



# ÄLTER WERDEN IN WALLENHORST

WEGWEISER



**ÄLTER WERDEN**

**4**



**AKTIV IM ALTER**

**14**



**WOHNEN IM ALTER**

**22**



**GESUND BLEIBEN**

**26**



**BESONDERE LEBENSLAGEN**

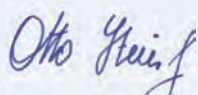
**32**



## Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger!

Alt werden und alt sein ist nicht so schlecht, wenn das Umfeld stimmt. In Wallenhorst, liebe Seniorinnen und Senioren, gibt es zahlreiche Akteure, die Sie mit vielfältigen – ehrenamtlichen wie kommerziellen – Angeboten, Anregungen und Aktivitäten unterstützen und Ihnen in Ihrem aktuellen Lebensabschnitt mehr Lebensqualität bieten.

Informieren Sie sich mithilfe dieser Broschüre oder gern auf anderen Wegen über diese Angebote und nutzen Sie sie. Fühlen Sie sich wohl in Wallenhorst und genießen Sie das Leben in der Gemeinschaft unserer Gemeinde.



Otto Steinkamp, Bürgermeister



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit einer älter und vielfältig werdenden Gesellschaft sind zahlreiche Chancen und Herausforderungen verbunden. Es entstehen neue Bedarfe und Anforderungen. Insbesondere die Gestaltung einer altersfreundlichen Kommune wird zu einem wichtigen Handlungsansatz, um ein gutes Älterwerden und das Zusammenleben aller Generationen zu fördern. Dazu gehört es, Teilhabe und das Miteinander zu stärken, notwendige Versorgung sicherzustellen und soziales Engagement zu unterstützen.

Lebensqualität hängt entscheidend von den Möglichkeiten und der Gestaltung des näheren Lebensumfeldes ab. Viel Spaß beim Entdecken!

Der Seniorenbeirat



SENIORENBEIRAT  
DER GEMEINDE WALLENHORST



## Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat der Gemeinde Wallenhorst wurde im April 2008 gegründet und zum dritten Mal im März 2018 neu von der Generation »60plus« gewählt. Er besteht aus neun Mitgliedern, die ehrenamtlich, parteipolitisch neutral und konfessionell ungebunden arbeiten.

Zentrale Aufgabe des Seniorenbeirats ist es, Anliegen und Perspektiven älterer Menschen in die öffentliche Diskussion einzubringen. Dabei vertritt er die Interessen der Seniorinnen und Senioren gegenüber dem Rat und der Verwaltung der Gemeinde Wallenhorst und versteht sich als Ansprechpartner für die unterschiedlichsten Themen wie Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Sicherheit, Freizeit und Kultur.

Der Seniorenbeirat engagiert sich, indem er an Maßnahmen, Veranstaltungen und Programmen mitwirkt oder sie selbst durchführt. Dabei arbeitet er eng mit allen Vereinen, Verbänden, Initiativen und Einrichtungen, die Seniorenarbeit leisten, zusammen. Die Mitglieder stehen allen Gruppen und Einzelpersonen als Ansprechpersonen in Seniorenangelegenheiten zur Verfügung und leisten Öffentlichkeitsarbeit für und über die Seniorenarbeit.

Weitere Informationen stehen auch auf der Internetseite des Seniorenbeirates [www.seniorenbeirat-wallenhorst.de](http://www.seniorenbeirat-wallenhorst.de) zur Verfügung

Seniorenbeirat der Gemeinde Wallenhorst  
Rathausallee 1  
Telefon: 05407 888820  
[post@seniorenbeirat-wallenhorst.de](mailto:post@seniorenbeirat-wallenhorst.de)  
[www.seniorenbeirat-wallenhorst.de](http://www.seniorenbeirat-wallenhorst.de)

## Seniorenbeauftragte der Gemeinde

Der demografische Wandel mit einer zunehmend älteren Bevölkerung bedingt Herausforderungen für die Kommune bezüglich der Wahrnehmung von Bedürfnissen ihrer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Wichtige Aufgaben in diesem Kontext übernimmt die bei der Gemeinde beschäftigte Beauftragte für Frauen, Familie und Senioren.



Rund ums Älterwerden können zahlreiche Fragen entstehen. Geeignete Ansprechpersonen im Bekanntenkreis oder bei Einrichtungen sind dann hilfreich. Entsprechende Beratungen werden in Wallenhorst und Umgebung von verschiedenen Institutionen angeboten.

Sie ist Ansprechperson für all diese Bereiche in Wallenhorst, berät den Rat, die Verwaltung und den Seniorenbeirat zu den Belangen der älteren Menschen und wirkt bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Organisation von Aktivitäten und Angeboten für diese Personengruppe mit.  
Gemeinde Wallenhorst  
Telefon: 05407 888820

## Vorsorge und Recht

Rechtliche Fragen sind Bestandteile unseres Lebens. Wenn wir alt werden, geht es um den Übergang vom Erwerbsleben in den Altersruhestand. Evtl. stellen sich Fragen von Pflege und Betreuung. Gleich welchen Alters wollen wir uns selbst und unsere Familie, Partner und Kinder durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung persönlich und medizinisch versorgt wissen. Bei einem Todesfall in der Familie sind sofort zahlreiche rechtliche Fragen zu klären.

## Notfallmappe

An der Infotheke im Rathaus ist eine Notfallmappe des Seniorenbeirates für 3,- € erhältlich. Die Notfallmappe greift wichtige Themen auf: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung mit entsprechenden Informationen und Vordrucken, aber auch ein Organspendeausweis mit den nötigen Informationen, aber auch das Thema Testament. Alle wichtigen Daten, die im Krankenhaus oder beim Notdienst abgefragt werden, können in die Vordrucke der Mappe eingetragen werden. Mit der ausgefüllten Notfallmappe haben Betroffene und ihre Angehörigen alle wichtigen Informationen zur Hand.



## Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht ermächtigen Sie (widerruflich) eine Person, Sie in bestimmten Angelegenheiten zu vertreten und rechtswirksam an Ihrer Stelle zu handeln.

Im Vorfeld ist zu klären, ob diese Person bereit ist, die damit verbundenen Aufgaben zu übernehmen. So kann die Vollmacht Angelegenheiten der Gesundheitssorge, der Vermögensverwaltung, der Aufenthaltsbestimmung sowie persönliche oder vermögensrechtliche Angelegenheiten beinhalten. Bei der Erteilung einer Vollmacht muss die vollmachtgebende Person im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte sein. Die Unterschrift unter einer Vorsorgevollmacht kann durch die örtliche Betreuungsbehörde beglaubigt werden. Ist größeres Vermögen vorhanden, empfiehlt es sich, eine Vorsorgevollmacht notariell beglaubigen zu lassen.

## Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung kann trotz eingetretener Entscheidungsunfähigkeit Einfluss auf eine ärztliche Behandlung genommen werden. Auch wenn sich eine Patientenverfügung in erster Linie an den Arzt und das Behandlungsteam richtet, eine Bevollmächtigung oder eine gesetzliche Vertretung benennen und Vorgaben zu Auslegung und Durchsetzung der Patientenverfügung enthalten.

## Betreuungsverfügung

Neben der Vorsorgevollmacht gibt es die Möglichkeit einer Betreuungsverfügung. Darin können Sie eine Person benennen, die im Notfall zur Vertretung Ihrer persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten befugt sein soll. Der entscheidende Unterschied zur Vorsorgevollmacht liegt darin, dass die Betreuung vom Gericht als gesetzliche Vertretung bestellt wird, falls eine Betreuung erforderlich ist. Dies ist der Fall, wenn Sie persönliche Angelegenheiten teilweise oder gar nicht mehr selbst erledigen können. Die vom Gericht bestellte Betreuung kann eine vorher von Ihnen hierzu bestimmte Person Ihres Vertrauens oder, wenn dies nicht der Fall ist, eine Berufsbetreuung sein. Im Gegensatz zur bevollmächtigten Person im Rahmen einer Vorsorgevollmacht unterliegt die betreuende Person der regelmäßigen Kontrolle des Gerichts und kann gegebenenfalls entlassen werden.

