

Leitfaden

Frühzeitig an später denken

Tipps, um im Alter
selbständig zu bleiben

für Sie zusammengestellt
von den Beratungsstellen für
selbständiges Leben im Alter



Amt für Soziale Arbeit

Das Alter annehmen – sich bewusst damit beschäftigen!

Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor und was wünschen Sie sich?

Nicht alles haben Sie in der Hand, doch ist es stets hilfreich, sich aktiv und gegebenenfalls vorbeugend mit möglichen Veränderungen durch das Älterwerden auseinanderzusetzen.

Damit schaffen Sie sich eine Grundlage, um frühzeitig Entscheidungen zu treffen, die den weiteren Verlauf dieser Lebensphase beeinflussen.

Immer mehr ältere Menschen und auch die Angehörigen setzen sich bewusst mit dieser Phase des Älterwerdens auseinander; sie informieren sich und wissen, was auf sie zukommen kann. Sich zu kümmern heißt, entscheidungsfähig zu sein.

Dieser Ratgeber möchte Sie anhand verschiedener Fragestellungen einladen, sich mit verschiedenen Themen rund um das Älterwerden zu beschäftigen.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, über welche Angelegenheiten Sie nachdenken und welche Entscheidungen Ihnen Sicherheit geben können, falls Sie auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.

Wo kann ich mich informieren und beraten lassen, wenn ich Unterstützung brauche?

Die Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter sind Ihre Ansprechpartner.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten stadtteilbezogen und können die hier aufgelisteten Fragen gemeinsam mit Ihnen besprechen. Die Beratung ist trägerneutral und für Sie kostenfrei. Die Beratungsstellen informieren über bestehende Angebote vor Ort und kümmern sich bei Bedarf um die Organisation und den Einsatz von Hilfen.

Sie klären auf, welche Dienstleistungsangebote es gibt, wie man Kontakt herstellt und informieren über Finanzierungsmöglichkeiten.

Die Beratungsstellen bieten telefonische oder persönliche Beratung an und machen bei Bedarf auch Hausbesuche.



Die Adressen finden Sie im Anhang.

Wie kann ich soziale Vorsorge treffen?

Zufriedenheit im Alter hängt von vielen Faktoren ab. Körperliche Gesundheit, finanzielle Möglichkeiten aber auch die Einbindung in soziale Systeme wie Nachbarschaft, Familie und Freunde spielen eine Rolle. Der Auszug der Kinder, das Ende der Berufstätigkeit, der Verlust des Partners, körperliche Einschränkungen und anderes mehr können dazu führen, dass die Teilhabe am bisherigen sozialen System nicht mehr wie gewohnt verläuft.

Das soziale Netz verändert sich mit zunehmendem Alter. Daher ist es wichtig, sich neu zu orientieren, bestehende soziale Kontakte gut zu pflegen und sich gleichzeitig um den Neu-Aufbau eines Bekannten-, Freundes- oder Nachbarschaftskreises zu kümmern.

Das kann der Anschluss an Seniorengruppen in Stadtteiltreffpunkten sein, die Übernahme eines Ehrenamts, das kann politisches oder kulturelles Engagement bedeuten oder z. B. die Einbindung in das Netzwerk 55+. Auch (betreute) Seniorenreisen und Bildungsangebote bieten eine gute Möglichkeit, neue Kontakte aufzubauen.

Denn wer eingebunden ist und sich eingebunden fühlt, kann dem Älterwerden gelassener entgegensehen.



Hinweise über Treffpunkte und Anlaufstellen finden Sie im Anhang.

Wie kann ich rechtlich vorsorgen?

„Mein Partner/meine Partnerin/meine Kinder regeln schon alles, wenn ich nicht mehr kann!“ – wie gut, wenn Sie einen vertrauensvollen Kontakt mit Ihrer Familie haben.

Wenn Sie möchten, dass Ihre Angehörigen oder Vertrauenspersonen Ihre Angelegenheiten regeln, wenn Sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind, ist eine bestimmte Form und eine Vorbereitung nötig.

Sie haben die Möglichkeit, sich über verschiedene Vorsorgeregungen wie Generalvollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung zu informieren und nach persönlichem Abwägen umzusetzen.


