



Ratgeber für ältere Menschen

VORSORGE • BEHINDERUNG • WOHNEN • KULTUR • RECHT
FREIZEIT • EHRENAMT • PFLEGE • GELD • BERATUNG



Haus Lörick e.V.

Wohnstift Haus Königshof



Am Königshof 1-3
40822 Mettmann
Tel. (0 21 04) 7 72-1
Fax (0 21 04) 7 72-318

wohnstift@haus-koenigshof.de
www.haus-koenigshof.de

Wohnstift Haus Königshof liegt im Zentrum der Kreisstadt Mettmann und in unmittelbarer Nähe zum grünen Neandertal mit seinen schönen Spazierwegen. Bushaltestellen in Richtung Düsseldorf, Wuppertal und Essen sind vom Wohnstift aus gut zu erreichen.

Senioren ein aktives Leben in Sicherheit zu ermöglichen, ist seit über 30 Jahren unser Ziel.

Betreutes Wohnen

Haus Königshof verfügt über 80 Wohnungen (1- und 2-Räume) mit Diele, Duschbad, Küche, Loggia und Notrufsystem.

Im Pensionspreis enthalten sind das tägliche Mittagessen (3 Menüs und Schon- oder Diätkost aus eigener Küche), Stromversorgung, Heizung, Telefongrundgebühr und die regelmäßige Reinigung der Wohnung und Fenster. Sie haben die Möglichkeit, sich mit eigenen Möbeln entsprechend Ihrer Vorstellungen einzurichten.

Aktivitäten entfalten

Das Haus bietet niveauvolle Kulturveranstaltungen an. Es finden regelmäßig Konzerte, Lesungen, Diavorträge, Ausflüge und eine Vielzahl von Kursen, wie Gymnastik, Gedächtnistraining und Singen statt.

Umsorgt sein

Wir bieten im Wohnstift ambulante Pflege in Ihrer Wohnung und stationäre Pflege im Wohnbereich Pflege an. Im Krankheits- oder Pflegefall umorgt Sie fürsorgliches, qualifiziertes Pflegepersonal.

Anmeldung

Es besteht die Möglichkeit, einen Anwartschaftsvertrag abzuschließen, der Sie zu einem späteren Bezug einer Wohnung berechtigt. Zum persönlichen Kennenlernen des Hauses bieten wir die Möglichkeit eines Probewohnens an.

Für ein erstes Informationsgespräch steht Ihnen unter der Tel.-Nr. 02104-7721 die Leiterin des Wohnstifts, Frau Rita Schröders gern zur Verfügung.

Vorwort des Bürgermeisters

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

vor Ihnen liegt die aktuelle Ausgabe des „Ratgebers für ältere Menschen“. Viele interessante Informationen zeigen ein weites Spektrum von dem, was sich älteren Menschen nicht nur in unserer Kreisstadt alles bietet.

Ein Grundgedanke zur neuen Ausgabe ist die Erkenntnis, dass soziale Beziehungen im Alter leider weniger werden. Was geschieht, wenn die „Kinder“ berufsbedingt nicht mehr in der nahen Umgebung wohnen? Der alte Schulkamerad, den man in der Innenstadt traf, geht nicht mehr aus dem Haus. Die sympathische Frau, bei der man 30 Jahre lang eingekauft hat, schloss ihren Laden. Der Briefträger, mit dem man gern ein Schwätzchen hielt, ist im Ruhestand. Nach Auszug netter Nachbarn sind Leute eingezogen, die man kaum zu Hause sieht. So oder ähnlich geht es nicht selten. Ich wünsche mir daher, dass die Menschen mehr aufeinander zugehen. Man wird staunen, welche Ideen jeder Einzelne entwickeln kann. Und manchmal ist es so, dass man bei dem, was man möchte, gar nicht weit voneinander entfernt ist. Man kann sogar etwas gemeinsam auf die Beine stellen!

Persönliche Aktivität, die andere Menschen mit einbezieht, ist wertvoll. Sie weist die Richtung in eine Zukunft mit weniger Einsamkeit und besserer Unterstützung bei Problemen. Das Mehrgenerationenhaus Am KÖ und andere Akteure in Mettmann beschreiten den Weg, solche Aktivität zu unterstützen.



Der Ratgeber für ältere Menschen zeigt Ihnen Möglichkeiten eigenen Engagements und der Teilhabe auf, genauso aber auch Hilfen in schwierigen Lebenssituationen. Die Angebotsvielfalt in Mettmann ist in sechs Abschnitten abgebildet, mit allgemeinen Tipps und Hilfen, Möglichkeiten von Bildung, Freizeitgestaltung, Kultur und Ehrenamt, zu Rechts- und Geldfragen, Wohnen, Krankheit, Behinderung und Pflege.

Es ist mein ganz persönliches Anliegen, auf das Netzwerk „Runder Tisch für Senioren-Fragen Mettmann e.V.“ hinzuweisen. Es setzt sich zusammen aus Anbietern und Interessenvertretern im Seniorbereich. Ich danke dem Verein für seinen Beitrag, Menschen und Institutionen zusammenzubringen und gemeinsam zukunftsweisende Angebote zu schaffen.

Allen Mettmanner Seniorinnen und Senioren gelten meine besten Wünsche und herzlichen Grüße. Insbesondere danke ich denen, die es sich zur Aufgabe machen, das Leben unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger sorgenfrei und lebenswert zu gestalten.

Bernd Günther

Mettmann, im Januar 2011

Inhaltsverzeichnis auf Seite 4–5

Branchenverzeichnis

Branche	Seite	Branche	Seite
A lten- und Pflegeheime	10, 34, 36, 38	S onnenschutztechnik	32
.....	40, 52, 57, U2, U4	Soziale Dienste	9
Ambulante Pflege	2, 38, 46, U3	Sozialpsychiatrisches Zentrum	9
B estattungsunternehmen	54	Stadtwerke	6
Betreutes Wohnen	36, 38, 40, 46, 52, U2	Steuerberater	26
Betreuungsdienst	42, 46, U3	T agespflege	10, 38, 46, 52, 57, U3
C afés	36	U mzugsunternehmen	42
E nergieversorger	6	V erhinderungspflege	2, U3
Essen auf Rädern	38, 50	W ohnbauverein	32
G ärtnerei	54	Wohnungsauflösung	42
Gerontopsychiatrische Pflegeheime	57, U4	Z ahnarzt	58
Grabpflege	54		
H ausnotruf	50		
Hauswirtschaftliche			
Versorgung	38, 40, 42, U3		
Hörgeräte	50		
K rankenfahrten	50		
Krankengymnastik	58		
Kurzzeitpflege	10, 36, 38, 40, 52, 57, U4		
L ogopädie	58		
M aler	34		
Massage	58		
Menüservice	38, 50		
O ptiker	58		
Orthopädietechnik	58		
P alliativpflege	U3		
Partyservice	38		
Physiotherapie	58		
R aumausstatter	34		
Rechtsanwälte	26		

U = Umschlagseite



Diakoniestation
 der Diakonie im Kirchenkreis
 Düsseldorf-Mettmann gGmbH

**Pflege zu Hause –
 Ihre Gesundheit**

- I Aktivierende Pflege**
Wir unterstützen und fördern Ihre Fähigkeiten unter Berücksichtigung Ihrer Gewohnheiten.
- I Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung**
- I Vermittlung 24 Stunden Betreuung**
- I Beratung**
- I Verhinderungspflege**

Wir sind für Sie da.
 24 Stunden und 365 Tage im Jahr.

Sylvia Menke-Hollenberg
 Diakoniestation Mettmann/Erkrath/Hochdahl
 Gartenstr. 2 • 40822 Mettmann • Tel.: 02104 – 7 22 77
 s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de

www.diakonie-kreis-mettmann.de

Grüßwort des Seniorenrates der Stadt Mettmann

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Ein herzlicher Willkommensgruß Ihnen allen zu der Neuauflage des Ratgebers für ältere Menschen der Kreisstadt Mettmann. Dieser soll Ihnen helfen, die Möglichkeiten und Leistungen aufzuzeigen, die die Stadt Mettmann und wir vom Seniorenrat für Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, bereitstellen. Nutzen Sie die reichhaltigen Angebote und werden Sie selber ehrenamtlich tätig.

Es ist Ihnen sicher allen bekannt, dass die Zahl der Seniorinnen und Senioren in den nächsten Jahren dramatisch zunimmt. Das liegt nicht nur an einer gesünderen Lebensweise, sondern auch an einer besseren medizinischen Versorgung, ein Umstand, dem sowohl die Politik als auch die Gesellschaft mehr Bedeutung beizumessen hat. Viele von uns Senioren sind noch voll leistungsfähig und belastbar, das heißt, wir müssen aktiv unseren Lebensabend gestalten. Es gibt viele ehrenamtliche Aufgaben: zum Beispiel in der Familienberatung, bei karitativen Verbänden, in der Demenz- und Heimbewohnerbetreuung, in der Nachbarschaftshilfe oder beim Aktionsbündnis Seniorensicherheit.



Wir vom Seniorenrat der Kreisstadt Mettmann verstehen uns als Interessenvertretung der älteren Generation. Wir kümmern uns um eine senioren- und behindertengerechte Stadt. Wir stehen allen Senioren mit Rat und Tat zur Seite. Sie können uns jeden 1. Mittwoch im Monat in unserer Sprechstunde im Rathaus, Zimmer 16c, Telefon 980-631, in der Zeit von 9.30 bis 11.30 Uhr antreffen. Ferner biete ich Ihnen jeden letzten Freitag um dieselbe Uhrzeit, im selben Raum, eine Sozialmedizinische Sprechstunde an.

Denken Sie daran, wir sind für Sie da, fragen Sie uns lieber einmal zu viel als zu wenig.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie bei guter Gesundheit Ihren Lebensabend aktiv gestalten und auch unsere Arbeit unterstützen.

Dr. med. H. Arnold
Vorsitzende des Seniorenrates Mettmann



Seniorenrat

Inhalt

Vorwort des Bürgermeisters	1	4 Erfahrungswissen für Initiativen	17
Grußwort des Seniorenrates der Stadt		5 Freiwilligenzentrale Mettmann	17
Mettmann	3	6 Freizeit-Werkstatt Mettmann	17
Branchenverzeichnis	2	7 Generationenprojekt	18
Inhaltsverzeichnis	4	8 Kultur-Treffpunkt	18
Impressum	5	9 Mehrgenerationenhaus Am KÖ – Treff für Begegnung von Jung und Alt . .	19

A Allgemeine Tipps und Hilfen

1 ALTERnativen 60plus	7
2 Alters- und Ehejubiläen	7
3 Ausländer, Integrationsrat	7
4 Behinderung	7
5 Beratung in Lebenskrisen	7
6 Bürgerbüro	8
7 Bürgermeister- Sprechstunde	9
8 Frauenhaus – Schutz und Hilfe	9
9 Gleichstellungsstelle	11
10 Häusliche Gewalt	11
11 Kommunalen Sozialdienst	11
12 Kultur übergreifende Angebote	11
13 Notdienste	12
14 Öffentliche Verkehrsmittel	12
15 Runder Tisch für Seniorenfragen (RTfS) Mettmann e.V.	12
16 Schutz vor Kriminalität/Unterstützung für Opfer von Straftaten	12
17 Selbsthilfegruppen	13
18 Seniorenangelegenheiten	13
19 Seniorenrat	14
20 Sozialstationen	14
21 Sozial- und Familienausschuss der Stadt Mettmann	14
22 Umweltberatung	14
23 Veranstaltungskalender	15
24 Verband sozialer Arbeit	15
25 Verbraucherberatung	15

B Bildung, Freizeit, Kultur und Ehrenamt

1 Büchereien	16
2 DHB – Netzwerk Haushalt e.V.	16
3 DRK-Bildungszentrum Mettmann	16

10 Museen	19
11 Naherholung, Wandern, Radfahren . .	20
12 Seniorenreisen/Betreutes Reisen der Freien Wohlfahrtspflege	21
13 Senioren- Treffpunkte	21
14 Sportangebote/Gesundheits- förderung	23
15 Theater	24
16 Volkshochschule	24

C Rechtsfragen

1 Beratungshilfe	25
2 Prozesskostenhilfe	25
3 Schiedsmann, Schiedsfrau	25
4 Testament	25
5 Todesfall	27
6 Verkaufsveranstaltungen, Wider- rufsrecht bei „Haustürgeschäften“	27

D Rund um Geld und Einkauf

1 Einkaufen	28
2 Mettmanner Tafel	28
3 Rentenangelegenheiten	29
4 Rundfunk- und Fernsehgebühren- befreiung, Telefongebühren- ermäßigung	29
5 Schuldnerberatung	29
6 Soziale Leistungen von Land, Kreis oder Stadt	30
7 Sozialhilfe	30

Rund ums Wohnen

- | | | | |
|--|----|---|----|
| 1 Anders leben, anders wohnen für Jung und Alt e.V. in Mettmann | 31 | 6 Hausnotruf | 49 |
| 2 Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service für Senioren/Wohnen für demenziell Erkrankte | 31 | 7 Hospiz /Sterbebegleitung | 49 |
| 3 Haushaltsnahe Dienstleistungen und Betreuung zu Hause | 33 | 8 Krankenhaus | 51 |
| 4 Mietrecht – Mieterschutz | 35 | 9 Mahlzeitendienst/Essen auf Rädern . . . | 51 |
| 5 Pflege und Betreuung im Heim. | 35 | 10 Pflegeberatung/Pflegestützpunkt | 53 |
| 6 Tagespflege, Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege | 37 | 11 Pflegeversicherung | 53 |
| 7 Unfallvorbeugung im Haushalt. | 39 | 12 Sozialer Dienst im Krankenhaus | 56 |
| 8 Wohnberatung | 39 | 13 Suchtberatung, Beratung psychisch Kranker/Psychosoziale Betreuung. . . . | 56 |
| 9 Wohnberechtigungsschein | 41 | | |
| 10 Wohngeld | 41 | | |
| 11 Wohnhilfen für Menschen mit Behinderung | 41 | | |
| 12 Wohnungswechsel | 41 | | |

Krankheit, Behinderung, Pflege

- | | |
|--|----|
| 1 Ambulante Pflege, Krankenhilfe und andere Leistungen durch Sozialstationen und private Dienstleister | 43 |
| 2 Behindertenangelegenheiten | 44 |
| 3 Demenzielle Erkrankung (Alzheimer und andere) | 47 |
| 4 Ernährung, Gesundheitsvorsorge. | 47 |
| 5 Gesetzliche Betreuung, Vorsorge, Patientenverfügung | 48 |



Impressum

Herausgeber: Kreisstadt Mettmann, Mehrgenerationenhaus

Redaktion: Kreisstadt Mettmann, Oliver Pahl

Fotos: Lietzow, Villière, Pahl, Mohnes, Kreisstadt Mettmann, Titel: Gisela Bendt

Der anCos Verlag bedankt sich bei den zuständigen Ansprechpartnern der Stadtverwaltung für die gute Zusammenarbeit und bei den Inserenten für die freundliche Unterstützung zur Realisierung dieser Broschüre.

Konzeption/Realisation/Anzeigenteil:



© 2011 anCos Verlag GmbH, 3. Auflage

anCos Verlag GmbH
Schloßwall 28 · 49080 Osnabrück

Fon: 05 41/9 98 79-0
Fax: 05 41/9 98 79-11

E-Mail: info@ancos-verlag.de
Internet: www.ancos-verlag.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Nachdruck oder Reproduktionen, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage richten Sie bitte an die Stadtverwaltung oder den Verlag.

In unserem Verlag erscheinen:

Publikationen zur Bürgerinformation, Wirtschaftsförderung, Freizeitgestaltung, Einweihungs- und Jubiläumsbroschüren, Patientenbroschüren, Bauherrenwegweiser, Seniorenratgeber sowie Hochzeits- und Familienbroschüren.



Nette Nachbarn

Modern, kompetent, menschlich.

Immer für Sie da:
(0211) 821 821
Höherweg 100

Stadtwerke
Düsseldorf

Strom · Erdgas · Fernwärme
Trinkwasser · Entsorgung
Energiedienstleistungen
Öffentliche Beleuchtung

Stadtwerke
Düsseldorf



Mitten im Leben.

1 ALTERnativen 60plus

Der Kreis Mettmann koordiniert Angebote für Seniorinnen und Senioren und fördert die Entwicklung von Dienstleistungsqualität. Auch wird sich der Versorgung Demenzkranker gewidmet oder der Partizipation von Menschen mit Migrationshintergrund. Ferner werden Konzepte ehrenamtlichen Engagements konkret unterstützt.

Nähere Informationen unter Telefon: 02104/99-2148 oder im Internet unter www.kreis-mettmann.de, Rubrik „Projekte“.

2 Alters- und Ehejubiläen

Es ist üblich, dass der Bürgermeister der Stadt bzw. Stellvertreter bei hohen Ehrentagen ab 90 Jahren, zur goldenen Hochzeit oder einem der folgenden Ehejubiläen persönlich gratuliert und einen schönen Blumenstrauß überreicht. Sofern Sie schon zu den Jubilaren gehören, machen Sie doch bitte die Stadtverwaltung auf Ihren Ehrentag aufmerksam. Auch Verwandte, Bekannte, Freunde oder Nachbarn können Ihr Jubiläum anmelden. Sie brauchen dafür Ihre Geburts- oder Heiratsurkunde.



- Goldene Hochzeit – 50 Jahre –
- Diamantene Hochzeit – 60 Jahre –
- Eiserne Hochzeit – 65 Jahre –
- Kupferne Hochzeit – 70 Jahre –
- Gnadenhochzeit – 75 Jahre –

Sollten Sie den Tag kirchlich begehen wollen, sprechen Sie bitte Ihre Gemeinde an.

3 Ausländer, Integrationsrat

Der Integrationsrat eröffnet nichtdeutschen Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Möglichkeit, auf kommunalpolitische Entscheidungen beratend einzuwirken. Der Integrationsrat wird jeweils für 5 Jahre gewählt und besteht aus 15 stimmberechtigten, inkl. 5 Mitgliedern des Rates. Er hat insbesondere die Aufgabe, die Interessen der ausländischen Mitbürger zu vertreten und ihre Partizipation zu fördern. Der Integrationsrat hilft außerdem, Mittel und Wege zu finden, um Probleme zu lösen. Der Integrationsrat ist erreichbar über seine Geschäftsstelle beim

- Fachbereich 4 Bildung, Jugend und Soziales, Abteilung 4.3, Neanderstraße 85, 40822 Mettmann

Telefon: 02104/980-466 oder 980-450
Vorsitzende: Frau Sevim Irmisch
www.integrationsrat.me

4 Behinderung

Verschiedene Vereine und Verbände beraten in Behindertenfragen. Den Behindertenbeauftragten der Stadt Mettmann erreichen Sie unter Telefon 02104/980-466. Nähere Informationen und Adressen finden Sie in Teil F.

5 Beratung in Lebenskrisen

- Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf Mettmann gGmbH, Region Mettmann, Familien-, Ehe- und Lebensberatung Bismarckstraße 39, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/23353-13



Wir sind Ansprechpartner bei persönlichen Lebenskrisen.

- Ängsten, Depressionen,
- Abgrenzungsproblemen gegenüber anderen,
- Bei Schwierigkeiten im Kontakt zu anderen Menschen,
- Konflikten in Beziehungen (z.B. Nachbarschaft, zu Kindern),
- Abgrenzung zu den Kindern,
- Partnerschaft/Ehe.

Vertraulichkeit und Anonymität sind Voraussetzung unserer Arbeit. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

- Schulterschluss bei Sektenbetroffenheit e.V.
Telefon: 0202/4794972
E-Mail: kontakt@schulterschluss.info

Bei Betroffenheit durch

- Sekten,
- Psychogruppen,
- Gurukulte,
- esoterische Bewegungen,
- Heilergruppen,
- bedenkliche therapeutische Aktivitäten,
- induzierte Missbrauchserinnerungen

Begegnungen zum Austausch von Informationen und Erfahrungen, um

- einen Weg aus der Isolation und Resignation zu zeigen,
- über die Probleme sprechen zu können,
- verstanden zu werden,
- Solidarität zu erfahren,
- Handlungsmöglichkeiten zu finden,
- Wege zur Hilfe aufzuzeigen

6 Bürgerbüro

Ohne lange Wege und Wartezeiten können Sie im Bürgerbüro eine Vielzahl unterschiedlicher Anliegen zentral bei einer Stelle erledigen.



