jeder von uns kann jedoch unverhofft durch eine Krankheit, eine Operation oder einen Unfall in eine Situation geraten, in der nicht mehr selbst entschieden werden kann. So können wir von einem Tag auf den anderen nicht mehr die alltäglich notwendigen Entscheidungen fällen: Das Bezahlen von Rechnungen, Antragstellungen oder eine Willensäußerung zur ärztlichen Versorgung. Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Familienangehörige, Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner einspringen und entscheiden können. Sie können es nicht! Sie haben jedoch die Möglichkeit für den Ernstfall bereits in gesunden Zeiten im Voraus Vorsorge zu treffen, damit Ihr Wille und Ihre Wünsche auch dann berücksichtigt werden, wenn Sie diese nicht mehr selbst äußern können.

### Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens Sie in persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten zu vertreten, sofern Sie dazu selbst nicht (mehr) in der Lage sind.

### Betreuungsverfügung

Mit einer Betreuungsverfügung können Sie bestimmen, welche Person vom Gericht zum gesetzlichen Betreuer bestellt wird. Diese Person regelt dann Ihre Angelegenheiten ganz oder auch nur teilweise, wenn Sie aufgrund einer geistigen, seelischen oder körperlichen Behinderung nicht selbst dazu imstande sind. Möglich ist es auch Wünsche für die inhaltliche Betreuung anzugeben und festzulegen, welche Ihrer



ganz persönlichen Gewohnheiten respektiert werden sollen. Auch kann entschieden werden, ob im Pflegefall die Betreuung zu Hause oder in einem Pflegeheim durchgeführt werden soll.

### Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung legen Sie fest, ob und wie Sie im Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden wollen. Die in einer Patientenverfügung geäußerten Festlegungen für ärztliche Maßnahmen sind verbindlich, wenn Ihr erklärter Wille für eine konkrete Behandlungssituation eindeutig und sicher festgestellt werden kann.

### Notfall-/Dokumentenmappe

Damit wichtige Unterlagen im Notfall schnell griffbereit sind ist es sinnvoll, eine Dokumentenmappe anzulegen. Darin enthalten sein sollten z.B. das Familienstammbuch, Sozialversicherungsunterlagen, Rentenbescheide, Wertpapiere, Sparbücher, Versicherungspolice, Abonnementverträge, das Testament, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungs- und Patientenverfügung.

Der Seniorenbeirat hat für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde eine Notfallmappe als Handlungshilfe herausgegeben. Diese Mappe ist gegen eine kleine Gebühr in Höhe von 2,- € im Bürgerbüro der Gemeinde Belm erhältlich.

#### **Gemeindeverwaltung Belm, Bürgerbüro**

Marktring 13, Tel. 05406 505-0

### Rechtliche Betreuung

Eine rechtliche Betreuung wird für Volljährige bestellt, wenn diese aufgrund einer psychischen Erkrankung, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung oder einer Alters- oder Suchterkrankung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbständig regeln kann. Dafür wird vom Amtsgericht eine Vertrauensperson bestellt, die aus dem unmittelbaren Umfeld der betroffenen Person kommen kann. Dies kann z.B. die Tochter, der Sohn oder ein Nachbar sein. Aber auch eine professionelle Betreuungsperson kann hinzugezogen werden. Bei der Auswahl eines Betreuers spielen die Wünsche des zu betreuenden Menschen eine große Rolle. Ist jemand nicht in der Lage, seine rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln, kann jede Person, die davon Kenntnis hat, eine Betreuung nach dem Betreuungsgesetz beim Amtsgericht anregen.

#### **Fachdienst 2 – Soziales Betreuungsangelegenheiten**

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501-3038, 0541 501-3439

#### **Sozialdienst Kath. Frauen e.V.**

Johannisstraße 91, 49074 Osnabrück,  
Tel. 0541 33876-22

### Testament

Mit einem Testament können Sie sicherstellen, dass Ihr Nachlass so aufgeteilt wird, wie Sie es wünschen. Ansonsten wird der Nachlass gemäß der gesetzlichen Erbfolge verteilt. Das Testament muss handschriftlich verfasst und unterschrieben sein. Unterschreiben Sie mit Vor- und Familienname, damit kein Irrtum entstehen kann. Ort und Datum sind im Testament festzuhalten, weil durch ein neues Testament das alte ganz oder teilweise aufgehoben werden kann. Um zu verhindern, dass ein Testament verloren geht, hinterlegen Sie es am besten beim Amtsgericht.

Wenn Sie sichergehen möchten, dass Ihnen bei der Abfassung keine Fehler unterlaufen, sollten Sie ein öffentliches Testament erstellen. Dies geschieht, indem Sie Ihren letzten Willen mündlich gegenüber einem Notar erklären oder selbst schriftlich abfassen und dem Notar übergeben.

Das gebührenpflichtige notarielle Testament wird immer beim Amtsgericht verwahrt. Nach Ihrem Tod wird das Nachlassgericht automatisch informiert, das die Erben zur Testamentseröffnung lädt.

*Die Jugend ist die Zeit, die Weisheit zu lernen.  
Das Alter ist die Zeit, sie auszuüben.  
(Jean-Jacques Rousseau)*

### 3. Beratungsmöglichkeiten – Wer hilft weiter?

Guter Rat muss nicht teuer sein, man muss nur wissen, wo er zu finden ist. In Belm bieten zahlreiche Beratungsstellen Hilfe für viele Lebenslagen an.

#### Allgemeine Sozialberatung

##### ● Diakonie Anlaufstelle „Miteinander“

Niedrigschwellige und qualifizierte Hilfe zur Selbsthilfe, z.B. Vermittlung an Fachstellen, Ausfüllen von Anträgen und Briefverkehr, Hilfe bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

##### **Irina Bajburtzjan**

Di.–Fr. 8:30–12 Uhr, Mi. 15–18 Uhr,  
Tel. 05406 882775,  
Haus der sozialen Dienste, Marktring 15

##### ● Gewalt im Alter

Die Betreuung oder Pflege eines Menschen ist anstrengend, belastend und bringt die Betroffenen oftmals an die Grenzen ihrer Möglichkeiten und sie fühlen sich überfordert. In solch kritischen Lebenssituationen kann Überforderung zur Anwendung von physischer oder psychischer Gewalt führen.

Gewalt gegen alte Menschen ist ein Thema, dass in unserer Gesellschaft heute noch wenig gesehen wird. Opfer von Gewalt, seien es Kinder, Frauen, Männer jeden Alters oder die Pflegenden selbst brauchen jedoch Hilfe und Unterstützung.

Wenn diese rechtzeitig gefunden wird, kann oftmals schlimmeres verhindert werden.



Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

##### Hilfe bieten u.a. an:

- Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt im Landkries Osnabrück  
Heike Bartling und Denise Siefke,  
Tel. 05439 607137, Fax: 05439 607138
- Gleichstellungsbeauftragte Barbara Weber, Rathaus Belm, Tel. 05406 505-82, weber@belm.de
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen deutschlandweit, rund um die Uhr, kostenlos, Tel. 08000 116016, [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- Polizei über den Notruf 110
- Sozialdienst kath. Frauen e.V., Bürgermeister-Kreke-Straße 3, 49593 Bersenbrück
- Stiftung Opferhilfe Niedersachsen – Beratung und Begleitung für Opfer von Straftaten  
Goethering 30, 49074 Osnabrück,  
Tel. 0541 31539-50/-51

### 3. Beratungsmöglichkeiten – Wer hilft weiter?

- Weisser Ring e.V. – Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten  
Lortzingstraße 15, 49124 Georgsmarienhütte,  
Tel. 05401 460339

- **Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Belm**

Gleichberechtigung in allen Lebensphasen – Die Gleichstellungsbeauftragte unterstützt Frauen und Männer bei der gleichberechtigten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, bietet Beratung und Hilfe in Notlagen und bei Gewalt, berät und begleitet Migranten mit dem Ziel der Integration und steht für allgemeine soziale Beratung zur Verfügung.