## Betreuungsstelle beim Landkreis Osnabrück

Telefon: 0541 5013208  
[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)  
[betreuung@landkreis-osnabrueck.de](mailto:betreuung@landkreis-osnabrueck.de)  
Telefon: 0541 501 3438 oder 3038

## Altenhilfe, psychosoziale Betreuung und Begleitung

Diakonie Osnabrück Stadt  
und Landkreis  
Turmstraße 10-12, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541 98119-0

## Landesportal für Senioren und Seniorinnen in Niedersachsen

[www.senioren-in-niedersachsen.de](http://www.senioren-in-niedersachsen.de)



## Senioren- und Pflege- stützpunkt des Landkreises Osnabrück

Der Pflegestützpunkt des Landkreises bietet kostenlos und anbieterunabhängig Beratung und Informationen in allen Fragen rund um Pflegedienstleistungen an. Er bündelt und vernetzt lokale Angebote und nimmt bei Bedarf gerne Kontakt zu den jeweiligen Kranken- oder Pflegekassen auf. Einbezogen in die Beratungen werden zudem Selbsthilfegruppen, ehrenamtlich Engagierte, kirchliche und gesellschaftliche Träger sowie Organisationen und professionelle Pflegedienste.

### Senioren und Pflegestützpunkt

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 5013031  
Außenstelle Bramsche  
Maschstraße 8a, 49565 Bramsche  
Telefon: 0541 5019498

## Pflegeberatung im Landkreis Osnabrück

Pflegestützpunkte sind umfassende Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige rund um das Thema Pflege und die Leistungen der Pflegeversicherung. Für pflegebedürftige, ältere, behinderte oder chronisch kranke Menschen steht ein wachsendes Angebot an speziellen Dienstleistungen zur Verfügung.

- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- Pflegegrad, Antragstellung, Widerspruch etc.
- Unterstützungsangebote und Hilfsmittel
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Petra Herder

Telefon: 0541 501 3031

Susanne Markmeyer

Telefon: 0541 501 9498

Gesa Molendyk

Telefon: 0541 501 9499

### Verband Pflegehilfe

Das telefonische Beratungsangebote zur Ergänzung der Beratung vor Ort ist kostenfrei und unverbindlich.

Telefon: 06131 8382160

Mo. – So. von 08.00 – 20.00 Uhr



## Sicherheit

Immer wieder rufen Betrüger bei älteren Menschen an, geben sich als Verwandte, insbesondere Enkel aus und bitten kurzfristig um Bargeld, oft in beträchtlicher Höhe. Vorsicht ist auch geboten, wenn Menschen sich an der Haustür unter Vorlage gefälschter Dienstaussweise als Mitarbeitende von Behörden oder Einrichtungen ausgeben, um sich Zutritt zur Wohnung zu verschaffen und um letztlich an Wertgegenstände zu gelangen. In solchen Fällen und bei Fragen zum Einbruchschutz erteilt Auskunft:

### Polizeistation Wallenhorst

Niedersachsenstr. 18, 49134 Wallenhorst  
Telefon: 05407 857000

## Finanzielle Hilfen

### Rentenberatung

Um die Rente optimal zu gestalten, gibt es einiges zu beachten. Rat finden Sie – auch zu Fragen der Reha oder Prävention – bei der

### Deutsche Rentenversicherung

Hannoversche Straße 6-8, 49084 Osnabrück  
Telefon: 0541 350770

Auch die Pflege von Angehörigen kann im Alter die Rente erhöhen.

### Steuerpflicht für Rentner

Seit Jahren werden immer mehr Rentner steuerpflichtig. Ob Steuern abzuführen sind, ist im Einzelfall zu prüfen. Hierbei hilft neben Steuerberatern das Servicecenter des Finanzamtes.

Finanzamt Osnabrück-Land  
Winkelhausenstraße 24-28, 49090 Osnabrück  
Telefon: 0541 58420

### Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Rentenangelegenheiten

Gemeinde Wallenhorst  
Team Soziales  
Telefon: 05407 888 511,  
888 512 und 888 513  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de)

### Schwerbehindertenausweis

Menschen mit Behinderung sind häufig benachteiligt. Daher gibt es verschiedene Ausgleichsmaßnahmen, die behinderte Menschen in Anspruch nehmen können. Den Grad der Behinderung

können auch ältere Menschen feststellen lassen. Als schwerbehindert gelten Personen, bei denen ein Grad der Behinderung von 50 (GdB) vorliegt.

### Landessozialamt

Iburger Straße 30 Osnabrück  
Telefon: 0541 58451  
[www.soziales.niedersachsen.de](http://www.soziales.niedersachsen.de)

### Parkausweis für Schwerbehinderte

Gemeinde Wallenhorst,  
Fachbereich Bürgerservice und Soziales  
Telefon: 05407 888310  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de)

### Sozialverband VdK

Ältere, kranke und behinderte Menschen berät der Sozialverband VdK in allen Fragen des Sozialrechts. Seine Mitglieder vertritt er vor Behörden und Sozialgerichten.

### Sozialverband VdK - Ortsverband Hollage-Pye

Bergstraße 11, 49134 Wallenhorst  
Telefon: 05407 4332  
[ov-hollage-pye@vdk.de](mailto:ov-hollage-pye@vdk.de)

### Kreisverband Osnabrück

Rechtsschutzabteilung  
Heinrichstraße 37, 49080 Osnabrück  
Telefon: 0541 25310

### Befreiung/Ermäßigung Rundfunkbeitrag

ARD ZDF Deutschlandradio  
Beitragsservice  
Telefon: 0185 99950400  
[www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de)

## Unterstützung im Alltag

Im Alter steigt oft der Bedarf an Hilfe und Unterstützung. Es sind zumeist die alltäglichen Dinge, die mehr Zeit benötigen, mühsamer werden oder nicht mehr allein bewältigt werden können. Häufig leisten dann Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn wertvolle Hilfen. Es gibt aber auch Einrichtungen und Verbände, die Unterstützungen im Alltag anbieten und damit das tägliche Leben erleichtern.



## **Wegweiser für Bildung und Soziales für Stadt und Landkreis Osnabrück**

Hier finden Sie u. a. Hilfe und Unterstützung bei der Pflege, im Haushalt und im Garten  
[www.bildungundsoziales-os.de](http://www.bildungundsoziales-os.de)

Dieser kostenlose Service von Stadt und Landkreis Osnabrück beinhaltet umfassende Daten relevanter Bildungs- und Sozialeinrichtungen der gesamten Region.

## **Nachbarschaftshilfe**

### **„Hand in Hand – wir helfen“**

Ehrenamtliche Alltagshilfe für Seniorinnen und Senioren in Wallenhorst

Begleitsdienste, z.B. Einkaufen, Arztbesuche, Gottesdienst- und Behördenbesuche

Kleine Handwerkliche Hilfen, z.B. wenn der Wasserhahn tropft, die Batterie der Fernbedienung gewechselt werden muss, die Glühbirne defekt ist oder die Gardinestange befestigt werden muss Besuchs- und Gesprächsdienste, z.B. Vorlesen, Gesellschaftsspiele und Zuhören

Musikalischer Festtagsgruß, z.B. ein Ständchen zum Geburtstag mit den Gästen  
Telefon: 0175 2020545, Mo-Fr 9-12 Uhr

## **Alltagsbegleitung**

Zur Förderung der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags können Personen bei Vorliegen eines Pflegegrades 2 oder höher monatlich bis zu 125,00 € von ihrer Pflegekasse erstattet bekommen. Eine Kostenerstattung ist grundsätzlich nur möglich, wenn anerkannte Träger diese Unterstützungsangebote durchführen. Übernehmen Nachbarn, Freunde oder Verwandte diese Tätigkeiten, erstatten die Pflegekassen nichts.

Als Angebote zur Unterstützung im Alltag kommen insbesondere in Betracht:

- Betreuungsgruppen für an Demenz erkrankte Menschen,
- Helferinnen- und Helferkreise zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger im häuslichen Bereich,
- Tagesbetreuung in Kleingruppen oder Einzelbetreuung,
- Vermittlung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen für Pflegebedürftige und pflegende

## **Walli und Horst – Die helfende Hand**

Als Maskottchen des Marketingvereins „Wir für Wallenhorst“ stehen Walli und Horst für Seniorenfreundlichkeit in Wallenhorst. Überall wo sie und die „Helfende Hand“ zu finden sind, wird in Notfällen geholfen. Egal, ob es sich dabei um einen Anruf, ein Pflaster oder um einen Toilettengang handelt, in Wallenhorst wird Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft groß geschrieben.