Folgende Aufgaben werden im Bürgerbüro wahrgenommen:

- A** Abmeldung und Anmeldung von Einwohnern, Antragsannahme in Ausländerangelegenheiten, Anwohnerparkausweise, Auskünfte
- B** Beglaubigungen von Unterschriften und Fotokopien, Bürgerinformationen, Bürgerschaftserklärungen zur Vorlage bei diplomatischen Vertretungen
- E** Entgegennahme von Posteingängen für die Verwaltung
- F** Fischereischeine, Fundbüro
- H** Hilfe beim Ausfüllen von städtischen Formularen, Hundesteuer – An- und Abmeldung von Hunden, – Ersatzhundesteuermarken, Hundesteuerermäßigung/-befreiung
- I** Informationsmaterial
- L** Lebensbescheinigungen
- M** Meldebescheinigungen, Melderegisterauskünfte, Müllsäcke
- P** Passbilder, Personalausweise
- R** Rathausinformationen, Reisepässe
- S** Schwerbehindertenangelegenheiten – Antragsaufnahme und Weiterleitung von Anträgen auf einen Schwerbehindertenausweis an das Versorgungsamt, Verlängerung von Schwerbehindertenausweisen, Ermäßigung der Telefongebühren (RF), Parkausweise (AG) – Steuerformulare
- U** Untersuchungsberechtigungsscheine

V Verkauf von Briefmarken, Stadtplänen, Telefonkarten, Werbeartikeln, Vorverkauf von Eintrittskarten zu Kulturveranstaltungen

W Werbeartikel

Z Zuständigkeiten feststellen

■ Das Bürgerbüro finden Sie: Neanderstr. 85
Telefon: 02104/980-131, 980-132 bis -138
Fax: 02104/980-210

■ Sprechzeiten:

Montag 8.00 Uhr – 16.00 Uhr

Dienstag 8.00 Uhr – 16.00 Uhr

Mittwoch 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Donnerstag 8.00 Uhr – 18.00 Uhr

Freitag 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

jeden ersten und dritten Samstag
im Monat 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

7 Bürgermeister-Sprechstunde

Bürgermeister-Sprechstunde ist am Donnerstag. Anmeldung bitte persönlich im Rathaus, Neanderstraße 85, oder im Sekretariat telefonisch unter: 02104/980102

8 Frauenhaus – Schutz und Hilfe

■ Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Mettmann e.V., Frauenhaus
Neanderstraße 68–72, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/922220
– Tag und Nacht erreichbar –
www.skfm-mettmann.de

Betroffenen Frauen, die in Ihrer Wohnung nicht vor Gewalt geschützt sind, kann das Frauenhaus Schutz und Hilfe bieten. Dort finden Frauen eine vorübergehende Unterkunft, bis eine dauerhafte Lösung aus der Bedrohung gefunden wird.

Wir sind für Sie da!

- **Frauenhaus 0 21 04 / 92 22 20**
- **Häusliche Gewalt**
 - Beratung für Frauen
 - Interventionsstelle
 - Wohnungen für Alleinerziehende
- „**esperanza**“ – Beratungs- und Hilfenetz vor, während und nach einer Schwangerschaft
- **Sozialpsychiatrisches Zentrum**, Hilfen für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige
 - Kontakt- und Beratungsstelle
 - Betreutes Wohnen
 - Tagesstätte
- Führung von **Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz**
 - Beratung zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Möchten Sie ehrenamtlich mitarbeiten?
Bitte rufen Sie uns an. Gerne schicken wir Ihnen Unterlagen zu!
Tel.: 0 21 04 / 14 19 -0



SKFM Mettmann e. V.

Neanderstraße 68–72 • 40822 Mettmann

Telefon: 0 21 04 / 14 19 -0

e-mail: info@skfm-mettmann.de

Internet: www.skfm-mettmann.de

Wo Herzlichkeit Zuhause ist...

Wählen Sie das passende Angebot für sich aus!
Wir beraten Sie natürlich gerne.



Unsere Angebote in Wülfrath:

- Service-Wohnen
- Alten- und Pflegeheime
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Telefon: (0202) 27 29-224

Ansprechpartner: Diakon Christian Busch

www.bergische-diakonie.de

**BERGISCHE
DIAKONIE
APRATH**

9 Gleichstellungsstelle

Die Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer im Rathaus bietet u.a. Rat suchenden Frauen Unterstützung und Information an, hält Kontakt zu sozialen Einrichtungen und Institutionen, initiiert und organisiert Veranstaltungen insbesondere zu Themen, die Frauen in ihrer gesamten Lebenswelt betreffen. Wenn Sie die Dienste der Gleichstellungsstelle in Anspruch nehmen oder mit der Gleichstellungsstelle zusammenarbeiten möchten, wenden Sie sich an folgende Adresse:

- Stadt Mettmann, Abteilung 0.3
Gleichstellungsstelle, Neanderstraße 85,
Telefon: 02104/980-124

10 Häusliche Gewalt – Anonyme Beratung bei häuslicher Gewalt

- Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Mettmann e.V., Interventionsstelle
Neanderstraße 68–72, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/1419221
www.skfm-mettmann.de

Gewalt gegen Frauen kommt in allen sozialen Schichten vor, unabhängig von Nationalität, Religion und Alter. Keine Frau muss Beschimpfungen, Schläge und Demütigungen hinnehmen, auch nicht im Alter.

Die SKFM Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt berät auch Seniorinnen bei der Suche nach Lösungen. Wir beraten und unterstützen Frauen anonym und kostenfrei.

11 Kommunalen Sozialdienst

Dieser Dienst in der Abteilung 4.2/Jugendamt der Stadtverwaltung ist unter anderem zuständig für alle persönlichen Hilfen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) XII. Das heißt im Bereich der Seniorenhilfe: Beratung und Hilfe insbesondere bei der Herstellung bzw. Erhaltung

von Sozialkontakten, in Fragen der Aufnahme in eine Einrichtung, bei der Inanspruchnahme altersgerechter Dienste, Vermittlung von Hilfen. Die SozialarbeiterInnen arbeiten nach Zuständigkeiten in Sozialräumen. Näheres unter Telefon: 02104/980-435.

12 Kultur übergreifende Angebote

- Deutsch-Italienischer-Kulturverein e.V.
Ansprechpartner für alle Generationen
Beratungsangebote und Kultur
Interessenten sind immer herzlich willkommen
Telefon: 02104/75947, Herr Maddente
oder: 02173/ 66497, Herr Dr. Pacifico
- Integrations-Kulturzentrum e.V., Talstraße 26
Telefon: 02104/42677, Frau Lawruk
Wir bieten an: Seniorentreff für russisch sprachige Menschen, Bahnstraße 55 (in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes), zahlreiche Kulturangebote (Gruppen- und Einzelveranstaltungen), Unterstützung und Begleitung im Alltag.
- Kulturkreis jüdischer Zuwanderer Hebraika
Telefon: 02104/234835
E-Mail: ltanurcov@googlemail.com
Ansprechpartnerin: Frau Tanurcov
regelmäßiger Treffpunkt für alle Bürger/-innen und alle Altersgruppen im Ev. Gemeindehaus; Austausch zu Religion, Kultur, Recht, Bildung, Fragen der Integration u.v.a.m.
- Landsmannschaft d. Deutschen aus Russland e.V. in Kooperation mit der Stadt Mettmann
Beratung und Unterstützung in sämtlichen Anliegen des täglichen Lebens
Telefon: 02104/832868
Ansprechpartner: Herr Klöpfer
E-Mail: kloepfer@ish.de
- Türkisch-Islamischer Kulturverein e.V.
Koenneckestraße 12,
Telefon: 02104/915937

Treffpunkt für ältere Menschen, kulturelle Veranstaltungen, offene Treffs (z.B. gemeinsames Frühstück) mit Austausch und Informationen zum Alltag

13 Notdienste

Wenn Sie ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. An Wochenenden, Feiertagen und anderen Randzeiten steht Ihnen der ärztliche Notfalldienst zur Verfügung, er ist unter der Telefonnummer 0180/5044100 (Ortstarif) zu erreichen. Einen Kalender über den Apothekennotdienst erhalten Sie kostenlos in jeder Apotheke.

14 Öffentliche Verkehrsmittel

Rheinbahn:

Für den gesamten VRR-Bereich ist das Bären-ticket erhältlich, welches ab 60 Jahren erhältlich und rund um die Uhr nutzbar ist. Nähere Infos, Broschüren beim Kundencenter, Schwarzbachstraße 12, Tel.: 02104/27620

Deutsche Bahn AG:

Preisliche Vergünstigungen gibt es mitunter für Senioren ab 60 Jahren/Erwerbsunfähigkeitsrentner und Menschen mit Schwerbehinderung.

15 Runder Tisch für Seniorenfragen (RTfS) Mettmann e.V.

Der Runde Tisch für Seniorenfragen (RTfS) Mettmann e.V. ist ein Forum des Austausches sowie der Koordination und Weiterentwicklung von Seniorenarbeit in Mettmann. Die Zusammenarbeit vieler unterschiedlicher Anbieter und Ansprechpartner hat zum Ziel, Senioren unterstützend zu begleiten das Leben aktiv zu gestalten.



Den kostenlosen 36-seitigen Katalog mit allen Angeboten erhalten Sie unter der Telefonnummer 02104/980-466 oder über die E-Mail-Adresse rtfs@mettmann.de.

Der RTfS ist auch Veranstalter der InfoMesse „MEHR ERLEBEN“, ständiger Informationsveranstaltungen und der Weihnachtsfeier für Alleinstehende.

16 Schutz vor Kriminalität/Unterstützung für Opfer von Straftaten

Kontakt und Information erhalten Sie beim:

- Kreispolizeibehörde Mettmann
Kriminalprävention/Opferschutz
Sedentaler Straße 110, 40699 Erkrath
Telefon: 02104/982-8400
E-Mail: Kriminalpraevention.mettmann@polizei.nrw.de

Schutz vor Kriminalität:

Ältere Menschen werden aufgrund ihrer Hilfsbereitschaft bevorzugt Opfer von Dieben und Betrügern. Das Risiko Opfer zu werden kann aber bei Beachtung einiger Verhaltensregeln minimiert werden:

In der Wohnung:

- Lassen Sie keine Fremden in ihre Wohnung.
- Haben Sie ein gesundes Misstrauen Menschen gegenüber, die Sie um Hilfe ersuchen.
- Nehmen Sie keine Warensendungen ohne Auftrag entgegen.
- Lassen Sie sich von Amtspersonen den Dienstausweis vorlegen, gegebenenfalls rufen Sie die Dienststelle an.

Auf der Straße:

- Tragen Sie ihre Wertsachen getrennt, so eng wie möglich am Körper.
- Die Anschaffung eines Brustbeutels oder eines ähnlichen Gegenstandes ist eine sinnvolle Investition.
- Überlegen Sie intensiv, ob das Mitführen einer Handtasche notwendig ist.
- Denken Sie daran, dass gerade Handtaschen bevorzugt gestohlen werden.

- Legen Sie die Handtasche nicht in den Einkaufswagen.
- Seien Sie gegenüber ratsuchenden Menschen misstrauisch, Menschenmengen sind das ideale Revier von Taschendieben.

Im Geldinstitut:

- Bitten Sie eine Vertrauensperson um Begleitung, wenn Sie größere Barmittel abheben wollen.
- Beim Geldabheben sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht beobachtet werden können.

Aktionsbündnis Senioren-Sicherheit – ASS Mettmann

Bei Betrügereien an der Haustür, Trickdiebstahl aus der Wohnung und Taschendiebstahl sind Seniorinnen und Senioren als Zielgruppe von skrupellosen Straftätern besonders betroffen. Ältere Mitbürger sind in diesen Deliktbereichen immer häufiger „beliebte Opfer“, denn sie sind vielfach sehr vertrauensselig und hilfsbereit.

Die Polizei Mettmann hat zwölf interessierte und qualifizierte Seniorinnen und Senioren als Sicherheitspartner für Mettmann gewinnen können. Die Sicherheitspartner klären ältere Menschen in unserer Stadt über Erscheinungsformen von Trickdiebstählen auf und beraten in der häuslichen Umgebung, wie man sich effektiv und wirkungsvoll schützen kann. Falls Sie sich für ein persönliches Informationsgespräch interessieren, wenden Sie sich an den Koordinator und polizeilichen Ansprechpartner:

- Guido Müller
Adalbert-Bach-Platz 1, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/982-5113
Fax: 02104/982-5018
E-Mail: guido.mueller@polizei.nrw.de

Unterstützung für Opfer von Straftaten:

Der WEISSE RING berät und unterstützt Opfer von Straftaten und informiert über Informations- und Hilfsangebote, zum Beispiel zum Schutz vor Haustürbetrügereien, Wohnungseinbrüchen und Handtaschenraub. Der WEISSE RING bietet eine Betreuung durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter vor Ort an und leistet auch finanzielle Unterstützung, z.B. durch die Übernahme von Anwaltskosten.

- Kontakt und Information:
WEISSER RING, Frank Böns
Sedentaler Straße 110, 40699 Erkrath
Telefon: 02104/982-1066
E-Mail: weisser-ring@online.de

17 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen betroffen sind und die ihre Lebensumstände verändern wollen. Die Teilnehmer/innen tauschen ihre Erfahrungen aus, informieren und beraten sich gegenseitig und planen gemeinsame Aktivitäten.

Ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen und Beratung erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle im Kreisgesundheitsamt, Düsseldorf, Straße 47, Tel.: 02104/99-2320 oder -2321

18 Seniorenangelegenheiten

Anlaufstelle für alle Fragen im Alter: Abteilung 4.3 der Stadtverwaltung, Neanderstraße 85, Telefon 02104/980-466



19 Seniorenrat

Der Seniorenrat ist die gewählte Vertretung der älteren Mettmanner Bürger/Bürgerinnen und hat 15 Mitglieder. Der Seniorenrat ist überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.

Die Amtszeit beträgt 5 Jahre. Die nächste Wahl ist 2014. Die Aufgaben des Seniorenrates sind die Vertretung der Belange und Interessen der älteren Generation. Die aktive Mitwirkung bei Planungen und Maßnahmen, die ältere Bürger/Bürgerinnen betreffen, so z.B. im Sozial- und Familienausschuss der Stadt, informatorische Beratung der Seniorinnen und Senioren in den Sprechstunden, Kontakte zu allen örtlichen Senioreneinrichtungen, sowie Gespräche mit den Heimbeiräten. Seit 1994 kostenlose Herausgabe der Seniorenzeitung „Das Tor“.

■ Seniorenrat der Stadt Mettmann

Geschäftsstelle Abteilung 4.3,
Neanderstraße 85,

Sprechstunde:
jeden ersten Mittwoch im
Monat allgemeine, jeden
letzten Freitag im Monat
sozialmedizinische Sprech-
stunde mit der

1. Vorsitzenden Frau
Dr. med. Hildegard Arnold:
9.30 – 11.30 Uhr im Rathaus,
Zimmer 16c (gegenüber Aufzug),
Telefon: 980-631



Sie erreichen die Seniorenratsmitglieder unter folgenden Telefon-Nummern mit der Vorwahl 02104:

- Dr. med. Arnold, Hildegard
(Vorsitzende) 958755
- Backeshoff, Horst-Günter. 13504
- Diehl, Annette (stv. Vors.) 72243
- Eder, Brigitte 72333

- Euler, Hannelore (stv. Vors.) . . 53038
 - Friedrich, Wolfgang 71282
 - Haas, Anita 53486
 - Haude, Klaus 60975
 - Köster, Ursula 541158
 - Malitz, Hans-Georg 54544
 - Märtings, Erika 25491
 - Pell, Annemarie 53811
 - Rappold, Utta 958912
 - Saszik, Gerhard 13417
 - Scholz, Hedy. 75800
 - Zyzik, Ursula 71065
- Ehrenmitglied:
– Burberg, Elisabeth 12825

20 Sozialstationen

Sozialstationen sind Einrichtungen der freien Wohlfahrtsverbände und der Kirchengemeinden. Sie dienen dem Zweck, in einem überschaubaren Einzugsbereich die Versorgung der Bevölkerung mit ambulanten sozialen und gesundheitspflegerischen Diensten sicherzustellen (siehe Abschnitt F1).

21 Sozial- und Familienausschuss der Stadt Mettmann

Der Ausschuss ist für alle sozialen Fragen in Mettmann zuständig. Unter anderem berät er über die Belange der Mettmanner Senioren. Er besteht aus 20 Mitgliedern. Vorsitzende ist Frau Ute Stöcker.

22 Umweltberatung

Abfallberatung:

In allen Fragen zur Vermeidung, Verwertung und Beseitigung von Abfällen hilft Ihnen bei der Stadtverwaltung Mettmann Herr Wolfgang Orts, Tel.: 02104/980-287, Baubetriebshof/Hammerstraße 31

Entsorgung:

Baubetriebshof und Recyclinghof der Kreisstadt Mettmann mit Sammelstellen für Wertstoffe, Sperrmüll, Bauschutt und Baumischabfälle in geringen Mengen, Altholz, Elektro- und Elektronikgeräte, Metallschrott, Grünabfälle und Stammholz, Altmedikamente und Batterien, Altreifen und Sonderabfälle (nur samstags!); Hammerstraße 31, Telefon 02104/980-281

Die Öffnungszeiten sowie weitere Informationen finden Sie im Mettmanner Abfallkalender.

Wasserversorgung:

In Fragen der Wasserversorgung wenden Sie sich an die Stadtwerke Düsseldorf AG, Höherweg 100 in 40233 Düsseldorf, Telefon: 0211/821-0
Notdienst-Telefon: 0211/821-6681

23 Veranstaltungskalender

Der Veranstaltungskalender für Mettmann:
www.schokoladenseite-mettmann.de

Wer, wann, welche Veranstaltung in Mettmann macht, finden Sie hier!

**24 Verband sozialer Arbeit****Der Paritätische**

Der Paritätische versteht sich als Solidargemeinschaft unterschiedlicher und eigenständiger Initiativen, Organisationen und Einrich-

tungen, die das breite Spektrum sozialer Arbeit repräsentieren.

In der Kreisgruppe Kreis Mettmann sind 64 Mitgliedsorganisationen zusammengeschlossen. Gemeinsam halten diese mit ihren rund 120 Einrichtungen und 1757 hauptamtlich sowie 1648 ehrenamtlich Beschäftigten vielfältige Hilfen für die Menschen in ihrem Einzugsgebiet bereit.

- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Kreisgruppe Mettmann
Mittelstraße 13
Telefon: 02104/9656-0
E-Mail: mettmann@paritaet-nrw.org
www.mettmann.paritaet-nrw.org

25 Verbraucherberatung

Die nächstgelegene Verbraucher-Zentrale im Kreis Mettmann, in Velbert, ist mit Beratungen und Informationen für Sie da:

- Informationen zu Produkten und Dienstleistungen vor dem Kauf
- Rechtsberatung und außergerichtliche Rechtsvertretung im Verbraucherrecht
- Beratung zu Geld- und Kreditproblemen
- Ernährungstraining (Kurse zur Gewichtsreduktion unter fachlicher Anleitung)

Nach Terminvereinbarung:

- Energieberatung
- Versicherungsberatung
- Mietrechtsberatung
- Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Velbert:
Friedrichstraße 107, 42551 Velbert
Telefon: 02051/56806
Fax: 02051/951515
E-Mail: velbert@vz-nrw.de
Internet: www.vz-nrw.de/velbert

1 Büchereien

- **Stadtbibliothek in der Neanderthalhalle**
Am Königshof 13
Telefon: 02104/980-414
Fax: 02104/980-752
E-Mail: Bibliothek@Mettmann.de
Internet: www.mettmann.de/bibliothek

Die Recherche im Medienbestand ist möglich unter: www.bibnet.de

Den Lesern stehen rund 30.000 Medien zur Verfügung: Von umfangreicher Sach- und Fachinformation über aktuelle Aus- und Weiterbildungsthemen bis hin zur individuellen Freizeitgestaltung!

Die Stadtbibliothek bietet Ihnen als Besucher nicht nur in den Räumlichkeiten „Am Königshof“ Bücher, Videos, Hörbücher, Comics, Bilderbücher, Gesellschaftspiele, Zeitungen, Zeitschriften und mehr. Sie können als Nutzer mit Bibliotheksausweis auch bequem von Zuhause aus über 20.000 Medien (eBooks, eVideos, eJournals, eHörbücher, eMusic usw.) downloaden.

- **Öffnungszeiten:**
Montag: 15 – 18 Uhr
Dienstag: 15 – 18 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 10 – 13 und 15 – 18 Uhr
Freitag: 15 – 19 Uhr
Samstag: 10 – 14 Uhr

- **Gemeindebücherei (gebührenfrei)**
Donnerstag, 15 – 17.30 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus,
Friedhofstraße 2

2 DHB – Netzwerk Haushalt e.V.

Der Ortsverband Mettmann bietet seinen Mitgliedern Referate und Vorträge an, organisiert interessante Besichtigungen und mehrmals im Jahr Ausflüge bzw. eine mehrtägige Jahresfahrt. Alle 14 Tage treffen sich die Mitglieder im DRK-Bildungszentrum, Bahnstr. 55 in 40822 Mettmann, zum Austausch unterschiedlichster Themen.