**Barbara Weber**

Rathaus, Marktring 13,  
Tel. 05406 505-82, Fax: 505-80,  
gleichstellung@belm.de, www.belm.de/gleichstellung

- **Sozialverband Deutschland Ortsverband Vehrte Icker**

Der Sozialverband Deutschland berät in sozialrechtlichen Fragen, beispielsweise zu Rente und Pflege; er kümmert sich auch um die Integration Schwerbehinderter in die Gesellschaft. Die angebotene Unterstützung kann darüber hinaus von der Beratung bei Alltagsproblemen, wirtschaftlichen Schwierigkeiten bis hin zur Unterstützung beim Umgang mit Behörden reichen.

**Ines Kortlüke**

Tel. 0541 350540



SoVD-Infostand beim 1. Belmer Seniorentag

### Hospiz-Initiativen

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Stunden zu geben, sondern den verbleibenden Stunden mehr Leben“, so lautet ein Leitmotiv der Hospizbewegung.

Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schwerkranken und Sterbende auf ihrem letzten Weg zu begleiten und ihnen ein würdevolles Sterben zu ermöglichen – möglichst zu Hause, ohne Schmerzen und Angst vor dem Alleinsein.

- **Osnabrücker Hospiz e.V.**

Der ambulante Hospizdienst bietet Sterbe-, Angehörigen- und Trauerbegleitung an. Menschen, die nicht bis zuletzt zu Hause bleiben können oder nicht wollen, erhalten im Hospiz einfühlsame Pflege und Begleitung in ihrer letzten Lebenszeit.

#### Hospizbüro

Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück,  
Tel. 0541 350550, Fax: 0541 3505590,  
info@osnabruecker-hospiz.de,  
www.osnabruecker-hospiz.de

#### ● SPES VIVA – Sterbebegleitung im Krankenhaus



Die Spes Viva - HospizhelferInnengruppe hat es sich zur Aufgabe gemacht, schwer erkrankte Menschen und ihre Angehörigen – gleich welcher Herkunft, welcher Religionszugehörigkeit und welchen Alters – im Krankenhaus in besonderer Weise zu begleiten.

#### Krankenhaus St. Raphael

Bremer Straße 31, 49179 Ostercappeln,  
Tel. 05473 29-0,  
SpesViva@krankenhaus-st-raphael.de,  
kontakt@spes-viva.de

#### Mieterberatung

Ein Mieterverein bietet Beratung in allen Mietangelegenheiten an. Voraussetzung für die Beratung ist eine kostenpflichtige Mitgliedschaft in dem Verein.

#### Mieterverein für Osnabrück und Umgebung e.V.

Goethering 37, 49074 Osnabrück,  
Tel. 0541 22238 oder 22268

#### Nachbarschaftshilfe

*„Der liebe Gott sieht alles,  
die Nachbarschaft noch mehr“.  
(Redensart)*

Immer mehr ältere Menschen leben allein Zuhause, die Kinder wohnen teilweise weit entfernt. In dieser Situation fehlt häufig eine helfende Hand in Haus und Garten, beim Einkaufen oder bei der Fahrt zu wichtigen Terminen. Tatkraft hilft dabei, den Kontakt zu helfenden und ausgebildeten Menschen herzustellen und dadurch eine kontinuierliche Unterstützung zu gewährleisten. Für die Dienstleistungen von Tatkraft ist eine Kostenbeteiligung zu leisten.

**Tatkraft** – Ev. Nachbarschaftshilfe des Diakoniefördervereins, Viktoria Sichwardt, Mi. 15–18 Uhr,  
Tel. 05406 882775 oder 0176 90734956,  
Haus der sozialen Dienste, Marktring 15

#### Rentenberatung und -berechnung

Das deutsche Rentenrecht ist kompliziert und für den Laien schwer durchschaubar, häufig werden seitens der Politik Änderungen vorgenommen. Seit 2005 gilt das Alterseinkünftegesetz, wonach die Besteuerung der gesetzlichen Rente neu geregelt wurde. Rentenleistungen werden nur auf Antrag gewährt. Damit keine finanziellen Engpässe entstehen, ist es sinnvoll, rechtzeitig einen Antrag zu stellen. In der Rentenberatung können Sie Ihr Rentenkonto klären lassen sowie Auskünfte und Beratung in Fragen der Sozialversicherung erhalten.

#### Rentenberatung der deutschen Rentenversicherung

Karin Zeiler, Rathaus der Gemeinde Belm, EG, Raum 10, Jeder letzte Mi. 16–17 Uhr (nicht im Dezember), Termine auch nach Vereinbarung, Tel. 0541 15541

## Schiedspersonen

Schiedspersonen sind zuständig für den friedlichen Ausgleich von Interessen sowie für Streitigkeiten im Bereich Nachbarschaftsrecht bzw. auf anderen zivilrechtlichen Gebieten. Damit kann der teure und aufwändige Gang zum Gericht gespart und oft eine schnelle Lösung der Probleme erzielt werden.

### Schiedspersonen Belm (Sprechzeiten n. V.)

- Dr. Dieter Arnhold, Tel. 0541 20066445, dieter.arnhold@schiedsmann.de
- Heinrich Tiemeyer, Tel. 05406 5685, heinrich.tiemeyer@t-online.de

### Ansprechperson bei Abwesenheit

Gemeinde Belm, Rathaus,  
Tel. 05406 505-37

## Schuldner- und Insolvenzberatung

Die Schuldnerberatung bietet Hilfe bei akuten Problemen (Überschuldung, Zahlungsrückstände usw.) an und leitet die sich daraus ergebenden Schritte ein. Im Einzelnen gehören hierzu die Tatsachenfeststellung und Auswertung, Erstellung einer Haushaltsrechnung, Erfassung sämtlicher Schuldverpflichtungen, Verhandlungen mit den Gläubigern in Hinblick auf Ratenzahlungsvereinbarungen, Ratenminderungen, Stundung, Vergleich usw. Darüber hinaus wird eine präventive Beratung angeboten, z. B. bei geplanter Kreditaufnahme oder Umschuldung, Hilfe beim Erlernen und Einüben von Haushaltsführung, Aufstellung eines Haushaltsplanes.

**Schuldnerberatung Diakonie** – Peter Turks,  
Haus der sozialen Dienste, Marktring 15, EG,  
jeder 1. Mi. 8:30–12 Uhr,  
Tel. 05406 88 27 75 oder Tel. 05422 9400-62



### Schuldnerberatung SKM

Irina Samorodnytska, Kath. Pfarrheim 1,  
Termine nach Vereinbarung, Tel. 05406 882133,  
schuldnerberatung-belm@skm-osnabrueck.de

## Sozial-, Wohn- und Pflegeberatung

### Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Osnabrück

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück, bietet Bürgerinnen und Bürgern sowie deren Angehörigen Beratung zu allen seniorenrelevanten Themen und zu Fragen der Pflege.

- Anlauf-, Beratungs- und Koordinierungsstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden
- Beratung bei Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung

- Ansprechpartnerin für ältere Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen (z.B. freiwilliges Jahr für Senioren, Seniorenbegleiter)  
Susanne Klesse, Tel. 0541 501-3831,  
susanne.klesse@lkos.de
- Wohnberatung für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen (barrierefreies Wohnen, energetische Sanierung, intelligente Haustechnik, Hilfen im Alltag, neue Wohnformen)  
Andreas Stallkamp, Tel. 0541 501-3107,  
andreas.stallkamp@lkos.de
- Anbieterunabhängige Beratung und Information zum Thema Pflegedienstleistungen (Rehabilitation, ambulante/stationäre Pflege, Pflegeversicherung, Pflegeschulung, individuelle Hilfen). Die Pflegeberatung im engeren Sinne nach den §§ 7 und 7a Sozialgesetzbuch – Elftes Buch (SGB XI) durch die Pflegekassen bleibt unverändert erhalten.  
Petra Herder, Tel. 0541 501-3031,  
Petra.herder@lkos.de  
Christiane Belter, Tel. 0541 501-3431,  
Christiane.belter@lkos.de

## Suchtberatung

Eine Suchterkrankung ist natürlich keine „typische“ Alterskrankheit. Es wird aber häufig unterschätzt, wie groß der Personenkreis bei den älteren Menschen ist, die von Suchtmitteln abhängig sind. Gerade die Abhängigkeit von Medikamenten wie Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln gewinnt im Alter an Bedeutung.