Angehörige sowie vergleichbar nahestehende Pflegepersonen durch eine Agentur,

- Angebote zur Alltagsbegleitung und
- Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen wie Wäschepflege, Blumenpflege, Erledigung des Wocheneinkaufs, Fahrdienste zum Arzt und Botengänge. gemeinsames Kochen

## **Caritas Sozialstation**

Bernhard Jakob

Telefon: 05407 87820



**HeiDi - Hauswirtschaftliche  
Dienstleistungen in Stadt und  
Landkreis Osnabrück**

Juliane Grüttner  
Telefon: 0541 99910

**Westerfeld Sozial-Einrichtungen**

Telefon: 0541 80049770

**HomeInstead - Zuhause umsorgt**

Osnabrücker Seniorenbetreuungs GmbH Co.KG  
osnabrueck@homeinstead.de  
Telefon: 0541 205104-10

**ISA Initiative sinnvolle Arbeit  
FUD familienunterstützender Dienst**

fud@isa-venne.de  
Telefon: 05476 7329966

**Smartphone- Sprechstunde**

Tablets und Smartphones erleichtern den Alltag und können im Notfall eine schnelle Hilfe sein. Sie helfen, Kontakte zu knüpfen und aufrecht zu erhalten, die Zeitung zu lesen oder sich nach dem Wetter zu erkundigen. Jedoch erklärt sich deren Technik und der Umgang mit ihnen nicht von selbst.

Moderne Informations-Technik zu besitzen, reicht alleine nicht. Die Vielfalt der Möglichkeiten wirkt auf unerfahrene ältere Menschen oft abschreckend.

Der Seniorenbeirat hält daher an jedem ersten Donnerstag im Monat im Rathaus, Zimmer 1.25, von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr eine Tablet- und Smartphone-Sprechstunde für die Generation 60+ ab.

In dieser Zeit können Fragen zur Handhabung der Geräte Schritt für Schritt geklärt werden.

Anmeldung bei Monika Plümer  
Telefon: 0171 6431882

**Computer AG**

Wer das Internet mit seinen rasanten Entwicklungen nutzt, erhöht seine Chancen auf mehr Lebensqualität – auch im Alter. Computer und Internet haben viele Möglichkeiten, die den Alltag auch für ältere Menschen erleichtern. Zudem entstehen viele Informationsmöglichkeiten und für Menschen, die z. B. weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. Manche Ältere sagen: „Ich habe zwar ein Notebook,

aber ich kann damit nicht richtig umgehen. Ich brauche jemanden, der mir das erklärt.“

Der Seniorenbeirat bietet in Zusammenarbeit mit der Ländlichen Erwachsenenbildung an jedem 2. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr im Dulingshof, Drosselweg 2 in Wallenhorst eine Computer-AG für Menschen ab 50 Jahren an.

Anmeldung bei Gérard Bekhuis  
Telefon: 0171 7022639

## Hausnotruf

Hausnotrufanlagen helfen, relativ eigenständig in den eigenen 4 Wänden zu leben, auch Menschen mit Beeinträchtigungen oder älteren Personen, die allein leben. Hausnotrufsysteme ermöglichen einen Rund-um-die-Uhr-Kontakt zu einer Leitstelle, um in Notfällen Hilfe zu erhalten. Auslöser des Notrufes ist ein Sender als Uhr oder Anhänger.

Die Notrufzentrale informiert im Notfall nach vorheriger Absprache Angehörige, Nachbarn oder den Haus- bzw. Notarzt. Bei Vorliegen eines Pflegegrades beteiligt sich die Pflegekasse an den Kosten.

**Anbieter von Notrufdiensten  
Malteser Hilfsdienst**

Telefon: 0541 505220  
www.malteser.de





## **Johanniter-Unfallhilfe**

Telefon: 0541 669690  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

## **ASB Kreisverband Osnabrück**

Telefon: 0541 9573022

## **Diakonisches Werk**

Telefon: 05401 8808940

## **Paritätischer Wohlfahrtsverband**

Telefon: 0541 40840

## **Ambulante Pflegedienste**

Für Pflegebedürftige, die die notwendigen Pflegeleistungen und hauswirtschaftliche Versorgung in der eigenen Wohnung nicht durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn sicherstellen können, stehen mehrere Pflegedienste helfend zur Seite. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegeleistungen im Bereich der häuslichen Krankenpflege, der Haus- und Familienpflege und der häuslichen Altenpflege zu erbringen. In Wallenhorst sind es derzeit:

Camelot Gesellschaft  
für Intensivpflege mbH  
Große Straße 35, 49565 Bramsche  
Telefon: 05461 9960348  
[info@intensivpflege.de](mailto:info@intensivpflege.de)  
[www.camelot-intensivpflege.de](http://www.camelot-intensivpflege.de)

Pflegezentrum PBB GmbH  
Rathausallee 15  
[info@pflegezentrum-pbb.de](mailto:info@pflegezentrum-pbb.de)  
[www.pflegezentrum-pbb.de](http://www.pflegezentrum-pbb.de)

Caritas Pflegedienst Wallenhorst GmbH  
Bergstraße 6a  
Telefon: 05407 87820  
[www.caritas-pflegedienst-wallenhorst.de](http://www.caritas-pflegedienst-wallenhorst.de)

Utes Pflegedienst  
Danziger Str. 23, 49565 Bramsche  
Telefon: 05461/ 2505  
[www.utes-pflegedienst.de](http://www.utes-pflegedienst.de)  
[info@utes-pflegedienst.de](mailto:info@utes-pflegedienst.de)

## **Tagespflege**

Tagespflegeeinrichtungen entlasten pflegende Angehörige tagsüber – entweder montags bis freitags oder an bestimmten Wochentagen. Die Gäste werden individuell gefördert und es besteht die Möglichkeit der Behandlungspflege. Die Tagespflege-Gäste werden auf Wunsch morgens von zu Hause abgeholt und abends wieder zurückgebracht. Besonders geeignet sind sie für ältere, alleinstehende Menschen, die von Einsamkeit und Isolation betroffen sind.

Folgende Einrichtungen bieten diese Betreuungsmöglichkeit in Wallenhorst an:  
St. Raphael Seniorenzentrum GmbH  
Bergstraße 8  
Telefon: 05407 8400  
[www.st-raphael-hollage.de](http://www.st-raphael-hollage.de)

Tagespflege Westerfeld  
Sozial-Einrichtungen  
Stadtweg 108  
Telefon: 05407 346940  
www.westerfeld-sozial-einrichtungen.de

Tageszentrum  
Lebenswelten  
SDH Hollage  
Berningstraße 25  
05407 8350630

## Stationäre Hilfen - Kurzzeit- pflege und Dauerpflege

### Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist ein besonderes Angebot für pflegebedürftige Menschen und eine zeitlich begrenzte, vom Pflegepersonal durchgeführte „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“ in eigens dafür wohnlich eingerichteten Räumen.

Die Kurzzeitpflege bietet sich an, wenn

- Sie nach einem Krankenhausaufenthalt pflege- oder erholungsbedürftig sind.
- Sie - z. B. als alleinstehende ältere Person krank sind und vorübergehende Pflege und Betreuung benötigen.
- Ihre Angehörigen aus beruflichen, gesundheitlichen oder familiären Gründen zeitweise Entlastung brauchen oder in Urlaub fahren.

In Wallenhorst wird sie angeboten vom:

St. Raphael Seniorenzentrum GmbH  
in Hollage, Telefon: 05407 8400

Westerfeld Sozial-Einrichtungen in Rulle  
Telefon: 05407 346940

### Nachtpflege

Mit der ersten teilstationären Nachtpflegeeinrichtung im Bundesgebiet beschreitet der ASB in Bramsche neue Wege in der Pflege. Sie bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, wieder einmal durchzuschlafen und so die benötigte Kraft für den eigenen pflegerischen Einsatz wieder herzustellen.

**Tages- und Nachtpflege Bramsche**  
Münsterstraße 8-9 , 49565 Bramsche  
Telefon: 05461 9696-295  
www.asb-osnabrueck.de/unsere-angebote/  
die-nachtpflege-des-asb-osnabrueck

### Übergangspflege im Krankenhaus

Soweit im unmittelbaren Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderliche Leistungen der Pflege nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden können, erbringt die Krankenkasse Leistungen der Übergangspflege in dem Krankenhaus, in dem die Behandlung erfolgt ist.

Die Übergangspflege umfasst die gesamte Grund- und Behandlungspflege, alle Hilfsmittel und auch die erforderliche ärztliche Behandlung. Der Anspruch besteht für längstens 10 Tage je Krankenhausbehandlung.