Die Betreuungsbehörde der Stadt Wiesbaden gibt die Broschüre „Rechtliche Vorsorge“ heraus. Darin finden Sie neben allgemeinen Informationen zum Thema auch Vordrucke für Vollmachtserteilungen und Patientenverfügungen. Auch Ministerien, frei gemeinnützige Träger oder Anwälte haben solche Formulare.

Wenn Sie sich entscheiden, nach Ihrem Tod Ihre Organe zu spenden, erhalten Sie z. B. bei Ihrer Krankenkasse diesen Ausweis oder können ihn im Internet finden.

Sich über Wünsche und Vorlieben bezüglich der persönlichen Lebensgestaltung im Alter mit Angehörigen und Bezugspersonen auszutauschen ist hilfreich, damit diese bei Bedarf berücksichtigt werden können.

Sich mit der Endlichkeit des Lebens zu befassen kann auch bedeuten, dass Sie Regelungen bezüglich Ihres Todes treffen, z. B. das Verfassen eines Testaments oder mit einer Bestattungsvorsorge.

Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig mit diesen Punkten auseinander zu setzen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Vertrauenspersonen und gegebenenfalls mit Ihrem Arzt und treffen Sie die Entscheidungen, die für Sie wichtig sind. So schaffen Sie für sich Sicherheit und geben Ihrer Familie Hilfestellung und Klarheit.

 **Informieren Sie Ihre Familie oder Vertrauensperson über den Aufbewahrungsort Ihrer Verfügungen.**

Die Adresse der Betreuungsbehörde finden sie im Anhang.

Wie kann ich medizinisch vorsorgen?

Die hausärztliche Betreuung gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Prüfen Sie daher, ob die Praxis für Sie erreichbar bleibt, wenn Sie Mobilitätseinschränkungen haben oder gegebenenfalls auf Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind.

Ist die Praxis ebenerdig oder gibt es einen Aufzug?

Es kann auch hilfreich sein im Vorfeld abzuklären, ob Ihr behandelnder Arzt Hausbesuche anbietet, wenn Sie nicht mehr zu ihm in die Praxis kommen können.

So kann nach persönlicher Abwägung die Überlegung anstehen, sich rechtzeitig an eine andere Arztpraxis zu wenden, so dass sich ein neues vertrauensvolles Arzt-Patient-Verhältnis entwickeln kann.

Auch Apotheken können mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnen. Sie können sich in Ihrer Apotheke als Kunde registrieren lassen. Damit verschaffen Sie sich z. B. Erleichterung, wenn Sie die Befreiung von der Zuzahlung beantragen wollen.

Fragen Sie auch nach, ob Ihnen die Apotheke Medikamente im Krankheitsfall nach Hause liefert.


Was ist die Wiesbadener Notfall-Karte?

Im Rahmen des Wiesbadener Netzwerkes für geriatrische Rehabilitation und des Forum Demenz Wiesbaden wurde die Notfall-Karte für Bürgerinnen und Bürger entwickelt. In Abstimmung mit Wiesbadener Akteuren des Gesundheitswesens und der Altenhilfe, Kliniken, Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen enthält die Notfallkarte relevante Informationen für die Erstellung einer raschen Anamnese im Notfall.

Die Wiesbadener Notfall-Karte enthält neben persönlichen Angaben wie Adresse, Geburtsdatum und Blutgruppe, Informationen über Personen, die im Notfall kontaktiert werden sollen, zur rechtlichen Vorsorge und zu Besonderheiten wie bestimmte Erkrankungen und Unverträglichkeiten. Auch die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen oder im Haushalt lebende Tiere können in der Notfall-Karte angegeben werden. Durch die Unterschrift des Inhabers der Karte wird bestätigt, dass die Angaben ausschließlich im Notfall zu nutzen sind und wenn nötig, an Dritte weitergegeben werden dürfen.

Zusammen mit der Krankenkassenkarte aufbewahrt, erleichtert sie die Kontaktaufnahme zur Abstimmung wichtiger Versorgungsfragen, wenn sie bei Krankenhausaufenthalten, Arztbesuchen oder bei sozialen Diensten vorgelegt wird.

Die Nutzung der Karte ist nicht nur für Seniorinnen und Senioren sinnvoll. Sie kann von Bürgerinnen und Bürgern jeden Alters mitgeführt werden.


 **Im Anhang finden Sie ein Exemplar der Notfall-Karte.**



Passt meine Wohnung noch zu meiner persönlichen Lebenssituation?