### Fachstelle für Sucht und Suchtprävention der Diakonie

Daniela Raifschneider, Vitaliy Gorbovytsky,  
Do. 14–17 Uhr sowie nach Vereinbarung,  
Haus der sozialen Dienste, Marktring 15, EG,  
Tel. 05406 882774

### Kreuzbundgruppen für Suchtkrankenhilfe

Gruppenabend für Suchtkranke und Angehörige  
Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 1,  
– Gruppe 1, Do. 19:30 Uhr  
Wolfgang Heermann, Tel. 05407 7516  
– Gruppe 2, Mo. 19:30 Uhr  
Gerd Bohne, Tel. 05406 9237

## Verbraucherberatung

Die Verbraucherberatung vertritt die Interessen der Verbraucher und berät individuell und anbieterunabhängig zu allen Fragestellungen der privaten Haushaltsführung, z.B. zu Angeboten, Preisen, Qualität, Verbraucherschutz. Hierzu zählen die Themenbereiche Telefon und Internet, Verbraucherrecht, Finanzen, Versicherungen, Bauen und Wohnen genauso wie Energie und Rundfunkbeiträge. Die Beratung ist kostenpflichtig.

### Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Große Straße 84/85 4.OG, 49074 Osnabrück,  
Mo., Do. 10–18 Uhr, Di. 10–14 Uhr,  
Tel. 0541 22779

## Wohnberatung

Neben der kostenlosen Wohnberatung des Landkreises bietet in Belm eine geprüfte Fachkraft für barrierefreies Bauen Beratung zu Umbaumaßnahmen in der Wohnung, Ausstattungsveränderungen, technische Hilfsmittel, Finanzierungsmöglichkeiten, Wohnalternativen vor Ort, Entscheidungshilfen bzgl. Wohnungswechsel an.

### Fachkraft für barrierefreies Bauen

Regina Küper-Südhoff, Am Schinkelberg 14,  
Tel. 05406 898606

## 4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Jede Person, die in eine finanzielle Notlage geraten ist, hat einen gesetzlichen Anspruch auf Sozialleistungen. Der Anspruch besteht, wenn die betroffene Person sich nicht selbst helfen und auch von anderer Seite keine Hilfe erwarten kann. Der Grund für die Notlage ist unerheblich.



### Hilfen zum Lebensunterhalt

#### ● Grundsicherung für Arbeitssuchende – SGB II

Die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II unterstützt mit Leistungen zur Eingliederung in Arbeit und Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts. Ziel ist, dass künftig der eigene Lebensunterhalt und der der Angehörigen aus eigenen Mitteln und eigenen Kräften bestritten werden kann.

Diese Form der Grundsicherung dient der Absicherung des Existenzminimums für die Personen, die zu wenig oder keine eigenen Mittel zur Verfügung haben.

Arbeitslosengeld II können alle erwerbsfähigen Personen erhalten, die die Leistungsvoraussetzungen nach dem SGB II erfüllen. Ein entsprechender Antrag kann beim Jobcenter in Ostercappeln gestellt werden.

#### **Landkreis Osnabrück**

#### **Jobcenter – Außenstelle Ostercappeln**

Windthorststraße 3, 49179 Ostercappeln,  
Tel. 05473 95760 (Zentrale)

#### ● **Grundsicherung im Alter und dauerhafter Erwerbsminderung – 4. Kapitel SGB XII**

Ab dem Renteneintrittsalter oder bei dauernder Erwerbsminderung können Leistungen der Grundsicherung nach dem Sozialgesetzbuch XII beantragt werden, sofern das eigene Einkommen (bspw. die Rente) zu gering ist oder kein Einkommen zur Verfügung steht. Für einen Antrag auf Grundsicherung wenden Sie sich an die Gemeinde Belm.

#### **Gemeindeverwaltung Belm**

#### **Fachbereich II –Bürgerdienste**

Katharina Saak, Marktring 13, Tel. 05406 505-87,  
saak@belm.de

#### ● **Hilfe zum Lebensunterhalt für befristet erwerbsgeminderte Personen – 3. Kapitel SGB XII**

Die Leistungen dienen der Sicherstellung der Grundbedürfnisse der menschlichen Existenz wie Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Haushaltsenergie, persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens sowie einer angemessenen Unterkunft.

Die Leistungen – mit Ausnahme für Unterkunft und Heizung – werden pauschaliert in Form von Regelbedarfen erbracht. Einzelbeihilfen kommen nur unter besonderen Voraussetzungen in Betracht.

Diese Form der Leistungen ist eine nachrangige Leistung, die Personen erhalten, die sich nicht selbst helfen können. Ansprüche gegen Dritte – insbesondere Unterhaltsansprüche – sind grundsätzlich vorrangig zu verfolgen. Die Antragstellung erfolgt bei der Gemeinde Belm.

### **Gemeindeverwaltung Belm**

#### **Fachbereich II – Bürgerdienste**

Janet Kuffner, Marktring 13, Tel. 05406 505-86, kuffner@belm.de

### ● Leistungen der Krankenkassen

Wenn Menschen aus dem aktiven Arbeitsleben ausscheiden, bleiben sie in der Regel Mitglied ihrer jeweiligen Krankenkasse und haben die gleichen Rechte und Versorgungsansprüche wie die übrigen Versicherten.



Im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherungen sind alle Produkte aufgelistet, deren Kostenübernahme durch die Versicherung möglich ist. [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)



### ● Leistungen der Pflegeversicherung

Zum 01.01.2017 ist das Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten. Die Pflegestufen wurden durch die Pflegegrade abgelöst. Damit einhergehend verändert sich auch die Höhe der Pflegeleistungen. Das Ziel der Pflegeversicherung ist es, allen Pflege- und Betreuungsbedürftigen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen durch umfangreiche Leistungen gerecht zu werden. Alle anerkannt Pflegebedürftigen haben Ansprüche auf die unterschiedlichsten Leistungen ihrer Pflegekassen.

Pflegebedürftige mit Einstufung in einen Pflegegrad haben zusätzlich Anspruch auf ein Pflegegeld bei häuslicher Pflege, Pflegehilfsmittel, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tages- und Nachtpflege in teilstationärer Form, Leistungen in Einrichtungen der vollstationären Pflege, Pflege in vollstationären Einrichtungen bei Hilfe für behinderte Menschen, zu

## 4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen



Unterstützung im Alltag annehmen!

sätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen, Wohngruppenzuschlag und Wohnungsumfeld verbessernde Maßnahmen. Im Internet gibt es für Zuschüsse zu Wohnungsumfeld verbessernden Maßnahmen weitere Informationen.

- [www.baufoerderer.de](http://www.baufoerderer.de)
- [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

Nähere Informationen zum Pflegestärkungsgesetz bietet das Bundesministerium für Gesundheit.

Tel. 030 430606602,  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

### Weitere finanzielle Hilfen

#### ● Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Personen wie taubblinde Menschen, Empfänger von Blindenhilfe, Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e Bundesversorgungsgesetz, Sozialhilfe-Berechtigte, Empfänger von Arbeitslosengeld I, Be-

zieher von Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz, Asylbewerber, volljährige Bewohner von Alten-Pflegeheimen oder Jugendhilfeeinrichtungen, Behinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 80% und andere können von der Gebührenpflicht für Rundfunk und Fernsehen auf Antrag befreit werden oder eine Ermäßigung erhalten.

