

Selbstbestimmt im Alter



Wegweiser für Mieterinnen und Mieter der Wolfenbütteler Baugesellschaft mbH

Vorwort

Sehr geehrte Mieterin,
sehr geehrter Mieter,



Markus Hering

es ist schön, dass die Menschen in Deutschland durch verbesserte Lebensqualität und medizinische Versorgung immer älter werden. Dabei kommen Seniorinnen und Senioren in Lebensphasen, die eine Änderung der bisherigen Lebensweise erfordern.

„Betreutes Wohnen“, „Seniorenresidenzen“ oder „Seniorenwohnparks“ sind in aller Munde und werden oft als der einzige Ausweg aus altersbedingten Problemen mit der Wohnung und dem Wohnumfeld beworben. Doch älter werdende Menschen wünschen sich eigentlich nur, möglichst lange und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung leben zu können. Aber was ist, wenn Ihnen das Treppensteigen schwerer fällt oder die Wohnung beim Putzen scheinbar immer größer wird? Wer sorgt für Sie, wenn Sie allein nicht mehr zurechtkommen?

Wir möchten Sie in dieser Broschüre über Möglichkeiten informieren, wie Sie in den eigenen vier Wänden sicher älter werden können und sich dabei aktiv und selbstbestimmt das Maß an Betreuung wählen, das Sie wirklich brauchen. Bei unserer Auswahl haben wir uns auf die bewährten, seit Jahren am Markt agierenden Dienstleister beschränkt.

Ihnen allen wünschen wir eine informative Lektüre. Sollten Sie Fragen und Wünsche haben, unterstützen wir Sie gern!

Ihr Markus Hering
Geschäftsführer



Inhaltsverzeichnis

Wir helfen!	Seite 3
Soziale Kontakte – zusammen ist man weniger allein	Seite 4
Hausnotruf – sicher in der eigenen Wohnung	Seite 7
Essen auf Rädern – lecker und ausgewogen	Seite 9
Haushaltshilfen – das bisschen Haushalt?	Seite 10
Kleine Woche – große Woche	Seite 12
Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen	Seite 13
Wichtige Papiere und Dokumente	Seite 15
Tipps und Tricks rund um die Wohnung	Seite 16
Tauschen und Umziehen	Seite 18
Herausgeber	Seite 19

1. Wir helfen!

Damit Sie in Ihrer persönlichen Situation bei der Vielzahl der Möglichkeiten den „Durchblick“ behalten, haben wir uns für die Herausgabe dieses Wegweisers entschieden. Mit dem einen Ziel: Dass Sie - so lange wie Sie möchten - selbstbestimmt in Ihrer Wohnung bleiben können!

Es ist Freitagnachmittag und plötzlich sind die Beschwerden da. Je älter man ist, umso schwerwiegender können diese sein. Darum: Wenn Sie alleinstehend sind, verständigen Sie auf jeden Fall eine Nachbarin oder die Kinder, damit jemand ein Auge auf Sie wirft. Und scheuen Sie sich nicht, die Notruf-Nummer 112 zu wählen.

Auch Sozialstationen stehen Ihnen - notfalls auch am Wochenende - mit Rat und Tat zur Seite. Neben den folgenden Wohlfahrtsverbänden gibt es eine Reihe privater Anbieter, die Sie in den „Gelben Seiten“ finden.

Älter werden in Wohnungen und mit dem Service der WoBau

In unseren zentralen Beratungsstellen in

- Wolfenbüttel, Goslarsche Straße 33
- Wolfenbüttel, Ulmenweg 2b
- Schöppenstedt, Schlesischer Platz 6 und in
- Bad Harzburg, Ilseburger Str. 30

kümmern sich die Mitarbeiter zu den Öffnungszeiten gern um alle auftretenden Fragen. Oder hätten Sie gern ein vertrauliches Gespräch in der eigenen Wohnung? Rufen Sie uns an, wir kommen zu Ihnen.

Unsere Service-Nummern für Sie:

05331 / 407 - 15 Frau Gabriel oder 407 - 0
mit der Bitte um Rückruf

Ausgewählte Notfall-Rufnummern

Wolfenbüttel

DRK Sozialstation

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 8 - Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 97 50 50

Hauspflegeverein e.V. des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes

Kommißstr. 5 - Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 6 13 30

AWO-Sozialstation Elm

Am Nordbahnhof 1 - Schöppenstedt
Telefon: 05332 / 9 48 20
Notruf: 0171 – 14 73 523

Bad Harzburg und Goslar-Oker

Der Paritätische Goslar

Frau Bennemann in Bad Harzburg
Telefon: 05322 / 98 80 96

Frau Seese in Goslar
Telefon: 05321 / 210 11

DRK Kreisverband Goslar

Wachtelpforte 38
Telefon: 05321 / 37 00 19

Diakoniestation

Gemeindehof 8 - Goslar
Telefon: 05321 / 2 65 00

2. Soziale Kontakte

Ein wichtiges Element, um aktiv im Leben zu bleiben, sind Kontakte zu anderen. Neben dem emotionalen Austausch sind die unterschiedlichen Formen von Unterstützung wichtig. Wissenschaftliche Studien belegen immer wieder, dass diese so genannten „sozialen Netzwerke“ zum Wohlbefinden eines Menschen beitragen.