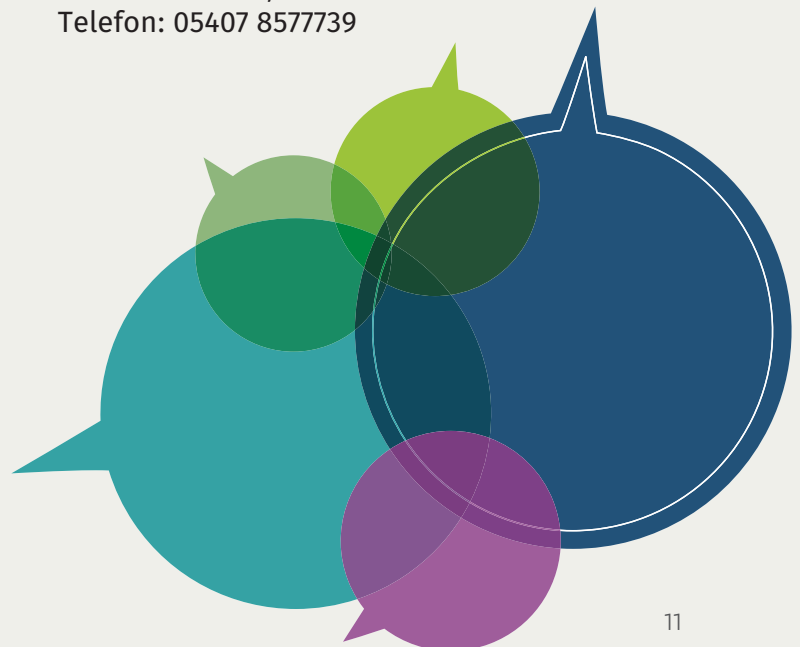
### Polnische Pflegekräfte

Einen Umzug ins Pflegeheim mag nicht jeder. Vielmehr besteht bei den meisten Älteren der Wunsch, lieber in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Für Angehörige, die Vollzeit arbeiten, nicht in der Nähe wohnen oder selbst nicht mehr die Kraft für eine solch erschöpfende Pflege aufbringen können ist eine 24 Stunden Altenpflege von polnischen Betreuungskräften eine Alternative zum Seniorenheim!

In Wallenhorst vermittelt diese Unterstützungsform

### BUI Personal Sroda e.K.

Rathausallee 15, 49134 Wallenhorst  
Telefon: 05407 8577739





## Begleitung von Sterbenden

Sterben ist ein Teil unseres Lebens. In der Regel betreuen die Hausärzte und der bisherige Pflegedienst die Patienten auch in ihrer letzten Lebensphase. Bei Bedarf können Schmerztherapeuten oder Palliativmediziner hinzugezogen werden. Auch Hospizgruppen leisten wertvolle Unterstützung. In Wallenhorst gibt es die ökumenische Hospizgruppe. Sie begleitet Sterbende und unterstützen deren Angehörige. Außerdem laden sie Trauernde in ihre Cafés im Ruller Haus und im Wintergarten des Caritas- Pflegedienstes ein.

Ansprechpersonen sind:

Laure Meierrose  
Telefon: 05407 1320

Renate Röhner-Koch  
Telefon: 05407 35548

Rita Stolte  
Telefon: 05407 2467

Susanne Theodor  
Telefon: 05407 2919

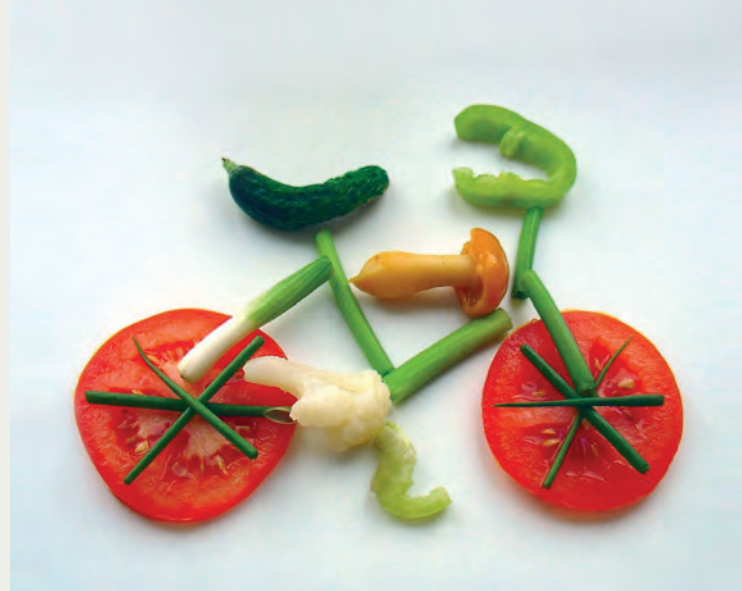
### Einfach mal reden

Pfarrheim St. Alexander Wallenhorst  
Angelika Kampsen  
Telefon: 05407 8149852  
kampsen@pg-wallenhorst.de  
dienstags 10:00 bis 12:00

## Weitere Hilfen

Bei Problemen, Überforderungen und Belastungen hilft oft ein vertrauliches Gespräch.

Das gilt auch in Krisensituationen, in seelischen Notlagen und in sozialer Isolation. Hierzu bieten zumeist Kirchengemeinden Möglichkeiten an, ein klärendes, entlastendes und unterstützendes Gespräch zu führen.



### Essen auf Rädern

Wenn Sie ihre Hauptmahlzeit nicht mehr selbst zubereiten können, bietet das sogenannte „Essen auf Rädern“ eine gute Alternative, um eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sicherzustellen

Malteser Hilfsdienst  
Telefon: 0541 505220  
[www.malteser-menueservice.de](http://www.malteser-menueservice.de)

Landhausküche - von apetito  
Telefon: 0541 95988 78  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Telefon: 0541 66960  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

Meyer Menü  
Telefon: 0541 572011

### Offener Mittagstisch

Wer keine Lust mehr hat, allein zu essen, für den kann ein offener Mittagstisch eine Alternative sein. Für alle Seniorinnen und Senioren bietet das Alten- und Pflegeheim St. Josef in der Wethrihstraße 4 in Wallenhorst ein Mittagangebot an. Hier kann man sich nicht nur verköstigen lassen, sondern in angenehmer Atmosphäre eine schöne Zeit mit anderen verbringen und neue Kontakte knüpfen.

Die Kosten für ein Mittagessen belaufen sich auf 5,50 €. Es gibt immer zwei Gerichte zur Auswahl, die schon eine Woche im Voraus be-



stellt werden können. Wichtig ist es, pünktlich zwischen 11.30 Uhr und 11.45 Uhr im Seniorenheim im Saal anwesend zu sein.

Der jeweilige Speiseplan für die kommende Woche kann telefonisch oder vor Ort im Seniorenheim erfragt werden.  
Telefon: 05407 8980

### **Mobiler Einkaufswagen**

#### **Malteser Hilfsdienst**

Damit nicht (mehr) mobile Personen in Wallenhorst ihre Besorgungen wieder selbst erledigen und soziale Kontakte pflegen können, stellt der Malteser Hilfsdienst einen kostenlosen Einkaufsfahrdienst bereit. Es ist ein seniorengerechtes für Rollatoren und Rollstühle geeignetes Fahrzeug. Die Seniorinnen und Senioren werden von zu Hause abgeholt, zum Supermarkt gefahren und beim Einkaufen begleitet. Beim Ein- und Aussteigen sowie Tragen der Waren leisten ehrenamtliche Begleitungen bedarfsgerechte Hilfe. Hinterher besteht die Möglichkeit, in einem Café bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde zu klönen.

Deborah Althaus-Flohre  
Telefon: 0160/90172994,  
deborah.althaus-flohre@malteser.org

Der örtliche Lebensmittelhandel liefert Ihnen gern gegen geringes Entgelt die Lebensmittel nach Hause!

## **Vereine, Verbände, Gruppen**

### **Dienstagstreff für ältere Menschen**

Kath. Kirchengemeinde St. Josef Hollage  
Monika Klumpe  
Telefon: 05407 4473

### **Senioren-gemeinschaft Rulle**

Kath. Kirchengemeinde St. Johannes  
Marlies Heermann  
Telefon: 05407 7516

### **Seniorenkreis im Gemeindezentrum Arche**

Ev.-luth. Paul-Gerhardt-Gemeinde  
Frau Roswita Pakebusch  
Telefon: 05407 815330

### **Erzählcafé**

DRK Seniorenwohnanlage  
Wallenhorst-Hollage  
Telefon: 05407 898414

### **Besuchsdienste**

Krankenhausbesuchsdienste,  
Geburtstagsbesuchsdienste  
Diakon Rainer Hatke  
Telefon: 05407 4720





## Aktiv im Alter - Kultur, Freizeit und soziales Engagement

In Wallenhorst und Umgebung laden zahlreiche Vereine und Einrichtungen ein, auch im fortgeschrittenen Alter aktiv zu bleiben und das Leben als Seniorin oder Senior abwechslungsreicher zu gestalten.

