



**Älter werden in**  
**der Samtgemeinde Bersenbrück**  
**- ein Wegweiser -**



## Wichtige Telefonnummern und E-Mail-Adressen

Rettungsdienst	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Seniorenservicebüro	054390 962-153
EC-Karten-Sperre	116116

Krankenhaus

Pflegedienst

Hausarzt/Ärztin

Seelsorger/In

Angehörige

Nachbar/In



Tragen Sie  
hier Ihre  
Kontakte ein.

# Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

## Wohin kann ich mich wenden wenn ...?

Diese Frage beschäftigt Seniorinnen und Senioren in vielen Lebenslagen, ob in Fragen der Freizeitgestaltung oder wenn es darum geht, Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags zu finden. Der Samtgemeinde Bersenbrück ist es ein besonderes Anliegen, das Wohnumfeld für ein Leben im Alter attraktiv und hilfreich zu gestalten. Ziel und Bemühungen von Politik und Verwaltung ist es, Angebotsstrukturen zu fördern, die den Wunsch nach einem selbstbestimmten und selbständigen Leben bis ins hohe Alter unterstützen. Um Antworten geben zu können, entstand der Seniorenwegweiser „Älter werden in der Samtgemeinde Bersenbrück“.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre einen umfassenden Überblick vermittelt, mit dem Sie die guten Seiten Ihres Alltags gestalten können und bei Unterstützungsbedarf die passende Hilfestellung finden.



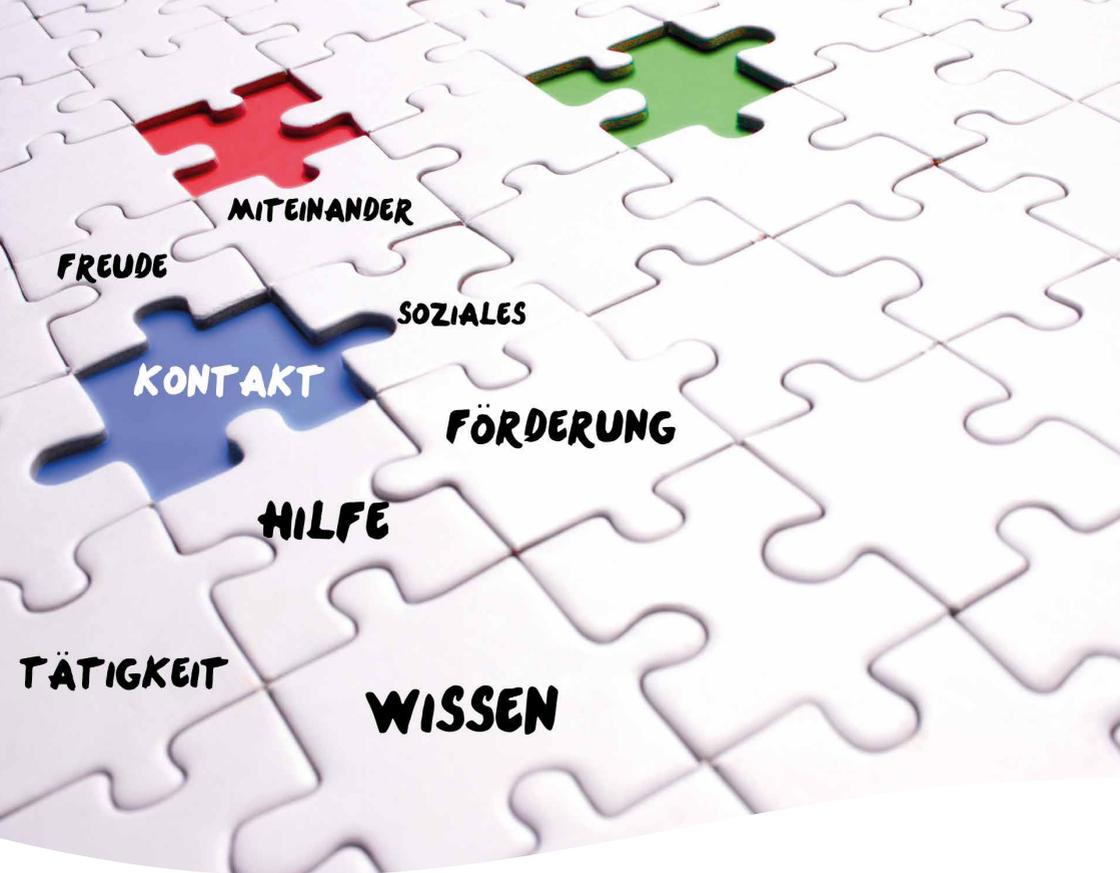
Ihr  
Michael Wernke  
Samtgemeindebürgermeister