Abgesehen von einer gut funktionierenden Nachbarschaft oder Familie gibt es viele Angebote von städtischen oder kirchlichen Seniorenverbänden. Informieren Sie sich in der Tageszeitung, wo und vor allem was es in Ihrer Nähe für Angebote gibt, und nehmen Sie sie wahr! Fragen Sie eine Nachbarin oder einen Bekannten, ob diese Sie eventuell begleiten möchten. Laden Sie sich mal wieder vertraute Personen zum Kaffee ein: Den älteren Herrn von gegenüber oder die junge Frau aus dem Haus.

Wir haben Ihnen im Folgenden einige Adressen mit Telefonnummern für Wolfenbüttel und Umgebung zusammengestellt.

Wolfenbüttel

Volkshochschule

Die Volkshochschule gibt regelmäßig ein Programm heraus, in dem Sie aus 235 Kursen von Fitness und Kultur bis hin zu Sprachen und Handarbeiten bestimmt auch für sich etwas finden.

Den Katalog und eine gute Beratung erhalten Sie von dem Team um Frau Steinbrügge.
Telefon: 05331 / 84 - 150.

Kirchengemeinde

Seniorenkreis der Hauptkirche
Telefon: 05331 / 28 92

Altenkreis St. Trinitatis
Telefon: 05331 / 7 52 30

Seniorenkreis St. Ansgar, Frau Tamme
Telefon: 05331 / 97 51 – 0

Seniorenkreis St. Thomas
Telefon: 05331 / 7 24 13

Altenkreis Adersheim, Frau Weißleder
Telefon: 05341 / 2 75 97

Seniorenkreis Hornburg
Telefon: 05334 / 12 79

Seniorenkreis Schöppenstedt
Telefon: 05332 / 9 08 08

Altenkreis Groß Stöckheim, Frau Weyel
Telefon: 05331 / 56 05

LAB - die Lebensabend-Bewegung

Die LAB ist die erste überparteiliche und unkonfessionelle Selbsthilfeorganisation in Deutschland. Sie wurde 1958 gegründet und unterhält in Wolfenbüttel eine offene Altentagesstätte in der „Kommissie“. Die Abkürzung LAB steht für das Motto der Lebensabend-Bewegung: „Lange Aktiv Bleiben!“ Zu den Aktivitäten sind Senioren jederzeit herzlich willkommen.

Das Angebot umfasst u. a. Singen, Tanzen, Gymnastik, Kegeln, Handarbeiten, Yoga für Senioren, Englisch- und Computerkurse sowie gemeinsame Feste und Fahrten. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 4,- €, „Schnuppern“ ist kostenlos. Nähere Auskünfte erhalten Sie direkt bei der LAB: Telefon: 05331 / 969519

Ebenso bieten die AWO und das DRK Wolfenbüttel Bewegungsprogramme von Gymnastik, Yoga, Tanz und geselliges Beisammensein für Seniorinnen und Senioren gegen ein sehr geringes Entgelt an.

AWO-Ortsverein Wolfenbüttel

Im Kamp 3

Telefon: 05331 / 90 35-0

DRK Wolfenbüttel

Frau Hintze

Telefon: 05331 / 97 50 16

„Treffpunkt Ulmenweg“ der WoBau

Auch wir von der Wolfenbütteler Baugesellschaft bieten Ihnen Geselligkeit – in unserem Mietertreff in der Ahlumer Siedlung. Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag gibt es bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein buntes Programm. Neben dem beliebten „Puschenkino“ oder Lesungen aus Ihren Lieblingsbüchern werden verschiedene Vorträge zu rechtlichen und gesundheitlichen Fragen angeboten. Desweiteren finden saisonale Frühstücke oder auch Feste statt, zu denen wir Sie herzlich einladen. Wünschen Sie das Programm? Dann rufen Sie uns an, wir senden es Ihnen gern unverbindlich zu.



Bad Harzburg und Goslar-Oker

Seniorenakademie

Drei Partner haben sich zusammengeschlossen und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ein umfassendes Bildungs- und Begegnungsangebot speziell für die Senioren der Region zu entwickeln. Die Seniorenvertretung der Stadt Goslar, der Kreisseniatorenrat des Landkreises Goslar und die Kreisvolkshochschule Goslar kooperieren seit 2003 mit Erfolg. Es entsteht in jedem Semester aufs Neue ein breites Spektrum an kostengünstigen Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Vorträgen, Kursen, Wanderungen und Studienfahrten. Interesse oder weitere Fragen?

Ausführliche Informationen erhalten Sie telefonisch unter 05321 / 76-430.

Kirchengemeinde

Martin-Luther-Gemeinde in Bad Harzburg
Telefon: 05322 / 48 23

Feierabendkreise der Paulus-Kirche
in Goslar-Oker, Frau Kunstein
Telefon: 05321 / 5 13 17

Frauen ab 60+

Wandern oder Karten spielen? Kaffeestunden unter Damen? Interesse, Ihr Hobby mit anderen Frauen zu teilen?

Dann ist Ihre Ansprechpartnerin Fr. Hildebrand.
Telefon: 05321/ 8 49 81

Lust auf ein Ehrenamt?