Hierzu zählen auch verschiedene Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

In Wallenhorst finden Ausstellungen, Konzerte, Lesungen, Theateraufführungen, Kabarett und vieles mehr statt. Mit der Kultur-Card sind sie ganz einfach und vor allem günstig zu entdecken. Sie bietet die Möglichkeit, nahezu alle Kultur- und Kunstveranstaltungen der Gemeinde Wallenhorst, des Ruller Hauses, des Heimathauses Hollager Hof und weiterer Kulturveranstaltungen zu ermäßigten Eintrittspreisen zu besuchen.

Personen mit Kulturcard haben zusätzlich ein Vorkaufsrecht für Eintrittskarten.

Des Weiteren können sie sich bei vielen Veranstaltungen einen Platz reservieren lassen und erhalten persönliche Einladungen.

Für Senioren ab 65 Jahren kostet sie 16,50 €. Die Kultur-Card ist erhältlich bei:



### **Gemeinde Wallenhorst**

Rathausallee 1, Wallenhorst  
Margret Terglane  
Telefon: 05407 888530  
terglane@wallenhorst.de  
[www.wallenhorst.de/leben-freizeit/kultur/kulturcard.html](http://www.wallenhorst.de/leben-freizeit/kultur/kulturcard.html)

### **Heimathaus „Hollager Hof“**

Die Förderung von Kunst und Kultur, Bildung, der plattdeutschen Sprache und des Heimatgedankens sind die Hauptanliegen dieser Einrichtung. Vor allem Wanderungen, Ausflüge und ein Sonntags-Café gehören zu den angebotenen Veranstaltungen.

Uhlandstraße 20, Wallenhorst  
Stefan Gutendorf, Vorsitzender  
Telefon: 0172 5643779  
[www.hollager-hof.de](http://www.hollager-hof.de)  
info@hollager-hof.de

### **Ruller Haus**

Das Ruller Haus ist ein Veranstaltungshaus für Konzerte, Lesungen, Filme, Gartenkultur und Kunstausstellungen mit jährlich rund 100 Veranstaltungen für alle Altersstufen.

Klosterstraße 4, Wallenhorst  
Telefon: 05407 5735  
[www.rullerhaus.de](http://www.rullerhaus.de)  
info@rullerhaus.de

### **Hofstelle Duling**

Die Hofstelle Duling ist eine Kulturstätte der Gemeinde Wallenhorst und kann von Vereinen, Verbänden und Institutionen für Veranstaltungen gemietet werden. Auch für private Feiern stehen die Räumlichkeiten in Kooperation mit Gastronomiebetrieben/Veranstaltungsagenturen zur Verfügung.

Der Veranstaltungskalender  
der Gemeinde Wallenhorst  
ist im Internet unter  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de) zu finden.

Der Seniorenbeirat stellt dort  
ebenso wie die Wallenhorster Vereine  
und Einrichtungen seine empfohlenen  
Termine ein.

Wichtige Termine stehen auch  
gebündelt auf der Seite  
des Seniorenbeirates  
[www.seniorenbeirat-wallenhorst.de](http://www.seniorenbeirat-wallenhorst.de)

Drosselweg 2, 49134 Wallenhorst  
Telefon: 0151 - 651 77 100  
[anfrage@hofstelle-duling.de](mailto:anfrage@hofstelle-duling.de)  
[www.hofstelle-duling.de](http://www.hofstelle-duling.de)

### **Piesberger Gesellschaftshaus**

Das Piesberger Gesellschaftshaus ist eine besondere Kultureinrichtung mit jährlich etwa 60 Kulturveranstaltungen wie Theaterinszenierungen oder Musikimprovisationen. Daneben gibt es etwa 20 Workshops wie Bildhauerei oder Kreistanzen und wöchentlich stattfindende Angebote wie Tango, Trommeln oder Expeditionen rund um den Piesberg. Von Frühlingsbeginn bis Weihnachten ist das Sonntagscafé von 14:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

Glückaufstraße 1, Osnabrück  
Telefon: 0541 120 88 88  
[info@piesberger-gesellschaftshaus.de](mailto:info@piesberger-gesellschaftshaus.de)  
[www.piesberger-gesellschaftshaus.de](http://www.piesberger-gesellschaftshaus.de)

### **Museum Industriekultur Osnabrück**

Das am Piesberg gelegene Industriemuseum hält vielfältige museumspädagogische Angebote wie Geocaching, Fossilien suche am Piesberg und Papierschöpfen vor, die zum Mitmachen einladen. Mit wechselnden großen Sonderausstellungen knüpft es an gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklungen an und zeigt Perspektiven für die Zukunft auf.

Das neue Café lädt in historischer Atmosphäre mit regionalen Angeboten zum Verweilen ein.

Fürstenauer Weg 171, Osnabrück  
Telefon: 0541 122447  
[info@mik-osnabrueck.de](mailto:info@mik-osnabrueck.de)  
[www.mik-osnabrueck.de](http://www.mik-osnabrueck.de)

## **Ehrenamtliches Engagement**

Ehrenamtliches Engagement, Freiwilligenarbeit oder Bürgerschaftliches Engagement bedeuten einen unentgeltlichen Einsatz für bestimmte gesellschaftliche Themen. Das kann beispielsweise die Mitarbeit im Vorstand eines Vereins oder Verbandes sein, ein Unterstützungsangebot für hilfebedürftige Menschen oder der Einsatz in einem Projekt oder einer Initiative. So prägt es das gesellschaftliche Zusammenleben – gestalterisch, unterstützend, bereichernd, fördernd oder kreativ.

Allen Ehrenamtlichen in Wallenhorst steht ein Ehrenamtslotse bei der Gemeinde zur Verfügung. Er beantwortet Anfragen, hilft Vereinen und Verbänden bei der Suche nach Ehrenamtlichen, informiert über rechtliche, versicherungstechnische oder steuerliche Fragen, vermittelt Interessierten das passende Ehrenamt und unterstützt bei Projektförderungen sowie bei der Vergabe der Ehrenamtskarte.

Nähere Auskünfte erteilt der  
**Ehrenamtslotse der  
Gemeinde Wallenhorst**  
Konrad Bayer  
Telefon: 05407 5263  
[ak-bayer@t-online.de](mailto:ak-bayer@t-online.de)





Für ein ehrenamtliches Engagement ist unter [www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de) ein Verzeichnis von allen Vereinen und Verbänden vorhanden.

## **Freiwillige Feuerwehr Wallenhorst**

Eckergarten 1  
Telefon: 05407 816670  
[www.feuerwehr-wallenhorst.de](http://www.feuerwehr-wallenhorst.de)  
[info@feuerwehr-wallenhorst.de](mailto:info@feuerwehr-wallenhorst.de)

## **Freiwillige Feuerwehr Rulle**

Ruller Straße 25  
Telefon: 05407 7996  
[www.feuerwehr-rulle.de](http://www.feuerwehr-rulle.de)  
[service@feuerwehr-rulle.de](mailto:service@feuerwehr-rulle.de)

## **Deutsches Rotes Kreuz**

Ortsverein Wallenhorst, Am Josefplatz 23  
Telefon: 05407 8146558  
[www.drk-wallenhorst.de](http://www.drk-wallenhorst.de)

## **Malteser Hilfsdienst Wallenhorst**

Telefon: 05407 349729  
[www.malteser-wallenhorst.de](http://www.malteser-wallenhorst.de)

## **Kirchliche Gruppen und Vereine**

### **Kolpingfamilie Hollage**

Die etwa 850 Mitglieder zählende Kolpingfamilie in Hollage ist eine der größten in Deutschland. Zweimal im Jahr sammelt die Kolpingfamilie ausgediente Kleidung in den

traditionellen Altkleidersammlungen. Sie setzt Projekte in der Hollager Mühle um, leiht einen Fahrradanhänger aus und hält ein Medienregal in der Bücherei an der Bergstraße vor.