**Gemeinde Belm – Bürgerbüro**  
Marktring 13, Tel. 05406 505-0

#### ● Deutsches Rotes Kreuz fundus – ...das etwas andere Kaufhaus



Auf einer Verkaufsfläche von mehr als 100 Quadratmetern werden unter Leitung des DRK, Ortsverein Belm, bei fundus gut erhaltene und gebrauchte Waren zu günstigen Preisen angeboten. Das vielfältige Angebot geht von Bekleidung über Babyausstattung bis hin zu Haushaltswaren und Büchern.

#### **fundus**

Industriestraße 48,  
Öffnungszeiten: Mi.–Fr. 13–17 Uhr,  
Tel. 05406 2377



### ● **Gebührenfreie Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe**

Wer sich bei rechtlichen Problemen aufgrund seiner geringen Einkünfte keinen Anwalt leisten kann, hat unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, sich im Rahmen der Beratungshilfe kostenlos durch einen Anwalt beraten und ggf. auch im Rahmen der Prozesskostenhilfe vertreten zu lassen.

Geklärt werden muss im Vorfeld unbedingt, ob der gewünschte Anwalt im Rahmen dieser kostenlosen Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe zur Verfügung steht. Der Antrag auf diese Hilfen können im Anschluss direkt beim Anwalt ausgefüllt werden. Auch kann der Antrag direkt beim Amtsgericht gestellt werden. Vielfach kann das Amtsgericht bereits kostenlos mit einer direkten Auskunft oder einem Hinweis weiter helfen.

### ● **Hilfe für Menschen mit Behinderungen – Eingliederungshilfe**

Personen, die durch eine Behinderung wesentlich in ihrer Fähigkeit, an der Gesellschaft teilzuhaben, eingeschränkt oder von einer solchen wesentlichen Behinderung bedroht sind, erhalten Leistungen der Eingliederungshilfe.

Die Leistungen können ambulant, teilstationär oder stationär gewährt werden. Voraussetzung ist, dass dem Antragsteller die Aufbringung der benötigten Mittel für die Eingliederungshilfe aus eigenem Einkommen und Vermögen nicht zugemutet werden kann. Für die Anrechnung gelten besondere Regelungen.

Ziel der Eingliederungshilfe ist es, eine drohende Behinderung zu verhüten oder eine Behinderung

oder deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern und eine Eingliederung in die Gesellschaft zu erreichen. Die Leistungen umfassen das stationäre Wohnen, das ambulante betreute Wohnen, die Arbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen (WfbM), Hilfe zu einer angemessenen Schulbildung, Hilfe zur schulischen Ausbildung für einen angemessenen Beruf einschließlich des Besuchs einer Hochschule, heilpädagogische Leistungen und sonstige Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

#### **Landkreis Osnabrück**

##### **Soziale Aufgaben – Eingliederungshilfe**

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501-0 (Zentrale),  
eingliederungshilfe@Landkreis-osnabrueck.de

### ● **Hilfe zur Pflege**

Wer pflegebedürftig ist, keine oder keine ausreichenden Leistungen seiner Pflegekasse erhält, kann ergänzende Leistungen zur Pflege nach dem SGB XII in der Häuslichkeit oder in einem Pflegeheim erhalten. Diese Leistungen sind einkommens- und vermögensabhängig. Ein Antrag auf ambulante Pflege ist bei der Gemeinde Belm zu stellen.

#### **Gemeinde Belm, Fachbereich II – Bürgerdienste**

Janet Kuffner, Marktring 13, Tel. 505-86,  
kuffner@belm.de

Ein Antrag auf stationäre Pflege/Kurzzeitpflege ist beim Landkreis Osnabrück zu stellen.

#### **Landkreis Osnabrück, Soziale Aufgaben – Hilfe zur Pflege**

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501-0 (Zentrale),  
hilfeszurpflege@landkreis-osnabrueck.de

## 4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

### ● **KuKuK – Kultur für 1 Euro**



Die Kluft zwischen Arm und Reich wächst in unserem Land weiter. Viele können sich Kultur oft nicht mehr leisten. Die Kukul Karte, für 1 Euro in der Gemeinde Belm für Leistungsberechtigte erhältlich, ermöglicht es Menschen mit wenig Geld Kulturveranstaltungen für jeweils 1 Euro (Kinder 50 Cent) zu besuchen. Zusätzlich bietet die Karte die Möglichkeit, zu ermäßigten Gebühren z.B. in Malworkshops, Chören oder Tanzkursen aktiv zu werden.

#### **Gemeindeverwaltung Belm Familien-und Kinderservicebüro**

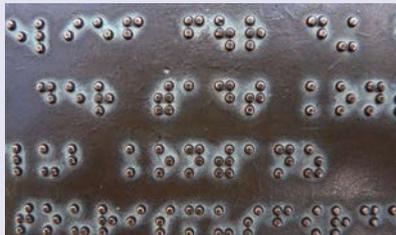
Barbara Weber, Marktring 13,  
Tel. 05406 505-82, weber@belm.de

### ● **Landesblindengeld**

Das Landesblindengeld ist eine freiwillige Leistung des Landes Niedersachsen an zivilblinde Personen. Es wird unabhängig vom Einkommen und Vermögen gewährt. Die Zuständigkeit liegt beim Landkreis Osnabrück.

#### **Landkreis Osnabrück Soziale Aufgaben – Blindengeldstelle**

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501-3432, Fax: 0541 501-4404



### ● **Osnabrücker Tafel e.V. – Außenstelle Belm**



Die Tafel ist ein mildtätiger Verein, der Lebensmittel, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr verkauft werden, an Menschen mit geringen finanziellen Mitteln verteilt. Ein Berechtigungsschein ist gegen Vorlage des Hartz-IV-, Wohngeld- oder Grundversicherungsbescheides beim Fachdienst II, Abteilung Soziales, im Rathaus der Gemeinde Belm zu erhalten.

Personen mit einem geringen Einkommen wenden sich direkt mit Ihrer Gehaltsabrechnung an die Osnabrücker Tafel.

#### **Ausgabe:**

Di. 14:30–16:30 Uhr,  
Johannes-Vincke-Schule/Schulhof Nebengebäude,  
Heideweg 23,  
Weitere Informationen: Tel. 0541 22112

### ● **Schwerbehindertenausweis**

Bürgerinnen und Bürger, deren körperliche, geistige oder seelische Gesundheit eingeschränkt ist, können bei einem bestimmten Grad der Beeinträchtigung einen Antrag auf Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises stellen.

Die Feststellung der Behinderung und die Ausweisausstellung sind einkommens- und vermögensunabhängig.



### Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Iburger Str. 30, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 5845-1,  
Fax: 0541 5845-297

Anträge sind im Bürgerbüro der Gemeinde Belm erhältlich.



### Wohnberechtigungsschein

Mit öffentlichen Mitteln geförderte Alten- oder auch Seniorenwohnungen sind älteren Menschen vorbehalten, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und deren Einkommen innerhalb bestimmter Einkommensgrenzen liegen. Hier ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich, denn der Vermieter darf eine solche Wohnung erst nach Empfang dieser Bescheinigung dem neuen Mieter überlassen. Soll eine Wohnung außerhalb des Bereiches der Wohnsitzgemeinde bezogen werden, müssen Sie den Wohnberechtigungsschein bei der Zuzugsgemeinde beantragen.

### Landkreis Osnabrück

Schölerberg 1, 49082 Osnabrück,  
Tel. 0541 501-0 (Zentrale)

### Wohngeld/Lastenausgleich

Bei niedrigem Einkommen ist es für viele ältere Menschen ratsam, einen Antrag auf Wohngeld (Mietzuschuss bei einer Mietwohnung) oder einen Lastenzuschuss (bei Wohneigentum) zu stellen.