- **DHB – Netzwerk Haushalt e.V., Ortsverband Mettmann e.V.**
Vorsitzende: Ursula Berger, Düsselring 39
Telefon: 02104/75661
E-Mail: uberger39@gmail.com

3 DRK-Bildungszentrum Mettmann

- **Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Mettmann,**
Bahnstraße 55
Herr Ridha Nasfi, Tel.: 02104/2169-43
E-Mail: ridha.nasfi@drk-mettmann.de

Seniorentreff:

- Migrantentreff für Zuwanderer und Migranten
- Jeden letzten Mittwoch im Monat: Integrations-Kulturzentrum
- Mittwochs zwischen 13 und 17 Uhr

Hier gibt es bei Kaffee und Kuchen Informationen und Austausch zu den unterschiedlichsten Themen mit folgenden Schwerpunkten:

- Älter werden in Mettmann – Integration oder Assimilation?
- Selbstbewusstsein als Russlanddeutsche?
- Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess – Beginn einer gesellschaftlichen Ausgrenzung

Internet-Café: PC-Einführung für Zuwanderer und Migranten:

Dieser Kurs richtet sich an Zuwanderer und Migranten, die erste Schritte mit PC und Internet in die digitale Welt unternehmen wollen. Sie erhalten die Möglichkeit, mit weit entfernt lebenden Angehörigen und Freunden via Internet in Kontakt zu treten.

- Jeden Montag, 11 bis 13 Uhr,
Bahnstraße 55

Kultursensible Altenhilfe

- Sozialkoordinatoren-Qualifizierung
Telefon: 02104/2169-0
Internet: www.sozialkoordinatoren.de

4 Erfahrungswissen für Initiativen

Was bedeutet EFI und was macht eigentlich ein SeniorTrainer?

EFI steht für Erfahrungswissen für Initiativen und ein **SeniorTrainer** ist derjenige, der sein Erfahrungswissen einbringt, eben in Initiativen und/oder Projekte, die er selbst angestoßen und realisiert hat.

Im Frühjahr 2010 wurden die ersten Senior-Trainer unter der Schirmherrschaft des Kreises Mettmann ausgebildet. **In diesem Jahr können sich weitere Interessierte ausbilden lassen.** Mit Projekten der SeniorTrainer können „Lücken im Angebot“ der Seniorenarbeit geschlossen werden.

EFI bietet die Plattform zur Verwirklichung eigener Ideen im Bereich des sozial-kulturellen Miteinanders der Generationen.

- Telefon über Freiwilligenzentrale:
02104/144408
E-Mail: efi.kreis-mettmann@t-online.de

5 Freiwilligenzentrale Mettmann

Die Freiwilligenzentrale Mettmann ist ein Projekt von und für ehrenamtlich Tätige, angeregt vom Runden Tisch für Seniorenfragen Mettmann e.V., in Trägerschaft des Caritasverbandes für den Kreis Mettmann e.V.

Das vorrangige Ziel ist, Menschen zu vermitteln, die freiwillig in Einrichtungen und Institutionen Aufgaben mit und für Andere übernehmen möchten.

Die Aufgaben ergeben sich aus den Anfragen der Institutionen. Möglichkeiten sind Besuchsdienste, Begleitung zu Arztbesuchen, Freizeitveranstaltungen etc., Durchführen kleinerer Reparaturen, Hausaufgabenbetreuung, Mitarbeit in der nachschulischen Betreuung und vieles andere mehr.

Sie entscheiden, welche Tätigkeit Sie anbieten bzw. welche Aufgabe Sie übernehmen möchten, sowie über Ihren persönlichen zeitlichen Rahmen. Die Organisation und Leitung der Freiwilligenzentrale hat ein Team freiwilliger Mitarbeiter/-innen mit der hauptamtlichen Begleitung einer Mitarbeiterin des Caritasverbandes.

- **Caritas Freiwilligenzentrale**
Düsseldorfer Straße 12
Telefon: 02104/144408
E-Mail: FWZ@caritas-mettmann.de
www.fwz-mettmann.de
Ansprechpartnerin: Frau Britta Franke
Öffnungszeiten:
Montag 14 bis 16 Uhr
Donnerstag 10 bis 12 Uhr

6 Freizeit-Werkstatt Mettmann

Sägen, Bohren, Schweißen, Malen, Austüfteln, Skizzieren, ... – jeden Dienstag Vormittag im Mehrgenerationenhaus, Am Königshof 17–19,



Die Freizeit-Werkstatt Mettmann baut Nistkästen mit Kindern

in ehrenamtlicher Arbeit und in freundlicher Atmosphäre widmen sie sich dem reparaturbedürftigen Schaukelpferd des Kindergartens, bauen Nistkästen mit Kindern oder ein Siegereppchen für einen Wettbewerb auf dem Schulfest. Das sind nur drei Beispiele, denn die Liste in über 15 Jahren ist lang. Dabei macht jeder nur das, was er kann oder was er ausprobieren möchte. Wer mitmachen will, der ist bei der Freizeit-Werkstatt Mettmann herzlich willkommen.

- Ansprechpartner für die Freizeitwerkstatt Mettmann unter Telefon: 02104/980-466 www.freizeit-werkstatt-mettmann.de

7 Generationenprojekt

Neugier trifft Erfahrung! Ein Generationenprojekt von der ev. Kirchengemeinde und Diakonie

Kinder sind neugierig und finden es sehr spannend, wenn sie an der Erfahrung und der Geschichte Älterer partizipieren können. Es ist nicht selbstverständlich, dass Kinder mehrere Generationen in ihrem Umfeld erleben. Die ev. Kirchengemeinde und die Diakonie werben gemeinsam um Menschen, die sich in das Geschehen in den offenen Ganztagschulen zwischen 14 und 16 Uhr einbringen möchten.

Das Engagement kann stunden- oder tageweise erfolgen, die Regel- oder Ferienangebote umfassen. Ausschlaggebend sind die Vorstellungen des Ehrenamtlichen.

Mögliche Betätigungsfelder: Geschichtswerkstatt, Kochen und Backen, Lesen, Experimente aus den Naturwissenschaften und der Technik, Werken mit Holz, Mitarbeit im Ferienprogramm, Unterstützung der Arbeitsgemeinschaften.

Also: **Werden Sie ehrenamtliche/r Begleiter/in für Grundschul Kinder.**

- Ansprechpartnerin: Christiane Müschenich
Telefon: 02104/2335311

8 Kultur-Treffpunkt

Das Mettmanner ART-WERK e.V.

Menschen zusammen zu bringen und dadurch neue Impulse für die Kulturarbeit in Mettmann zu erzeugen, ist eines der wichtigsten Ziele des Vereins. Mit Hilfe des Mettmanner ART-WERK e.V. können Kulturveranstaltungen angestoßen, geplant und durchgeführt werden. Die Vereinsräume auf der Poststraße stehen für Jeden offen. Während der Veranstaltungen und Öffnungszeiten treffen Sie immer jemanden, der ein offenes Ohr für Ihre Ideen und Fragen rund um die Kultur hat. Das Mettmanner ART-WERK ist ein gemeinnütziger Verein, der 2008 gegründet wurde.

■ **Das Mettmanner ART-WERK e.V.**

Poststraße 7, 40822 Mettmann

Telefon: 02104/286184

E-Mail: info@mettmannerart-werk.de

www.mettmannerart-werk.de

Öffnungszeiten:

Mi. – Fr. 10 – 13 Uhr

Do. + Fr. 10 – 13 und 15 – 18 Uhr

Zusätzliche Öffnungszeiten während der Veranstaltungen oder auf Anfrage

9 Mehrgenerationenhaus Am KÖ – Treff für Begegnung von Jung und Alt

- Mehrgenerationenhaus Am KÖ
Am Königshof 17–19
Telefon: 02104/980-421
Senioren-Telefon: 02104/980-636



Treffen Sie nette Leute im Mehrgenerationenhaus „Am KÖ“, der Treff für jedes Alter. Von 9 bis 12 Uhr sind Sie mit Ihren Kindern, Enkeln, Partnern, Freunden oder auch alleine bei Getränken und kleinen preisgünstigen Frühstücksspeisen willkommen.

Wir bieten Ihnen ferner die Möglichkeit aktiv am KÖ-Treff mitzuwirken. Wenn Sie Ideen haben, eine Betätigung, Mitstreiterinnen und Mitstreiter suchen oder einfach mitmachen wollen, dann sind Sie hier richtig.

Unser Frühstücksbereich hat jeden Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 9 bis 12 Uhr geöffnet. Neben Angeboten für die Jugend bieten die Freizeit-Werkstatt und Türkische Folklore (durchgeführt von Atatürk) Möglichkeiten konkreter Aktivität für alle Altersgruppen. Die Cafeteria des Mehrgenerationenhauses Am Kö ist auch in der Regel an jedem 3. Sonntag für Familien geöffnet. Durch die tatkräftige Unterstützung der Mitglieder des Integrationsrates und anderer Akteure werden in dem Café International landestypische Spezialitäten angeboten. Die Kinder können sich an kleinen Kreativangeboten beteiligen, in der Spielecke bzw. im Hof oder in der Mehrzweckhalle toben. Für Anregungen zu neuen Aktivitäten haben wir stets ein offenes Ohr.

Als unregelmäßiges Angebot widmet sich das Themen-Frühstück im Café Am Kö stets aktuellen Themen mit dem Schwerpunkt für Seniorinnen und Senioren. Bei einer Tasse Kaffee und einem belegten Brötchen stellt man fest, dass man sich viel besser unterhält, als im Rahmen eines „staubtrockenen“ Vortrags. Dabei gibt



Mehrgenerationenhaus Am KÖ

es für jeden Gast genügend Raum, seine eigenen Beobachtungen, Wünsche, Ärger oder Positives zu äußern. Die Termine werden über die Presse, Flyer und Aushänge bekannt gegeben. Als weiteres Angebot, in Kooperation mit dem Seniorenrat, trifft sich das Aktionsbündnis Seniorensicherheit (durchgeführt von der Kreispolizei), welches zur Vorbeugung von Straftaten gegen ältere Menschen beiträgt.

10 Museen

- **Neanderthal Museum**
Talstraße 300, Mettmann
Telefon: 02104/979797
Internet: www.neanderthal.de

Öffnungszeiten:
täglich (außer montags) 10.00 – 18.00 Uhr



Neanderthal Museum

■ **Kunsthau Mettmann e.V.**

Lohstraße 2

Öffnungszeiten:

Dienstag von 16.30 bis 18.00 Uhr hat die Artothek geöffnet, während Ausstellungen zusätzlich Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr

■ **Alte Bürgermeisterei**

Mittelstraße 10

Telefon: 02104/980-630

(außerdem gibt es hier die Möglichkeit gegen kleines Entgelt einen Raum für eine Feier zu mieten).



Stadteschichtshaus

■ **Goldberger Mühle**

Goldberger Straße 1, Herr Kampen,
Telefon: 02104/25568

- Tag der offenen Tür: 1. Mai (jährlich),
- Tag des offenen Denkmals:
1. So. im September (jährlich)

(auch hier gibt es die Möglichkeit, private Feiern gegen Entgelt durchzuführen)



Goldberger Teich und Goldberger Mühle



© Ute-Gräske / PIXELIO.DE

11 Naherholung, Wandern, Radfahren

■ **Niederberg. Wanderverein Mettmann e.V.**

Auskunft über die Vorstandsmitglieder:
F. Striek, Telefon: 02104/978837 und
R. Labonta, Telefon: 02104/54566

- Kurzwanderungen (7–10 km), mittwochs 13.15 Uhr ab Jubiläumsplatz,
- Halb- und Ganztagswanderungen an Wochenenden werden in der Presse bekannt gegeben,
- Radwanderungen (2–3 Stunden),
Auskunft: Wanderführer D. Curschmann,
Telefon: 02104/25511

■ **Sauerländischer Gebirgsverein Mettmann-Wülfrath**

Nähere Info unter Telefon: 02102/843195
Internet: www.sgv-wuelfrath-mettmann.de
Wanderungen, Besichtigungen, Klönabende für Junggebliebene, ältere Mitbürger mittwochs wie samstags.

Auskunft bei der Pressewartin des Sauerländischen Gebirgsvereins Mettmann-Wülfrath, Telefon: 02104/72152

■ **Radspportverein Edelweiß Mettm. 1906 e.V.**

Radwanderungen ab Jubiläumsplatz jeden Sonntag ab 10 Uhr, jeden Mittwoch in der Winterzeit ab 14 Uhr und in der Sommerzeit ab 17 Uhr. Es wird in 2 Klassen gefahren: A-Klasse ca. 30–50 km, B-Klasse bis 25 km, immer bei trockenem Wetter; Ganztagsstouren werden in der Presse bekannt gegeben.

- Kontakt: Helmut Klammer, Fachwart Radwandern, Telefon: 02104/12663

12 Seniorenreisen/Betreutes Reisen der Freien Wohlfahrtspflege

- **Arbeiterwohlfahrt – Ortsverein Mettm. e.V.**
Gottfried-Wetzel-Straße 8
Telefon: 02104/70753
Ansprechpartner: Herr Duncker
- **Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.**
Johannes-Flintrop-Straße 19
Telefon: 02104/926232
Ansprechpartner: Herr Katzenmeier
- **Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Mettmann**
Bahnstraße 55
Telefon: 02104/2169-43
E-Mail: ridha.nasfi@drk-mettmann.de
Ansprechpartner: Herr Nasfi
- **Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf Mettmann gGmbH, Region Mettmann**
Erholungswerk, Bismarckstraße 39
Telefon: 02104/23353-14 oder -41
Ansprechpartnerin: Frau Raut

13 Senioren - Treffpunkte

Träger von Treffpunkten für Senioren und Seniorinnen hinsichtlich Bildung, Kultur und Freizeitgestaltung sind Verbände, konfessionelle und freie Gruppen. Es gibt auch Angebote, bei denen sich die Damen und Herren selbst organisieren. Ferner gibt es Möglichkeiten für Menschen mit dementieller Erkrankung und deren Angehörige.

Arbeiterwohlfahrt

Gottfried-Wetzel-Straße 8
Frau Henschke, Frau Schmidt
Telefon: 02104/70753
Zwei Räume über 200 qm stehen zur Verfügung. Beratung, Geselligkeit, Unterhaltung, Veranstaltungen. Unternehmungen: z.B. „Essen auf Rädern“, Fußpflege, Fitness, Kunst, Bildung, stationärer Mittagstisch, PC, Internetcafé, Vorträge, Musikcafé, Spiele.

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Mettmann, Bahnstraße 55
Susann Ribbert
Telefon: 02104/2169-35
E-Mail: susann.ribbert@drk-mettmann.de
Ridha Nasfi
Telefon: 02104/2169-43
E-Mail: ridha.nasfi@drk-mettmann.de

Seniorentreff, wöchentliche Programmnachmittage, monatlicher Migrantentreff

Bildungszentrum, körperliche Fitnessangebote wie Gymnastik, Tanz, Thai-Chi, Pilates, Wassergymnastik, etc.; Geistige Fitnessangebote wie Englischkurse, PC-Kurse, Handy- und Navigationsgeräte-Kurse, Gedächtnistraining, etc.

Weitere Angebote: Ehrenamtlicher Besuchsdienst, Betreutes Reisen, Friseur und Fußpflege nach Vereinbarung

Evangelische Kirchengemeinde

Frauenkreis, Gemeindehaus Friedhofstraße 2, 14-tägig mittwochs 15–16.30 Uhr, Telefon: 02104/81397

Begegnungscafé für Alt und Jung

Gemeindehaus ME-Süd, Vogelskamp 120, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15–18 Uhr, Telefon: 02104/918894

Ökumenischer Altenclub, Donaustraße 28, mittwochs 15–16.30 Uhr, gemütliches Beisammensein, Singen, Vorträge, Spiele, Ausflüge; Telefon: 02103/87549

Frauenhilfe Metzkausen, Am Hügel 4, 2. + 4. Dienstag im Monat, 15 Uhr, 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Telefon: 02104/54639

Kaffeestube Obschwarzbach, Sudetenstr. 1, 1. Mittwoch im Monat, 15–18 Uhr, Telefon: 02058/4587

Frauenhilfe Obschwarzbach, Sudetenstr. 1, 14-tägig, 15 Uhr, Telefon: 02104/76735
Besuchsdienst und Trauerbegleitung

Weitere Informationen: Pastorin Siegrid Geiger, Telefon: 02104/15050
Trauerbegleitung: Pfarrerin Geiger, Telefon: 02104/15050;
Pfarrerin Glimm-Kriegsmann, Telefon: 02104/773-335
Gemeindebüro, Friedhofstraße 2
Telefon: 02104/77030

Katholische Kirchengemeinde

Trägerverein Johanneshaus e.V. :

Altentagesstätte/Seniorentreff

Düsseldorfer Straße 154, Frau E. Woytas,
Telefon: 02104/71011
Mo.–Fr. von 9.00 bis 12.00 Uhr und
14.00 bis 18.00 Uhr.

Die Altentagsstätte dient der Geselligkeit und Unterhaltung älterer Menschen, bietet Information- und Bildungsveranstaltungen und Angebote zur Gesunderhaltung: Beratung zur rechtlichen und sozialen Situation älterer Menschen, Seniorentreffen, Kartenspieltreffen, Tanzveranstaltungen, Textilgestaltung und Handarbeitskreise, Basteln, Malkurse, Englischkurse, Fußpflege, Kegeln, Wandern

Seniorenkreis Heilige Familie

Gartenkampsweg 4
Telefon: 02104/53282
Fax: 02104/53281
Ansprechpartnerin: Frau Klara Schäfer
Öffnungszeiten: montags 9.00 bis 10.00
Uhr Gymnastik jeden 2. und 4. Montag
15.00 bis 18.00 Uhr verschiedene
Angebote jeweils im Jugendheimsaal

Netzwerk Mettmann

Träger ist der Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V. in Kooperation mit der Stadt Mettmann, der Ev. Kirchengemeinde mit dem Kath. Kirchengemeindeverband. Das Netzwerk Mettmann ist ein Angebot für jüngere Senioren, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind oder die Familienphase abgeschlossen haben. Hier bietet es die Platt-

form für Eigeninitiative und Kreativität in der Umsetzung von Ideen und Wünschen der Beteiligten in den Ruhestand. Trennung, Tod eines Partners oder einer Partnerin und Umzug sind Situationen, die schnell in die Isolation führen können. In diesen schwierigeren Lebenslagen bietet es eine hervorragende Gelegenheit, neue Menschen mit gleichen Interessen zu finden. Das Netzwerk bietet die Möglichkeit an, auch in der 3. Lebensphase aktiv in der Gemeinschaft zu leben. Die Angebote werden von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen eigenständig initiiert und angeboten. Sport, Sprachen, Singen, Literatur, Kultur, Kunst, Kommunikation und Kreativität sind Bereiche, die im Netzwerk gemeinsam erlebt werden.

Caritas-Netzwerk Mettmann

Düsseldorfer Straße 12, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/22761
E-Mail: netzwerktreff@caritas-mettmann.de
www.caritas-mettmann.de
Ansprechpartnerin: Margret Sönnichsen
Ganztägig geöffnet, Sprechzeiten: Mo. 15 –
17 Uhr, Mi. 9 – 11 Uhr u. Do. 10 – 12 Uhr

Mehrgenerationenhaus Am KÖ

siehe Abschnitt B9, Seite 19



Seniorentreff „jute Stuw“

der Alzheimer-Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V., Geschäftsstelle Mettmann im Senioren- und Pflegezentrum Haus St. Elisabeth
Düsseldorfer Straße 20, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/792-436
Fax: 02104/792-230
E-Mail: seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de

Begegnung & Betreuung & Beratung von dementen Menschen und ihren pflegenden Angehörigen; mit der Pflegekasse abrechenbare Entlastungs- und Betreuungsangebote im Seniorentreff und zu Hause; Sonderveranstaltungen wie Tanzcafés, Fachvorträge und Ausflüge.

Beratung und Vermittlung: Montag – Mittwoch 9 – 13 Uhr, Donnerstag 9 – 16.30 Uhr
Beratung, Vermittlung von Entlastungsangeboten, Telefon: 02104/792 436;
zur Vereinbarung von Beratung zu Hause auch Telefon: 02058/2113.

Markttag: Samstag 10 – 14 Uhr. Pflegende haben die Möglichkeit, ihre dementen Angehörigen in die Betreuung des Seniorentreffs zu geben, bei Bedarf mit Mittagessen (nach Vorbestellung).

Rommé, Skat & Co.: Geselliges und spielerisches Miteinander an jedem Donnerstag 15 – 17 Uhr.