Jeder möchte sich zu Hause sicher und geborgen fühlen, fast jeder möchte in den vertrauten „vier Wänden“ wohnen bleiben. Daher ist es wichtig, frühzeitig und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen, wie Sie mit zunehmendem Alter wohnen möchten. Informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten und Alternativen. Diese Fragestellungen können Ihnen dabei helfen:

- ◆ Kann ich meine Wohnung barrierefrei gestalten?
- ◆ Benötige ich mehr Nähe zu Angehörigen oder Freunden?
- ◆ Gefällt mir das Wohnumfeld und erhalte ich alles in der Nähe, was ich im Alltag benötige?
- ◆ Möchte ich mit anderen Menschen, zum Beispiel in einem generationsübergreifendem Projekt, zusammenleben?
- ◆ Kommen andere Wohnformen für mich infrage?
- ◆ Wenn ein Umzug ansteht, ist die Wohnung barrierearm?

 **Die Adresse der Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen der Landeshauptstadt Wiesbaden finden Sie im Anhang.**

Wie kann ich mir auch jetzt schon Entlastung schaffen?

Fangen Sie rechtzeitig an sich Entlastung zu verschaffen. So kann z. B. eine Reinigungskraft da anpacken, wo die Hausordnung zu viel wird oder gefährliche Verrichtungen im Haushalt erledigen, wie Fenster putzen, Vorhänge ab- und aufhängen.

Getränkesservices bringen Ihnen schwere Kisten in den Keller.

Besprechen Sie sich mit Bekannten und Freunden, die bereits Unterstützungsangebote annehmen.

Welche Erfahrungen machen sie damit? Was ist hilfreich und sinnvoll?

So bleiben Sie lange unabhängig.

 **Adressen über häusliche Dienstleistungen erhalten Sie in den Beratungsstellen.**

Wie kann ich mir (mehr) Sicherheit holen, wenn ich alleine lebe?


Manchmal nimmt die Unsicherheit mit steigendem Alter zu. Sie sorgen sich, dass Sie sich vielleicht bei einem Sturz in der Wohnung nicht mehr selbst helfen können oder es niemandem auffällt, wenn Sie längere Zeit hilflos in der Wohnung liegen.

Schaffen Sie sich ein Kontaktnetz mit Nachbarn, Bekannten, Freunden und auch der Familie. Halten Sie regelmäßig Kontakt oder vereinbaren Sie z. B. auch feste Zeitpunkte für Telefonkontakte. Sprechen Sie Ihre Sorgen an und achten Sie gegenseitig aufeinander. In einer aufmerksamen Nachbarschaft fällt es z. B. auf, wenn der Rollladen morgens nicht wie gewohnt hochgezogen oder die Zeitung nicht aus dem Briefkasten geholt wird.

Wenn Sie in gutem Kontakt mit Nachbarn stehen, können Sie dort auch einen Zweitschlüssel Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses und die Kontaktdaten von Bezugspersonen hinterlegen. So gibt es in einem vermuteten Notfall unproblematisch die Möglichkeit in Ihre Wohnung zu gelangen.

Auch ein Hausnotrufgerät kann Ihnen und Ihren Angehörigen Sicherheit bieten. Über einen Notrufknopf sind Sie rund um die Uhr mit einer Rettungsstelle verbunden. Sie haben unkompliziert die Möglichkeit, die notwendige Hilfe zu rufen. Die Notrufzentrale hat in der Regel einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung und schickt Hilfe.

Zudem bieten Hausnotrufgeräte auch die Option, dass Sie über die sogenannte „Tagestaste“ der Zentrale morgens und abends ein Lebenszeichen senden. Erfolgt diese Meldung nicht, fragt der Anbieter nach, ob bei Ihnen alles in Ordnung ist.

 **Es gibt in Wiesbaden mehrere Anbieter, die Sie kontaktieren können. Über die Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter erhalten Sie die Adressen und Ansprechpersonen.**

Was kann ich machen, wenn mir das Kochen schwer fällt?

Sie merken, dass Ihnen das Kochen zu aufwändig oder auch zu beschwerlich wird. Sie essen viel lieber in Gesellschaft. Auch hierfür gibt es unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten.