### Gemeinde Belm

#### Fachbereich II – Bürgerdienste

Michael Hövermann,  
Marktring 13, Tel. 05406 505-88,  
hoevermann@belm.de



## 5. Leben, Wohnen und mehr

*„Nicht das Alter ist das Problem,  
sondern unsere Einstellung dazu“.*  
**(Marcus Tullius Cicero)**

Wohnen ist etwas ganz persönliches. Wohnen ist nicht nur Wohnen, sondern auch das Wohnumfeld, die dazugehörige Infrastruktur und die soziale Anbindung sind ein wichtiger Bestandteil. Für ein selbständiges und selbstbestimmtes Wohnen sind Themenfelder wie technikunterstütztes Wohnen, altersgerechtes Umbauen, Unterstützungs- und Beratungsangebote und soziale Dienstleistungen von großer Bedeutung.

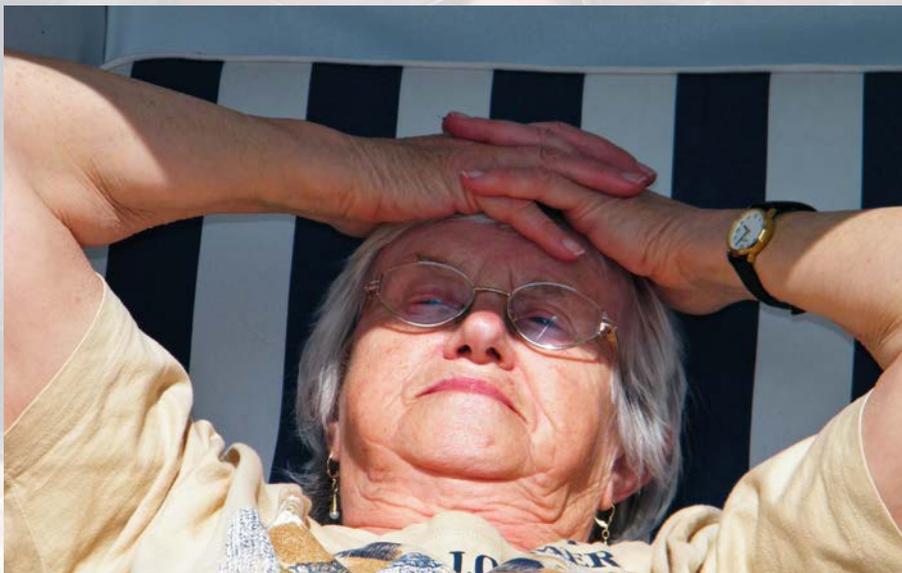
Ein selbstbestimmtes Leben in jedem Alter ist wichtig und wirft Fragen zu den eigenen Wohnverhältnissen auf. Wie will ich leben, wie will ich wohnen, was kann ich mir leisten? Was finde ich prima an meiner Wohnsituation, was gefällt mir gar nicht? Notfallknopf,

Balkon oder barrierefreies Bad: was ist wichtig für mich? Komme ich in meiner Wohnung mit Rollator oder Rollstuhl zurecht? Ist meine Familie für mich da? Habe ich gute soziale Kontakte in meinem Umfeld? Bin ich bereit umzuziehen? Traue ich mich, über die Zukunft nachzudenken und zu sprechen?

Fragen über Fragen, aber jeder sollte sich spätestens mit Renteneintritt mit seiner Wohnsituation und seinen Wohnwünschen realistisch auseinandersetzen.

Es ist wichtig, dass Sie zu jedem Zeitpunkt in ihrer Wohnung oder Ihrem Haus bequem, gut und sicher leben können. Jeder sollte rechtzeitig an sein eigenes Wohnen für die Zukunft denken, um nicht früher als erforderlich ausziehen bzw. umziehen zu müssen. Von kleineren Hilfsmitteln über technische Unterstützung bis hin zu größeren Umbauten gibt es

zahlreiche Möglichkeiten, sich in den eigenen „Vier Wänden“ geborgen zu fühlen, um dort möglichst lange leben zu können. Der jeweilige Bedarf ist individuell zu ermitteln. Dabei geht es insbesondere darum, für welche Situationen des Lebens wie gesorgt werden sollte. Solche Lebenssituationen können sein: Krankheit, körperliche Beeinträchtigung, beginnende Hilfe- und Pflegebedürftigkeit. Woran muss ich denken? Eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote bieten Hilfe und Entlastung und haben das Ziel, die Lebensqualität zu steigern.



## Leben im Alter

### Leistungen rund um den Haushalt

Die Hilfen, die es rund um das Haus und die Alltagsbewältigung gibt, nennt man zusammengefasst auch „Haushaltsnahe Dienstleistungen“. Das Angebot an Hilfen rund um den Alltag ist groß und bietet individuelle Unterstützung nach Ihren persönlichen Wünschen.

Welche Angebote gibt es und was bieten sie?

- Hilfen im Haushalt (z. B. Reinigung, Bügeln, Fensterputz, Waschen, Kochen etc.)
- Hilfen rund ums Haus (z. B. Gartenarbeiten, Rasenmähen, Schneeschieben etc.)
- Einkaufsservice (z. B. wöchentlicher Einkauf, Apotheke etc.)
- Begleitsdienste (z. B. zum Einkauf, zum Arzt, zu Veranstaltungen etc.)
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten (z. B. Anträge, Schriftverkehr etc.)
- Besuchsdienste (z. B. Spielen, Lesen, Reden, Zuhören etc.)
- Reparaturservice (kleine Reparaturdienste)
- Haustierbetreuung
- Fahrdienste
- Haushaltsauflösung

**Diakonie-Förderverein Belm**, Anlaufstelle/Tatkraft,  
Marktring 15, Tel. 05406 882775,  
www.ckbelm.de

### Mobile Alltagshilfe e.V.

Westerfeld Sozialeinrichtungen,  
Tel. 05406 8077990

Benötigen Sie einen Hausmeisterservice oder einen Winterdienst, steht Ihnen das Belmer Dienstleistungsunternehmen Pohl zur Verfügung, ebenso wie für

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, Instandhaltung von Haus und Hof und für den Garten.

Manuel Pohl, Kühler Kamp 8, Belm/Haltern,  
Tel. 05406 81 61 62, Mobil 0173 8955006,  
E-Mail: info@dienstleistungen-pohl.de,  
www.dienstleistungen-pohl.de

Auch die örtlichen Gartenbaubetriebe bieten Garten- und Winterdienst an.

### Hausnotruf

Das Hausnotrufsystem ist eine technische Einrichtung, die es ermöglicht, auf „Knopfdruck“ Hilfe zu rufen. Hausnotrufe vermitteln Sicherheit. Mit dem Hausnotruf erreichen Sie rund um die Uhr Betreuer in den Notrufzentralen. In der Regel kann mit dem Anbieter auch eine tägliche Notruf-Auslösung vereinbart werden. Durch das tägliche Drücken geben Sie dem Anbieter jeden Tag ein „Lebenszeichen“. Wenn dieses ausbleibt, wird nachgeschaut, ob Sie in Not sind.



Es gibt verschiedene Anbieter mit teilweise unterschiedlichen Notruf-Systemen, die unterschiedliche Leistungspakete anbieten. Neben einer einmaligen

## 5. Leben, Wohnen und mehr

Anschlussgebühr fallen monatliche Gebühren an, die vom Leistungspaket abhängig sind.

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Tel. 05406 881945,  
Vorsitzender OV Belm Jens Glatzel,  
Tel. 0171 3822814

### **Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Tel. 0541 669690

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Tel. 030 9653504602,  
www.malteser-hausnotruf.de

### **Sozialstation Belm, Haus St. Marien**

Astruper Weg 51, Tel. 05406 2340,  
www.haus-st-marien-belm.de

### **Mahlzeitendienste**

Können oder mögen Sie sich nicht mehr eigenständig mit Hauptmahlzeiten versorgen?