Möchten Sie sich wie über ein Drittel der Bundesbürger ehrenamtlich im Kultur-, Sport-, Naturschutz- oder im sozialen Bereich engagieren? Sich freiwillig für die Zivilgesellschaft einzusetzen ist eine Bereicherung für beide Seiten: Die Gesellschaft benötigt Ihre Erfahrung und Unterstützung, und Sie haben das gute Gefühl, gebraucht zu werden.

Weiterführende Information und Antworten auf viele andere Fragen erhalten Sie bei den Mitarbeitern der Seniorenservice-Büros.



Wolfenbüttel

Seniorenservice-Büro
Harzstraße 1
Wolfenbüttel

Telefon: 05331/945 76 52

Mo - Fr: 10 - 12 Uhr / 14 - 16 Uhr

Mi: Nachmittag geschlossen

Goslar-Oker

Seniorenservice-Büro
Jakobikirchhof 5-6
Goslar

Telefon: 05321 / 311 96 00

Mo - Fr: 9 bis 13 Uhr

Do: 9 bis 18 Uhr

3. Hausnotruf

In vertrauter Umgebung leben, den Alltag meistern und das gute Gefühl haben, dass im Falle eines Falles schnelle Hilfe kommt? Das ist der Vorteil eines Hausnotrufs. Nicht nur die Hausnotruf-Kunden berichten von dem Gefühl der Sicherheit, sondern auch Angehörige: „Seit meine Mutter den Hausnotruf hat, fühle auch ich mich besser. Ich bin beruhigt, weil ich weiß, ich brauch mir keine Sorgen zu machen!“

Hausnotrufanbieter versorgen und betreuen Kunden mit Hausnotrufgeräten und bieten eine 24-Stunden-Rufbereitschaft. Im Notfall leiten sie die erste Hilfe ein. Damit ist ausgeschlossen, dass Sie zum Beispiel nach einem Sturz hilflos über einen längeren Zeitraum in der Wohnung liegen. Und auch der Faktor Zeit spielt bei dem Hausnotruf eine wesentliche Rolle. Egal ob es sich um einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Unfall handelt, fast immer gilt der Grundsatz: *Die ersten Minuten entscheiden!*

Wie funktioniert der Haus-Notruf?

Sie brauchen nur einen ganz normalen Telefonanschluss und eine Steckdose, an die die Teilnehmerstation angeschlossen wird. Über den „Funkfinger“ als Kette oder Armband, den Sie immer tragen müssen, betätigen Sie im Notfall den Alarmknopf. Sie haben nun die Möglichkeit, Ihr Problem zu schildern und Hilfe anzufordern.

Sollte eine Sprechverbindung nicht zustande kommen, leitet die Zentrale sofort die mit Ihnen bei Vertragsabschluss vereinbarten Hilfemaßnahmen ein. Natürlich bleibt die Hausnotrufzentrale solange mit Ihnen in Kontakt, bis Hilfe eingetroffen ist. Die Technik ist einfach. Sollten Sie sich dazu entschließen, kommt der

Anbieter zu Ihnen in die Wohnung, schließt das Gerät ordnungsgemäß an und erklärt Ihnen ausführlich die Funktionsweise und Bedienung. Dabei fällt eine einmalige Anschlussgebühr an.

Anbieter und Kosten

Da der Hausnotruf als anerkanntes Pflegehilfsmittel gilt, übernimmt die Pflegeversicherung eine monatliche Zuzahlungspauschale. Die Gebühren werden mit Ihrer Pflegekasse, dem Sozialamt oder Ihnen als Selbstzahler abgerechnet. Die nachfolgenden Preise beinhalten das Grundpaket. Als kostenpflichtige Zusatzleistung kann die Hinterlegung des Haustürschlüssels bei dem Anbieter bzw. dem Pflegedienst gebucht werden.

Unser Tipp:

Gerade unseren alleinstehenden Mieterinnen und Mietern empfehlen wir die Anschaffung eines Hausnotrufs.



Wolfenbüttel

Caritasverband

Herr Czech
Krumme Straße 56

mtl. Mietgebühr 17,50 €
einmalige Anschlussgebühr 10,00 €
Telefon: 0531 / 23 40 202

Deutsches Rotes Kreuz

Frau Teschke und Herr Strutz
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 8

mtl. Mietgebühr 18,36 €
einmalige Anschlussgebühr 10,49 €
Telefon: 05331 / 97 50 - 0

Diakonisches Werk

Zusammenarbeit mit
„Die Johanniter“

mtl. Mietgebühr 18,36 €
einmalige Anschlussgebühr 49,20 €
Telefon: 05331 / 99 6 99 - 0

Sozialstation Wolfenbüttel

Hauspflegeverein e.V.