So können Sie sich mit Bekannten und Freunden verabreden, wechselweise für einander kochen oder Sie treffen sich zum gemeinsamen Essen gehen.

Suchen Sie sich Gaststätten oder Treffpunkte aus.

In vielen Stadtteilen gibt es z.B. Mittagstischangebote in Altenwohnanlagen, Pflegeheimen oder auch in den stadtteilbezogenen „Treffpunkten aktiv“. Dort können Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ihr Mittagessen einnehmen. Oftmals bieten auch Kirchengemeinden in einzelnen Stadtteilen Mittagessensangebote an.

Wenn es Ihnen lieber ist zuhause zu essen oder Sie vielleicht auch nicht die Möglichkeit haben, die Wohnung zu verlassen, können Sie sich auch Mittag- und/oder Abendessen liefern lassen – täglich heiß oder auch tiefgefroren. Die Auswahl ist vielfältig!

Metzgereien, Restaurants im Stadtteil aber auch Lieferservices bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl an Speisen.

 **Fragen Sie gerne in Ihrer zuständigen Beratungsstelle nach Adressen und Anbietern!**


Wie bekomme ich Hilfsmittel?

Ein Hilfsmittel setzt da an, wo die Selbständigkeit nicht mehr im vollen Umfang gegeben ist, wo Einschränkungen oder Unsicherheiten sind oder zum Ausgleich einer Behinderung. Die Aufgabe von Hilfsmitteln ist, die Bewältigung des Alltags zu erleichtern und eine echte Hilfe zu sein.

Sie werden teilweise von der Kranken- und /oder Pflegekasse mitfinanziert.

Wenn Sie Einschränkungen in Ihrer Selbständigkeit spüren, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Er kann mit Ihnen überlegen, ob und welches Hilfsmittel Sie im Erhalt Ihrer Selbstständigkeit unterstützen kann.

Alternativ können Sie sich auch in Sanitätshäusern beraten lassen. Dort haben Sie gegebenenfalls auch die Möglichkeit, ein Hilfsmittel konkret in der Nutzung zu erleben und auszuprobieren.

 **Die Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen bietet eine kompetente Beratung vor Ort an. Weiterhin liegen in der Musterausstellung im Sauerland, Föhlerstraße 74 viele Hilfsmittel zum Anfassen und Ausprobieren aus.**

Wohin kann ich mich wenden, wenn meine Rente nicht zum Leben reicht?

Sie beziehen eine kleine Rente oder müssen plötzlich finanziell alleine zurechtkommen und merken, dass das Geld nicht zur Bestreitung des Lebensunterhalts ausreicht.

Gerne können Sie sich an die Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter wenden. Wir informieren Sie über die Möglichkeit, Wohngeld, Lastenzuschuss, Sozialhilfe oder Grundsicherung zu beantragen und sind bei der Antragstellung behilflich.

 **Bleiben Sie interessiert und offen für Neues!**

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Ratgeber einige Anregungen geben konnten, sich mit der Lebensphase des Älterwerdens auseinander zu setzen. Wir haben verschiedene Lebensbereiche praktisch beleuchtet und möchten Sie mit unseren Tipps sensibilisieren, sich mit Ihrer individuellen Lebenssituation zu beschäftigen, sich Ihrer eigenen Interessen bewusst zu werden und diese auch zu vertreten.

Persönliche Checkliste

	Erledigt	Noch zu erledigen	Nicht relevant für mich
Habe ich ausreichend soziale Kontakte?			
Habe ich eine Vollmacht erteilt? Ist meinen Bezugspersonen der Aufbewahrungsort bekannt?			
Habe ich mit meinen Bezugspersonen über meine Wünsche gesprochen?			
Habe ich eine Patientenverfügung? Ist sie aktuell?			
Habe ich ein Testament?			
Bewahre ich die Notfallkarte in meinem Geldbeutel auf?			
Habe ich ein Hausnotrufgerät?			
Wo ist ein Zweitschlüssel hinterlegt? Kennen die Nachbarn die Kontaktdaten meiner Familie?			
Bin ich informiert über Dienstleister im Bereich Haushalt?			
Kenne ich die für mich zuständige Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter?			
Passt meine Wohnsituation zu meiner Lebenssituation?			
Bietet mein Arzt Hausbesuche an?			