Dann können Sie sich alternativ durch einen sogenannten Menüdienst täglich oder wöchentlich je nach Bedarf beliefern lassen. Die Anbieter bringen Ihnen entweder warme oder tiefgefrorene Speisen nach Hause. Dabei kann in der Regel zwischen Normalkost, Diätkost, vegetarischer Kost sowie zwischen unterschiedlichen Portionsgrößen gewählt werden.

### **Die Johanniter**

Ingrid Tepe, Brückenstraße 3, 49090 Osnabrück,  
Tel. 0541 66969-15

**Die Malteser**, Menüservice,  
Tel. 0800 3020103

**Haus St. Marien**, „Essen auf Rädern“,  
Astruper Weg 51, Tel. 05406 2340,  
www.haus-st-marien-belm.de



### **Wichtig!**

Bevor Sie Leistungen „einkaufen“, sollten Sie diese und deren Preise immer vergleichen und einen schriftlichen Vertrag abschließen. Diese o.g. Dienstleistungen müssen in der Regel aus Eigenmitteln finanziert werden. Sollten Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit der Kostenerstattung/Bezuschussung im Rahmen von Sozialleistungen nach dem SGB XII.

### **Gemeinde Belm**

Marktring 13, Tel. 05406 505-86, www.belm.de

### **Lieferservice**

Einige Getränkemärkte, Supermarktketten, Tiefkühlkostketten und Lebensmitteläden bieten meist nach telefonischer Vorbestellung einen Lieferservice an.

### **EDEKA-Markt „Kutsche“**

Liefertermine sind Mi. und Fr., wenn jeweils am Vortag bis 14 Uhr bestellt oder eingekauft wurde. Die Lieferung ist ab einem Einkaufswert von 25 € gratis, sonst werden 2,50 € pro Lieferung berechnet. Waterloostraße 2, Tel. 05406 1046

### Marktkauf Belm

Einkaufen und Verpacken müssen Sie vor Ort persönlich. Liefertermine sind Mo., Di., Do., Fr. 11–18 Uhr, Sa. nach Absprache. Ab einem Einkaufswert von 25 € im Umkreis von 20 km Lieferung frei Haus. Haster Straße 11, Tel. 05406 8090

### Haushaltshilfen

Sie können auch eine Person privat einstellen. Das Beschäftigungsverhältnis müssen Sie bei der Bundesknappschaft anmelden. Für diese haushaltsnahe Tätigkeit müssen 14,8 % vom Verdienst an die Mini-jobstelle abgeführt werden.

### Deutsche Rentenversicherung, Minijobzentrale

[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

### Netzwerke/Nachbarschaftshilfen/ Unterstützungsmöglichkeiten

Hier ist Eigeninitiative und ehrenamtliches Engagement gefragt und persönlich zu organisieren.

#### ■ Aufbau von Telefonketten

Bei der Telefonkette sprechen sich mehrere Personen ab, täglich zu einer festgelegten Zeit mit einem, und zwar immer mit demselben „Ketten-Mitglied“, zu telefonieren. Die Reihenfolge der Anrufer ist festgelegt. Meldet sich ein Teilnehmer nicht ohne sich zuvor abgemeldet zu haben, kann dies bedeuten, dass ein Notfall vorliegt. Es wird dann unverzüglich für Hilfe gesorgt.

#### ■ Nachbarschaftshilfen

Nachbarschaftlich organisierte Hol- und Bringdienste, Winterdienst, Mülltonnen-Bereitstellung und anderes.

### Wohnen im Alter

*„Menschen sind Unikate –  
gute Wohnungen auch.“  
(Franz Müntefering)*

### Maßnahmen rund um den eigenen Wohnraum

Es gibt einige Möglichkeiten der Wohnraumanpassung. Ein Zuhause ohne Hindernisse und Stolperfallen und ohne Barrieren bietet Komfort und Sicherheit. Gehen Sie gedanklich Ihren Tagesablauf durch und überlegen Sie, was Ihnen Probleme bereitet und auf welche Hindernisse Sie stoßen.

Wenn die einfachen Hilfsmittel nicht ausreichen, die Türen für Rollator oder Rollstuhl zu schmal sind, Treppenstufen ein nicht zu überwindendes Hindernis darstellen, dann müssen bauliche Veränderungen vorgenommen werden.

Wichtig ist: Wenn Sie als Mieter die Wohnung verändern wollen, holen Sie sich von Ihrem Vermieter eine schriftliche Erlaubnis ein.

Für Wohnraumanpassungen ist fachliche Hilfe ratsam. Dies betrifft nicht nur bauliche Maßnahmen, sondern auch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln, angefangen von Toilettenerhöhungen über Haltegriffe bis zu Treppen- oder Badewannenlift. Da es auf die individuelle Umgebung ankommt, sollte immer vor Ort geprüft werden, was für Ihre persönliche Situation sinnvoll, möglich und notwendig ist.

Bei dieser kostenlosen Wohnberatung werden gemeinsam vor Ort die aufgetretenen Schwierigkeiten besprochen und mögliche Änderungen und Gestaltungsmöglichkeiten im Wohnumfeld aufgezeigt. Am umfangreichsten werden Maßnahmen, wenn eine normale Wohnung für einen Rollstuhlfahrer angepasst

werden muss. Auf die Möglichkeit von Hilfsmitteln, die überwiegend auf Rezept der Krankenkasse zu erhalten sind, wird hingewiesen, darüber hinaus werden auch Finanzierungsmöglichkeiten aufgezeigt. Telefonische Anfragen und Auskünfte sind natürlich jederzeit auch möglich.

Ihre erste Anlaufstelle sollte immer der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Osnabrück sein (Kontakt Daten Seite 9).

### Betreutes Wohnen in den eigenen vier Wänden

Solange wie möglich in der eigenen Wohnung leben, auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit, diesen Wunsch haben viele. Mit Unterstützung kann man den Alltag meistern und zu Hause leben.



Hier sollte der Grundsatz gelten: Soviel Selbständigkeit wie möglich, soviel Hilfe wie nötig. Diese Hilfen können Sie sich nach Hause holen, **treffen Sie die richtige Wahl!**

Unter der Vielzahl der ambulanten Pflegedienste eine Auswahl zu treffen, ist nicht leicht. Bevor Sie sich für einen ambulanten Pflegedienst entscheiden, sollten Sie die Angebote verschiedener Anbieter miteinander vergleichen:

- Prüfen Sie, welche Leistungen vom Pflegedienst übernommen werden müssen und was ggf. Angehörige oder ehrenamtlich tätige Personen leisten können. Klären Sie, ob der Pflegedienst alle für Sie notwendigen Hilfen anbietet und vermittelt.
- Überlegen Sie, welche Ansprüche Sie an die professionellen Pflegekräfte haben (Einhaltung von

Zeiten, Personalwechsel, Nichtraucher)

- Lassen Sie sich das Abrechnungsverfahren erklären. Auch ein Kostenvoranschlag gibt Ihnen Auskunft darüber, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen und wie viel Sie ggf. zuzahlen müssen.
- Wichtig könnte zudem für Sie sein, dass jederzeit und schnell im Ernstfall Hilfe zugesichert werden kann.

Falls Sie unzufrieden sein sollten, wechseln Sie ruhig den Pflegedienst.

### Ambulante Pflegedienste in Belm:

#### **Caritas Sozialstation Belm, Haus St. Marien**

Astruper Weg 51, Tel. 05406 2340,  
[www.haus-st-marien-belm.de](http://www.haus-st-marien-belm.de)

#### **Diakonie Sozialstation Belm-Bissendorf**

Stadtweg 6a, 49143 Bissendorf,  
Tel. 05402 401-74

### Kurzzeitpflege

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf stationäre Pflege angewiesen, insbesondere zur Bewältigung von Krisensituationen oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Für diese Fälle gibt es die Kurzzeitpflege – eine Aufnahme auf begrenzte Dauer in eine stationäre Einrichtung.