Ihre  
Gabriele Linster  
Seniorenbeauftragte

*Wenn Sie weitere Anregungen, Ergänzungen und Ideen haben, teilen Sie uns diese gerne mit, wir werden sie in die nächste Auflage des Seniorenwegweisers integrieren.*





## Freizeit, Bildung und Engagement

Kontakte mit anderen Menschen, gesellige Unterhaltung, sportliche Treffen und kulturelle Anregungen finden Sie in nahezu allen Mitgliedsgemeinden. Zu den genauen Programmangeboten und Öffnungszeiten kontaktieren Sie die jeweiligen Vereine, Verbände und Kirchengemeinden.

Viele Menschen interessieren sich heute auch in fortgeschrittenem Lebensalter noch für Wege und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung. Zweimal im Jahr wird von der Volkshochschule Osnabrücker Land ein Veranstaltungsheft herausgegeben mit vielfältigen Angeboten und Kursen.

## Volkshochschule Osnabrücker Land

---

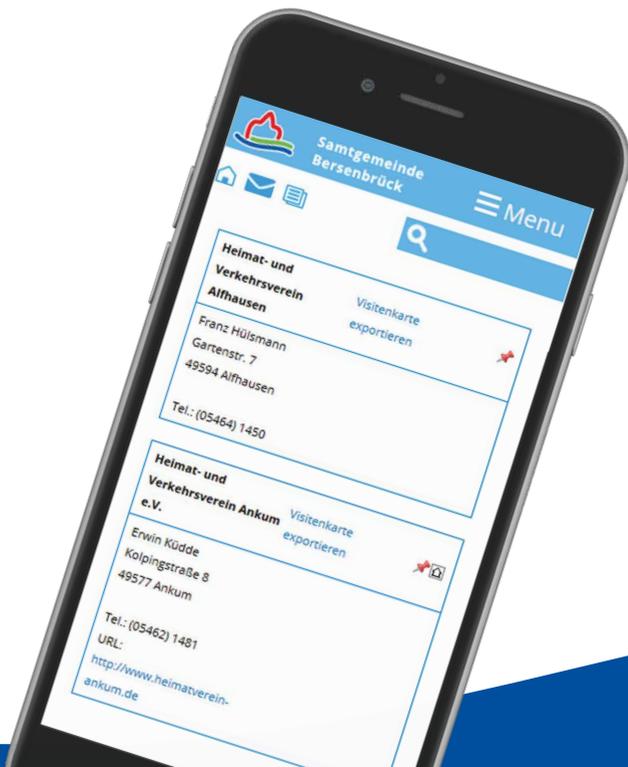
Ansprechpartnerin  
Margret Wellmann  
Außenstelle Bersenbrück  
Tel. 05439 962-354  
E-Mail [margret.wellmann@bersenbrueck.de](mailto:margret.wellmann@bersenbrueck.de)

Alle Angebote zur Freizeitgestaltung für Spiel, Spaß und Unterhaltung der Vereine, Verbände und Kirchengemeinden finden Sie auf der Internetseite der Samtgemeinde Bersenbrück unter:

 [www.bersenbrueck.de](http://www.bersenbrueck.de)

- Bildung und Kultur
- Vereine und Verbände
- Kirchengemeinde

**Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Programmheft der Samtgemeinde Bersenbrück.**





## Sinnvoll tätig sein im Ehrenamt

### Bürgerschaftliches Engagement

Die Samtgemeinde Bersenbrück ist eine lebendige Gemeinschaft, in der das Miteinander der verschiedenen Generationen und Gruppen im direkten Wohnumfeld, in der Nachbarschaft oder im Dorf eine tragende Rolle spielt. Begegnungen, Aktivitäten, Gestaltung der eigenen Umwelt, sinnvolle Tätigkeiten im Ehrenamt, dies alles sind verschiedene Facetten einer lebendigen Gemeinschaft. In der Samtgemeinde mit ihren 7 Mitgliedsgemeinden wünschen sich viele Menschen die Möglichkeit zur Mitwirkung und zur Gestaltung ihrer Umgebung, in der sie leben. Unterschiedliche Gruppen, Initiativen und Vereine haben sich gegründet, um für ihre Vorstellung des Miteinanders zu werben und ihre Angebote umzusetzen.