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

E-Mail: beratung-im-alter@wiesbaden.de

Joachim Kissel (Hilf, Bergkirchenviertel, Innenstadt, südliche City Ost)	☎ 0611 31-2830
Gisela Ledroit (Sonnenberg, Rambach, Aukamm, Musikerviertel, Eigenheim, Kurparkgebiet, nördliche City-Ost, Nordost)	☎ 0611 31-2829
Karin Klein (Neroberg, Nerotal, Dambachtal, Kapellenstraße, Platterstraße, Alter Friedhof, Walkmühle, Dürerplatz, nördliche Lahnstraße)	☎ 0611 31-2831
Katharina Obendoth (Westend, Rheinstraße)	☎ 0611 31-3758
Bettina Steudner-Pfaff (Westend, Rheinstraße)	☎ 0611 31-3759
Jacqueline Bergmann (Südliche Innenstadt, Rheingauviertel, Dichterviertel)	☎ 0611 31-2675
Edelgard Heidrich (Mainzer Straße, Südfriedhof, Hainerberg, Altenwohnanlage Zimmermannstift)	☎ 0611 31-3698
Gregor Noll (Klarenthal, Wellritzal / Lahnstraße)	☎ 0611 31-3516
Rebecca Borchert (Hollerborn, Güterbahnhof, Schlangenbader Straße, Europaviertel und Waldstraße)	☎ 0611 31-4675
Elisabeth Schneider (Schelmengraben, Märchenland, Frauenstein)	☎ 0611 31-3816
Jacqueline Petry (Dotzheim, Freudenberg, Camp Pieri, Belzbachtal, Sauerland, Kohlheck)	☎ 0611 31-3816
Inge Zeisler (Parkfeld, Adolfshöhe)	☎ 0611 31-9172
Eva-Maria Schneider (Gräselberg, Schierstein, Gibb)	☎ 0611 31-9173
Margarete Wilhelm (Biebrich, Amöneburg)	☎ 0611 31-9180
Ellen Arnold (Alt-Biertadt, Bierstadt (Aukamm, Bierstadter Höhe), Igstadt, Naurod)	☎ 0611 31-4661
Jonathan Bucciero (Auringen, Erbenheim, Hessloch, Kloppenheim, Medenbach, Erbenheim Hochfeld Siedlung)	☎ 0611 31-4662

Ursula Langer (Bierstadter Wolfsfeld, Delkenheim, Nordenstadt, Breckenheim)	☎ 0611 31-3852
Christiane Pausch (Mainz-Kastel)	☎ 0611 31-5637
Sabrina Speth (Mainz-Kostheim)	☎ 0611 31-5636

Weitere hilfreiche Adressen und Anlaufstellen:

Sozialkulturelle Angebote, Netzwerk 55+

Konradinallee 11 | 65189 Wiesbaden
☎ 0611 31-2694

Betreuungsbehörde

Konradinallee 11 | 65189 Wiesbaden
☎ 0611 31-4038

Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen

Frau Bruchhäuser
Konradinallee 11 | 65189 Wiesbaden
☎ 0611 31-2885

Runder Tisch für Wohninitiativen

☎ 0611 1667757

Anlagen:

Adressliste Freizeitangebote
Notfall-Karte zum Ausschneiden

Einrichtungen

Treffpunkt aktiv - Mitte

Adlerstraße 19 | 65183 Wiesbaden

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 16 Uhr

Mittagstisch: 12 - 13 Uhr (nach vorheriger Anmeldung)

Ansprechpartner: Jürgen Bruhn | ☎ 0611 1746726 | juergen.bruhn@wiesbaden.de

Angebote: Aktivitäten im geselligen, kulturellen, kreativen, sportlichen und bildungsorientierten Bereich, Internetcafé, Schachfeld und Boulebahn stehen zur Verfügung

Treffpunkt aktiv - Kostheim

Dr. Ingrid Jäger (im Bürgerhaus)

Winterstraße 20 | 55246 Mainz-Kostheim | ☎ 06134 2857947

Öffnungszeiten: Di: 14 - 18 Uhr weitere Öffnungszeiten erfragen

Ansprechpartnerinnen: Christine Hillar | ☎ 0611 58939913 | christine.hillar@wiesbaden.de