Alzheimer-Café „jute Stuw“: Jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 – 17.30 Uhr. Die Alzheimer-Gesellschaft, die Caritas-Pflegestation und das Haus St. Elisabeth bieten Beratung für Pflegende sowie Betreuung und Aktivierung für Betroffene in Kooperation mit dem Haus St. Elisabeth.

Selbsthilfegruppe: für pflegende Angehörige trifft sich an jedem letzten Dienstag im Monat um 19.30–21.30 Uhr.

Gesprächskreis: für ehemalige pflegende Angehörige findet an jedem 5. Freitag im Monat um 15 Uhr statt.

Gruppentreffen: Gemeinsam werden Wege gesucht, den Alltag zu gestalten, in dem gemeinsamen Tun der Demenzkranken mit ihren betreuenden Partnern. Die Treffen finden montags, mittwochs und freitags statt. Informationen/Anmeldungen bei Brigitte Palm, Telefon: 02058/2113 oder 02104/792436
E-Mail: info@st-elisabeth-mettmann.de

ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

ZWAR ist ein Verbund von Initiativgruppen, in denen sich Männer und Frauen im (Vor-)Ruhestand sowie deren Ehe- und Lebenspartner/innen, die sich nach neuen und anderen Formen der Lebensgestaltung umsehen. Hier treffen sich Menschen, die gemeinsam Aktivitäten planen (Radfahren,

Wandern, PC, Internet, Investmentclub, kulturelle Exkursionen, kreative Gestaltung, gesellige Aktionen) und sich über aktuelle Themen austauschen. Weitere Informationen unter Telefon: 02104/216945

14 Sportangebote/Gesundheitsförderung

Wenn Sie nach einer Möglichkeit zur sportlichen Betätigung suchen oder aus gesundheitlichen Gründen etwas für Ihren Körper tun müssen, dann können Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Gruppen finden.

Wenn Sie an einer konkreten Erkrankung leiden und eine Bewegungsmöglichkeit suchen, die Ihrem Krankheitsbild entspricht, dann empfiehlt es sich, die Krankenkasse, oder eine Selbsthilfegruppe (siehe Abschnitt A 17) anzusprechen.

Aber auch in den Schwimmbädern der Stadt Mettmann finden Sie Möglichkeiten, sich im Wasser sportlich zu betätigen.

- Stadt Mettmann: Hallenbad, Sauna, Naturfreibad; Näheres unter Telefon: 02104/980-420



Wassergymnastik

Anbieter von Sport/Bewegungs- und Gesundheitsangeboten:

- **Behinderten Sport Gemeinschaft Mettmann e.V.**
Brückchen 25,
Telefon: 02104/25827
E-Mail: hans.stauff@gmx.de
- **Deutsches Rotes Kreuz**
Kreisverband Mettmann, Bahnstraße 55
Telefon: 02104/2169-35
E-Mail: susann.ribbert@drk-mettmann.de
Telefon: 02104/2169-43
E-Mail: ridha.nasfi@drk-mettmann.de
- **mettmann-sport e.V.**
Neanderstraße 16d,
Telefon: 02104/976006
E-Mail: info@me-sport.de
www.me-sport.de
- **Volkshochschule der Städte Mettmann und Wülfrath**
Schwarzbachstraße 28
Telefon: 02104/139240
Fax: 02104/139292
- **Institut für Gesundheitsförderung – Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH**
Gartenstraße 4–8, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/773-331
Fax: 02104/773-330
E-Mail: ifg@evk-mettmann.de



Nordic Walking

15 Theater

Theater, Konzerte in der Stadthalle Mettmann, Informationen und Eintrittskarten sind über die Neanderthalhalle, Frau König unter Telefon 02104/980-407 erhältlich.

16 Volkshochschule

Die Volkshochschule der Städte Mettmann und Wülfrath ist das Forum für Bildung, Freizeit und Kultur für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mettmann. Alle Veranstaltungen sind für Seniorinnen und Senioren zugänglich. Eine Vielzahl von Kursangeboten ist für diese Gruppe besonders attraktiv.

Dazu gehören etwa die folgenden Veranstaltungen:

- Einzelvorträge zu Themen wie Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht, Patienten-Testament, Betreuungsverfügung, Betreuungsrecht, Sozialhilfegesetz, Frau und Recht, Exkursionen
- regelmäßige Semesterkurse wie der Gesprächskreis für Senioren, Gedächtnistraining für Frauen und Männer ab 55 Jahren
- Sprachkurse für Ältere auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen in Englisch
- Computer-, Internet- und Handykurse für Senioren
- Gymnastikkurse für Ältere, medizinische Vorträge

Beschreibung aller Veranstaltungen im Programm, Januar und August, und unter www.vhs-mettmann.de

Ansprechpartnerin für Seniorenbildung:
Frau Dr. Doris Wauschkuhn
Schwarzbachstraße 28
Telefon: 02104/139240

Rechtsfragen

1 Beratungshilfe

Sind der Rat und die Einschaltung eines Rechtsanwaltes notwendig, das Geld aber knapp, stellt Ihnen das Amtsgericht nach Vorlage eines Einkommensnachweises einen Berechtigungsschein für eine kostenlose Rechtsberatung aus. Überschreiten die Einkünfte die gesetzlichen Grenzen nicht, haben Sie gute Aussicht, kostenlos bzw. gegen geringe Gebühr von 10,00 Euro beraten zu werden.

Falls erforderlich, erledigt der Rechtsanwalt für Sie vertretungsweise auch Schriftverkehr.

Möglichkeit der Anwaltsuche im Internet: www.rechtsanwaltskammer-duesseldorf.de; im Anschluss die Rubrik „Anwaltsuche“ wählen. Ferner existiert am Verbrauchertelefon NRW eine Rechtsberatung auf Türkisch unter der Telefonnummer 0900/697962 freitags von 9 – 12 Uhr.

Beratungshilfe wird gewährt in Angelegenheiten des Zivilrechts, also bei Mietfragen, Schadenersatzansprüchen nach Verkehrsunfällen, bei nachbarschaftlichen Streitigkeiten oder Scheidungs-, Unterhalts- und Erbschaftsangelegenheiten, aber auch im Verwaltungsrecht wie bei Sozialhilfe, Wohngeld, Bausachen, Enteignungen oder bei ordnungsbehördlichen Verfahren, ausgenommen Steuerrecht. Nähere Auskunft erteilt auch das

- Amtsgericht, Gartenstraße 5
Telefon: 02104/774-0
Fax: 02104/774-170

2 Prozesskostenhilfe

Sie soll Bürgern die Prozessführung ermöglichen, wenn sie die Kosten des Rechtsstreites nicht aufbringen können. Sie richtet sich – wie die Beratungshilfe – nach der Höhe des Nettoeinkommens unter Berücksichtigung der Zahl der unterhaltsberechtigten Personen. Je nach Höhe des einzusetzenden Einkommens können die Prozesskosten in Raten gezahlt werden, wenn eine Befreiung nicht möglich ist. Ob Prozesskostenhilfe bewilligt wird, hängt auch davon ab, ob die ins Auge gefasste Verfolgung oder Verteidigung des Rechts „hinreichende“ Aussicht auf Erfolg hat. Ein Prozess darf nicht mutwillig geführt werden, sagen die Bestimmungen. Der Antrag ist bei dem für den Rechtsstreit zuständigen Gericht zu stellen.

3 Schiedsmann, Schiedsfrau

Die Schiedsfrauen, -männer sind erfahrene, ehrenamtliche Schlichter. Mit Ihnen ist eine gütliche Einigung in Streitfragen möglich, was erhebliche Kosten und Ärger sparen kann. Es werden Sprechstunden im Rathaus angeboten. Näheres unter der Telefon: 02104/980-194 oder beim Amtsgericht Mettmann.

4 Testament

Hat man kein Testament gemacht oder ist das Testament ungültig, so wird die Erbschaft nach der gesetzlichen Erbfolge verteilt, die als allgemeine Regelung nicht immer Ihren speziellen Wünschen für den Todesfall entspricht. Lassen Sie sich am besten von einem Rechtsanwalt, einem Notar oder in einer Rechtsberatungsstelle darüber beraten, wie die gesetzliche Erbfolge in Ihrem Fall aussehen wird und



**Ihre Beratung in
erbrechtlichen Angelegenheiten**

durch

Rechtsanwalt M. Pelshenke

Fachanwalt für Familienrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:

Familienrecht, Erbrecht und Betreuungsrecht

**BRÜCK
RECHTSANWÄLTE**

**Düsseldorfer Straße 33
40822 Mettmann
Telefon 0 21 04 / 97 68 70**



Sie oder ein Angehöriger sind in ein Pflegeheim gekommen und sollten sich auch steuerlich auf die neue Lebenssituation einstellen?

Wir übernehmen für Sie alles rund um Themen wie:

- Steuererklärungspflicht für Rentner
- Absetzbarkeit für Pflegeaufwendungen
- Steuerliche Möglichkeiten bei Angehörigen in Pflege
- Clever schenken und vererben

Schaffen Sie mehr Raum für Dinge Ihres Lebens, die jetzt wichtig sind.

BOCK & JENTSCH
STEUERBERATUNG

40822 Mettmann www.bock-jentsch.de Tel.: 02104 / 9240-0
Goldberger Straße 110 Fax: 02104 / 9240-40

§ § § § §

Wir beraten Sie gerne!

€ € € € €



Steuerberatung für Senioren

Muss ich jetzt Steuern zahlen?

Der steuerfreie Anteil der Renten wurde drastisch reduziert. Viele Senioren müssen jetzt eine Steuererklärung abgeben. SFS hat sich auf die Steuerberatung für Senioren spezialisiert. Wir bieten einen **Steuer-CHECK** auf Augenhöhe an – **Senioren beraten Senioren** – und klären, ob Sie Steuern zahlen müssen oder nicht.

In Kooperation mit den ETL-Rechtsanwälten beraten wir Sie auch in rechtlichen Angelegenheiten, wie zum Beispiel Erbrecht oder Patientenverfügung.

Wir klären das!

SFS Steuerberatung für Senioren

SFS GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Niederlassung Mettmann

Am Rathaus 1–3
40822 Mettmann
Telefon: (02104) 97 25 14
Fax: (02104) 97 25 25

www.ETL-SFS.de



ob es für Sie ratsam ist, ein Testament aufzusetzen. Bürger/innen mit geringem Einkommen und geringem Vermögen können nach dem Beratungshilfegesetz eine kostenfreie oder verbilligte Rechtsberatung in Anspruch nehmen, Näheres hierzu siehe Abschnitt C1. Auskunft erteilt jede Rechtsanwältin, jeder Rechtsanwalt oder das Amtsgericht.

Wie schreibe ich mein Testament?

Die einfachste Art, seinen letzten Willen festzulegen, ist das eigenhändige Testament. Das bedeutet: es muss von Ihnen selbst mit der Hand geschrieben und mit dem Vor- und Familiennamen unterzeichnet werden. Außerdem sollten Sie Ort und Datum angeben. Wichtig: Sie können Ihr Testament jederzeit ändern oder widerrufen, wenn es nicht mehr Ihrem letzten Willen entspricht. Der einseitige, nur von einem Ehepartner ausgesprochene Widerruf eines gemeinschaftlichen Testaments muss notariell beurkundet werden. Ein Infoheft hierzu ist beim Amtsgericht erhältlich.

5 Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt
2. Nächste Angehörige unterrichten
3. Bestattungsinstitut einschalten
4. Grabstelle beschaffen und beim Pfarr- bzw. Gemeindeamt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden
5. Abgabe des evtl. vorhandenen Testaments beim Nachlassgericht
6. Todesanzeige aufgeben
7. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversiche-

rung, Lebensversicherung, Sterbekasse und Krankenkasse der/des Verstorbenen, Kündigung laufender Verträge; Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden und Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat, Lieferanten.

6 Verkaufsveranstaltungen, Widerrufsrecht bei „Haustürgeschäften“

Immer wieder werden Verkaufs- und Werbeveranstaltungen und so genannte „Kaffeefahrten“ mit verlockenden Versprechungen angepriesen. Diesen Veranstaltungen ist mit Vorsicht zu begegnen, da die kostenlosen Leistungen oftmals nur Lockmittel sind für Artikel, deren Preise überhöht sind. Hier gilt dasselbe Widerspruchsrecht wie bei Haustürgeschäften. Wer an der Haustür einen Vertrag über Zeitschriften, Bücher, einen Staubsauger oder andere Waren abgeschlossen hat, kann ihn innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen. Nur wenn Sie den Vertreter selbst eingeladen haben, gibt es kein Widerrufsrecht. Ebenso gilt ein gesondertes Widerrufsrecht bei Versicherungsverträgen. Bevor Sie einen Vertrag abschließen, sollten Sie sich auf jeden Fall die allgemeinen Geschäftsbedingungen, das Klein gedruckte auf der Rückseite, sorgfältig durchlesen. Und wenn etwas unklar ist, lassen Sie es sich erklären! Im Zweifel können Sie sich vorher rechtlich beraten lassen, z.B. bei der



© Siegfried Fries / PIXELIO.DE

- Verbraucherzentrale in Düsseldorf
Telefon: 0211/723596

1 Einkaufen

Für ältere Menschen kann der Einkauf aufgrund von altersbedingten Einschränkungen schwierig oder gar unmöglich werden.

An dieser Stelle tritt eine Auszeichnung, die denen zuteil wird, die sich auf diese Zielgruppe einstellen.



Bequem Einkaufen ohne Barrieren – so heißt das Gütesiegel, welches in den Schaufenstern der Geschäfte zu sehen ist, die die folgenden Anforderungen erfüllen:

- Behindertengerechter, barrierefreier, heller Eingang (bei Stufen mit Rampe und Hilfe),
- Übersichtlichkeit der Verkaufsräume und des Warenangebotes, breite Gänge, gute Beleuchtung,
- Warenangebot mit nachvollziehbarer, gut lesbarer Beschriftung (evtl. mit angeketteter Lupe),
- kleine, für Singlehaushalte geeignete Verpackungen,
- Sitzgelegenheiten,

- freundliches, geduldiges, hilfsbereites Personal,
- bei Bedarf Hauslieferung.

Der Verein Runder Tisch für Seniorenfragen Mettmann e.V. (siehe Abschnitt A 15) vergibt das Siegel nach positiver Prüfung. Die Prüfung übernehmen ehrenamtlich Seniorinnen und Senioren, der Personenkreis also, dem das Siegel letztendlich eine Orientierung bietet. Unterstützt wird dies durch die Behinderten Sport Gemeinschaft Mettmann e.V. (siehe Abschnitt B 14).

2 Mettmanner Tafel

Die Diakonie in Mettmann organisiert die Mettmanner Tafel und lädt Bürgerinnen und Bürger mit einem geringen Einkommen ein. Die Ausgabe der Produkte erfolgt:

- Dienstag von 11.00 – 12.30 Uhr
- Samstag von 10.00 – 12.00 Uhr

Die Tafel bietet Backwaren, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Konserven, Hygieneartikel usw. an. Jeweils am Dienstag kochen Schülerinnen und Schüler der Erich-Kästner-Schule für die Tafel. Die Tafelgäste erhalten einen warmen Mittagstisch.



© Tim Caspary / PIXELIO.DE

Um einen Berechtigungsnachweis erhalten zu können, benötigen wir einen Nachweis über das monatliche Einkommen. Der Berechtigungsnachweis hat eine Gültigkeit von einem Jahr und kann verlängert werden.

- Kontakt: Gisela Fleter,
Telefon: 02104/2335311 oder
0162/4874388,
E-Mail: g.fleter@diakonie-kreis-mettmann.de

3 Rentenangelegenheiten

In der Rentenstelle können Sie Ihre Anträge auf verschiedene Renten (Alters-, Witwen-, EM-Rente usw.) stellen. Sie können Ihr Rentenkonto, wenn es Lücken aufweist, klären lassen und Auskünfte und Beratung in Fragen der Sozialversicherung erhalten. Für die Antragstellung sollten Sie einen Termin vereinbaren.

- Abteilung 4.3, Versicherungsstelle/
Rentenstelle der Stadt Mettmann,
Neanderstraße 85
Telefon: 02104/980-458 oder 980-459

4 Rundfunk-/Fernsehgebührenbefreiung, Telefongebührenermäßigung

Rundfunk- und Fernsehteilnehmer können bei Erfüllung der Antragsvoraussetzungen oder gegen Vorlage eines Grundsicherungsbescheides die Befreiung von den Gebühren beantragen. Hier hilft das Bürgerbüro (siehe Abschnitt A 6).

Unter bestimmten Voraussetzungen, z.B. bei Behinderung, ist eine Befreiung von Gebühren möglich. Hierüber informiert die GEZ unter der Telefonnummer 0185/99950100.



© siepmannH / PIXELIO.DE

Fragen Sie Ihren Telefondienstleister nach Ermäßigung von Kosten bei kleinem Geldbeutel oder Behinderung.

5 Schuldnerberatung

Schuldverpflichtungen werden nicht über die Sozialhilfe übernommen (Ausnahmen sind bei Miet- und Nebenkostenrückständen möglich). Wenn Sie keinen Ausweg aus Ihren finanziellen Belastungen sehen, suchen Sie bitte eine Schuldnerberatungsstelle auf, die Sie vertrauensvoll und verschwiegen berät.

Mettmanner Schuldnerberatungsstellen:

- **Caritasverband**
Johannes-Flintrop-Straße 19
Telefon: 02104/9262-0
- **Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf Mettmann gGmbH**
Region Mettmann, Bismarckstraße 39
Telefon: 02104/23353-11
Fax: 02104/23353-17
E-Mail: verwaltung-mettmann@
diakonie-kreis-mettmann.de

6 Soziale Leistungen von Land, Kreis oder Stadt

Sozialpass:

Die Stadt Mettmann, Sozialagentur, Neanderstraße 85 bzw. die ARGE Mettmann, Goethestraße 23 (für SGB II-Klienten) stellen auf Antrag einen Sozialpass aus, mit dem eine Eintrittsermäßigung von 50% für das Naturbad und das Hallenbad sowie weitere Ermäßigungen und Gebührenbefreiungen gewährt werden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Einen Sozialpass können erhalten:

1. Wohngeldempfänger mit einem und mehr Kindern,
2. Empfänger von Leistungen nach dem SGB II, SGB XII und Asylbewerberleistungsgesetz.
3. Familien, die Wohngeld erhalten würden, bisher aber noch keinen Antrag gestellt haben,

Als Berechtigungsnachweis sind von dem jeweiligen Personenkreis folgende Unterlagen vorzulegen:

- zu 1. und 2.: Bewilligungsbescheide des Leistungsträgers
- zu 2.: alle Unterlagen, die auch zur Wohngeldbeantragung beizubringen sind sowie das Familienstammbuch

Nähere Information während folgender Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr,
Telefon: 02104/980-461, -462, -463, -465
und nach Terminvereinbarung

Weitere finanzielle Leistungen für Menschen mit Behinderung: siehe in Kapitel F.



© Thorben Wengert/PIXELIO.DE

7 Sozialhilfe

Vorab eine herzliche Bitte für den Fall, dass für notwendige Ausgaben das Geld nicht reicht: Scheuen Sie nicht den Weg zur Sozialagentur, denn hier werden Sie vertraulich und unvoreingenommen beraten. Das Sozialgesetzbuch (SGB) XII – Sozialhilfe unterscheidet mehrere Arten der Sozialhilfe z.B.

- Hilfe zum Lebensunterhalt im Alter und bei Erwerbsminderung
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
- Hilfe in anderen Lebenslagen

Beratung und Vermittlung zu den Leistungen der Sozialhilfe erhalten Sie im

- Rathaus, Neanderstraße 85, in der Sozialagentur,
Telefon: 02104/980-461, -462, -463, -465, -468

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag:
9.00 – 12.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung.

Rund ums Wohnen

1 Anders leben, anders wohnen für Jung und Alt e.V. in Mettmann

■ Projekt Mettmanner Hofhaus

Am Laubacher Feld 66A
Telefon: 02104/96560
Fax: 02104/965620

Das Projekt richtet sich an alle, die das Miteinander der Generationen und ihre sozialen Möglichkeiten fördern, und so Isolierung und Einsamkeit verhindern wollen. Die BewohnerInnen des Projektes, Alte und Junge, Ehepaare mit und ohne Kinder, Behinderte, Alleinstehende, sind durch die soziale Organisation ein strategischer Punkt für soziale Selbsthilfe. Der Gemeinschaftsraum kann auch von Außenstehenden gemietet werden.