Sie möchten gemeinsam mit anderen etwas bewegen? Neue Talente entdecken? Sie suchen Kontakt zu anderen Menschen, möchten Ihre freie Zeit sinnvoll nutzen? Sie möchten etwas für das Gemeinwohl tun, gerne Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten an andere weitergeben? Sie möchten etwas tun, was Ihnen Spaß macht und anderen Nutzen und Freude bringt?

## Büro für bürgerschaftliches Engagement

---

49593 Bersenbrück, Lindenstraße 2

Tel. 05439 962-153

E-Mail [linster@bersenbrueck.de](mailto:linster@bersenbrueck.de)

 [www.bersenbrueck.de](http://www.bersenbrueck.de)

## Goldene Ehrenamtskarte des Landkreises Osnabrück

---

Die goldene Ehrenamtskarte wird zweimal im Jahr während einer Feierstunde vom Landrat an ehrenamtlich engagierte Personen übergeben.

Informationen zu den Voraussetzungen für die goldene Ehrenamtskarte finden Sie unter:

 [www.landkreis-osnabrueck.de/  
veterinaer-gesundheit/beratung-und-hilfen/  
ehrenamtskarte](http://www.landkreis-osnabrueck.de/veterinaer-gesundheit/beratung-und-hilfen/ehrenamtskarte)

Als Dankeschön für Ihr ganz persönliches Engagement stehen Ihnen mit dieser Ehrenamtskarte in Niedersachsen, Bremen und natürlich im Landkreis Osnabrück viele Vergünstigungen zur Verfügung.

## Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

---

Tel. 0541 501-3127

E-Mail [werner.lindwehr@lkos.de](mailto:werner.lindwehr@lkos.de)





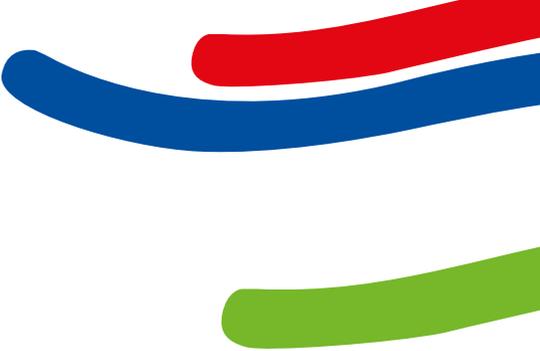
**Auch im  
Alter mobil  
bleiben**

## **Mobilität, Wohnen, Wohnraumberatung**

Der demographische Wandel und die damit einhergehenden Probleme machen auch vor der vor der Samtgemeinde Bersenbrück nicht Halt. Wenn man im Alter nicht mehr so gut zu Fuß ist und das Autofahren schwer fällt, wenn Kinder nicht mehr am gleichen Ort leben und Nachbarn auch schon alt sind, dann wird Mobilität für Senior\*innen besonders wichtig.

An der Lösung für eine bessere Versorgung mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird im Landkreis Osnabrück und im Rathaus der Samtgemeinde Bersenbrück derzeit gearbeitet. Weitere Informationen über Angebote und Leistungen im öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) erfragen Sie bei den Mitarbeiter\*innen der Verkehrsbetriebe oder auch unter Tel. 0541-2002-0 oder

**i** [fahrplan-bus-bahn.de niedersachsen/bersenbrueck.de](http://fahrplan-bus-bahn.de/niedersachsen/bersenbrueck.de)



Möglichst lange in der gewohnten Umgebung leben, den Alltag in der eigenen Wohnung gestalten, das wünschen sich viele alte Menschen. Eine Beratung rund um das Thema Wohnen erhalten Sie:

### **Landkreis Osnabrück**

---

Ansprechpartner  
Andreas Stallkamp  
Tel. 0541 501-3207  
E-Mail andreas.stallkamp@lkos.de