Koyuri Sukanuma | ☎ 0171 7677552

Angebote: Wandern, Radfahren, kulturelle Angebote sowie Ausflüge, Busfahrten etc. 1x wöchentlich: offenes Café; 1x monatlich: gemeinsames Brunchen

Treffpunkt aktiv - Kastel

(im Bürgerhaus)

Zehnthofstraße 41 | 55252 Mainz-Kastel

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 14 - 17 Uhr; Mi: 9 - 11 Uhr

Ansprechpartner/-in: Christoph Herpel | ☎ 0611 31-3133 | christoph.herpel@wiesbaden.de

Christine Hillar | ☎ 0611 58939913 | christine.hillar@wiesbaden.de

Angebote: Ausflüge, Busfahrten, Besichtigungen, Stadtführungen und Informationsveranstaltungen

1x wöchentlich: gemeinsames Frühstück

Treffpunkt aktiv - Biebrich

Martin-Hörner-Zentrum

Straße der Republik 17 | 65203 Wiesbaden

Öffnungszeiten: Mo - Do: 14 - 18 Uhr; freitags: Gruppenangebote

Ansprechpartner/-innen: Markus Roos | ☎ 0611 58939914 | Fax: 0611 5324293 | markus.roos@wiesbaden.de

Bettina Gaeth / Gertrud Krüger | ☎ 0611 31-9189

Angebote: Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote

Seniorentreff „Karl-Knecht“ Amöneburg

im Gemeinderaum der Ev. Kirchengemeinde

Melanchtonstraße 15 | 65203 Mainz-Amöneburg

Öffnungszeiten: Mo, Di: 14 - 17 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Schwab | ☎ 0171 7677546

Angebote: Gymnastik im Sitzen, Gedächtnisspiele, Handarbeiten, offene Redestunde u.a.

Seniorentreff Schelmengraben

Stadtteilbüro Karl-Marx-Straße 55-57 | 65199 Wiesbaden

Öffnungszeiten: 1. u. 3. Montag im Monat 14 - 17 Uhr

Ansprechpartnerin: Christine Hillar | ☎ 0611 58939913 | christine.hillar@wiesbaden.de

Angebote: Kaffee- und Spielenachmittag

Seniorentreff Blücherstraße

Blücherstraße 12 | 65195 Wiesbaden | ☎ 0611 409 06 85

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 16 Uhr

Mittagstisch: 12 - 13 Uhr (nach vorheriger Anmeldung)

Ansprechpartner: Jürgen Bruhn | Tel.: 0611 174 67 26 | juergen.bruhn@wiesbaden.de

Angebote: Gedächtnisspiele, Bingo, gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot u.a.

Seniorentreff Bürgerhaus Delkenheim (im Bürgerhaus)

Münchener Straße 4 | 65205 Wiesbaden | ☎ 06122 58 89 67

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 14 - 18 Uhr

Ansprechpartner: Christoph Herpel | ☎ 0611 31-3133 | christoph.herpel@wiesbaden.de

Tanja Neske-Feuerhahn | ☎ 06122 58 89 67 | tanja.neske-feuerhahn@wiesbaden.de

Angebote: Kegeln, Gymnastik, Theaterbesuche, Gedächtnistraining u.a. 1x jährlich: Weihnachtsgala

Seniorentreff Langendellschlag Kohleck

Kohlheckstraße 4 | 65199 Wiesbaden

Öffnungszeiten: Do: ab 14:30 Uhr

Ansprechpartner: Markus Roos | ☎ 0611 58 93 99 14 | Fax: 0611 532 42 93 | markus.roos@wiesbaden.de

Angebote: gemeinsamer Kaffeenachmittag, Vesperfrühstück, Spiele, persönlicher Austausch, Dämmerchoppen u.a.

Seniorentreff „Älter werden“ Nordenstadt

Gemeinschaftszentrum Turmstraße 9 - 11 | 65205 Wiesbaden

Öffnungszeiten: ein Do im Monat (telefonisch erfragen)

Ansprechpartner: Jürgen Bruhn | ☎ 0611 174 67 26 | juergen.bruhn@wiesbaden.de

Angebote: Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen, z.B. Grillfeste, Oktoberfest, Fastnachts-sitzungen, Weihnachtsfeier, Vorträge etc.