2 Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service für Senioren/Wohnen für demenziell Erkrankte

Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service für Senioren steht unter dem Konzept ganzheitlicher Wohn-, Lebens- und Hilfsdienste, die von Fachkräften erbracht werden. Geht es um das Wohnen demenziell erkrankter Menschen, so ist zusätzlich besonderes Wissen und Fingerspitzengefühl gefragt. Auch für diese Zielgruppe gibt es in Mettmann eine Wohnmöglichkeit. Bei der Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung der Stadt Mettmann ist eine Checkliste mit Auswahlkriterien unter Telefon 980-466 kostenlos erhältlich. In Mettmann sind folgende Angebote betreuten Wohnens/Wohnen mit Service für Senioren bekannt:

a) auf Mietbasis:

■ Caritas Altenstift, Schumannstr. 2–4

Telefon: 02104/9171 - 0

Fax: 02104/9171 - 71

E-Mail: postfach@caritas-altenstift-me.de

Internet: www.caritas-altenstift-mettmann.de

25 seniorengerechte Mietwohnungen für Ein- und Zwei-Personen-Haushalte stehen zur Verfügung. Die Wohnungen, mit Notrufsystem ausgestattet, sind 48 bzw. 59 qm groß. Ein Schlafräum, ein Wohnzimmer, eine Einbauküche, eine Diele, ein Duschbad und eine Loggia gewährleisten guten Wohnkomfort. Bei Bedarf können Sie zusätzliche Leistungen, wie Reinigung der Wohnung, der Wäsche, ambulante pflegerische Betreuung und Verpflegung in Anspruch zu nehmen.

Im Falle schwerer Pflegebedürftigkeit können sie in den Pflegebereich des Heimes umzuziehen.

■ Haus Lörick e.V. – Seniorenstift Haus Königshof, Am Königshof 1–3

Telefon: 02104/7721

E-Mail: wohnstift@haus-koenigshof.de

Internet: www.haus-koenigshof.de

Das Haus verfügt über 80 Wohnungen mit Diele, Bad, Küche, Loggia und Notrufsystem. Im Pensionspreis enthalten: das täglich frisch zubereitete Mittagessen, Nebenkosten, Telefongrundgebühr und die regelmäßige Reinigung der Wohnung und Fenster. Die Wohnungen können mit eigenen Möbeln eingerichtet werden. Regelmäßig finden Kulturveranstaltungen und Kurse statt. Das Wohnstift bietet Kurzzeitpflege, ambulante- und stationäre Pflege an. Es umsorgt Sie ein fürsorgliches, qualifiziertes Team.

■ Haus St. Elisabeth, Senioren- & Pflegezentrum, Betreutes Wohnen, Düsseldorfer Str. 20

Telefon: 02104/792-0

E-Mail: info@st-elisabeth-mettmann.de

KARA

SONNENSCHUTZTECHNIK

Am Island 5
40822 Mettmann
Tel.: 02104 79 75 455
Fax: 02104 79 75 456

Unsere Markenzeichen sind die kompetente mobile Vor-Ort-Beratung und unser zuverlässiger Service. Bei uns erhalten Sie maßgeschneiderte und passgenaue Qualität- zu einem erstklassigen Preis-/Leistungsverhältnis. Unsere breite Produktpalette namhafter Hersteller garantiert Ihnen perfekt verarbeitete Qualität und individuelle Lösungen für jede Anforderung. Denn wir wissen aufgrund unserer langjährigen Erfahrung in der Sonnenschutztechnik, worauf es ankommt. Bei uns kommen Beratung, Planung und Umsetzung aus einer Hand.

Außenliegender Sonnenschutz

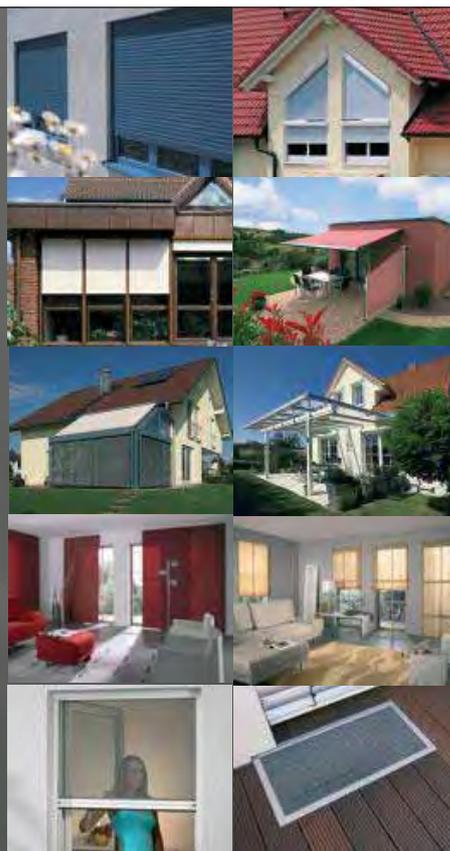
- ◆ Raffstoren
- ◆ Rollläden
- ◆ Markisen
- ◆ Wintergarten

Innenliegender Sonnenschutz

- ◆ Jalousien/Rollos
- ◆ Plissees/Faltstore
- ◆ Flächenvorhänge
- ◆ Verdunkelungen
- ◆ Insektenschutz
- ◆ Lichtschacht-abdeckung

Konventionelle Steuerungen und Funksysteme

Fragen kostet nichts, Rufen Sie uns an wir beraten Sie gerne.



Wohnbegleitende Dienstleistungen

– der neue Service beim MBV

Mettmanner Bauverein eG Bau und Betreuung GmbH

Neanderstraße 103
Tel.: 0 21 04 / 97 91 0
Fax: 0 21 04 / 97 91 11

www.mbv-eg.de · info@mbv-eg.de



Bei einem größtmöglichen Maß an Selbstständigkeit bieten wir im Pastor Weiß Haus, Haus-Nr. 18a, in 15 seniorengerechten Apartments, 30–46qm, mit Anbindung an die Notrufanlage, ein sicheres und gepflegtes Wohnen. Jede Wohneinheit ist mit TV, Telefonanschluss, barrierefreiem Bad und Küchenzeile ausgestattet. Im Fall von Pflegebedürftigkeit ist ein Umzug in den Kurz- oder Langzeitpflegebereich möglich. Die Mieter des Betreuten Wohnen können an allen Veranstaltungen und Angeboten teilnehmen. Der Ausbau des Betreuten Wohnen ist in Planung.

■ **Mettmanner Bauverein eG (MBV) & Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.**

Eidamshäuser Straße 25/27

Ansprechpartner: MBV, Neanderstraße 103
Telefon: 02104/9791-0

■ **Senioren-Park carpe diem**, Seibelstraße 3

Telefon: 02104/6969-0

Fax: 02104/6969-555

E-Mail: mettmann@senioren-park.de

Internet: www.senioren-park.de

Carpe diem = Nutze den Tag

50 Wohnungen 59–72qm für 1–12 Personen

Ausstattung: barrierefreies Bad/WC, Küche, Terrasse/Loggia, Abstellraum, Hausnotruf; Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung werden ggf. durch eigenen ambulanten Dienst gestellt. Wahlleistungen sind z.B. Mahlzeiten-, Wäsche-, Reinigungsdienst. Geboten wird Musisch-Kulturelles wie Gedächtnistraining, Gymnastik, Konzerte, Handarbeit.

Das öffentliche Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“ bietet Kuchen-, Eisbuffet, À la carte, und lädt zu Wein, gezapftem Bier oder Kaffee ein.

■ **Wohngemeinschaft für Demenziell erkrankte Menschen**

Mehr Information bekommen Sie bei:

integritas Pflege & AktivZentrum

Düsseldorfer Str. 93, 40822 Mettmann

Telefon: 02104/976980

Sechs demenziell erkrankte Menschen leben als Mieter in einer Wohnung. Die ambulante Pflegeeinrichtung integritas betreut sie rund um die Uhr. Ein Verein der angehörig kündigt sich als „Kontrollinstanz“ um alle Belange. Diese Wohn-gemeinschaft ermöglicht hohe Betreuungs- und Pflegequalität:

- 24 Stunden geschultes Personal
- Feste, Tagesstruktur als Orientierung
- Aktivierung der Bewohner am „normalen“ Tagesablauf
- Freizeitgestaltung
- Selbstbestimmung durch Beteiligung der Bewohner, Angehörig, gesetzlichen Betreuer bei Entscheidungen

b) auf Eigentumsbasis:

■ **Harlekin**, Gartenstraße

(Hausverwaltung: Rating Immobilien, Nedder Straße 19, 42551 Velbert, Telefon: 02051/4118)

Das angrenzende Krankenhaus übernimmt bei den Bewohnern des Hauses nach Bedarf pflegerische und/oder medizinische Dienste.

3 **Haushaltsnahe Dienstleistungen und Betreuung zu Hause**

Viele unterschiedliche haushaltsnahe Dienstleistungen und Angebote an Betreuung sind in Mettmann vorzufinden. Dazu gehören Reinigungs- und Einkaufsdienst, Begleitung zu Amtern, Betreuung zu Hause, einfache handwerkliche Tätigkeiten und vieles andere mehr. Über folgende Stellen können Sie konkret erfragen, ob das angeboten wird, was Sie suchen:

■ Caritas Altenstift, Schumannstr. 2–4

Betreutes Wohnen Daheim

Telefon: 02104/9171-0

Fax: 02104/9171-71

E-Mail: postfach@caritas-altenstift-me.de



Christian Schwarz



Frauke Schwarz-Rieger



Matthias Schwarz

**Mit Service
für Sie da!**

Seit 1962 Ihr Familienbetrieb in Mettmann

Unser serviceorientierter Handwerksbetrieb bietet Ihnen unter anderem folgende Dienstleistungen:

- Ein- und Ausräum-Service bei Maler- und Bodenverlegearbeiten. Sauberes Arbeiten ist uns wichtig!
- Sitzpolster-Erhöhung bei Ihren Stühlen, damit Sie bequemer sitzen können
- Polsterung Ihrer Stühle, Sessel oder Sofas mit pflegeleichten, abwischbaren Bezügen
- Verlegung von pflegeleichten, trittsicheren Bodenbelägen ohne Stolperkanten



Erich Schwarz
Ihr Maler & Raumausstatter

Oberstraße 5
40822 Mettmann
Telefon 02104 / 508 941 - 0

www.ihr-maler-in-mettmann.de



ADVENT-WOHLFAHRTSWERK SENIORENHEIM NEANDERTAL



Pflege nach dem Leitsatz: „Begegnet älteren Menschen mit Achtung und helft ihnen, wo ihr könnt.“ (Die Bibel)

Wohnen am Rande des Neandertal in landschaftlich reizvoller Parkanlage mit Kleintiergehegen

Seniorenheim Neandertal

Talstraße 189, 40822 Mettmann
Tel. 0 21 04-98 70, Fax 98 71 55
www.seniorenheim-neandertal.de



Ein Leben in Sicherheit und Aktivität

Elisa bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, ein komfortables und sorgenfreies Leben zu genießen. Sie wählen zwischen Wohnstift und Pflege. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen und zeigen Ihnen unser Haus.

Unsere Angebote im Seniorenstift:

- 140 barrierefreie Appartements
- 54 vollstationäre Pflegeplätze
- auch Kurzzeit- oder Urlaubspflege
- Restaurant, Café und Kiosk
- Bewegungsbad
- Bibliothek und Hobbyraum
- Vortragsraum/Veranstaltungen
- Gymnastikraum und Fitnessprogramm



Elisa Seniorenstift Haus Hilden

Hofstraße 3, 40723 Hilden, Tel. 02103/9614-0,
Fax 02103/9614-660, www.elisa-seniorenstifte.de

- Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

LebensFreude24 – im eigenen Zuhause
Telefon: 02129/3475730
E-Mail: lebensfreude24@diakonie-kreis-mettmann.de

- Dienstleister ambulanter Pflege bieten oft eine Vielzahl an Leistungen (s. Abschnitt F 1).
- Erhältlich bei der Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung, Telefon: 02104/980-466, ist eine Information mit Anbietern haushaltsnaher Dienstleistungen mit einer Checkliste, die Qualitätskriterien zur Auswahl beschreibt.

4 Mietrecht – Mieterschutz

Informationen über Mieter- und Hausbesitzerrechte vermitteln folgende Vereine und Verbände. Die Voraussetzung für eine Beratung/Hilfe ist allerdings, dass Sie Mitglied des Vereines oder Verbandes sind.

für Vermieter:

- **Haus u. Grund Niederberg e.V.**
Gottfried-Wetzel-Straße 3
Telefon: 02104/24644
Fax: 02104/819540
E-Mail: info@hausundgrund-niederberg.de
Bürozeiten: Dienstag 16.00 – 18.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

für Mieter:

- **DMB Mieterbund Rheinisch-Berg. Land e.V.**
Geschäftsstellen:
– Heiligenstraße 27, 40721 Hilden
Telefon: 02103/23384
Fax: 02103/23285
– Beratung für Mitglieder, Di. 14–16 Uhr
in der AWO Begegnungsstätte, Gottfried-Wetzel-Straße 8, 40822 Mettmann
– Sprechstunde in Haan, im Bahnhof
- **DMB Mieterverein Düsseldorf e.V.**
Oststraße 47, 40211 Düsseldorf
Telefon: 02104/169960

- **Siehe Verbraucherberatung Abschnitt A 25**

■ Mieterschutz e.V.

Am Wehrhahn 2a, 40211 Düsseldorf
Telefon: 0211/93589-0
Fax: 0211/35891
Internet: www.iv-mieterschutz.de

Das Mietrecht gewährt Schutz für alle Mieter. Es verhindert ungerechtfertigte Mieterhöhungen und Kündigungen. Eine Kündigung des Mietverhältnisses durch den Vermieter ist nur möglich, wenn der Vermieter für die Kündigung berechtigte Gründe angeben kann. Der Mieter kann sich auch bei einer berechtigten Kündigung gegebenenfalls auf die „Sozialklausel“ berufen. In Zweifelsfragen können Sie sich auch von einer Anwältin/ einem Anwalt beraten lassen (siehe Abschnitt C 1).

5 Pflege und Betreuung im Heim

Heime sind Einrichtungen, in denen die Versorgung und Betreuung umfassend und dauerhaft gesichert sind, vor allem wenn die eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist. Eine Beratung zur Finanzierung ist möglich im Rathaus unter Telefon: 02104/980-468.

Diese Häuser verfügen über Pflegestationen:

■ Advent- Wohlfahrtswerk Seniorenheim

Neandertal e.V., Talstraße 189
Telefon: 02104/9870
Fax: 02104/987155

Betreuung und Pflege für hilfs- und pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren in Einzel- und Ehepaar-Appartements (144 Plätze) mit Dusche/WC und Balkon und Zweibettzimmern (40 Plätze). Davon 17 Plätze für spezielle Betreuung/Pflege desorientierter Bewohner.

Beschäftigungsmöglichkeiten – weiträumige Parkanlage mit Kleintiergehegen und kleinem Kinderspielplatz – Café – Kiosk – Friseursalon, Möglichkeit der Teilnahme an den Gottesdiensten und Andachten.



HAUS ST. ELISABETH

Senioren- & Pflegezentrum Betreutes Wohnen

*Gepflegte Wohnlichkeit
in der Oberstadt von Mettmann*



- **Langzeitpflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Betreutes Wohnen**
- **Café Elisabeth**

www.st-elisabeth-mettmann.de

mit sozio-kulturellen und therapeutischen Angeboten sowie dem

Seniorentreff „jute Stuu“

der Alzheimer-Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann

www.alzheimer-duesseldorf-mettmann.de

Düsseldorfer Straße 20, 40822 Mettmann

Tel. 02104/792 0, Fax 792 230, info@st-elisabeth-mettmann.de

**Pflege und Betreuung
in guten Händen!**



- **Caritas Altenstift**, Schumannstraße 2–4
 Telefon: 02104/91710
 Fax: 02104/917171
 E-Mail: postfach@caritas-altenstift-me.de
 Internet: www.caritas-altenstift-mettmann.de

Das Caritas-Altenstift verfügt über 60 Einzelzimmer-Apartments zu 30 qm und 3 Ehepaar-Apartments mit separatem Schlafraum sowie 15 Doppel und 4 Einzelzimmer. Alle Zimmer haben einen Balkon, ein komplett ausgestattetes Bad, eine mobile Notrufanlage und Anschlüsse für Telefon, Radio und Kabel-TV. Alle Zimmer können individuell möbliert werden. Bei Bedarf erhalten Sie ein Pflegebett mit Nachtschrank.

Zahlreiche Freizeitaktivitäten werden angeboten. Es stehen Cafeteria, Wintergarten, Bibliothek, Friseur, Fußpflege, Kapelle zur Verfügung.

- **Haus St. Elisabeth, Senioren- & Pflegezentrum/Betreutes Wohnen**, Düsseldorfer Str. 20
 Telefon: 02104/792-0
 Fax: 02104/792-230
 E-Mail: info@st-elisabeth-mettmann.de
 Internet: www.st-elisabeth-mettmann.de

Es verteilen sich 105 Plätze auf 5 Wohnbereiche:

- 84 Langzeitpflegeplätze
- 6 Kurzzeitpflegeplätze
- 15 Altenheimplätze ohne Pflegestufe

Neben der Grund- und Behandlungspflege von Bew. mit Pflegestufe ist ein Schwerpunkt des Angebots die Betreuung von dementen Menschen. In Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft wird das Zentrum für Demenzbetreuung „jute Stuw“ betrieben. Wir bieten Café, Gartenanlage, Bibliothek, Internetcafé, Friseur, med. Fußpflege, Kleiderstübchen, Kapelle u.a.

- **Senioren-Park carpe diem**, Seibelstraße 3
 Telefon: 02104/6969-0
 Fax: 02104/6969-555
 E-Mail: mettmann@senioren-park.de
 Internet: www.senioren-park.de

Carpe diem = Nutze den Tag
 Über 90 Einzelzimmer mit eigenem Bad; jeweils 10 Bewohner bilden eine Hausgemeinschaft mit großzügiger heller Wohnküche. Selbst produzierte Speisen werden in familiärer Atmosphäre eingenommen. Es gibt einen Demenz-Wohnbereich und eine eigene Wäscherei.

Für Abwechslung und Anregung sorgen musischkulturelle und soziale Angebote wie Ausflüge, Gedächtnistraining, Gesprächskreise, Singkreise etc.

Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“ und großzügige Gartenanlage laden zum klönen und zu geselligem Beisammensein ein.

6 Tagespflege, Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege

Tagespflege richtet sich an ältere Menschen, die alleine zu Hause oder bei ihren Kindern wohnen und von diesen betreut und versorgt werden. Es ist Pflege und Versorgung Pflegebedürftiger während des Tages, die bis zu fünf Tagen in der Woche in Anspruch genommen werden kann. In Einrichtungen der Tagespflege besteht in der Regel ein Hol- und Bringdienst, der die Tagespflegegäste von zu Hause abholt und nachmittags zurückbringt. Vom Gedächtnistraining über das Haushaltstraining, das Inkontinenztraining, die Grund- und Behandlungspflege bis zur ärztlichen Behandlung werden diese Leistungen von Fachpersonal erbracht.



Nah am Nächsten



Caritas-Altenstift „Vinzenz von Paul“ Mettmann-Süd

- Langzeitpflege, Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Seniorengerechte Mietwohnungen
- Betreuungskonzepte für demenzerkrankte Menschen
- Betreutes Wohnen Daheim

Cafeteria mit Wintergarten
Kapelle • Bibliothek • Kegelbahn

40822 Mettmann • Schumannstraße 2-4
☎ 02104-91710 • Fax 02104-917171

www.caritas-altenstift-mettmann.de

Caritas - Pflege zu Hause

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Mittagstisch auf Rädern
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Kurse in häuslicher Krankenpflege
- Pflegeberatung und Begleitung

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Caritas-Pflegestation

Wülfrath/Mettmann/Heiligenhaus
Joh.-Flintrop-Str. 19 • 40822 Mettmann

☎ **0 21 04 - 92 62 62**

Fax 0 21 04 - 92 62 66

www.caritas-mettmann.de

Caritasverband für den Kreis Mettmann e. V.



Hier sind Sie rundum gut versorgt!

- Ambulanter Pflegedienst für die häusliche Versorgung
- Mobiler Mahlzeiten- und Wäschedienst (wir kochen und waschen selbst!)
- Betreutes Wohnen (50 Wohnungen mit 57 - 78 qm)
- 12 Tagespflegeplätze mit eigenem Fahrdienst
- 90 Pflegeplätze in Einzelzimmern
- öffentliches Café-Restaurant mit eigener Speisekarte für Gäste von außen, Gesellschaften, Tagungen, private Feiern etc. • Partyservice

☎ **02104/6969-0 • Fax: -555**

Seibelstr. 3 • 40822 Mettmann

mettmann@senioren-park.de • www.carpe-diem.eu

Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“ • Montags bis sonntags geöffnet von 9.00 - 18.00 Uhr

Besuchen Sie auch unser
Café-Restaurant
VIER JAHRESZEITEN
... einfach sorglos feiern!

Bei Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit werden Kosten anteilig von der Pflegekasse bzw. gegebenenfalls vom örtlichen Sozialhilfeträger übernommen.