Mitglied im Paritätischen Niedersachsen
Frau Bormann
Kommißstr. 5

mtl. Mietgebühr 17,90 €
einmalige Anschlussgebühr 10,23 €
Telefon: 05331 / 6 13 30

Bad Harzburg und Goslar-Oker

Diakonisches Werk Goslar

Gemeindehof 8

mtl. Mietgebühr 39,37 €
einmalige Anschlussgebühr 10,49 €
Schlüssel werden im KKH Goslar
und Bad Harzburg deponiert
Telefon: 05321 / 2 65 00

Deutsches Rotes Kreuz Goslar

Wachtelpforte 38

mtl. Mietgebühr 30,00 €
einmalige Anschlussgebühr 25,00 €
Telefon 05321 / 37 00 17

Paritätischer Goslar

Von-Garßen-Str. 6
Gestütsstraße 8, Bad Harzburg

mtl. Mietgebühr 39,37 €
einmalige Anschlussgebühr 10,49 €
Telefon: 05321 / 210 11
Telefon 05322 / 98 80 96

4. „Essen auf Rädern“

Der Paritätische Wohlfahrtsverband betreibt seinen Mahlzeiten-Fahrdienst seit über 40 Jahren und verfügt damit über sehr lange Erfahrung in der Versorgung überwiegend älterer oder auch zweitweise kranker Menschen. Seit den letzten Jahren nutzen auch immer mehr Jüngere diesen Service. Auch sie möchten sich das tägliche Kochen ersparen und sich trotzdem ausgewogen und gesund ernähren.

Mit der Inanspruchnahme dieses Dienstes werden Ihnen mögliche Sorgen rund um Ihre Ernährung abgenommen. Der Speiseplan ist abwechslungsreich aufgebaut, um für jeden Geschmack etwas zu bieten. Sie finden neben vollwertigen vegetarischen Speisen auch deftige Hausmannskost, ebenso Gerichte der leichten und diätischen Küche.

Wie funktioniert es?

Sie erhalten einen Wochenplan, aus dem Sie Ihren individuellen Speiseplan zusammenstellen. Hierbei bestimmen Sie, wann (Montag – Sonntag oder einzelne Tage) und was Sie essen möchten.

Es gibt keine Vertragsbindung und Sie können von heute auf morgen bestellen oder abbestellen. Die Anlieferung erfolgt in einer kostenlosen Warmhaltebox und die Preise sind Festpreise, in denen die Belieferung bereits im Preis inbegriffen ist. Die freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liefern an jedem Tag im Jahr pünktlich frei Haus. Die Bezahlung erfolgt bequem anhand einer monatlichen Abrechnung.

Wolfenbüttel

Der Paritätische Wolfenbüttel

Frau Leo

Telefon: 05331 / 7 10 71 66

Montag - Freitag: 8 bis 15 Uhr

Bad Harzburg und Goslar-Oker

Der Paritätische Goslar

Frau Schäfer

Telefon: 05322 / 60 82 Bad Harzburg

Telefon 05321 / 21011 Goslar

Montag - Freitag: 8 bis 16 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz

Frau Rureinski

Telefon: 05321 / 37 00 18

Montag - Freitag: 8 bis 16 Uhr



5. Haushaltshilfen

Für fast alles, was man braucht, gibt es inzwischen einen mobilen Dienst - vom mobilen Frisör bis zur mobilen Fußpflege. Was wir Ihnen noch empfehlen, ist ein Getränkelieferdienst. Der kommt zum verabredeten Zeitpunkt, stellt die schweren Kisten an die gewünschte Stelle in Ihrer Wohnung und nimmt die leeren gleich wieder mit. In den „Gelben Seiten“ finden Sie sicherlich auch einen Getränkelieferdienst in Ihrer Nähe.

Sollte Ihnen die Hausarbeit zu schwer werden oder vielleicht gar nicht mehr zu bewältigen sein, gibt es verschiedene Anbieter mit einer verlässlichen hauswirtschaftlichen Versorgung. Diese bieten z. B.:

- Hilfe bei der Wohnungsreinigung
- beim Fensterputzen
- beim Gardinen waschen und aufhängen
- beim Abwasch
- bei der Wäsche
- beim Einkauf und Kochen

Sie begleiten Sie bei Behördengängen oder Arztbesuchen, übernehmen Geh- und Rollstuhlbegleitungen oder kümmern sich um pflegebedürftige Menschen, während die Familienangehörigen Termine außer Haus wahrnehmen. Dabei übernimmt meist eine feste Mitarbeiterin die Betreuung Ihres Haushalts. Diese verfügt über langjährige Erfahrung und ist allen Fragen und Problemen gegenüber sehr aufgeschlossen.

Art und Umfang der Hilfe richten sich nach Ihrem Bedarf: Was ist zu tun? Wie oft? An welchen Tagen, zu welcher Zeit? In bestimmten Fällen werden die Kosten vom Sozialamt oder den Kranken- und Pflegekassen übernommen. Für eine Beratung und Hilfestellung bei

der Beantragung stehen Ihnen die jeweiligen Verbände gern zur Verfügung.

Die „Alltagshilfen“ sind ein Angebot der Diakonie für Menschen, die für einen begrenzten Zeitraum Hilfe benötigen oder kurzfristig ein Problem meistern müssen. Sie haben sich beispielsweise den Arm gebrochen: Wer bügelt nun Ihre Wäsche? Sie trauen sich bei schlechtem Wetter oder nach einer Operation nicht allein aus dem Haus: Wer macht in dieser Woche den Einkauf oder geht mit Ihnen spazieren? Manchmal müssen auch einfach nur die Gardinen wieder angebracht oder die Glühbirne in der Lampe ausgetauscht werden.

Für diese kleinen – aber wichtigen – Dinge des Alltags springen die „alltagshelfer“ ein. Aus einem Pool von Helferinnen und Helfern wird sorgsam die passende Kraft für Sie gesucht. Ist alles getan, zahlen Sie eine geringe Aufwandsentschädigung.