Seniorentreff Platter Straße

Platter Straße 150A | 65193 Wiesbaden

Öffnungszeiten: variiert

Ansprechpartnerin: Christine Hillar | ☎ 0611 58 93 99 13 | christine.hillar@wiesbaden.de

Angebote: gemeinsames Frühstück, Dämmerchoppen

Seniorentreff Semmelweisstraße

Semmelweisstraße 3 | 65203 Wiesbaden

Öffnungszeiten: variiert

Ansprechpartner: Markus Roos | ☎ 0611 58 93 99 14 | Fax: 0611-5324293 | markus.roos@wiesbaden.de

Angebote: Kartenspiele, Gedächtnistraining, Vespernachmittag u.a.

Seniorentreff Buschungstraße

Buschungstraße 41-43 | 65205 Wiesbaden-Erbenheim

Öffnungszeiten: 1. u. 3. Montag im Monat und 2. Freitag im Monat

Ansprechpartner: Markus Roos | ☎ 0611 58 93 99 14 | Fax: 0611 532 42 93 | markus.roos@wiesbaden.de

Angebote: Gedächtnistraining, Bingo, Spiele

Seniorentreff Gräselberg

Klagenfurter Ring 84 | 65187 Wiesbaden

Öffnungszeiten: 1. u. 2. Donnerstag im Monat und 3. u. 4. Freitag im Monat

Ansprechpartner: Markus Roos | ☎ 0611 58 93 99 14 | Fax: 0611 532 42 93 | markus.roos@wiesbaden.de

Angebote: Gedächtnistraining, Bingo, Spielenachmittag

Seniorentreff im Zimmermannstift

Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1a | 65187 Wiesbaden

Öffnungszeiten: variiert

Ansprechpartnerin: Christine Hillar | ☎ 0611 58 93 99 13 | christine.hillar@wiesbaden.de

Seniorentreff Sophienstraße / Alwinenstraße (Gemeinschaftsraum)

Sophienstraße 5 | 65189 Wiesbaden

Öffnungszeiten: variiert

Ansprechpartnerin: Christine Hillar | ☎ 0611 58 93 99 13 | christine.hillar@wiesbaden.de

Angebote: Gymnastik, Vespernachmittag, Handarbeiten u.a.

Sozialkulturelle Angebote

Konradinerallee 11 | 65189 Wiesbaden

Ansprechpartnerinnen: Seher Örtülü, Zi. 2.171 | ☎ 0611 31-2694

Christel Romig, Zi. 2.169 | ☎ 0611 31-2615

Antje Grenzebach, Zi. 2169 | ☎ 0611 31-4688

Angebote: Busausflüge, kulturelle Angebote, Schifffahrten, Erholungsreisen, Führungen und Besichtigungen, musikalische Darbietungen von Klassik bis Jazz u.a.

Netzwerk 55+ Wiesbaden

Konradinerallee 11 | 65189 Wiesbaden | www.netzwerk55plus.de

Ansprechpartnerinnen: Seher Örtülü, Zi. 2.171 | ☎ 0611 31-2694

Ute Reidies, Zi. 0.173 | ☎ 0611 31-4657

Angebote: Handarbeiten, Kochen, Nordic Walking, Computerkurse, Wandern, Spielenachmittage, Singen, Ausdrucksmalen, Boule, Dialogkreis, praktische Philosophie, Literaturkreis, Netzwerkzeitung, englische Konversation u.a.

Akademie für Ältere Wiesbaden

Villa Schnitzler | Biebricher Allee 42 | 65187 Wiesbaden | ☎ 0611 988 91 62

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Ansprechpartner: Heinz Porten | akademie@vhs-wiesbaden.de

Angebote: Tanzen, Angebote zum Thema Gesundheit, Theaterbesuche, Musik und Musizieren, Literatur, Computer und Technik, Sprachkurse, Hilfe/Selbsthilfe u.a.

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e. V.

Rathausstraße 10 | 65203 Wiesbaden | www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Ansprechpartnerin: Gabriele Wegerich | ☎ 0611 967 21 20 | ☎ 0611 96 72 10

Angebote: PC- und Sprachkurse, Bewegung für Kopf und Körper, Theater, Wanderfreizeiten, Gesprächskreise, Malkurse u.a.