In der Stadt Mettmann existieren folgende Einrichtungen:

- **Tagespflege des Caritas Altenstift,**
Schumannstraße 2–4
Telefon: 02104/91710
Fax: 02104/919171
Frau Gitzler
- **Tagespflege des Senioren-Parks carpe diem**
Seibelstraße 3
Telefon: 02104/6969-0
Fax: 02104/6969-555
E-Mail: mettmann@senioren-park.de

Für die pflegenden Angehörigen ist daneben die **Urlaubs- oder Verhinderungspflege** von Bedeutung, die unter bestimmten Voraussetzungen in Frage kommt und wofür es unterschiedliche Möglichkeiten gibt. Auskunft gibt Ihre Pflegekasse.

Kurzzeitpflege bietet Pflege in Einrichtungen auf Zeit, bei vorübergehendem Bedarf nach einem Krankenhausaufenthalt oder während einer schweren Erkrankung oder bei Ausfall der pflegenden Person zu Hause. Dabei wird sowohl Grund- als auch Behandlungspflege geleistet sowie die Bereitstellung aller Mahlzeiten. Fragen Sie auch nach den Freizeit- und Beschäftigungsangeboten.

Setzen Sie sich im Bedarfsfall mit

- Caritas-Altenstift, Schumannstraße 2–4,
Telefon: 02104/9171-0
- dem Evangelischen Krankenhaus Mettmann GmbH – Kurzzeitpflege, Gartenstraße 2
Telefon: 02104/773-345
- dem Senioren- & Pflegezentrum Haus St. Elisabeth, Düsseldorfer Str. 20,
Telefon: 02104/792-0 oder

- den ambulanten Pflegediensten (siehe Abschnitt F1)

in Verbindung, um zu erfahren, ob Kurzzeitpflegeplätze frei sind. Gegebenenfalls müssen Sie mit Wartezeiten rechnen und sollten bei einem geplanten Urlaub der pflegenden Person rechtzeitig reservieren.

7 Unfallvorbeugung im Haushalt

Am gefährlichsten ist es zu Hause, denn dort passieren zwei Drittel aller Unfälle. Stolperfallen, zugestellte Wege und die falsche Einschätzung des Risikos bei einigen meist alltäglichen Tätigkeiten in der Wohnung, sind Ursachen für die Haushaltsunfälle. Vor allem im höherem Alter sind es häufig Stürze, deren Folgen körperlicher Beeinträchtigung einen hohen Grad an Selbstständigkeit einbüßen lassen. Im schlimmsten Fall ist mit einer dauerhaften Abhängigkeit von Hilfe von Außenstehenden zu rechnen. Um Unfälle in der Wohnung zu vermeiden, lassen Sie sich beraten bei der

- Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung der Stadt Mettmann
Telefon: 02104/980-466.

8 Wohnberatung

Wer zu Hause Unterstützung benötigt, um dort wohnen bleiben zu können, der hat einige Möglichkeiten. Es gibt zahlreiche Hilfen, die das Ziel verfolgen, die eigenständige Haushaltsführung zu sichern. Bei Problemen der Nutzung des Bades, der Treppe oder auch anderen Schwierigkeiten im Alltag beraten wir Sie gern.

- Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung der Stadt Mettmann
Telefon: 02104/980-466



Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Im Mittelpunkt – der Mensch

Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen und bietet in zwei Gebäuden 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz. Die neuen Wohngemeinschaften bieten den pflegebedürftigen Menschen die nötige Normalität und Individualität. Die fünf

unterschiedlichen Themen der Wohngemeinschaften orientieren sich an den Lebensgewohnheiten, Wünschen und der Biographie der jeweiligen Bewohner. Die Nähe zum Fliedner Krankenhaus bündelt fachliche Synergien und sichert die kontinuierliche medizinische fachärztliche Versorgung.

Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
Thunesweg 58
40885 Ratingen

Ansprechpartnerin:

Gabriele Klupsch-Enning
Telefon: (0 21 02) 15 415-100
Telefax: (0 21 02) 15 415-133
info@bethesda.fliedner.de
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

CBT-Wohnhaus Peter Hofer

Peter-Hofer-Str. 2-6, 40789 Monheim-Baumberg
Tel. 0 21 73 / 6 81-1, Fax 0 21 73 / 6 64 44

Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH
www.cbt-gmbh.de



- Langzeit- und Kurzzeitpflege
- Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Gesprächskreis für Angehörige
- Gesprächskreis für Menschen, die einen Angehörigen zuhause pflegen
- Hauseigene Küche
- vielfältige Tagesgestaltung
- Seelsorge



Seniorenzentrum Friedensheim

Selbstbestimmtes Leben im Alter bedeutet, seinen Alltag so zu verbringen, wie man es möchte, und Hilfe in Anspruch nehmen zu können, wenn sie gebraucht und gewünscht wird.

- 226 vollstationäre Plätze
- 10 Kurzzeitpflegeplätze
- 12 Service-Wohnungen
- 36 Sozialwohnungen für Senioren
- spezielle Betreuung und Angebote für Menschen mit Demenz

Seniorenzentrum Friedensheim

Dellerstraße 31 · 42781 Haan

Telefon: (02129) 568-0

Telefax: (02129) 568-869

www.friedensheim.fliedner.de

info@friedensheim.fliedner.de



Leben im Alter Theodor Fliedner Stiftung



Ev. Fachkrankenhaus & Altenhilfe Ratingen gGmbH

Unser Haus wurde im Oktober 1997 neu eröffnet und liegt in einem kleinen Park im Herzen von Ratingen, umgeben von altem Baumbestand.

Die Zimmer sind hell und freundlich. Das Mitbringen eigener Möbel, liebgewonnener Gegenstände sowie die Einrichtung der Zimmer nach Ihrem eigenen Geschmack sind für uns selbstverständlich.

Neben der medizinischen Betreuung bieten wir Ihnen noch folgende Leistungen:

- ✓ Betreuungsdienst
- ✓ Ergotherapie
- ✓ Gesellschaftliche Aktivitäten
- ✓ Ausflüge
- ✓ Reinigungs- und Wäscheservice

Ev. Fachkrankenhaus & Altenhilfe Ratingen gGmbH

Rosenstraße 4 · 40882 Ratingen

Telefon: 0 21 02/2 08-0 · Fax: 0 21 02/2 08-199

E-Mail: ireljic@clinic.de · www.altenheim-ratingen.de

9 Wohnberechtigungsschein

Für den Einzug in eine mit öffentlichen Mitteln geförderte Wohnung wird ein Wohnberechtigungsschein benötigt. Dazu müssen Einkommens- und Vermögensnachweise sowie Personalausweis vorgelegt werden. Die Erteilung ist von Einkommensgrenzen abhängig.

- Näheres kann bei der Abteilung 4.3 der Stadtverwaltung Mettmann, Telefon: 02104/980-464, erfragt werden.

10 Wohngeld

Wenn Ihre Miete so hoch ist, dass Sie kaum in der Lage sind, sie zu bezahlen, ohne Ihr Existenzminimum zu gefährden, sollten Sie einen Wohngeldantrag stellen. Auf das Wohngeld haben Sie bei Vorliegen der Voraussetzungen einen Rechtsanspruch. Wohngeld wird gezahlt bei Mietwohnungen, auch bei selbstgenutzten Eigenheimen, Eigentumswohnungen. Auch Altenheimbewohner haben einen Rechtsanspruch auf Wohngeld. Voraussetzung für die Gewährung von Wohngeld ist jedoch die Führung eines eigenen Haushalts. Allerdings darf Ihr Einkommen, Ihre Miete eine bestimmte Grenze nicht überschreiten.

- Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der Stadt Mettmann, Abteilung 4.3 Telefon: 02104/980-455

11 Wohnhilfen für Menschen mit Behinderung

Die Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle, kurz **KoKoBe**, unterstützt Menschen mit Behinderungen auf dem Weg in ein selbst bestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Hierzu bietet sie an:

- Informationen und individuelle Beratung zum selbstbestimmten Wohnen

- Unterstützung zur Umsetzung Ihrer Zukunftsperspektive (wohn)perspektive
- Individuelle Hilfeplanung; damit verbunden die Unterstützung bei der Antragstellung
- Informationsveranstaltungen
- Beratung bei der Suche nach geeignetem Wohnraum
- Hilfe bei der Kontaktaufnahme zu anderen ortsansässigen Diensten für den Bereich Wohnen und Freizeit
- Vermittlung zu spezifischen Kooperations- und Vernetzungspartnern (Ämtern, Behörden, anderen Hilfsdiensten).

Die **KoKoBe** ist zu erreichen unter der Adresse:

- Pro Mobil Verein für Menschen mit Behinderung e.V.
Günther-Weisenborn-Str. 3, 42549 Velbert
Telefon: 02051/6075-0 (Zentrale)
Fax: 02051/254530
Ansprechpartner: Herr Büqué

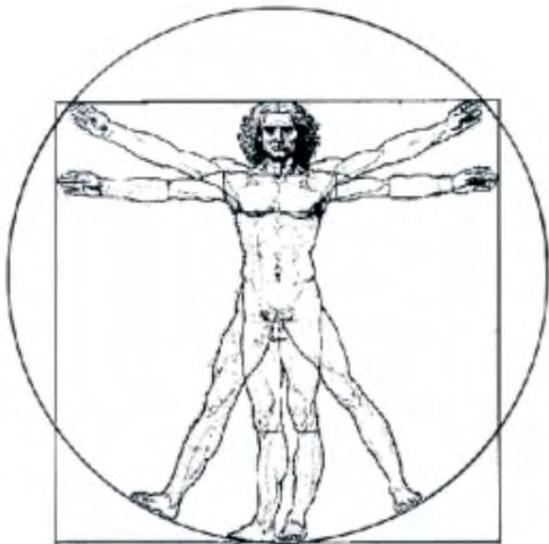
12 Wohnungswechsel

Wenn Sie Ihren Wohnsitz verlegen wollen, müssen Sie sich beim Einwohnermeldeamt (Bürgerbüro) Ihres bisherigen Wohnortes abmelden und am neuen Wohnort anmelden. Ziehen Sie innerhalb von Mettmann in eine andere Wohnung, ist eine Ummeldung beim Bürgerbüro erforderlich.

Ab- oder umgemeldet werden müssen außerdem: Strom, Gas, Wasser, Telefon, Radio/Fernsehen, Zeitungsabonnements, Versicherungen. Bei der Deutschen Post AG können Sie die Nachsendung der für Sie eingehenden Postsendungen beantragen.

Vergessen Sie auch nicht, Ihre Anschriftsänderung der Rentenstelle, Bank oder Sparkasse, Ihren Verwandten und Freunden bekanntzugeben.

Betreuungsdienst



für ältere, behinderte und
hilfsbedürftige Menschen

in Düsseldorf, Wuppertal, Solingen & im Kreis Mettmann

Unsere besondere Aufmerksamkeit widmen wir Ihnen in den Bereichen der hauswirtschaftlichen Versorgung, Nachtwachen und der individuellen Freizeitgestaltung!

Ihre Versorgung und Zufriedenheit sind unser Ziel!

Uwe Wendenburg

Blumenstraße 46 · 40699 Erkrath

Telefon: 0 21 04 / 39 06 02

Mobil: 01 77 / 231 72 34

E-Mail: betreuungsdienst@web.de

www.online-bdw.de

SHM Senioren Hilfe
Müller

- Hilfe in Haus, Wohnung und Garten!
- Freizeit und Begleitservice!
- Hilfestellung bei Behörden!



Die Hilfe für jedes Alter und jede Beeinträchtigung

Frank Müller

Neanderstraße 81 | 40822 Mettmann

Telefon 0 21 04/81 86 70

shm-Senioren-Hilfe-@gmx.de | www.shm-senioren-hilfe.eu



Familien- und Senioren-Service
Walter Wehner

Burenhofsweg 12, 40822 Mettmann
tel.: 02104.517152, fax: 02104.517153
mail: info@care-more-plus.de
Internet: www.care-more-plus.de

*Wir bieten Ihnen
individuelle Hilfen
im Alltag*

*zur Entlastung
für Sie selbst*

*oder einen
Angehörigen.*

Umzug mit Umsicht

Seit 1961

Gilbert Pötke

Nah- u. Fernverkehr · Möbellagerung

- Seniorenzüge
- Wohnungsaflösungen

40822 Mettmann · Diepensiepen 15

☎ 0 21 04-1 58 69

Fax 0 21 04-1 27 46

Krankheit, Behinderung, Pflege

1 Ambulante Pflege, Krankenhilfe und andere Leistungen durch Sozialstationen und private Dienstleister

Ambulante Dienste bieten sich an, wenn Hilfe und Pflege in der häuslichen Umgebung benötigt wird. Ihre Aufgaben umfassen Hilfen für die Person und Hilfen an der Person.

Dazu gehören u.a. Einkaufs-, Fahr- und Besuchsdienste, Essen auf Rädern, Nachbarschaftshilfe, Telefonketten, der Verleih von Pflegehilfsmitteln sowie Grund- und Behandlungspflege. Durch diese Angebote kann häufig vermieden werden, dass die eigene Wohnung aufgegeben werden muss.

Die Hauptaufgaben der Sozialstationen/Ambulanten Pflegedienste bestehen in der häuslichen pflegerischen Versorgung von Menschen. Diese umfasst vor allem medizinische Hilfeleistungen und die Pflege des Kranken in seinem Haushalt, und kann ärztlich verordnet werden. Dies leistet die Krankenkasse.

Bei längerfristigem Pflegebedarf ist ein Antrag bei der Pflegekasse zu stellen (siehe Abschnitt F 11).

Ist die Pflegekasse nicht leistungspflichtig, so kann unter bestimmten Voraussetzungen der Sozialhilfeträger oder ein vorrangiger Leistungsträger für die Kosten aufkommen.

Das Angebot der Sozialstationen/ambulanten Pflegediensten haben sich insgesamt in den letzten Jahren stark erweitert. Fragen Sie beim Dienst Ihrer Wahl, was er neben Pflege und hauswirtschaftlichen Hilfen noch anbietet.

Ein Fragenkatalog kann Ihnen bei der Auswahl Ihres persönlichen Dienstes für die ambulante Pflege nützlich sein. Dieser ist erhältlich

bei der städtischen Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung unter Telefon: 02104/980-466.

Informationen zur Pflegeversicherung siehe Abschnitt F 11

Hier bekannt sind die folgenden Anbieter ambulanter Pflege und weiterer Dienste:

- Ambulanter Pflegedienst carpe diem
Senioren-Park carpe diem, Seibelstraße 3
Telefon: 02104/6969-0
Fax: 02104/6969-555
E-Mail: mettmann@senioren-park.de
- A/S Häusliche Krankenpflege
Berliner Straße 68, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/74687 oder
02104/16202
Frau Margret Arcak, Frau Heike Stein
- Caritas-Pflegestation
Johannes-Flintrop-Str. 19, 40822 Mettmann
Frau Kassubek-Businski
Telefon: 02104/926262
Fax: 02104/926266
E-Mail: pflege-mettmann@caritas-mettmann.de
- Deutsches Rotes Kreuz
– BsE-häusliche Pflege –
Benrather Straße 49, 40721 Hilden
Herr Frank Kleimann
Telefon: 02103/9919815
Fax: 03212/1382109
E-Mail: f.kleimann@drk-bse.de
- Diakoniestation (ambulante Alten- und Krankenpflege)
Gartenstraße 2 (am Ev. Krankenhaus)
Telefon: 02104/72277
Fax: 02104/76031
E-Mail: diakoniestation-mettmann@
diakonie-kreis-mettmann.de
- integritas Pflege & AktivZentrum
Düsseldorfer Straße 93, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/976980
Herr Waldemar Class

- Krankenpflegedienst Michel
Katershöhe 13, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/819557, Frau Michel
- Pflegeservice Vierjahreszeiten
Wilhelmstraße 96, 42489 Wülfrath
Telefon: 02058/913130 oder
02104/916336
Frau Ursula M. Leppich, Frau Britta Amthor

Ausbildung staatlich anerkannter AltenpflegerInnen:

Fachseminar für Altenpflege des Kreises
Mettmann GmbH
Jubiläumsplatz 19
Herr Keißner, Frau Nennecker
Telefon: 02104/1418-0
Fax: 02104/1418-22

Die pädagogischen MitarbeiterInnen des Fachseminars bilden in drei Jahren staatlich anerkannte AltenpflegerInnen aus. Für die Bereiche Gesundheit und Pflege im Alter sind sie qualifizierte Fachkräfte, die alte Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens beraten und unterstützen.

Psychiatrische Pflege

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Mittelstraße 13, Telefon: 02104/96 56-0

2 Behindertenangelegenheiten

Behindertenfahrdienst

Nach den Richtlinien des Behindertenfahrdienstes sind Personen berechtigt, die im Kreis Mettmann wohnen und auf die Benutzung eines Rollstuhls angewiesen sind. Personen, die behinderungsbedingt so eingeschränkt sind, dass sie nicht in der Lage sind öffentliche Verkehrsmittel und Taxen zu benutzen, können eine amtsärztliche Bescheinigung vorlegen, die die Notwendigkeit der Berechtigung zur Inanspruchnahme des Fahrdienstes nachweist.

Monatlich steht dem Fahrdienstberechtigten ein Kontingent von 300 Kilometern zur Verfügung (inkl. Leerfahrten An- und Rückfahrt), für eine beliebige Anzahl von Fahrten. Dabei ist immer nur ein geringer Anteil an den gesamten Fahrtkosten zu entrichten. Der Antrag auf einen Berechtigungsnachweis kann bei der Stadt Mettmann, Neanderstraße 85, Abteilung 4.3, Telefon: 02104/980-464, gestellt werden.

Gehörlose Menschen

Menschen mit angeborener oder bis zum 18. Lebensjahr erworbener Taubheit oder an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit erhalten eine Hilfe von 77,- Euro monatlich. Vorausgesetzt wird, dass die Personen keine entsprechenden Leistungen nach bundes- oder landesrechtlichen Vorschriften erhalten.

Die Leistung wird unabhängig von Einkommen und Vermögen gezahlt.

- Anträge bei Stadt Mettmann, Abteilung 4.3, Telefon: 02104/980-464

Sehbehinderte Menschen

Hochgradig sehbehinderte Menschen erhalten auf Antrag zum Ausgleich der durch die Sehbehinderung bedingten Mehraufwendungen eine Hilfe von 77,- Euro monatlich.

Die Voraussetzungen sind wie folgt definiert: Mindestalter 16 Jahre; das bessere Auge weist mit Gläserkorrektur ohne besondere optische Hilfsmittel eine Sehschärfe von nicht mehr als 5 Prozent oder eine gleichwertige Einschränkung auf. Für den Antrag benötigen Sie eine augenärztliche Bescheinigung. Vorausgesetzt wird, dass die Personen keine entsprechenden Leistungen nach bundes- oder landesrechtlichen Vorschriften erhalten. Die Leistung wird unabhängig von Einkommen und Vermögen gezahlt.

- Anträge bei Stadt Mettmann, Abteilung 4.3, Telefon: 02104/980-464

Blindengeld und Blindenhilfe

Blinde Erwachsene unter 60 Jahren erhalten in NRW ein Landesblindengeld in Höhe von monatlich 585,- Euro, Kinder und Jugendliche von 293,- Euro. Diese Leistung wird unabhängig von Einkommen und Vermögen gewährt.

Blinde Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben, erhalten Blindengeld in Höhe von 473,- Euro. Wenn Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreiten, erhalten diese Personen den Differenzbetrag von 112,- Euro als ergänzende Blindenhilfe nach dem Sozialhilfegesetz.

Blindenhilfe wird abhängig von Einkommen und Vermögen gezahlt. Als blind gelten Personen, deren besseres Auge eine Sehschärfe von nicht mehr als 2 Prozent oder eine gleichwertige Einschränkung aufweist. Beim erstmaligen Antrag ist eine augenärztliche Bescheinigung erforderlich, es sei denn, im Schwerbehindertenausweis ist bereits das Merkzeichen „Bl“ eingetragen.

Personen ab 60 Jahre, die zusätzlich zum Blindengeld Blindenhilfe beziehen möchten, können sich wegen der Antragstellung und Fragen zur Einkommens- und Vermögensprüfung an das örtliche Sozialamt wenden.