Wolfenbüttel

Deutsches Rotes Kreuz

ITZ-Servicestelle

13,50 € / Stunde

Telefon: 05331 / 92 78 47 - 0

Der Paritätische Wolfenbüttel

Frau Jost

Telefon: 05331 / 92 00 94

Montag und Mittwoch: 8:30 bis 15:30 Uhr

Freitag: 8:30 bis 12:00 Uhr

Bad Harzburg und Goslar

SEKONTA-Gruppe

Seniorenberatung des Landkreises

Frau Ribbe

Telefon: 05321 / 76 513

Donnerstag: 9 bis 18 Uhr

Unser Tipp:

Gönnen Sie sich diesen Service einmal in der Woche für eine Stunde. So lernen Sie die Mitarbeiterin kennen und es fällt leichter, diesen Dienst auf weitere Aufgaben auszuweiten.

Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie die Dienste möglichst „aus einer Hand“, d. h. von einem Anbieter buchen. Wenn Sie bereits einen Pflegedienst haben, sprechen Sie diesen auf weitere Wünsche an.

Wolfenbüttel

„Alltagshilfen“ Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 99 6 99 17

Montag - Freitag: 10 bis 12 Uhr

Schöppenstedt

„Alltagshilfen“ Schöppenstedt/Schladen

kostenlose Rufnummer:

Telefon: 0800/ 70 70 400

Montag - Freitag: 10 bis 12 Uhr

Bad Harzburg und Goslar

„Alltagshilfen“ Goslar

Telefon: 05321 / 2 47 47

Montag - Freitag: 10 bis 12 Uhr

Diakonisches Werk

Telefon: 05322 / 55 34 05

Montag - Mittwoch: 8:30 bis 12:30 Uhr

Dienstag: 14:30 bis 17:30 Uhr

6. Kleine Woche - große Woche

Sauberkeit und Ordnung sind für die meisten Mieter wichtig, um sich in ihrer Wohnung und in ihrem Wohnumfeld wohl und sicher zu fühlen.

Gemäß Hausordnung sind Mieter, die vor dem 01.03.2010 einen Mietvertrag geschlossen haben, dazu verpflichtet, die Reinigung des Treppenhauses und der gemeinschaftlich genutzten Flächen und Räume durchzuführen. Nicht durchgeführte Reinigungsarbeiten - aus welchen Gründen auch immer - waren in der Vergangenheit oft Anlass für Streitigkeiten. Deshalb haben wir uns seit März 2010 dazu entschlossen, die Hausreinigung durch externe Dienstleister als Bestandteil in den Mietvertrag aufzunehmen.

Die Möglichkeit, Reinigungsarbeiten und Winterdienst durch einen externen Dienstleister durchführen zu lassen, bieten wir natürlich auch den Mietern, bei denen diese Leistungen nicht Vertragsbestandteil sind, an. Schreiben Sie uns, dass Sie die Reinigungsarbeiten abgeben möchten. Wir werden dann für Sie tätig. Die Mehrkosten von 10,00 € bis 12,00 € pro Monat werden dann in der jährlichen Betriebskostenabrechnung berücksichtigt.



7. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Uns ist bekannt, mit wie wenig Rente so manch eine Rentnerin oder ein Rentner auskommen muss. Dabei gäbe es vielleicht für sie noch den ein oder anderen Anspruch aus sozialen Leistungen des Staates. Und da so ein „Bettelgang“, wie er oft von älteren Menschen empfunden wird, schwer fällt, bieten die nachfolgenden Wohlfahrtsverbände **kostenlose Sozialberatung** für Senioren an. Rufen Sie dort an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin in netter, „nicht-amtlicher“ Atmosphäre.

Wolfenbüttel

Frau Bezold
Diakonisches Werk
Kreissstelle Wolfenbüttel
und Schöppenstedt
Kanzleistraße 2

Telefon: 05331 / 9 96 99 - 0
Dienstag: 9 bis 12 Uhr
Donnerstag: 10-12 Uhr / 14-16 Uhr

Herr Piltz
Caritasverband
+ Sozialberatung für
Migranten (auch in
russisch oder polnisch)
Herr Senski
Krumme Straße 56

Telefon: 05331 / 2 60 05
Montag - Mittwoch: 9-12 Uhr
Donnerstag: 15-17 Uhr

AWO Sozialberatung
+ Sozialberatung für
Migranten in
türkischer Sprache
Im Kamp 3

Telefon: 0531 / 23 40 202
Freitag: 9 bis 12 Uhr

Telefon: 05331 / 90 35 - 0
Montag - Freitag : 8 - 12 Uhr

Bad Harzburg und Goslar-Oker

Herr Pleyer
Caritasverband Goslar
Lindenplan 18 - GS

Telefon: 05321 / 75 81 - 32
Montag - Freitag: 8-12 Uhr

Wer im Alter nur über geringe Einkünfte verfügt, sollte mit den zuständigen Stellen, insbesondere mit dem Sozialamt, sprechen. Sie werden dort erfahren, wie vielfältig die Hilfsmöglichkeiten im Bedarfsfall sein können. In Fragen zur Grundsicherung im Alter, Hilfe zum Lebensunterhalt, Hilfe zur Gesundheit und Pflege, Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten und Hilfe in anderen Lebenslagen wenden Sie sich bitte an eine der nachstehenden Behörden.