Telefon: 0177 2704370  
[www.kolping-hollage.de](http://www.kolping-hollage.de)  
[post@kolpinghollage.de](mailto:post@kolpinghollage.de)

### **Kolpingfamilie Wallenhorst**

Andreas Albers  
[www.kolping-wallenhorst.de](http://www.kolping-wallenhorst.de)  
[andreasalbers@osnnet.de](mailto:andreasalbers@osnnet.de)

Verschiedene Termine für Senioren hält die Kolpingfamilie in Wallenhorst vor. Dazu zählen der Glaubenstag der Senioren, Smartphone Info-Nachmittag oder Fahrten.

### **Kolpingfamilie Rulle**

[kontakt@kolping-rulle.de](mailto:kontakt@kolping-rulle.de)  
[www.kolping-rulle.de](http://www.kolping-rulle.de)

Diskussionsabende, Doppelkopfturniere, Zeltlager und vieles mehr bietet die Kolpingfamilie Rulle.

### **Kath. Arbeiterbewegung Hollage**

Kontaktformular auf Website  
Büro Osnabrück: 0541 318391  
[www.kab-hollage.de](http://www.kab-hollage.de)  
[kab-st.josef-hollage@kab-os.de](mailto:kab-st.josef-hollage@kab-os.de)

Mit den benachbarten KAB-Gruppen aus Hollage und Pye bereiten die Wallenhorster Bildungsveranstaltungen und Aktionen vor.

### **Kath. Arbeiterbewegung Wallenhorst**

Kath. Arbeiterbewegung Wallenhorst (KAB)  
Telefon: 05407/ 3480289 -> Anrufbeantworter

[www.kab-wallenhorst.de](http://www.kab-wallenhorst.de)  
[leitungsteam@kab-wallenhorst.de](mailto:leitungsteam@kab-wallenhorst.de)

Maifeiern, Grillabende, Radtouren, Vortragsabende oder Frühstückstermine gehören zu den Veranstaltungen der KFD und KDFB, zu denen auch Nichtmitglieder herzlich willkommen sind.

### **kfd-Kath. Frauengemeinschaft Rulle**

Kontaktformular auf Website  
[www.kfd-rulle.jimdofree.com](http://www.kfd-rulle.jimdofree.com)

### **kfd-Kath. Frauengemeinschaft Hollage**

Kontaktformular auf Website  
[www.kfd-hollage.deK](http://www.kfd-hollage.deK)

Neben dem obligatorischen Kaffeetrinken gibt es auch einen inhaltlichen Teil.

Für „jüngere“ Senioren werden jährlich ein bis zwei Tagesausflüge angeboten.





### **KDFB- Kath. Deutscher Frauenbund Wallenhorst**

Kontaktformular auf Website  
Telefon: 05407 2900  
[www.frauenbund-osnabrueck.de/  
wallenhorst/](http://www.frauenbund-osnabrueck.de/wallenhorst/)  
[frauenbundOS@gmail.com](mailto:frauenbundOS@gmail.com)

### **Erwachsenenbildungsstätten**

Unterschiedliche Angebote für ältere Menschen – Wassergymnastik, Hobby-Werkstatt, Computerclubs, Sprachenlernen, Gesprächskreise oder Bewegungsformen - im Raum Osnabrück bieten folgende Bildungsträger:

#### **Volkshochschule Osnabrücker- Land Außenstelle Wallenhorst**

St. Bernhardsweg 3  
Anita Sutthoff, Telefon: 05461 703-243  
[anita.sutthoff@vhs-osland.de](mailto:anita.sutthoff@vhs-osland.de)  
Ruth Feldmann, Telefon: 05461 703-242  
[ruth.feldmann@vhs-osland.de](mailto:ruth.feldmann@vhs-osland.de)  
[vhs-osland.de](http://vhs-osland.de)

#### **Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen (LEB)**

Beratungsbüro Osnabrücker Land  
Drosselweg 2  
Telefon: 05407 2091  
[www.leb-niedersachsen.de](http://www.leb-niedersachsen.de)  
[osnabrueck@leb.de](mailto:osnabrueck@leb.de)

#### **Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Osnabrück e.V. (KEB), KEB Hollage, Rulle und Wallenhorst**

Kontaktformular auf Website  
Telefon: 0541 35868-71  
[www.keb-os.de/](http://www.keb-os.de/)

### **Büchereien**

#### **Bücherei St. Josef Hollage**

Bergstraße 10  
Di - Fr 15:30 bis 17:30 Uhr  
So 10:30 bis 11:30 Uhr

#### **Bücherei St. Alexander Wallenhorst**

Kirchplatz 5  
So 10:30 bis 12:30 Uhr  
Di - Fr 15:30 bis 17:30 Uhr

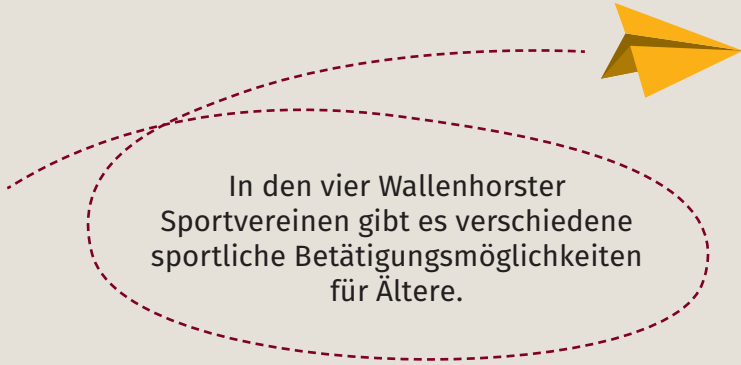
#### **Bücherei St. Johannes Rulle**

St. Bernhardsweg 3  
Mi. 15:30 bis 17:00 Uhr  
So 9:30 bis 11:15 Uhr

#### **Andreas-Bücherstube**

Uhlandstraße 61  
Mo, Di, Mi, Fr 16:00 bis 17:00 Uhr





In den vier Wallenhorster Sportvereinen gibt es verschiedene sportliche Betätigungsmöglichkeiten für Ältere.

## Gesundheitssport

Für Sport ist es nie zu spät. Studien belegen: Auch nicht aktive Menschen hohen Alters können noch Muskelmasse aufbauen. Es ist eine veraltete Annahme, dass man in höheren Lebensjahren zu alt für Sport sei, insbesondere wenn man bisher nie sportlich aktiv war. Die regelmäßige Bewegung erhöht das körperliche Wohlbefinden, baut Stress ab und mindert Herz-Kreislauf-Erkrankungen in jeder Altersstufe.

### **TSV Wallenhorst**

Senioren Damen Fitness  
mittwochs 10:00 Uhr  
Gymnastikraum oben

Außerdem gibt es Kursangebote, die von Nicht-Vereinsmitgliedern und Mitgliedern genutzt werden können. Sie laufen in der Regel von Ferien zu Ferien, also ca. 8 - 12 Wochen, für die man sich anmeldet und an die Kursleiterin bezahlt.

Marion Schulte  
Telefon: 05407/347153  
marionschulte@osnanet.de

### **NIA - getanzte Lebensfreude**

freitags 18:00 Uhr,  
Kursleiterin Friederike Schlüter  
Friederike.schlueter@osnanet.de

### **BW Hollage**

AQUA-FITNESS, Rücken-Fit, Fit & Aktiv Ü55, Walking sind verschiedene Möglichkeiten des Alltagsports. Auch Kurse aus dem Bereich des Rehabilitationssports werden angeboten. Beim Rehabilitationssport wird mit den Mitteln des Sports und der Bewegung versucht, von Erkrankungen betroffenen oder bedroh-

ten Menschen zu helfen. Hierbei ist jede Rehabilitationssportgruppe auf ein bestimmtes Beschwerdebild abgestimmt und wird von einer speziell dafür ausgebildeten Übungsleitung betreut.

### **Rehabilitationssport bei Wirbelsäulenerkrankungen**

Montags: 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr  
Sporthalle an der Bergstraße  
Auskunft: Geschäftsstelle  
Telefon: 05407 8039890

### **Ambulante Koronare Herzsportgruppe**

Mittwochs: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
in der Haselandhalle  
Ansprechperson: Ingrid Bienek  
Telefon: 05407 8039899  
Ralf Pöhler  
Telefon: 0172 5214585  
herzsport@blauweissshollage.com

### **SF Lechtingen**

Die Abteilung „Allgemeinsport“ bietet für ältere Semester mehrere Möglichkeiten, sich fit zu halten und sportlich zu betätigen.