 [www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

### **Ehrenamtliche Wohnberatung**

---

Ansprechpartnerin  
Katrin Heinemann  
Tel. 05462 71522

Ansprechpartner  
Hermann Bruns  
Tel. 0172 5288851

### **Sicheres Wohnen**

---

Nepper, Schlepper, Bauernfänger:  
Damit Sie zu Hause sicher und angstfrei wohnen können, erhalten Sie auf Anfrage eine Wohnberatung vor Ort:

 [www.polizei.niedersachsen.de/osnabrueck/praevention](http://www.polizei.niedersachsen.de/osnabrueck/praevention)

### **Präventionsrat der Samtgemeinde Bersenbrück**

---

Ansprechperson für Sicherheit im Alter  
Frau Linster  
Tel. 05439 962-153  
E-Mail linster@bersenbrueck.de

 [www.bersenbrueck.de](http://www.bersenbrueck.de)

# Lebensqualität auch bei Pflegebedürftigkeit erhalten



## Betreutes Wohnen, ambulante Wohngemeinschaften und Tagespflege

---

Betreutes Wohnen im ASD  
Hausgemeinschaft Amaryllis,  
Pflegegemeinschaft für Menschen  
mit Demenz  
49593 Bersenbrück, Lindenstraße 27  
Tel. 05439 8088029

Caritas Pflegedienst  
49593 Bersenbrück, Markt 7  
Tel. 05439 93990  
E-Mail [croemer@caritas-os.de](mailto:croemer@caritas-os.de)

 [www.caritas-os.de](http://www.caritas-os.de)

## Mobicare Tagespflege „Haus Hönemann“

---

9596 Gehrde, Lange Straße 43  
Tel. 05439 93333  
E-Mail [info@mobicare.de](mailto:info@mobicare.de)

 [www.mobicare.de/  
mobicare-gehrde](http://www.mobicare.de/mobicare-gehrde)

## Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

---

Caritas-Pflegedienst-Bersenbrück  
49593 Bersenbrück, Markt 7  
Tel. 05439 93990  
E-Mail [croemer@caritas-os.de](mailto:croemer@caritas-os.de)

 [www.caritas-os.de/  
pflegedienst-bersenbrueck-  
bramsche](http://www.caritas-os.de/pflegedienst-bersenbrueck-bramsche)

## **ASD GmbH**

---

49577 Ankum, Druchhorner Straße 12  
Tel. 05462 72040  
E-Mail [info@asd-ankum.de](mailto:info@asd-ankum.de)

 [www.asd-ankum.de](http://www.asd-ankum.de)

## **Mobicare Kranken- und Altenpflege**

---

9596 Gehrde, Lange Straße 43  
Tel. 05439 93333  
E-Mail [info@mobicare.de](mailto:info@mobicare.de)

 [www.mobicare.de/  
mobicare-gehrde](http://www.mobicare.de/mobicare-gehrde)

## **Niels Stensen Pflegezentrum Marienhospital Ankum-Bersenbrück**

---

4977 Ankum, Hackmanns Boll 5  
Tel. 05462 881-0  
E-Mail [info@pflegezentrum-ankum.de](mailto:info@pflegezentrum-ankum.de)

 [www.niels-stensen-klinik.de](http://www.niels-stensen-klinik.de)

## **Alten- und Pflegeheim St.-Josef-Stift**

---

49593 Bersenbrück, Hasestraße 1  
Tel. 05439 9484-0  
E-Mail [altenheim@josef-stift.de](mailto:altenheim@josef-stift.de)

 [www.caritas-os.de/  
st-josef-bersenbrueck.de](http://www.caritas-os.de/st-josef-bersenbrueck.de)

## **Alten- und Pflegeheim Henry Dunant**

---

49577 Ankum, Rosenweg 10  
Tel. 05462 74574-0  
E-Mail [ah-ankum@os-nord.drk.de](mailto:ah-ankum@os-nord.drk.de)

 [www.os-nord.drk.de/  
angebote/senioren](http://www.os-nord.drk.de/angebote/senioren)

## **St. Antonius- Stift Altenpflegeheim**

---

49594 Alfhausen, Am Buschbach 6  
Tel. 05464 9682-0  
E-Mail [antonius@st-michael-pflege.de](mailto:antonius@st-michael-pflege.de)

 [www.st.michael-pflege.de](http://www.st.michael-pflege.de)