In der Regel bieten fast alle Senioren- und Pflegeheime Kurzzeitpflegeplätze an. Die Pflegekasse leistet hierfür Zuzahlungen für einen Zeitraum von maximal 28 Tagen im Kalenderjahr. Die Kurzzeitpflege kann auf Antrag bis zu acht Wochen verlängert werden.



Haus St. Marien

### **Sozialstation Belm, Haus St. Marien**

Astruper Weg 51, Tel. 05406 2340,  
[www.haus-st-marien-belm.de](http://www.haus-st-marien-belm.de)

### **Tagespflege**

Tages- bzw. Nachtpflegeeinrichtungen sind für pflegebedürftige Menschen vorgesehen, die aufgrund körperlicher, geistiger und seelischer Beeinträchtigung nicht in der Lage sind allein in ihrer Wohnung zu leben und tagsüber bzw. nachts der Unterstützung bedürfen.

Die Tages-/Nachtpflege ist Bindeglied zwischen der häuslichen Versorgung durch Angehörige und ambulante Pflegedienste und einem stationären Aufenthalt in einem Pflegeheim. Häufig wird die Versorgung des Pflegebedürftigen durch einen ambulanten Pflegedienst morgens und abends ergänzt.

Die Tagespflege wird meistens von 8–16 Uhr an den fünf Werktagen der Woche angeboten. Ein Fahrdienst zur Tagespflegeeinrichtung und zurück zur Wohnung ist in den meisten Fällen vorhanden.

Die Tagespflege kann wirksam dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig zu Hause leben können, ohne auf eine angemessene Betreuung und Pflege verzichten zu müssen. Dadurch wird eine Heimaufnahme vermieden bzw. hinausgezögert.

Gerade bei einem Krankenhausaufenthalt wird der Hilfe- und Betreuungsbedarf eines älteren Menschen deutlich. Die Tagespflege soll die Rückkehr nach Hause erleichtern und auf diesem Wege in enger Zusammenarbeit mit den Angehörigen und evtl. ambulanten Diensten den angemessenen Betreuungsbedarf ermitteln.

### **Nachtpflege**

Die Nachtpflege bietet die Möglichkeit, ältere Menschen, die tagsüber zu Hause gepflegt werden können, nachts in einer Einrichtung betreuen zu lassen. Dieses Angebot ist noch nicht sehr verbreitet.

### **Diakonie Sozialstation Belm-Bissendorf**

Stadtweg 6a, 49143 Bissendorf,  
Tel. 05402 40174,  
[soz-bb@diakonie-belm-bissendorf.de](mailto:soz-bb@diakonie-belm-bissendorf.de)

### **Sozialstation Belm, Haus St. Marien**

Astruper Weg 51, Tel. 05406 2340,  
[www.haus-st-marien-belm.de](http://www.haus-st-marien-belm.de)

### **Westerfeld Sozial-Einrichtungen**

Lindenstraße 53, Tel. 05406 8077990

Wenn diese Hilfen nicht mehr ausreichen, um in der gewohnten Umgebung selbstbestimmt und sicher leben zu können, wird ein Umzug unvermeidlich. Dann stellt sich die Frage nach entsprechenden Wohnangeboten.

### Seniorengerechte Wohnungen

Hierbei handelt es sich um eine abgeschlossene Wohnung, die durch Lage, Grundriss und Ausstattung den besonderen Wohnbedürfnissen älterer Menschen entsprechen. Eine solche Wohnung sollte nach Möglichkeit folgende Ausstattung bieten:

- Stufenloser Zugang zum Haus bzw. zur Wohnung (Rampe oder Fahrstuhl)
- möglichst keine Schwellen (wenn, dann nicht über 2 cm)
- Türenbreite mind. 80 cm, Hauseingangs- und Wohnungstür 90 cm (mögl. mit Weitwinkelspion)
- barrierefreies Bad mit bodengleicher Dusche und ausreichend Bewegungsfläche
- Bedienungselemente (z. B. Lichtschalter) sollten auch im Sitzen erreichbar sein
- ausreichend Bewegungsfläche in der Küche
- Telefonanschluss möglichst im Wohn- und Schlafzimmer, ggf. Hausnotrufanlage

Seniorenwohnungen sind teilweise mit öffentlichen Mitteln gefördert, so dass die Miete einen bestimmten Höchstbetrag nicht übersteigen darf. Um eine solche öffentlich geförderte Wohnung mieten zu können, benötigt man einen Wohnberechtigungsschein (WBS). Auch hier ist der Senioren- und Pflegestützpunkt des LK die zentrale Anlaufstelle für Informationen und Dienstleistungen rund um das Thema Alter und Pflegebedürftigkeit.

### Betreutes Wohnen

Bei dieser Wohnform können Sie selbständig in einer eigenen oder angemieteten Wohnung leben. Diese Wohneinheiten sind altersgerecht gebaut und tragen den Bedürfnissen im Alter Rechnung. Die Idee des „Betreuten Wohnen“, auch Wohnen mit Service

genannt, ist, dass Mieter selbständig wohnen und bei Bedarf (je nach Vertragsabschluss) Unterstützungsleistungen in Anspruch nehmen. Die Bandbreite der angebotenen Leistungen kann von einfachen handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Hilfen (Wäshedienst, Putzen) über Hilfe bei alltäglichen Dingen (Schriftverkehr, Behördenangelegenheiten) bis hin zu ambulanten Pflegeleistungen (bzw. der Vermittlung solcher Leistungen) reichen. Meist hat die Wohnung eine Notrufanlage und ist barrierefrei. Betreutes Wohnen bedeutet nicht Rund-um-die-Uhr-Versorgung. Jeden Service müssen Sie einzeln buchen und bezahlen. Einige Anbieter kooperieren mit ambulanten Pflegediensten.

Worauf sollten Sie achten? Prüfen Sie den Vertrag mit einer kundigen Vertrauensperson, vergleichen Sie mehrere Anbieter und wenn möglich, wohnen Sie zur Probe.

### Seniorenwohnanlage Belm, Westerfeld Sozial-Einrichtungen

Lindenstraße 53, Tel. 05406 807799400,  
[www.westerfeld-sozialeinrichtungen.de](http://www.westerfeld-sozialeinrichtungen.de)



Westerfeld Sozial-Einrichtungen

### Seniorenwohnanlage Schulhof

Poststraße 2, Tel. 05406 3322



Seniorenwohnanlage Schulhof

### **Schulhof Immobilien GmbH & Co.KG**

Lindenstraße 51a, Belm, Tel. 05406 3322,  
schulhof-immobilien@t-online.de

### **Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegerbedürftige, Alten- und Pflegeheime**

Diese Institutionen dienen der Vollversorgung von betagten und kranken Menschen, die nicht mehr selbstständig leben und sich versorgen können. Neben Wohnung und Verpflegung wird pflegerische Betreuung und Versorgung in allen Pflegestufen geleistet. Oft sind Alten- und Pflegeheime kombiniert, so dass beim Eintreten von Pflegebedürftigkeit ein Umzug entfällt.

#### ■ **Altenheime:**

In Altenheimen wird die Versorgung und Betreuung gesichert, wenn die eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist, eine Vollpflegebedürftigkeit jedoch nicht gegeben ist.

#### ■ **Pflegeheime:**

Es wird eine umfassende Versorgung und Betreuung bei andauernder Pflegebedürftigkeit angeboten. Ein ideales Pflegeheim für alle Senioren gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die Erwartungen und Bedürfnisse, aber auch die finanziellen Mittel.

Die Erwartungen und Bedürfnisse sollten bereits im Vorfeld geklärt werden.