### **Walking**

Montags: 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr  
Dienstags: 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Pyer Straße/  
Ecke Grubenweg  
Übungsleiterin: Elke Vennemann  
Telefon: 05407 30930

### **Nordic Walking**

Dienstags: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Mehrzweckhalle  
Am Schulweg  
Übungsleiterin: Ulrike Steffens  
Telefon: 05407 2140

### **Osteoporoseprävention**

Montags: 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr  
Foyer Mehrzweckhalle am Schulweg

### **Sport bei Gelenkarthrose und Gelenkersatz**

Dienstags: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Foyer Mehrzweckhalle am Schulweg



### **Senioren-sport**

Mittwoch 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr  
Foyer Mehrzweckhalle am Schulweg

### **Senioren-sport 75+**

Physiotherapie Hollage  
Hollager Straße 109  
Telefon: 05407 59543

### **Sport für Wirbelsäulenerkrankungen**

Mittwochs: 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr  
Foyer Mehrzweckhalle am Schulweg  
Übungsleiterin: Brunhilde Langemeyer  
Telefon: 05407 30452

### **TuS Eintracht Rulle**

Der Sportverein hat eine neue Übungsleiterin für den Seniorensport.

Montags um 16:00 Uhr treffen sich in der Ruller Sporthalle Senioren/-innen, die etwas für ihre Beweglichkeit und ihre Gesundheit tun wollen.

Übungsleiterin: Sonja Lanwert  
Geschäftsstelle

Prozessionsweg 3, Wallenhorst-Rulle  
Telefon: 05407 7372

### **Rehabilitationssport in Einrichtungen**

Menschen mit körperlichen Handicaps oder mit medizinischer Vorgeschichte erhalten individuelle Trainingskonzepte, bestehend aus Bewegung, Ernährung Entspannung und Motivation.

Rehabilitationssport findet als Gruppentraining durch qualifizierte Übungsleiter statt für Menschen, die von einer Behinderung bedroht

sind. Die Teilnahme am Rehasport kann von einem Arzt verordnet und damit zu 100 % von der Krankenkasse bezahlt werden

### **FORMSTARK Fitness & Health**

Rathausallee 12 u. 14  
Wallenhorst  
Markus Richter  
Telefon: 05407 3480508  
info@formstark-training.de

### **FFS Wallenhorst**

#### **Sport- und Wellnesspark**

Marie-Curie-Straße 5, Wallenhorst  
Telefon: 05407 59511  
info@ffs-wallenhorst.de

### **PROMED Sport- und Rehasentrum Wallenhorst e.V**

Bunsenstraße 2, Wallenhorst  
Telefon: 05407 859185  
info@promed-wallenhorst.de

## **Wandern und Radfahren**

Beinahe 3.000 Kilometer gut ausgeschilderte Radwege und eine große Auswahl an Radrouten bietet das Osnabrücker Land. So ist es möglich, dass Sie komfortabel Ihren Weg finden. Über 60 Radtouren, von leicht bis sportlich, können Sie beim Tourismusverband entdecken.

### **Tourismusverband Osnabrück-Land e.V.**

Telefon: 0541 3234570  
service@osnabruecker-land.de  
www.osnabruecker-land.de



## **Natur- und Geopark TERRA.vita**

Telefon: 0541 501-4217

[www.naturpark-terravita.de](http://www.naturpark-terravita.de)

## **VarusRegion**

Die VarusRegion bietet ein gut ausgeschildertes Wegenetz: Egal ob Rennrad, Mountainbike oder Wanderer – für jeden ist etwas dabei! Fahren Sie mit Ihrem Rad oder gehen Sie zu Fuß auf eine spannende und vielseitige Entdeckungstour mitten durch die schöne VarusRegion.

Den übersichtlichen Wanderführer „Wandererlebnis VarusRegion“ gibt es im Rathaus.

## **VarusRegion**

Rathausallee 1, Gemeinde Wallenhorst

Telefon: 05407-888-0

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

[posteingang@wallenhorst.de](mailto:posteingang@wallenhorst.de)

## **Heimat- und Wanderverein**

### **Hollage e.V.**

Stefan Gutendorf

Telefon: 0172 5643779

[info@hollager-hof.de](mailto:info@hollager-hof.de)

## **Heimat- und Wanderverein**

Wallenhorst e.V.

Erika Dietzel

Telefon: 05407 2533

Verschiedene Wanderungen bieten auch die Heimat und Wandervereine in Hollage und Wallenhorst (Regelmäßige Wanderungen für Senioren und Seniorinnen 1 x monatlich montags)

## **Märkte, Feste, regelmäßige Veranstaltungen**

### **Ruller Weintage**

Telefon: 05407 888-820

### **Marktfeste und verkaufsoffene Sonntage**

Veranstalter:

„Wir für Wallenhorst“ - Marketing e.V.

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

### **Osterfeuer Wallenhorst**

Veranstalter: Wallenhorster Hanse e.V.

Telefon: 05407 859608

### **Feste an der Windmühle Lechtingen**

#### **Pfingstmontag, Tag des Denkmals**

Veranstalter: Windmühle Lechtingen e.V.

Telefon: 05407 4263

### **Wallenhorster Klib (Kirmes)**

Veranstalter: Gemeinde Wallenhorst

Freitag bis Sonntag am zweiten

Juniwochenende

Telefon: 05407 888312

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

[posteingang@wallenhorst.de](mailto:posteingang@wallenhorst.de)

### **Kinder- und Familienfest**

Veranstalter: Bürgerstiftung Wallenhorst

[www.buergerstiftung-wallenhorst.de](http://www.buergerstiftung-wallenhorst.de)

Termin: Wochenende August/September

### **Tag des Anstoßens**

Veranstalter: Gemeinde Wallenhorst

an einem Freitag im November

### **Karnevalsveranstaltungen in allen Ortsteilen**

Beginn: 11.11 des Jahres

### **Wallenhorster Weihnachtsmarkt**

Veranstalter: Wallenhorster Hanse e.V.

immer am ersten Adventswochenende

### **Seniorenfrühstück/Seniorenfahrten**

Seniorenbeirat der Gemeinde Wallenhorst,

2 - 4 x im Jahr







## Wohnen im Alter

Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf. Es ist ein Grundbedürfnis aller Menschen und bedeutet, ein Zuhause zu haben. Die Wünsche und Ansprüche an das Wohnen sind individuell unterschiedlich. Daran ändert sich auch im Alter nichts. Doch mit den Jahren erhalten Gesichtspunkte an Bedeutung, über die man in jungen Jahren weniger nachdachte.

So wird Treppensteigen meistens beschwerlich. Bei einer Badrenovierung sollte nicht nur die Ästhetik eine Rolle spielen, sondern auch der Aspekt der Bequemlichkeit. Was sind alternative Wohnmöglichkeiten? Jeder ist gefordert, sich darüber Gedanken zu machen, wie er im Alter wohnen möchte.

## Förderungen bei altersgerechtem Umbau

Wer für das Alter vorsorgen und die eigenen vier Wände altersgerecht umbauen will, kann bei der staatlichen Förderbank KfW zinsgünstige Darlehen beantragen. Das Förderprogramm dient unabhängig vom Alter der zinsgünstigen, langfristigen Finanzierung von Maßnahmen zum Barriereabbau im Wohnungsbestand. Es ermöglicht älteren Menschen einen möglichst langen Verbleib in der gewohnten Umgebung und kommt behinderten oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Eigentümern und Mietern zugute. Es berät Sie dazu auch jedes örtliche Geldinstitut.

### KfW

Palmengartenstr. 5- 9, 60325 Frankfurt  
Telefon: 069 7431-0  
Telefax: 069 7431-2944  
[www.kfw.de](http://www.kfw.de)

### Verbesserung des Wohnumfeldes

Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes sind Umbaumaßnahmen, die den Bewohnerinnen und Bewohnern das eigenständige Leben in ihrem Zuhause erleichtern sollen. Dies können z. B. die Installation eines Treppenliftes, der Umbau des Badezimmers oder das Verlegen von rutschfesten Bodenbelägen sein.

Sie werden bei Vorliegen eines Pflegegrades von der Pflegekasse bezuschusst, um die häusliche Pflege in der Wohnung, zu erleichtern oder eine möglichst selbstständige Lebensführung der pflegebedürftigen Person wiederherzustellen.

Der Zuschuss beträgt bis zu 4.000,00 € für die Gesamtmaßnahme. Informationen sind bei der zuständigen Pflegekasse erhältlich.