## **Essen auf Rädern, Hausnotruf**

---

Malteser Hilfsdienst e.V.  
49594 Alfhausen, Bremer Tor 4  
Tel. 05464 1515

 [www.malteser-alfhausen.de](http://www.malteser-alfhausen.de)

## **Lebensmittel kommen auch bis zu Ihnen ins Haus**

---

Frischdienst Nordhorn GmbH  
48531 Nordhorn, Hugo-Junkers-Str. 1  
Tel. 05921 8049-60

 [www.frischdienst-nordhorn.de](http://www.frischdienst-nordhorn.de)



Für die  
Unterstützung,  
die Sie brauchen

## Beratung und Auskunft

Die gestiegene Lebenserwartung der Bürger\*innen ermöglicht es immer mehr Menschen, nach dem aktiven Berufsleben noch Dinge zu tun, die Spaß machen und so zu einem erfüllten Leben beitragen.

Mit zunehmendem Alter sind viele Menschen aber auch auf Hilfe und Pflege angewiesen. Die Leistungen der Pflegekassen sind vielfältig und umfangreich. Eine Pflegeberatung kann Ihnen aufzeigen, welche Hilfen es gibt und wo Sie Unterstützung finden.

## Seniorenservicebüro der Samtgemeinde Bersenbrück

---

Ansprechpartnerin  
Gabriele Linster  
49593 Bersenbrück, Lindenstrasse 2  
Tel. 05439 962-153  
E-Mail [linster@bersenbrueck.de](mailto:linster@bersenbrueck.de)

 [www.samtgemeinde-bersenbrueck.de](http://www.samtgemeinde-bersenbrueck.de)

## Seniorenservicebüro Landkreis Osnabrück

---

Ansprechpartnerin  
Susanne Klesse  
49082 Osnabrück, Am Schölerberg 1  
Tel. 0541 5013209  
E-Mail [seniorenservicebuero@lkos.de](mailto:seniorenservicebuero@lkos.de)

 [www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

## Pflegestützpunkt Landkreis Osnabrück

---

Ansprechpartnerin  
Petra Herder  
Tel. 0541 5013208  
E-Mail [petra.herder@lkos.de](mailto:petra.herder@lkos.de)

 [www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

 [www.bundesgesundheitsministerium.de/  
Pflegeleistungshelfer](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/Pflegeleistungshelfer)





## Leben mit einer dementiellen Erkrankung

Viele ältere Menschen machen sich Sorgen, wenn das geistige Leistungsvermögen bei sich selbst oder bei einem Angehörigen scheinbar immer mehr nachlässt. Sind es bereits Anzeichen einer Alzheimer-Demenz, wenn man sich Telefonnummern nicht mehr so gut merken kann? Wenn man Menschen begegnet, aber der dazugehörige Name will einem einfach nicht mehr einfallen? Wenn man sich in einer neuen Umgebung nicht mehr ganz so problemlos zurechtfindet wie früher? Demenz ist nicht nur für die Betroffenen belastend, sondern auch für die Angehörigen und begleitenden Personen. Es ist nicht einfach, die Welt eines verwirrten Menschen zu verstehen und darauf einzugehen. Häufig entsteht das Gefühl, der Situation hilflos ausgeliefert zu sein.

Je früher eine Demenz erkannt wird, umso besser sind die Behandlung- und Handlungsmöglichkeiten. Je mehr die Betroffenen und ihre Angehörigen über die Krankheit wissen, desto besser können sie ihr begegnen und ihr Leben darauf einstellen. Wichtig ist es, in einer solchen Situation Beratungs- und Entlastungsangebote wahrzunehmen.

## Unterstützung für pflegende Angehörige

Seit Januar 2017 haben alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 1 – 5 bei ambulanter Pflege einen Anspruch auf Entlastungsleistungen in Höhe von 125 € pro Monat. Bei Entlastungs- und Betreuungsangeboten handelt es sich um zusätzliche Unterstützungsleistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Der Entlastungsbetrag kann unter anderem genutzt werden für Angebote zur Unterstützung im Alltag bei Anbietern, die nach Landesrecht zugelassen sind, z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltags, Demenz – und Pflegebegleiter.

Wenn Sie eine Auszeit von der Pflege/Betreuung brauchen, wenn Sie dringend einmal an sich selbst denken sollten, dann erkundigen Sie sich:

 [www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](http://www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

 [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

### Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.