Was ist Ihnen bei der Wahl des Pflegeheims wichtig und was ist zu beachten? Auch hier sollten Sie die Angebote verschiedener Einrichtungen miteinander vergleichen:

- Wie hoch sind die Heimkosten?
- Wie sieht der Personalschlüssel aus?
- Wie viele haben am Wochenende und auch nachts Dienst?
- Welche Qualifikation haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?
- Wie ist die medizinische Versorgung gewährleistet?
- Welche zusätzlichen, speziellen Angebote für demenziell erkrankte Menschen gibt es?
- Müssen spezielle Leistungen zusätzlich gezahlt werden?
- Ist eine Hausordnung vorhanden?
- Wie sind die Zimmer in Bezug auf Größe und Ausstattung?
- Wie viele Bewohnerinnen und Bewohner teilen sich eine sanitäre Anlage?
- Können eigene Möbel mitgebracht werden?
- Gibt es Wahlmöglichkeiten bei den Mahlzeiten?
- Können Kleinigkeiten im Haus gekauft werden?
- Welche Freizeit- und Beschäftigungsaktivitäten werden angeboten – Wochenpläne?
- Können Haustiere mitgebracht werden?
- Sind Maßnahmen zur Rehabilitation wie Ergotherapie, Krankengymnastik o. ä. möglich?
- Sind Einrichtungen, wie Friseur, Fußpflege und Cafeteria im Haus oder in der Nähe?
- Wie oft und zu welchen Zeiten können die Bewohnerinnen und Bewohner besucht werden?
- Wie sind die Verkehrsanbindungen?
- Evtl. auch: Wie stellen Sie sich auf die besonderen Anforderungen der Pflege von Migrantinnen und Migranten ein?

## 5. Leben, Wohnen und mehr

Die Kosten eines Heimaufenthaltes sind von Heim zu Heim unterschiedlich und u. a. abhängig von der jeweiligen Pflegestufe. Sie müssen im Heimvertrag, den Sie mit der Einrichtung schließen, genau aufgeführt werden. Voraussetzung für die Pflegekasse ist, dass das Heim einen Versorgungsvertrag mit der Pflegekasse geschlossen hat. Dies ist bei den meisten Heimen der Fall.

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des LK ist die zentrale Anlaufstelle für Informationen, Beratung und Dienstleistungen rund um das Thema Alter und Pflegebedürftigkeit. Seien Sie offen für Hilfsangebote. Nutzen Sie die professionelle telefonische und/oder Vorort-Beratung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen im Landkreis Osnabrück. Dort werden Sie unabhängig und kompetent informiert und beraten.

Einrichtungen für die stationäre Dauerpflege in Belm:

### **Haus St. Marien**

Astruper Weg 51, Tel. 05406 5010,  
[www.haus-st-marien-belm.de](http://www.haus-st-marien-belm.de)



Pflegezentrum Belm Hagen Paul

### **Pflegezentrum Belm Hagen Paul GmbH**

Lindenstraße 60, Tel. 05406 857570,  
[www.pflegezentrum-belm.de](http://www.pflegezentrum-belm.de)

(Die Einrichtung schließt zum 28.02.2018)

*„Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“  
**(Martin Buber)***



## Impressum

### Nord-West-Verlag

Inh. Rainer Strubberg  
Gewerbepark 18, 49143 Bissendorf  
Tel.: 05402 702282  
Fax: 05402 702285  
Mail: info@nord-west-verlag.de  
Web: www.nord-west-verlag.de

**Herausgeber:** Nord-West-Verlag in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Belm

**Redaktion:** Gemeinde Belm – Barbara Weber, Erika Rosenthal, Fred Anders

**Titelfoto:** Christian Rummel

**Fotos:** Gemeinde Belm, BiKult e.V., Landfrauenverein Belm, Pixabay,  
© Rainer Sturm/pixelio.de (S. 6, S. 23)  
© Robert Kneschke/fotolia.com (S. 11)  
© Uwe Schlick/pixelio.de (S. 18)  
© Peter Maszlen/fotolia.com (S. 20)  
© Querschnitt/pixelio.de (S. 22)  
© Egon Häbich/pixelio.de (S. 23)

### Konzeption und Gesamtherstellung:



© 2017 Nord-West-Verlag, 1. Auflage

Die gesamte Broschüre ist nach Art und Anordnung der Inhalte urheberrechtlich zugunsten der jeweiligen Inhaber dieser Rechte geschützt. Nachdruck ist auch auszugsweise nicht gestattet. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Daten und Angaben wird keine Gewähr und keine Haftung übernommen. Änderungen, Ergänzungen oder Anregungen für die nächste Auflage nimmt die Gemeindeverwaltung oder der Verlag entgegen.

### In unserem Verlag erscheinen:

Informationsbroschüren aller Art, z.B. Bürgerinformation, Wirtschaftsförderung, Bauherrenwegweiser sowie Seniorenratgeber.

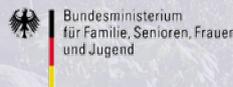
# Hast Du heute schon gelebt?

Ein 85-jähriger Mann, der wusste, dass er bald sterben würde, sagte:

Wenn ich noch einmal zu leben hätte, dann würde ich mehr Fehler machen; ich würde versuchen, nicht so schrecklich perfekt sein zu wollen; dann würde ich mich mehr entspannen und vieles nicht mehr so ernst nehmen; dann wäre ich ausgelassener und verrückter; ich würde mir nicht mehr so viele Sorgen machen um mein Aussehen; dann würde ich mehr reisen, mehr Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen und mehr Sonnenuntergänge beobachten; dann würde ich mehr Eiscreme essen, dann hätte ich mehr wirkliche Schwierigkeiten als nur eingebildete; dann würde ich früher im Frühjahr und später im Herbst barfuß gehen, dann würde ich mehr Blumen riechen, mehr Kinder umarmen und mehr Menschen sagen, dass ich sie liebe. Wenn ich noch einmal zu leben hätte, aber ich habe es nicht ...

Diese Gedanken sind dem Buch entnommen:  
Auch Du kannst mehr aus Deinem Leben machen  
von Rolf Merkle

Die Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „BEST – Belmer Engagement für Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter“ erstellt. BEST wird im Programm „Anlaufstellen für ältere Menschen“ gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Kooperation mit dem deutschen Verband für Wohnungswesen, Städtebau und Raumordnung e.V.



Deutscher Verband für Wohnungswesen,  
Städtebau und Raumordnung e.V.

## Wussten Sie,

- dass vier von fünf Menschen über 70 ihr Leben in Deutschland positiv sehen?
- dass 85 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 40 und 65 mit ihrem Job zufrieden sind?
- dass zwei Drittel der Bürger mittleren bis höheren Alters sagen, sie seien bei guter Gesundheit.
- dass neun von zehn Menschen ihre Wohnsituation gut bis sehr gut finden.
- dass unter den 40- bis 85-Jährigen fast jeder Vierte (22,2 Prozent) in 2014 ein Ehrenamt ausübte? 1996 war es lediglich rund jeder Zehnte. Die Zahl der engagierten Personen hat sich damit verdoppelt. Besonders aktiv sind sie in Seniorengruppen.
- dass immer weniger Älteren inzwischen ein nahtloser Übergang in die Rente gelingt. So ist Arbeiten nach dem Renteneintritt inzwischen für gut jeden Neunten (11,6 Prozent) in Deutschland Realität. Beim ersten „Alterssurvey 1996“ lag dieser Anteil knapp über fünf Prozent.
- dass fast 69 Prozent der Menschen in der zweiten Lebenshälfte sich körperlich kaum eingeschränkt fühlen. Bei guter Fitness sehen sich sogar unter den über 70-Jährigen noch gut 48 Prozent.
- dass die Deutschen immer sportlicher werden – besonders die Senioren? Waren beispielsweise im Jahr 2008 nur 13,1 Prozent der 78- bis 83-Jährigen mehrmals wöchentlich sportlich aktiv, sind es im Jahr 2014 bereits 23,8 Prozent.



Ausflug des Landfrauenvereins Belm

(Quelle: alterssurvey-studie – 08.06.2016)