Wolfenbüttel

Amt für Arbeit und Soziales
Herr Rosenthal
Telefon: 05331 / 84 - 456
Harztorwall 25 - Wolfenbüttel

Wohngeldstelle für die Stadt Wolfenbüttel
Frau Bröder
Telefon: 05331 / 86 - 262

Wohngeldstelle für den LK Wolfenbüttel
Herr Horstmann
Telefon: 05331 / 84 - 238

Bad Harzburg und Goslar

Wohngeldstelle für Bad Harzburg
Herr Hess
Telefon: 05321 / 76 - 521
Klubgartenstr. 11 - Goslar

Wohngeldstelle für Goslar-Oker
Telefon: 05321 / 704 - 115
Charley-Jacob-Str. 3 - Goslar

Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren*

Für Mieter mit geringem Einkommen oder Schwerbehinderte, die einen Ausweis mit dem Aufdruck RF besitzen, gibt es die Möglichkeit der Befreiung von den Rundfunk- und Fernsehgebühren. Einen Antrag können Sie bei Ihrem zuständigen Sozialamt stellen.

Günstiger telefonieren

Das Telefon ist für ältere Menschen ein häufig genutzter Weg, um den Kontakt zu Angehörigen, Freunden und Bekannten zu erhalten. Es ist aber auch ein wichtiges Hilfsmittel bei Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. Ein so genanntes „Sozialtelefon“ erhalten Personen, die nur über geringe Einkünfte verfügen oder wenn Sie bzw. in Ihrem Haushalt lebende Angehörige bestimmte Behinderungen haben. Das „Sozialtelefon“, es handelt sich dabei nicht um ein Telefon, sondern um vergünstigte Telefongebühren, können alle erhalten, die auch von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind.

Darüber hinaus bietet die Telekom viele Möglichkeiten, die das Telefonieren einfacher gestalten wie Zusatzrichtungen für Hör- und Sehgeschädigte oder Telefone mit größeren Tasten. Auskünfte erhalten Sie unter der Service-Rufnummer der Deutschen Telekom.

Telefon: 0800 / 3 30 10 00

Günstige Monatskarte im Verbundtarif Region Braunschweig*

Für alle Bürgerinnen und Bürger, die das 60. Lebensjahr vollendet haben, wird in der Region Braunschweig die Senioren-Monatskarte „60plus“ angeboten. Die Karte kann in der gesamten Region Braunschweig – zum Beispiel von Goslar bis Hankensbüttel – aber auch für Einkaufsfahrten innerhalb des Wohnortes genutzt werden. Sie kann auf dem üblichen Vertriebsweg wie Vorverkaufsstellen oder beim Fahrpersonal erworben werden und gilt für Busse und Straßenbahnen wie auch Regionalexpress-Zügen. Die Monatskarte kostet 69,50 €, als Jahresabonnement beträgt der Preis monatlich 57,90 €. Nähere Auskünfte erteilt die Verbundgesellschaft Region Braunschweig.

Telefon: 0531 / 3 83 – 20 50

Für Schwerbehinderte*

Die Eingliederung behinderter Mitbürger und Mitbürgerinnen ist eine vordringliche Aufgabe für Staat und Gesellschaft. Das Schwerbehindertengesetz räumt den Schwerbehinderten eine Vielzahl unterschiedlicher Vergünstigungen ein. Hierzu zählen unter anderem die vergünstigte Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr, steuerliche Vergünstigungen oder auch ein höheres Wohngeld. Schwerbehinderten wird vom zuständigen Versorgungsamt auf Antrag ein entsprechender Ausweis ausgestellt, wenn der festgestellte Grad der Behinderung mindestens 50 Prozent beträgt.

Versorgungsamt Braunschweig
Schillstraße 1, Braunschweig
Telefon: 0531 / 70 19 – 0

Jeden dritten Dienstag im Monat hält das Versorgungsamt Braunschweig von 9 bis 12 Uhr eine Sprechstunde in der Landkreisverwaltung Wolfenbüttel ab.

Anmeldung für die Sprechstunde in Wolfenbüttel unter 05331 / 84 - 0

Einmal im Monat gibt es auch eine Sprechstunde in Goslar, im Sozialzentrum der AWO. Für den genauen Termin rufen Sie bitte in Braunschweig an.

** aus: Sozialwegweiser (2008), Landkreis Wolfenbüttel, S. 59 ff*



8. Wichtige Papiere und Dokumente

Um im Bedarfsfall alle wichtigen Unterlagen schnell greifbar zu haben, empfiehlt sich das Anlegen einer Mappe. Verständigen Sie Ihre nächsten Angehörigen darüber, wo Sie diese Mappe aufbewahren. Als wichtigste Unterlagen gehören hinein:

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde
- Sozialversicherungsunterlagen
- Rentenbescheide
- Versicherungspolice
- Sparbücher und das
- Testament

Patientenverfügung*

Mit einer Patientenverfügung benennen Sie Ihre Behandlungswünsche und eine Vertrauensperson für den Fall, dass Sie nicht entscheidungs- bzw. einwilligungsfähig sein sollten. Die Vertrauensperson wird Ihren Willen gegenüber den behandelnden Ärzten vertreten.