- Anträge bei Stadt Mettmann, Abteilung 4.3
Telefon: 02104/980-464
- Beratung durch den Blinden- und Sehbehindertenverein für den Kreis Mettmann e.V.
Telefon: 02104/797843

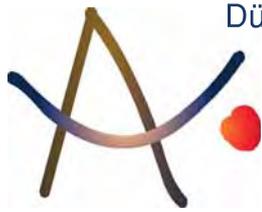
Weiterführende Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Behinderung in unterschiedlichen Bereichen erfahren Sie durch:

- Behindertenbeauftragter der Stadt Mettmann, Abteilung 4.3
Telefon: 02104/980-466

- Blinden- und Sehbehindertenverein für den Kreis Mettmann e.V.
Telefon: 02104/797843
- Bund Deutscher Kriegsoffer, Körperbehinderter und Sozialrentner e.V.
Telefon: 02104/54544
- Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Kreises Mettmann
Düsseldorfer Straße 47, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/99-2320
Fax: 02104/99-5253
- Verein für Rollstuhlfahrer, Körperbehinderte und deren Freunde Mettmann e.V.
Geschäftsstelle: Uwe Klein
Bachstraße 3, Telefon: 02104/12888
Treffen, Unternehmungen, Feiern
- VdK, Poststraße 3
Telefon: 02104/22817
Mitgliederbetreuung, -erholung, -vertretung vor Sozialgerichten
Mittwochs 8–12 Uhr

a) in Mettmann

- *Behindertentoiletten:*
 - Jubiläumsplatz, den Schlüssel gibt es am Zeitungskiosk.
 - Parkhaus Neanderstraße.
- *Benninghof*
Benninghofer Weg 82: Wohngruppen des Benninghof für geistig Behinderte,
Telefon: 02104/147-0
- *Caritasverband, Familienunterstützender Dienst*
Hilfen für Menschen mit Behinderungen
Ansprechpartnerin: Frau Bubel
Telefon: 02104/926218
- *Wohnhilfen für Menschen mit Behinderung* (siehe Abschnitt E 11)
- *Wohnprojekt Lebenshilfe* mit Benninghof in Mettmann, Talstraße: Auskünfte erteilt Herr Ludevig, Sprechstunden der Lebenshilfe Ortsgemeinschaft, Römerstraße 18,
Telefon: 02104/13527
- *Behindertenparkplätze*



Alzheimer-Gesellschaft
Düsseldorf & Kreis Mettmann

Düsseldorfer Str. 20
40822 Mettmann

☎ 0 20 58 / 21 13 oder
0 21 04 / 792 436

Seniorentreff „jute Stuw“

Begegnung & Betreuung & Begleitung

von dementen Menschen und
ihren pflegenden Angehörigen

**Entlastungsangebote
im Seniorentreff und zu Hause**

E-Mail: seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de
Internet: www.alzheimer-duesseldorf-mettmann.de

Im **Haus St. Elisabeth**
Senioren- & Pflegezentrum, Betreutes Wohnen

Düsseldorfer Str. 20, Mettmann
☎ 02104 / 792 0, info@st-elisabeth-mettmann.de
Internet: www.st-elisabeth-mettmann.de

Pflege von Mensch zu Mensch



**Häusliche Krankenpflege
M. Arcak & H. Stein**

Berliner Straße 68 · 40822 Mettmann

**Telefon:
(02104) 7 46 87 oder 1 62 02**

Für Sie unterwegs in Wülfrath,
Mettmann, Gruitzen und Erkrath



Petra Bläser-Pawlak

Familiendienst für demente Menschen

- **Betreuung zu Hause**
- **Begleitung zu Ärzten und**
- **Freizeit-Gestaltung**
- **Beratung Angehöriger**
- **Kein Pflegedienst**

Quantenberg 40 · 40822 Mettmann
Tel. 02104 72268 · Mobil 0174 1630516



Wir sind zentrale Anlaufstelle für Angehörige von Menschen mit Demenz. Wir organisieren integrative Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Demenz. Wir fördern und unterstützen die Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz durch ehrenamtliche Betreuung. Wir informieren über das Krankheitsbild Demenz.

IG Leben & Wohnen mit Demenz e.V.

Rotelsberg 10 · 40822 Mettmann

☎ **(02104) 51111**

www.iglebenmitdemenz.de

- *Parkerleichterungen* können einigen Menschen mit Behinderung zuteil werden. Eine Ausnahmegenehmigung der zuständigen Straßenverkehrsbehörde berechtigt u.a. dazu, im eingeschränkten Halteverbot zu parken.
Auskunft gibt die Stadt Mettmann
Telefon 02104/980-336 und -337
- *Behinderten-Fahrdienst*: siehe Abschnitt F 2

b) allgemein

■ *Behindertenausweis*

Personen, die dauernd körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt sind, können mit einem Schwerbehindertenausweis Vergünstigungen verschiedener Art erhalten. Diese richten sich nach dem Grad der Beeinträchtigung, z.B. Ermäßigungen bei den Verkehrsbetrieben, Steuervorteile, Parkerleichterungen, Erhöhung des Wohngeldes, Telefongebührenermäßigung. Der Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung und auf Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises wird vom Versorgungsamt des Kreises Mettmann geprüft und ausgestellt.

- Kreis Mettmann, Amt für Menschen mit Behinderung, Abt. Behinderung und Ausweis
Schwarzbachstraße 10, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/99-3410
Fax: 02104/99-3411
E-Mail: schwerbehindertenrecht@kreis-mettmann.de

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch	7.30 – 12.00 Uhr
und	13.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag	7.30 – 12.00 Uhr
und	13.00 – 17.30 Uhr

Ärztliche und sonstige Unterlagen, die Auskunft geben über Art und Umfang der Behinderung können dem Antrag gleich beigelegt werden.

3 Demenzielle Erkrankung (Alzheimer und andere)

Die bekannteste unter den demenziellen Erkrankungen ist wahrscheinlich „Alzheimer“. Es gibt aber auch andere Formen der Demenz, mitunter auch solche, die umkehrbar sind. Daher empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung. Bei Unsicherheiten sollte man sich an eine der folgenden Stellen wenden, die neben Beratung auch Angebote der Betreuung, des Wohnens und für die Freizeit bereit halten.

- Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V., Geschäftsstelle Mettmann
Telefon: 02058/2113 o. 02104/792436
Fax: 02104/792230
E-Mail: seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de
Telefon Betreuungsgruppe Mettmann: 02058/2113 oder 02104/792444
- IG Leben & Wohnen mit Demenz e.V., Rotelsberg 10, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/51111

Im Kapitel F 11 sind auch Leistungen bei Demenz aufgeführt.

4 Ernährung, Gesundheitsvorsorge

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Risiko für bestimmte Krankheiten zu vermindern. Wenn Sie weitere Fragen zur Ernährung haben, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Dort stehen häufig Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater zu Ihrer Verfügung.

Die besten Chancen, eine Krankheit zu heilen, bestehen dann, wenn sie früh genug erkannt wird. Deshalb sollten Sie regelmäßig bestimmte Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Vorsorge für Ihre Altersgruppe.

5 Gesetzliche Betreuung, Vorsorge, Patientenverfügung

Die Entmündigung und die Gebrechlichkeitspflugschaft sind abgeschafft. Kann ein Volljähriger aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht besorgen, so bestellt das Vormundschaftsgericht auf seinen Antrag oder von Amts wegen für ihn einen Betreuer.

Adressen:

- **Betreuungsverein der Diakonie im Kirchenkreis, Düsseldorf-Mettmann e.V.**
Bismarckstraße 39
Frau Petra Wienholt-Schouwer
Telefon: 02104/23353-23
Fax: 02104/23353-27
E-Mail: p.wienholt@diakonie-kreis-mettmann.de
Internet: www.diakonie-kreis-mettmann.de

Der anerkannte Betreuungsverein führt Betreuungen für Erwachsene und Vormundschaften für Minderjährige, bietet Beratung im Vorfeld einer gesetzlichen Betreuung, berät, begleitet und schult ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, informiert zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen.

- **Betreuungsstelle des Kreises Mettmann mit Betreuungsaufsicht:**
Telefon: 02104/99-2372

Die Betreuungsstelle berät über die Vermeidung, Einrichtung, Führung von Betreuungen.

- **Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Mettmann e.V.**
Neanderstraße 68–72, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/1419-290
E-Mail: sebastian.michels@skfm-mettmann.de

Der SKFM Mettmann e.V. führt als anerkannter Betreuungsverein Betreuungen für Erwachsene durch. Es werden Menschen mit psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung, körperlicher Behinderung, seelischer Behinderung und Altersverwirrtheit betreut.

Der Verein begleitet seit Jahren erfolgreich Ehrenamtliche Betreuer und unterstützt sie bei der Ausführung ihres Amtes. Regelmäßig finden Austauschtermine statt.

Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung werden ebenfalls regelmäßig durchgeführt. Hier besteht eine enge Kooperation mit der VHS Mettmann-Wülfrath. Informationen erhalten Sie bei Herrn Michels, Telefon: 02104/1419290.

- **Amtsgericht-Vormundschaftsgericht**
Gartenstraße 5–7, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/774-0

Die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung ist beim Vormundschaftsgericht zu beantragen.

Patientenverfügung/Vorsorge

Ein Verkehrsunfall oder z.B. ein Schlaganfall können ganz plötzlich – auch bei jüngeren Menschen – dafür sorgen, dass eine eigene Entscheidung nicht mehr möglich ist.

Mit einer Patientenverfügung kann schon der gesunde Mensch für diesen Fall festlegen, dass er sein Leben ohne überflüssige Maßnahmen, die das Sterben und Leiden verlängern, beenden möchte. Diese Verfügung muss nicht beglaubigt werden. Es genügt, wenn Sie sie bei Ihren persönlichen Unterlagen aufbewahren. Es empfiehlt sich allerdings, sie alle zwei Jahre erneut mit Datum versehen zu unterschreiben.

Beispiele für Patientenverfügungen erhalten Sie beim Seniorenrat. Eine qualifizierte Beratung zu den Themen Patientenverfügung und Vorsorge erhalten Sie unter oben genannten Adressen

kostenlos. Viele Träger halten Vordrucke vor, so auch die Stadt Mettmann mit dem Betreuungspass. Dieser ersetzt aber keineswegs eine gezielte Beratung, die Sie unterstützt, Ihre Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung so aufzusetzen, dass sie in der Praxis akzeptiert wird. Ferner besteht die Möglichkeit, eine Vorsorgevollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer eintragen zu lassen.

Für genauere Informationen:

- Bundesnotarkammer
 - Zentrales Vorsorgeregister –
 - Postfach 08 01 51, 10001 Berlin
 - Telefon: 01805/355050
 - Internet: www.vorsorgeregister.de

6 Hausnotruf

Der Hausnotruf bietet Menschen durch ein Zusatzgerät zum Telefonapparat die Möglichkeit, von jedem Punkt der Wohnung aus Hilfe zu rufen. Mit dem Hausnotrufgerät erreichen Sie rund um die Uhr Betreuer in der Zentrale, die Ihnen schnell und gezielt weiterhelfen können. Der Hausnotruf ermöglicht es, dass man bei einem Unfall zu Hause sofortige Hilfe erhält. Einkommensschwache können die anfallenden Gebühren vom Träger der Sozialhilfe erstattet bekommen, bei Versicherten ist der vorrangige Pauschalbetrag der Pflegeversicherung anzurechnen.

Die Hausnotrufträger kooperieren auch mit Trägern ambulanter Dienstleistungen (z. B. Pflege) in Mettmann vor Ort, was für schnelle Hilfe bei Bedarf entscheidend sein kann.

Weitere Informationen, auch zu der Höhe der Gebühren, erhalten Sie bei:

- Deutsches Rotes Kreuz, Bahnstraße 55,
Telefon: 02104/216921
Fax: 02104/2169-15

- Malteser Hilfsdienst
Bahnhofstraße 100, 40883 Ratingen
Telefon: 02102/60600
Fax: 02102/60973
- Die Johanniter
Kölner Straße 16, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/70070-80
Fax: 02102/70070-52
E-Mail: hausnotruf@juh-mettmann.de
- Vitakt
Telefon: 05971/934356
Fax: 05971/934380

7 Hospiz/Sterbebegleitung

Das Hospiz soll Bedingungen dafür schaffen, dass das Sterben als ein wesentlicher Bestandteil des Lebens wieder ins Bewusstsein aufgenommen und der Wunsch der meisten Menschen erfüllt wird, bis zum Ende menschenwürdig zu leben. Kranke, die im Krankenhaus die Heilung nicht finden konnten, die sie sich erhofften, sind gegenwärtig oft dem Schicksal eines Sterbens in Einsamkeit ausgeliefert, wenn sie entlassen werden. Um den Kranken ein solches Schicksal zu ersparen, gibt es Hospize. Die Aufnahme ins Hospiz erfolgt unabhängig von der Herkunft, der Weltanschauung, der Religion, der Rasse und der wirtschaftlichen Lage der Patienten. Die Entscheidung über die Aufnahme trifft die Leitung des Hospizes, nachdem sie möglichst umfassende Informationen über den/die Kranke/n erhalten und vor allem selbst gesprochen hat.

Das Franziskus-Hospiz Hochdahl arbeitet seit 15 Jahren im ambulanten und stationären Bereich. Der ambulante Hospizpalliativdienst pflegt und begleitet schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige im Einzugsgebiet Kreis Mettmann. Im Hospizzentrum Trills verfügt das stationäre Hospiz über acht Einzelzimmer. Hier werden Menschen in der letzten Lebensphase aufgenom-



**Wir liefern
Hör-Qualität**

Mittelstraße 1
40822 Mettmann
☎ (0 21 04) 2 22 46

**Wir hören
voneinander**

HÖRGERÄTE
TILNIUS



Hausnotruf



Menüservice



Krankenfahrten

Die Johanniter.
Immer für Sie da!

 Service-Telefon 0800 7007071
Die Nummer ist gebührenfrei



DIE JOHANNITER
Kreisverband Mettmann



Wir sind gerne für Sie da!


**LANDHAUS
KÜCHE**

Für mich gekocht. Für mich gebracht.
Von **apetito**



**PROBIER-
ANGEBOT**
Jetzt bestellen und
selbst überzeugen!

Landfrische,
köstliche Gerichte,
mit dem Liefer-Service ins Haus

Rufen Sie uns an! 02 11- 9 21 63 14
www.landhaus-kueche.de

men. Auch hier sind die Angehörigen in die Begleitung mit einbezogen. Es besteht ebenfalls das Angebot der Tageshospizpflege.

- Franziskus-Hospiz Hochdahl
Trills 27, 40699 Erkrath
Telefon: 02104/93720
Fax: 02104/937298
E-Mail: franziskus-hospiz@
hod.st-elisabeth.de
Internet: www.franziskus-hospiz-
hochdahl.de

Hospiz- Sprechstunde im Ev. Krankenhaus Mettmann, Gartenstraße 2: jeder 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15.30 – 16.30 Uhr im Erdgeschoss

8 Krankenhaus

Evangelisches Krankenhaus Mettmann

Der Aufenthalt im Krankenhaus hat vorrangig medizinische Ursachen und kommt mitunter völlig überraschend. Das Ziel ist es, den Aufenthalt der Patienten in unserem Hause so angenehm wie möglich zu gestalten. In der intensiven, medizinischen Betreuung der innovativen medizinisch-pflegerischen Ansätze und in der persönlichen, familiären Atmosphäre steht der Mensch im Mittelpunkt der Aktivitäten. Fachlichkeit und soziale Kompetenz sowie medizinisch-technische und technische Ausstattungen und Anlagen entsprechen den neuesten Anforderungen.

In der ganzheitlichen Betreuung sind die bereichsübergreifende Zusammenarbeit der Fachabteilungen, erweiterte Leistungen des Therapiezentrums, die eigene Krankenpflegeausbildung und das Angebot des Instituts für Gesundheitsförderung mit einbezogen.

Fachabteilungen des Krankenhauses

- **Anästhesie und Intensivmedizin**

- **Chirurgie (Orthopädie, Allgemein-, Viszeral- und Unfallchirurgie)**
- **Gynäkologie und Geburtshilfe**
- **Innere Medizin (Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie)**
- **HNO-Zentrum**
- **Nephrologisches und Radiologisches Zentrum**
Gartenstraße 4–8, 40822 Mettmann
Telefon: 02104/773-0
Fax: 02104/773-355
E-Mail: info@evk-mettman.de
Internet: www.evk-mettmann.de

9 Mahlzeitendienst/Essen auf Rädern

In der Regel können die Mahlzeitendienste jeden beliefern.

Essen auf Rädern/ Mahlzeitendienst bieten in Mettmann an:

- **Landhausküche**
Für mich gekocht. Für mich gebracht.
Von appetito.
Telefon: 0211/9216314
Fax: 01802/227978
E-Mail: info@landhaus-kueche.de
- **AWO**
Telefon: 02104/70753
Fax: 02104/789239
- **Die Johanniter**
Telefon: 02102/70070-90
Fax: 02102/7007053
E-Mail: menueservice@juh-mettmann.de
- **DRK**
Telefon: 0202/8906116
Fax: 0202/887074
E-Mail: mahlzeitendienst@drk-wuppertal.de
- **Menü- Service Senioren- Park carpe diem**
Seibelstraße 3
Telefon: 02104/6969-0
Fax: 02104/6969-555
E-Mail: mettmann@senioren-park.de

Ihre Bedürfnisse bestimmen unser Angebot

Stationäre Angebote für Senioren

Für pflegebedürftige Menschen bieten wir umfassende Wohn- und Versorgungsangebote. Sie erhalten rund um die Uhr individuelle Betreuung und Pflege von fachlich qualifizierten und menschlich kompetenten Mitarbeitern. Unsere Angebote richten sich immer nach der gesundheitlichen Verfassung und den Wünschen der jeweiligen Bewohner.

Stationäre Angebote für demenzkranke Menschen

Menschen mit einer Demenzerkrankung können abhängig vom Krankheitsverlauf bei uns in einer Wohngruppe im stationären Bereich leben. Für alle Phasen der Erkrankung bieten wir innerhalb des Hauses spezifische Betreuungs- und Pflegeformen.

Tages- und Kurzzeitpflege

Die Tagespflege bietet Entlastung für Senioren, die zuhause leben und ihre Angehörigen. Ein Hol- und Bringdienst steht zur Verfügung.

Die Kurzzeitpflege sichert die Betreuung und Versorgung in Zeiten von Urlaub und Krankheit der pflegenden Personen. Nach Krankenhausaufenthalten unterstützen wir Sie bei der Rückkehr in ein selbstständiges Leben. Insgesamt stehen acht Kurzzeitpflegeplätze in Einzelzimmern zur Verfügung.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.

Elisabeth-Stift Langenberg | Krankenhausstraße 19 | 42555 Velbert | Telefon 02052-6029-0
info@elisabeth-stift-langenberg.de | www.elisabeth-stift-langenberg.de



Die Mahlzeiten sind ebenso über Sozialstationen und Anbieter ambulanter Pflege beziehbar. Ist ein Mahlzeitendienst unbedingt notwendig und schwierig zu finanzieren, kann die Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung dazu informieren, Telefon 02104/980-466.

10 Pflegeberatung/Pflegestützpunkt

Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung

Die städtische Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung (Telefon: 02104/980-466) berät rund um die Pflege, über Leistungen der Pflegeversicherung, über Wohnungsanpassung für mehr Komfort bei Pflege und Behinderung und über vieles weitere mehr.

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt des Kreises Mettmann berät situationsspezifisch umfassend und koordiniert bzw. vermittelt Ihnen Hilfen zielgerichtet. So kann die passende Hilfe zum Verbleib in der eigenen Häuslichkeit beitragen, Ihnen Sicherheit geben, Pflegepersonen entlasten, neue Freiräume und wieder mehr Lebensqualität bringen. Selbstverständlich arbeitet der Pflegestützpunkt mit allen an der pflegerischen Versorgung Beteiligten eng zusammen. Das sind insbesondere die Pflege- und Wohnberatungen, Pflegeeinrichtungen, Selbsthilfeorganisationen sowie haushaltsnahe Dienstleistungs- und Entlastungsanbieter. Sie erhalten bei uns auch alle wichtigen Antragsformulare und Informationen/Adressen.

Der Pflegestützpunkt des Kreises Mettmann wurde von den Kranken- und Pflegekassen sowie dem Kreis Mettmann eingerichtet, um die Vielzahl der vorhandenen Informationen und Hilfen zu bündeln.

- **Öffnungszeiten:**
Montag – Freitag 8 – 12 und 13 – 16 Uhr
im Hause der AOK Geschäftsstelle
Neanderstraße 16
Telefon: 02104/978-303

11 Pflegeversicherung

Wer in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert ist, wird in den Versicherungsschutz der sozialen Pflegeversicherung einbezogen. Zur Durchführung der Pflegeversicherung ist bei jeder gesetzlichen Krankenkasse eine Pflegekasse eingerichtet. Wer bei einem privaten Krankenversicherungsunternehmen mit Anspruch auf allgemeine Krankenhausleistungen versichert ist, muss einen Pflegeversicherungsvertrag bei einem privaten Versicherungsunternehmen abschließen.