LAB - Leben Aktiv Bereichern Wiesbaden

Karlstraße 27 | 65185 Wiesbaden | ☎ 0611 300497 | www.lab-wiesbaden.de

Ansprechpartnerin: Maria Honrath | lab-wiesbaden@arcor.de

Angebote: Aquarell- und Acrylmalen, Busfahrten und Spaziergänge, Computer- und Interneteinführungen, Englisch-, Französisch- und Spanischunterricht, Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, Gymnastik und Yoga, Kraft- und Balancetraining, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung für ältere Frauen, Filmeschauen u.a.

Seniorenportbeauftragte der Stadt Wiesbaden

Murnastraße 4 | 65189 Wiesbaden

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin: Christa Eng | ☎ 0151 40067999 | christa.eng@wiesbaden.de | christa.eng@t-online.de

Angebote: Schnelles Gehen, Joggen, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis, Gymnastik, Entspannungstraining, Reha- und Gesundheitssport, Sportabzeichen, Tanzen, Skilanglauf, Skigymnastik, Yoga, Thai Chi, Qigong, Spiele (z. B. Fußball, Tennis), Fechten, Golf, Leichtathletik, Reiten, Eislauf, Inline Skating, Rudern, Kanu, Tauchen u.v.m.

Freiwilligenzentrum Wiesbaden e. V.

Friedrichstraße 32 (Schenk'sches Haus) | 65185 Wiesbaden | www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Beratungszeiten:

Di, Mi, Do: 10 - 12 Uhr und 16 - 18 Uhr

Termine nach Vereinbarung | ☎ 0611 60977695 | info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Angebote: Anlaufstelle für freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement, z. B. Kinder- und Jugendarbeit, Soziales, Gesundheit und Pflege, Sport, Bildung, Kultur, Musik usw.

Sportvereine vor Ort

Adresse bei Gemeinde/Ortsteil | <http://www.wiesbaden.de/sport/sportvereine/index.php>

☎ 0611 31-5400 | Sportamt | ☎ 0611 31-5402

Angebote: z. B. Seniorenfußballgruppen, Drachenbootfahren, Badminton, Bridge, Seniorentanz u.v.m.

Pluspunkt

Lilienthalstraße 15 | 65205 Wiesbaden | www.pluspunkt-erbenheim.de

Öffnungszeiten: Mo + Mi 9 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Ansprechpartner: Werner Helbig | ☎ 0611 7242520 | plus.punkt@gmx.net

Angebote: Ausflüge, Theatervorstellungen, Kleinreparaturdienst „Rentner helfen Rentnern“, Zeit-tausch (Nachbarschaftshilfe, Wissens- und Erfahrungweitergabe), offener Maltreff, Tanztreff etc.

LANDESHAUPTSTADT

Notfall-Karte

Bitte immer zusammen mit der Karte Ihrer Krankenkasse mitführen und im Notfall vorlegen.

WIESBADEN
Amt für Soziale Arbeit
GeReNet Wi
www.wiesbaden.de

Weitere wichtige Informationen:

Ich betreue einen pflegebedürftigen Menschen. Bin ich verhindert, benachrichtigen Sie bitte die Kontaktpersonen.

In meinem Haushalt versorge ich folgende Haustiere:

Bitte verständigen Sie die private Kontaktperson.

Besonderheiten:

Chronische Erkrankungen: (z.B. Diabetes)

Allergien/Unverträglichkeiten:

Sonstiges: (z.B. Demenz)

Name		
Vorname		
Geburtsdatum		
Straße		
PLZ, Ort		
Telefon		
Blutgruppe		
Im Notfall zu kontaktieren: (Name/Telefonnummer notieren)		
Private Kontaktperson		
Hausarzt		
Pflegedienst		
Beratungsstelle		
Bevollmächtigter/gesetzl. Betreuer		
Apotheke		
Sonstige		
Rechtliche Vorsorge:		
Vollmacht:	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Betreuungsverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patientenverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organspendeausweis:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palliativpass:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufbewahrungsort:		
Diese Daten werden nur im Notfall verwendet.		
Ich bin damit einverstanden, dass die Daten in einer Notfallsituation an Dritte weitergegeben werden dürfen.		
Datum		
Unterschrift		

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
 Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
 Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter
 Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Christiane Pausch, Inge Zeisler, Magdalena Kliemt

Gestaltung: Wiesbaden Marketing GmbH

Auflage: 500

Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden
 Wiesbaden, April 2017



Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter
Konradinallee 11
65189 Wiesbaden