49074 Osnabrück, Johannistfreiheit 11  
E-Mail [info@alzheimer-os.de](mailto:info@alzheimer-os.de)  
Tel. 0541 58049274

 [www.alzheimer-os.de](http://www.alzheimer-os.de)

### Demenz Talk-Osnabrück

 [www.facebook.com/DemenzTalk](http://www.facebook.com/DemenzTalk)

### Alzheimer Angehörigen Initiative e.V.

Tel. 030 47378-995

 [www.alzheimer-organisation.de](http://www.alzheimer-organisation.de)

Auch in der Samtgemeinde Bersenbrück gibt es spezielle Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Broschüren und Infomaterial erhalten Sie u. a. im Seniorenservicebüro (der Samtgemeinde Bersenbrück, Tel. 05439 962-153) oder besuchen Sie einmal

- einen speziellen „Piccolo Gottesdienst“
- Angebote für Gedächtnistraining
- Bewegungs- und Tanztage
- alltagsentlastende Angebote
- Selbsthilfegruppen für begleitende Angehörige
- und vieles mehr

Gerne informieren Sie dazu die Pflegeeinrichtungen, ambulanten Dienste und Kirchengemeinden.

 **Lokale Allianz für Demenz**  
Menschen mit Demenz

 **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

## Hilfe in der letzten Lebensphase

In der letzten Lebensphase wünschen sich fast alle Menschen, in Würde und schmerzfrei möglichst zu Hause zu sterben. Hospizeinrichtungen und Palliativpflege sind Angebote, welche das Wohlbefinden des kranken, sterbenden Menschen in den Vordergrund stellen. Ambulante Hospizdienste begleiten Sterbende und deren Angehörige zu Hause, unterstützen in Gesprächen, nehmen Ängste und begleiten das Leben bis zuletzt. Viele ambulante Pflegedienste verfügen ebenfalls über speziell ausgebildete Pflegekräfte im Bereich der Palliativversorgung. Hospize und Palliativstationen in Krankenhäusern sorgen für eine gute Schmerzbehandlung in geborgener Atmosphäre.

### **Bersenbrücker Hospiz e.V.**

---

49593 Bersenbrück, Hasestraße 1  
Tel. 0160 3464152  
E-Mail [buero@hospiz-bersenbrueck.de](mailto:buero@hospiz-bersenbrueck.de)

 [www.hospiz-bersenbrueck.de](http://www.hospiz-bersenbrueck.de)

### **Malteser Hospizdienst St. Johannes**

---

49577 Ankum, Lingener Straße 11  
Tel. 0171 8302381  
E-Mail [Hospiz-St.Johannes@malteser.org](mailto:Hospiz-St.Johannes@malteser.org)

 [www.malteser-alfhausen.de](http://www.malteser-alfhausen.de)

### **Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.**

---

Wegweiser-Hospiz und Palliativmedizin  
Deutschland  
E-Mail [info@dhpv.de](mailto:info@dhpv.de)

 [www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)



Ängste nehmen  
und begleiten  
bis zuletzt





## Vorsorge treffen

### Hilfe in besonderen Lebenslagen

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

## Für diese Fälle hat die Samtgemeinde Bersenbrück eine Notfallmappe erstellt.

In dieser Notfallmappe finden Sie Vordrucke, auf denen Sie persönliche Informationen festhalten können. Auch Musterformulare zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind in der Notfallmappe vorhanden.

Die Notfallmappen erhalten Sie im Rathaus der Samtgemeinde Bersenbrück und in den Gemeindebüros der Mitgliedsgemeinden.

Es kann vorkommen, dass die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, um die laufenden Lebensunterhaltskosten für Wohnung, Essen und Kleidung zu bezahlen. Auch unerwartete Ereignisse wie der Eintritt in die Pflegebedürftigkeit können dazu führen, dass man auf finanzielle Hilfen angewiesen ist.

Für Hilfe- und Unterstützungsleistungen wenden Sie sich bitte an die Samtgemeinde Bersenbrück.

Dort wird man Sie mit den zuständigen Ansprechpersonen verbinden.  
Tel. 05439 962-0





Herausgeber  
Samtgemeinde Bersenbrück  
Lindenstraße 2  
49593 Bersenbrück  
Tel. 05439/962-0  
Fax 05439/962-210  
[www.bersenbrueck.de](http://www.bersenbrueck.de)

Stand: August 2017