Leistungen aus der Pflegeversicherung

Der rechtliche Rahmen für die Pflegeversicherung sieht vor, dass Pflegebedürftige dann mindestens der Pflegestufe I (erhebliche Pflegebedürftigkeit) zugeordnet werden, wenn bei der Körperpflege, der Ernährung und der Mobilität insgesamt mehr als 45 Minuten Hilfebedarf täglich besteht. Der wöchentliche Zeitaufwand einschließlich hauswirtschaftlicher Versorgung muss im Tagesdurchschnitt mindestens eineinhalb Stunden betragen.

Ebenso sind weitere Bedingungen von der Pflegekasse prüfen zu lassen.

Zusätzlich zum hauswirtschaftlichen Hilfebedarf werden folgende Verrichtungen konkret berücksichtigt:

- **Bereich der Körperpflege**
Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren, Darm- oder Blasenentleerung
- **Bereich der Ernährung**
mundgerechtes Zubereiten der Nahrung, Aufnahme der Nahrung (hierzu zählen weder das Kochen noch der Einkauf von Nahrungsmitteln)
- **Bereich der Mobilität**
Aufstehen/Zubettgehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen, Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung

Damit schon jetzt alles nach Ihren Wünschen geregelt ist.

Bestattungs-Vorsorge bei Frankenheim.

Wir beraten Sie gerne ausführlich – natürlich unverbindlich und kostenlos.

02104 – 28 60 50

www.bestattungshaus-frankenheim.de



**Heimkehr Bestattungen
und Trauerhilfe GmbH**

Ihr fachgeprüftes Beerdigungsinstitut
für alle Bestattungsangelegenheiten
und Bestattungsvorsorge

Hammerstraße 3
40822 Mettmann
Telefon (02104) 92850

mit der Bitte um kurze telefonische Terminabsprache



INGO SPECK

FRIEDHOFS-
SERVICE-
GÄRTNEREI



SPECK

*Würdevoll
Abschied nehmen*



- Grabpflege
- Gießdienst
- Grabneu- und -umgestaltung
- Abschluss langfristiger
Dauergabpflegeverträge
- Beet- und Balkonpflanzen

Goethestraße 26 · 40822 Mettmann
Tel. 0 21 04 / 97 65 30 · Fax 0 21 04 / 97 65 31
www.speck-gartenbau.de

Antrag auf Leistungen

Die Leistungen der Pflegeversicherung sind von einer Antragstellung bei der Pflegekasse abhängig. Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst zur Prüfung des Antrags. Dieser erstellt nach einem Hausbesuch ein Gutachten. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Ihre Pflegekasse zur Verfügung.

Leistungen der sozialen Pflegeversicherung

Wird ein Pflegebedürftiger zu Hause von Angehörigen oder/und anderen Personen privat gepflegt, erhält er ein der jeweiligen Pflegestufe entsprechendes Pflegegeld. Sachleistungen erfolgen, wenn ein professioneller Dienst eingeschaltet wird.

Monatliche Leistungen im Überblick:

Sachleistung Häusliche Pflege:

Pflegestufe I:	440,- Euro
Pflegestufe II:	1.040,- Euro
Pflegestufe III:	1.510,- Euro
Härtefälle:	bis zu 1.918,- Euro

Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige:

Pflegestufe I:	225,- Euro
Pflegestufe II:	430,- Euro
Pflegestufe III:	685,- Euro

Eine Kombination von Sachleistung und Pflegegeld ist möglich. Leistungen der Tagespflege sind zusätzlich möglich.

Pflegende Angehörige können sich freiwillig gegen Arbeitslosigkeit versichern und sich unter bestimmten Voraussetzungen beitragsfrei bei der gesetzlichen Unfallversicherung versichern. Informationen zur Gesetzlichen Unfallversicherung für pflegende Angehörige sind unter Telefon 021 1/9024-0 erhältlich.

Die Pflegekassen bezahlen darüber hinaus technische Pflegehilfsmittel und beteiligen sich gegebenenfalls an den Kosten für Umbaumaßnahmen des Wohnumfelds oder auch an den Kosten eines Umzugs.

Monatliche Leistungen bei teilstationärer Pflege:

Tages-/Nachtpflege:

Pflegestufe I:	440,- Euro
Pflegestufe II:	1.040,- Euro
Pflegestufe III:	1.510,- Euro

Zusätzlich können Pflegegeld bzw. Pflegesachleistung gewährt werden.

Monatliche Leistungen bei Kurzzeitpflege:

jährlich bis 4 Wochen 1.510,- Euro

Urlaubs- oder Verhinderungspflege:

jährlich bis 4 Wochen 1.510,- Euro

Nähere Erläuterungen zur Tages-/Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sind im Abschnitt E 6 zu finden.

Monatliche Leistungen bei vollstationärer Pflege:

Pflegestufe I:	1.023,- Euro
Pflegestufe II:	1.279,- Euro
Pflegestufe III:	1.510,- Euro
Härtefälle:	1.825,- Euro

Reichen die Leistungen der Pflegeversicherung im Einzelfall trotz notwendigen Pflegebedarfs nicht aus, wenden Sie sich bitte an die Stadtverwaltung, Sozialagentur, Abteilung 4.3, s. Abschnitt D 7. Für alle Fragen steht ansonsten die Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung zur Verfügung, Telefon 02104/980-466

Leistungen bei Demenz

Im Fall einer Erkrankung an Demenz sind für Pflegebedürftige mit besonderem Betreuungsbedarf in der Pflegeversicherung jährlich je nach Voraussetzung 1.200 oder 2.400 Euro zusätzlich für anerkannte Betreuungsangebote vorgesehen. Darüber hinaus können stundenweise Betreuungsangebote, auch privat organisierte, ebenso aus dem Budget der Verhinderungspflege (pro Kalenderjahr 1.510 Euro) finanziert werden.

Nähere Informationen gibt die Krankenkasse.

12 Sozialer Dienst im Krankenhaus

Die Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann gGmbH leistet den Sozialen Dienst im Evangelischen Krankenhaus Mettmann.

Das Beratungs- und Vermittlungsangebot richtet sich an Patienten des Krankenhauses und deren Angehörige, sowie Gäste der Kurzzeitpflege.

Der Sozialdienst unterstützt bei der Vermittlung und Organisation häuslicher Krankenpflege, Pflegehilfsmitteln, Pflegeheimplätzen, Rehabilitationsmaßnahmen, berät zu Betreuungsangelegenheiten, Vollmachten und Patientenverfügungen, sowie Pflegeversicherung, Schwerbehindertenrecht etc., hilft bei entsprechenden Anträgen, vermittelt in Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Bitte wenden Sie sich rechtzeitig vor Entlassung an die Mitarbeiterinnen oder lassen Sie den Kontakt über die Station herstellen, wenn Sie Beratung und Hilfe benötigen. Eine Terminvereinbarung ist auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

- Kontakt: Frau Sabine Huthwelker,
Frau Petra Wienholt-Schouwer,
Telefon: 02104/773-332
Fax: 02104/773-337
E-Mail: sodie@evk-mettmann.de

13 Suchtberatung, Beratung psychisch Kranker, Psychosoziale Betreuung

- **Koordinationsstelle für Psychosoziale Betreuung Kreis Mettmann**
Telefon: 02104/99-2316
- **Sozialpsychiatrischer Dienst**
Telefon: 02104/99-2310
Einrichtung des Kreisgesundheitsamtes Mettmann mit der Aufgabe psychisch kranke

Menschen, deren Angehörige und Menschen in psychischen Krisen zu beraten.

- **Koordinationsstelle für die psychosoziale Betreuung von Methadon-Patienten des Kreises Mettmann**

- **Suchtberatung des Caritasverbandes:**
Telefon: 02058/78020

Die **Suchtberatungsstellen vom Caritasverband** beraten Abhängige und Gefährdete, sowie deren Kontakt- bzw. Bezugspersonen in den Bereichen stoffgebundener Süchte (Alkohol, Medikamente, illegale Rauschdrogen) und im Bereich stoffgebundener Süchte (Glücksspiel, Essstörungen, Kaufsucht ...). Die Beratung ist für jeden Menschen kostenlos, alters- und einkommensunabhängig, und sie ist überkonfessionell. Das Angebot beinhaltet sachbezogene Informationsgespräche, auch Einzel-, Paar- und Familiengespräche mit therapeutischer Ausrichtung.

Ergänzt werden können die Einzelgespräche durch Gruppensitzungen, auch der verschiedenen Selbsthilfegruppen, mit denen die Beratungsstellen kooperieren. Anlagebedingt oder durch äußere Einflüsse wie Einsamkeit oder unverarbeitete Probleme kann es unabhängig hiervon zu psychischen Erkrankungen kommen, die durch Beratung und Vermittlung aufgefangen werden können.

- **Anonyme Alkoholiker- Suchthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes**
Telefon: 02104/9656-0
- **Kreuzbund Mettmann – Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige**
Friedel Abel
Telefon: 02104/70059
Treff: Johanneshaus,
Düsseldorfer Straße 154, 40822 Mettmann
Donnerstag 19.30 Uhr



SENIORENPFLEGEHEIME

Haus Maria-Hilf
Goetersstraße 30
41747 Viersen
T (02162) 26 56

St. Augustinushaus
Krefelder Straße 82
41539 Dormagen
T (02133) 2810-0

Johannes von Gott/Seniorenpflegeheim
Meertal 6 · 41464 Neuss
T (02131) 5291-500

Josef-Haus
Schützenstraße 217
42659 Solingen
T (0212) 383 50-0

GERONTOPSYCHIATRISCHE PFLEGEHEIME

Haus Raphael
Am Dreifaltigkeitskloster 16
47807 Krefeld
T (02151) 8231-350

Haus St. Georg
Selikumer Straße 2 · 41464 Neuss
T (02131) 5291-550

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Wohlfühlen und Betreuung mit Herz in den modernen Pflege- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen der St. Augustinus-Kliniken. Die komfortablen Einzel- und Doppelzimmer, jeweils mit eigenem Bad, bieten eine angenehme Privatsphäre in starker Gemeinschaft.

Besuchen Sie das Haus Ihrer Wahl ganz unverbindlich nach telefonischer Absprache.

Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch oder informieren Sie sich unter www.st-augustinus-kliniken.de

SENIORENHILFE



ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN



K+ Katholische Kliniken
und Senioreneinrichtungen

Zuhause im Herzen Monheims

Das St. Marien Altenheim ist ein Haus mit Weitblick für Senioren: Genießen Sie den wunderbaren Blick von der Dachterrasse oder pflegen Sie übers Internet Kontakte mit der ganzen Welt. Helle Einzelappartements mit eigenem Bad bieten Komfort und Behaglichkeit, gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Sie die Pflege bekommen, die Sie brauchen. Hier können Sie aktiv und selbstbestimmt das Alter genießen.

Auch in unseren Einrichtungen in Düsseldorf, Haan, Solingen und Leverkusen bieten wir vom Servicewohnen über Kurzzeit- und Tagespflege bis zur Heimunterbringung unterschiedliche Betreuungsformen auch für Menschen mit Multipler Sklerose oder apallischem Syndrom an.

Karin Bayerl berät Sie gern, Telefon: 02 12/70 67-1 07.

ERÖFFNUNG
November 2010

St. Marien Altenheim
Alte Schulstraße 26
40789 Monheim am Rhein
Telefon: 0 2173/59 68-0
www.k-plus.de info@k-plus.de

Wenn die Brille nicht mehr
ausreicht...

...Sehkraft erhalten,
selbstständig bleiben

Professionelle Beratung und
Versorgung mit vergrößernden
Sehhilfen

- Lupen und Lupenbrillen
- elektronische Lesegeräte
- Kantenfiltergläser
- Spezielle Refraktion und Kontrastmessungen



Hausbesuche nach
Vereinbarung

Unverbindliches
Beratungsgespräch
unter 02104/28363

Augenoptikermeister und Spezialist für
vergrößernde Sehhilfen Klaus Ungnad

Breitestr. 10-12
40822 Mettmann
www.pleines.de

pleines
fashion optik®

Liebe jeden Augenblick

Logopädie

Hamacher

Beratung und Therapie bei

- Aphasien nach Schlaganfällen
- Stimmstörungen
- Morbus Parkinson
- Demenz

Pommernstraße 25 • 40822 Mettmann/Obschwarzbach
Telefon (0 20 58) 91 34 97 • Fax (0 20 58) 91 34 96
petra.hamacher@t-online.de



Funktionelle Krankengymnastik • Fangopackung
Manuelle Therapie • Massage
Manuelle Lymphdrainage • Hausbesuche

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Christine Trumpa

staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Talstr. 3 • 40822 Mettmann • Fon (0 21 04) 25 45 0 • Fax (0 21 04) 81 75 04
info@trumpa.de • www.trumpa.de



ZAHNARZTPRAXIS

DR. RAINER KLÄHN

MITTELSTRASSE 17 • 40822 METTMANN

ZAHNARZT/IMPLANTOLOGE

TEL.: 0 21 04 / 2 24 44

FAX: 0 21 04 / 98 39 97

E-MAIL: INFO@DR.KLAEHN.DE

HERMELIN

Ganzheitliche Orthopädie-Schuhtechnik

Aktiv und lebenslustig
bis in's hohe Alter!



Sollten Ihre Füße Ihnen Probleme
bereiten - so kommen Sie zu uns.

Unser geschultes Fachpersonal
hilft Ihnen kompetent & ganzheitlich.

Siemensstr. 15 40721 Hilden Tel. 02103 244350 www.hermelin.de

■ Sozialpsychiatrisches Zentrum des SKFM Mettmann e.V.

Neanderstraße 68-72, 40822 Mettmann

Telefon: 02104/1419-0 (Zentrale)

Fax: 02104/1419-122

E-Mail: info@skfm-mettmann.de

Internet: www.skfm-mettmann.de

Das **Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ)** des SKFM Mettmann e.V., zuständig für die Städte Mettmann, Erkrath und Haan, bietet allen Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Problemen und deren Angehörigen Beratung und Hilfe an. Das SPZ vermittelt zeitnah Beratung und sozialpsychiatrische Betreuung, Kontakt- und

Freizeithilfen sowie Wohn- und Beschäftigungsmöglichkeiten.

Die Angebote der **Kontakt- und Beratungsstelle** sind offen für Menschen jeder Religion und kostenfrei. Wir senden Ihnen auf Anfrage unverbindlich Informationsmaterial zu. Wir bieten qualifizierte Beratung, Weiterbildung und ermöglichen kurzfristig Termine.

- Telefon SKFM,
Frau Manterfeld: 02104/1419-147
E-Mail: nicole.manterfeld@skfm-mettmann.de

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen bietet psychisch erkrankten Menschen Hilfen zum selbständigen Wohnen durch Beratung, Unterstützung und Begleitung im alltäglichen Leben. Die Betroffenen sollen in einem zeitlich angemessenen Rahmen unter Berücksichtigung der „Hilfe zur Selbsthilfe“ in den Stand versetzt werden, alltägliche Belange wieder eigenständig realisieren zu können.

- Telefon SKFM,
Frau Bartsch: 02104/1419-148
E-Mail: claudia.bartsch@skfm-mettmann.de

Tagesstätte

Die Einrichtung soll insbesondere langjährig psychisch erkrankten Menschen eine Hilfe zur Tagesstrukturierung bieten. Hier stehen arbeits- und beschäftigungstherapeutisch ausgerichtete Werkstättenbereiche wie eine Holz- und Papierwerkstatt, PC- und hauswirtschaftlicher Bereich zur Verfügung.

Die Tagesstätte kann zur gesundheitlichen Stabilisierung nach einer Krise, als Vorbereitung auf eine berufliche Rehabilitationsmaßnahme sowie als Ort für eine Langzeitbetreuung genutzt werden.

- Telefon Tagesstätte des SKFM Mettmann e.V.:
02104/1419-130
E-Mail: tagesstaette@skfm-mettmann.de

Anhang:

Mettmanner Apotheken:

- **Adler Apotheke**
Gartenstraße 2, Tel.: 02104/70186
- **Biber Apotheke**
Jubiläumsplatz 3, Tel.: 02104/983700
- **Columbus Apotheke**
Karpendeller Weg 19, Tel.: 02104/72323
- **Druiden Apotheke**
Peckhauser Straße 55, Tel.: 02104/53153
- **Königshof Apotheke**
Freiheitstraße 28, Tel.: 02104/27779
- **Löwen Apotheke**
Freiheitstraße 17, Tel.: 02104/9243-0
- **Rathaus Apotheke**
Neander Straße 60, Tel.: 02104/82267
- **Sonnen Apotheke**
Berliner Straße 38g, Tel.: 02104/71212
- **Stern Apotheke**
Lutterbecker Straße 2, Tel.: 02104/22020
- **Guten Tag Apotheke**
Mühlenstraße 15, Tel.: 02104/25300

Eigene Notizen



Notizen

Pflegeservice Vierjahreszeiten GmbH



DER PFLEGEDIENST IN WÜLFRATH UND METTMANN

TREFFPUNKT

Hier können sich Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und Jedermann treffen, sich miteinander austauschen und Fragen stellen.



PFLEGEBERATUNG

Diese ist kostenlos und ohne Verpflichtung, einen Pflegedienst in Anspruch zu nehmen. Ihr Angehöriger wird pflegebedürftig, und Sie wollen ihn zu Hause pflegen – wir begleiten und beraten Sie gerne.

BETREUUNG

Ersatz- oder Verhinderungspflege im Rahmen der Pflegeversicherung.

Wir sind für Ihren Pflegebedürftigen da:

- Übernahme ihrer Aufgaben
- Vorlesen
- Zusammen spazieren
- Kaffee trinken
- Gedächtnistraining
- Filme sehen
- Basteln
- u.v.m.



MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE

- Spritzen
- Blutdruckmessungen
- Blutzuckermessungen und Insuline spritzen
- Wundversorgung durch speziell ausgebildete Wundmanager
- Palliative Care
- u.v.m.



PFLEGERISCHE AUFGABEN

- Alle Aufgaben, die im Rahmen der Pflegeversicherungen geleistet werden müssen, wie z.B. Körperpflege Hilfe, Hauswirtschaftliche Versorgungen, etc.
- Beratungsbesuche, die gesetzlich vorgeschrieben sind, wenn Sie ohne professionelle Hilfe pflegen.

Vierjahreszeiten

Im Treffpunkt Vierjahreszeiten bieten wir

- Entspannungsmassagen
- Naturprodukte
- Aromatherapie mit ätherischen Ölen



Pflegeservice Vierjahreszeiten
Schillerstraße 7
42489 Wülfrath

Fon 02058 913130 (Wülfrath)

Fax 02058 912519 (Wülfrath)

Fon 02104 916336 (Mettmann)

info@pflege-vierjahreszeiten.de

www.pflege-vierjahreszeiten.de



Vierjahreszeiten

Fon 0172 2632301

Fon 02058 912534





Sana Kliniken
Düsseldorf



Lebenswertes Alter - bei Sana sind Sie in den besten Händen

Die Seniorenzentren der Sana Kliniken Düsseldorf auf dem Gallberg und in Benrath sind beide idyllisch gelegen inmitten einer großen Parkanlage. Menschlichkeit und Nähe zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern werden bei uns groß geschrieben.

Sana Seniorenzentrum Gallberg

Das Seniorenzentrum Gallberg verfügt über insgesamt 209 Pflegeplätze. Davon befinden sich 144 im offenen Bereich und 65 in einer geschlossenen Abteilung mit dem Schwerpunkt Gerontopsychiatrie. So erfahren beispielsweise auch an Alzheimer Demenz leidende Menschen eine fachgerechte Betreuung. Den Bewohnern stehen zwei große Gärten, u.a. ein Sinnesgarten zur Verfügung. Ebenso besteht die Möglichkeit der Kurzzeitpflege. Unsere Bewohner schätzen die familiäre und menschliche Atmosphäre, unsere hauseigene Cafeteria, die eigene Kapelle, unsere jahreszeitlichen Feste, die Bewohnerausflüge und Urlaube.

Sana Seniorenzentrum Benrath

Unser modernes Zentrum im Düsseldorfer Süden befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft des Benrather Krankenhauses. Das Gebäude bietet Platz für insgesamt 102 Bewohner. Hiervon entfallen 18 Plätze auf den Kurzzeitpflegebereich.

Sana Kliniken Düsseldorf GmbH
Sana Seniorenzentrum Gallberg

Blanckertzstraße 24 | 40629 Düsseldorf
Telefon 0211 2800-7017 | Fax 0211 2800-7071
s.kirchner@sana-duesseldorf.de
www.sana-duesseldorf.de

Sana Kliniken Düsseldorf GmbH
Sana Seniorenzentrum Benrath

Kolhagenstraße 15 | 40593 Düsseldorf
Telefon 0211 2800-1744 | Fax 0211 2800-1717
u.bebber@sana-duesseldorf.de
www.sana-duesseldorf.de