Betreuungsverfügung*

Mit einer zusätzlichen Betreuungsverfügung bestimmen Sie eine Vertrauensperson, die unter Kontrolle des Vormundschaftsgerichts für Sie entscheidet und handelt, wenn Sie aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer geistigen, seelischen oder körperlichen Behinderung Ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selbst besorgen können.

Beide Verfügungen können von einem Notar individuell verfasst werden, sind aber auch als Entwurf bei verschiedenen Organisationen erhältlich. Ihr Hausarzt wird Ihnen sicher gern weiterhelfen.

Privatschriftliches Testament*

Das Testament muss vom Anfang bis zum Ende eigenhändig handschriftlich verfasst werden und mit Vor- und Zunamen unterschrieben sein. Auch Ort und Datum der Testamentserrichtung sind anzugeben. Jede Ergänzung, die nach der Unterschrift steht, muss erneut unterzeichnet werden. Auch eigenhändige Testamente können bei Ihrem Amtsgericht hinterlegt werden, um eine sichere Aufbewahrung zu gewährleisten. Die Hinterlegung ist gebührenpflichtig.

Bestattungswünsche

Als weiteres Dokument für Ihre Angehörigen können Sie dieser Mappe auch Ihre Bestattungswünsche beilegen. Sie können festlegen, wie und wo Sie beigesetzt werden möchten, welche Bestattungsform Sie wünschen und welche Lieder Sie gespielt haben möchten. Auch wenn es nicht jedem leicht fällt, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, so erleichtern Sie doch Ihren Angehörigen die Entscheidungen. Informieren Sie sich bei einem Bestattungsunternehmen über die vielfältigen Möglichkeiten.

** aus: Sozialwegweiser (2008), Landkreis Wolfenbüttel, S. 59 ff*



9. Tipps und Tricks rund um die Wohnung

Für ältere Menschen ist die eigene Wohnung von zentraler Bedeutung. Viele Erinnerungen sind hier lebendig, man kennt die Nachbarn und die Umgebung. So ist es nicht verwunderlich, dass Sie sich wünschen, weitgehend selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Zunehmende Hilfe- und Pflegebedürftigkeit erschweren jedoch das Leben in der bisherigen Umgebung. Eine Wohnungsanpassung und Hilfsmittel schaffen erhebliche Erleichterungen.

Es genügen oft kleine und mittlere Eingriffe wie das Anbringen von Haltegriffen, Handläufen, eine veränderte Raumnutzung oder die Beseitigung von Schwellen, um Sicherheit und Erleichterung zu erreichen.

- Stellen Sie Ihre Möbel so auf, dass Durchgänge frei bleiben.
- Teppiche, deren Kanten sich rollen, sollten Sie entfernen, auch wenn Sie meinen, diese gut zu kennen.
- Gern wird das Telefon von seinem üblichen Platz zum Lieblingssessel mitgenommen. Das dabei quer durch das Zimmer verlaufende Kabel ist eine Gefahrenquelle, leicht könnten Sie stürzen. Schaffen Sie sich besser ein tragbares Telefon an, das Sie mühelos in jeden Raum mitnehmen können.
- Badewanne und Dusche werden durch spezielle Gummimatten rutschfest.
- Bevor Sie auf einen kleinen Tritt steigen, um die Gardinen aufzuhängen, fragen Sie doch lieber Ihren Nachbarn, ob er Ihnen behilflich sein könnte.
- Bitte nicht am Licht sparen. Helligkeit bringt Sicherheit!
- Falls nötig, könnte ein zweiter Handlauf im

Treppenhaus angebracht werden, um Ihnen das Treppensteigen zu erleichtern und Sicherheit zu geben.

- Sprechen Sie uns an, wenn Türschwellen den Einsatz Ihres Rollators in der Wohnung behindern.

Im Bad

Oft wird der Wunsch geäußert, die Badewanne durch eine ebenerdige Dusche zu ersetzen. Vielfach fehlt aber die bauliche Voraussetzung in den kleinen Badezimmern aus den 60er Jahren. Hinzu kommen Schmutz, Lärm und Einschränkungen während der Baumaßnahme. Und manch älterer Mensch wünscht sich gerade im Winter ein heißes Bad. Wir empfehlen, sich einmal die Hilfsmittel anzusehen, die oftmals von der Krankenkasse finanziert werden:

- Badewannenbrett mit Griff
- einen Badelifter, der Ihnen ein Plus an Komfort und Sicherheit beim Baden bietet. Er erleichtert das Ein- und Aussteigen und hebt bzw. senkt Sie sanft und „automatisch“ in das Badewasser. Finanzierung bei Bedarf durch Rezept vom Arzt
- Oft beklagt ist auch die Toilettensitzhöhe. Wer Schwierigkeiten beim Herunterkommen oder Aufstehen von der Toilette hat, kann sich eine Toilettensitzerhöhung vom Arzt verschreiben lassen. Finanzierung erfolgt nach einem Rezept vom Arzt.
- Haltegriffe im Bad, aber auch auf dem Flur schaffen Sicherheit. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Rezept. Der Anbau wird vom Sanitätsfachhaus fachgerecht übernommen.

Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen den Besuch eines der Wolfenbütteler Sanitätshäuser. Hier steht man Ihnen bei allen Fragen fachlich zur Seite. Nachstehende Sanitätshäuser bieten Schauräume, wo Sie z. B. einen Badelifter ausprobieren können. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin, die freundlichen Berater haben gern Zeit für Sie.

Sanitätshaus Glawé
Neuen Weg 7
Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 98 76 54

Sanitätshaus Färber
Herzog-Wilhelm-Str. 34
Bad Harzburg
Telefon: 05322 / 28 18

Sind jedoch größere Umbauten notwendig, wie beispielsweise die Verbreiterung der Türen oder die Entfernung von Türschwellen, so können bei anerkannter Pflegebedürftigkeit die Pflegekassen einen Zuschuss von bis zu 2.557 € für „Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes“ gewähren. Teilen Sie uns die Einschränkungen Ihrer Wohnung mit, wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

Dinge, die das Leben vereinfachen

Die Steckdose mit dem genialen Dreh. Löst SCHUKO-® Stecker ohne Kraftanstrengung aus der Steckdose heraus. Geprüft und für gut befunden von der Gesellschaft für Gerontotechnik. Die Steckdose kostet 8,60 € zzgl. Einbau.

Heimrauchmelder haben die vorrangige Aufgabe, Personen, die sich in Räumen aufhalten, vor etwaigen Bränden zu warnen. Besonders schlafende Personen sind gefährdet, einen Brand nicht im Anfangsstadium zu bemerken. In Privathaushalten sind Rauchwarnmelder im Flur zu montieren, sowie in allen Schlafbereichen.

Ehrenamtliche Wohnberater

Beim Seniorenservice-Büro Wolfenbüttel können Sie die Anschriften von ehrenamtlichen Wohnberatern erhalten. Diese sind ausgebildet mit dem Ziel, die Selbständigkeit im häuslichen Umfeld gerade für Senioren zu erhalten. Mit geschultem Blick erkennen sie Probleme und arbeiten zusammen mit Ihnen an Lösungen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Mitarbeiter der Service-Büros.

Wolfenbüttel

Seniorenservice-Büro
Herr Eser
Harzstraße 1
Telefon: 05331/945 76 52
Mo - Fr: 10 - 12 Uhr / 14 - 16 Uhr
Mi: Nachmittag geschlossen

Goslar-Oker

Seniorenservice-Büro
Frau Weidner
Jakobikirchhof 5-6
Telefon: 05321 / 311 96 00
Mo - Fr: 9 bis 13 Uhr
Do: 9 bis 18 Uhr

9. Tipps und Tricks rund um die Wohnung

10. Tauschen und Umziehen

Manchmal ist ein Umzug jedoch unumgänglich. Nach dem Auszug der Kinder oder dem Tod des Partners ist die Wohnung zu groß und/oder zu teuer geworden. Oder die Wohnung in einer oberen Etage ist durch gesundheitliche Einschränkungen nicht mehr so gut zu erreichen.

Sicher ist ein solcher Umzug mit Arbeit und auch mit etwas Wehmut verbunden, aber nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, wie viel neue Lebensqualität Sie damit gewonnen haben.

Wir sind Ihnen gern bei allen Fragen rund um das Thema behilflich. Mit ein wenig Glück wird eine Erdgeschosswohnung im Haus, im Nachbarhaus, ganz bestimmt aber in Ihrem Viertel frei. Wir versuchen, gerade die Erdgeschoss-Wohnungen für Senioren zu reservieren. Die Wohnungen sind nach dem Stand der Zeit renoviert, verfügen in den meisten Fällen über eine Dusche und haben keine Schwellen.

Sollten Sie sich mit dem Gedanken an einen Umzug tragen, geben Sie uns rechtzeitig Bescheid. Schreiben Sie oder sagen Sie uns, was Sie benötigen und wo Sie gern hinziehen möchten. Wir bestätigen Ihren Tauschwunsch per Brief und schlagen Ihnen einen Gesprächstermin in Ihrer Wohnung vor. Dabei besprechen wir dann alle Einzelheiten und den weiteren Ablauf. Anschließend werden wir Ihnen immer wieder die eine oder andere freie Wohnung anbieten, und Sie können entscheiden, ob Ihnen diese zusagt.



Impressum

WOLFENBÜTTEL

Herausgeber/V.i.S.d.P.
Wolfenbütteler Baugesellschaft mbH
Goslarsche Straße 33
38304 Wolfenbüttel
Postfach 1962
38289 Wolfenbüttel

Telefon: (0 53 31) 4 07-0
Telefax: (0 53 31) 4 07-55
eMail: info@wobau-wf.de

Geschäftsführer: Markus Hering
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jörg Röhmann
Handelsregister: AG Braunschweig,
HRB 7133

Grafische Ausarbeitung:
PrintPoint, Badenhausen
www.print2u.de

Titelfoto: fotolia.com
Alle anderen Fotos: fotolia.com

Auflage: 1000 Exemplare

Wolfenbütteler Baugesellschaft mbH
Goslarsche Straße 33
38304 Wolfenbüttel
Postfach 1962
38289 Wolfenbüttel

Telefon: (0 53 31) 4 07-0
Telefax: (0 53 31) 4 07-55
eMail: info@wobau-wf.de