### Wohngeld

Wohngeld ist ein finanzieller Zuschuss des Staates für Mieter oder Eigentümer eines Hauses oder einer Wohnung, wenn ein geringes Einkommen vorliegt. Der Anspruch auf Wohngeld hängt von verschiedenen Faktoren ab, z.B. der Höhe des Familieneinkommens, der Zahl der Familienmitglieder oder die Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. monatlichen Belastung.

Beantragung von  
Mietzuschuss und Lastenzuschuss  
Gemeinde Wallenhorst  
Telefon: 05407 888511  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de)

### Wohnberatung durch ein Mitglied des Seniorenbeirates

Die eigene Wohnung sollte altersgerecht und barrierearm ausgestattet und möbliert sein.





Viele Wohnungen erfüllen aber diese beiden Aspekte nicht oder nur unzureichend. Ein der Lebenssituation angepasster Wohnraum ist eine wichtige Voraussetzung, um die Selbständigkeit auch im fortgeschrittenen Alter zu erhalten. Oft sind es Kleinigkeiten, die das Leben daheim einfacher, sicherer oder komfortabler machen. Im derzeitigen Seniorenbeirat befindet sich ein qualifizierter, ehrenamtlich tätiger Wohnberater, der auf Wunsch gerne eine kostenlose, unverbindliche und neutrale Wohnberatung vornimmt. Vor Ort wird geschaut, welche Hindernisse beseitigt werden können und welche Hilfsmittel oder Ausstattungsveränderungen benötigt werden. Über weitere Informationen zu Finanzierungshilfen und bestehenden Unterstützungsangeboten wird ebenfalls beraten.

### **Wohnberatung Seniorenbeirat**

Bei Bedarf melden Sie sich bei der Gemeinde  
05407 888 820

### **Beantragung eines Wohnberechtigungsscheines**

Landkreis Osnabrück  
Telefon: 0541 501150  
[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

### **Wohnberatungsstelle für hilfsbedürftige und ältere Menschen**

Landkreis Osnabrück  
Telefon: 0541 5013031  
[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

## **Seniorenwohnungen in Wallenhorst**

Seniorenwohnungen bzw. Wohnanlagen für Seniorinnen und Senioren sind durch ihre Anlage, Ausstattung und Einrichtung auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Sie erleichtern es, möglichst lange ein selbstständiges Leben in den „eigenen-vier-Wänden“ zu führen. Selbständig Wohnen in vertrauter Umgebung und im Kontakt mit anderen ist auch im Alter der Wunsch der meisten Menschen.

Eine Übersicht über Seniorenwohnungen in Wallenhorst finden Sie hier:

### **Stephanswerk Wohnungsbaugesellschaft mbH**

Hans-Böckler-Straße 1-7, 9-11  
Telefon: 0541 357980

### **DRK-Servicewohnanlage**

In den Dillen 30/32, Wallenhorst  
Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Osnabrück-Land  
Telefon: 01512 5246289



## **Handwerkliche Hilfen durch „Hand in Hand“**

Wenn der Wasserhahn tropft, die Batterie der Fernbedienung gewechselt werden muss, die Glühbirne defekt ist oder die Gardinenstange befestigt werden muss, aber die eigenen Kräfte nicht mehr ausreichen, ist eine Unterstützung durch „Hand in Hand“ die Lösung. Kleine handwerkliche Hilfen werden für einen Pauschalbeitrag von 5,00 € geleistet – unabhängig von der Zeit, die für die Reparatur benötigt wird. Eventuell anfallende Materialkosten werden zusätzlich direkt abgerechnet. Nachbarschaftshilfen „Hand in Hand“  
Telefon: 0175 2020545

## **Gemeinschaftliches Wohnen**

In gemeinschaftlichen Wohnprojekten leben die Mitglieder eines Haushalts in einer eigenen Wohnung. Schon vor dem Um- oder Neubau der Immobilie setzen sich die künftigen Bewohner intensiv mit ihren Wohnvorstellungen, ihrer Organisationsstruktur und ihrem nachbarschaftlichen Zusammenleben auseinander. Gemeinschaftlichen Wohnformen entstehen nach persönlichem Bedarf als Miet- oder Eigentumswohnungen, mitunter auch als Reihen- oder Einfamilienhäuser, oftmals über einen Bauträger oder Investor, aber auch selbst organisiert.

Das gemeinschaftliche Wohnen ist ein Wohnkonzept der Zukunft. Es bietet Jung und Alt ein höheres Maß an Lebensqualität. Es fördert die sozialen Kontakte, die aktive Beteiligung und die selbstgewählten Nachbarschaften. Es trägt zur Integration von Alleinstehenden, Älteren und Menschen mit Handicap bei.

Auch in Osnabrück gibt es Initiativen, die diese Gedanken verfolgen und umsetzen. Sollten auch Sie Interesse an neuen Wohnmodellen haben, dann nehmen Sie gerne Kontakt auf.  
Kontaktstelle Wohnraum  
Telefon: 0541-323-3600

## **Betreutes Wohnen**

Beim Betreuten Wohnen mieten oder kaufen Menschen eine abgeschlossene, möglichst barrierefreie Wohnung mit eigenem Haushalt. Zwischen dem Anbieter und dem Bewohner wird ein Betreuungsvertrag geschlossen, der individuell zu vereinbarenden Unterstützungsleistungen wie Hausnotruf und Vermittlung von Hilfen beinhaltet. Leistungen im hauswirtschaftlichen und pflegerischen Bereich können nach Bedarf als Wahlservice dazu gebucht werden.

Ziel ist es, älteren Menschen eine möglichst lange und selbständige Lebensführung in einer eigenen Wohnung zu ermöglichen. In Wallenhorst bieten diese Wohnform an:

### **St. Raphael Seniorenzentrum GmbH**

Bergstraße 8, Wallenhorst  
Telefon: 05407 8400  
[www.st-raphael-hollage.de](http://www.st-raphael-hollage.de)

### **Westerfeld Sozial Einrichtungen**

Stadtweg 108, Wallenhorst  
Telefon: 0541 80049770

### **Seniorenresidenz „Am weißem Moor“**

Moorbachstraße 6, Wallenhorst  
Telefon: 05407 814650









## GESUNDHEITSSPORT

siehe Rubrik Aktiv im Alter

### Gesunder Lebensstil

Beim Älterwerden sollten Sie darauf achten, möglichst lange fit zu bleiben, um gesund und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Gesundheitswissenschaftler wissen: Enge soziale Beziehungen, eine gesunde Ernährung und angemessene Bewegung erhöht die Lebenserwartung. Ob Bewegung, Entspannung oder gesunde Ernährung: Krankenkassen unterstützen Sie mit zahlreichen Kursangeboten und exklusiven Online-Programmen bei einem gesunden Lebensstil.

### Gesundheitsvorsorge:

#### Vorsorgeuntersuchungen für Senioren

Für Seniorinnen und Senioren sind Vorsorgeuntersuchungen sehr wichtig. Im Alter wird der Körper immer schwächer und anfälliger. Es kommt daher besonders darauf an, dass Erkrankungen und belastende Veränderungen frühzeitig erkannt oder im Vorfeld ausgeschlossen werden.

Gesetzlich Versicherte können sich beim Hausarzt gründlich durchchecken lassen. Hierbei werden vor allem Nieren, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Funktionen untersucht.

#### Gesundheitsdienst für Stadt und Landkreis Osnabrück

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück  
Telefon: 0541 501 3120

Beim Gesundheitsdienst bekommen Sie umfangreiche Gesundheitsberatungen und -leistungen.

Dazu gehören Bereiche wie

- Selbstbestimmtes Altwerden  
Telefon: 0541 5016312
- Zahngesundheit  
Telefon: 0541 5014417
- Psychische Erkrankung  
Telefon: 0541 5018211
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen  
Telefon: 0541 5018317

Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen in Niedersachsen

Ein Angebot der HHO

Telefon: 0541 1800990

info@hilfe-fuer-hoergeschaedigte.de

## Notfallnummern

Rettungsdienst	112
Giftnotruf	0551 19240
Notdienstambulanz Osnabrück	0541 961111
Apotheken-Notdienst Festnetz-Nummer	0800 0022833
Mobile-Nummer	22833

Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
für den Raum Osnabrück  
Bischofsstraße 28, Osnabrück  
Telefon: 116117

## Praktische Ärzte für Allgemeinmedizin

Dr. Natalie Beeke  
Dr. Petra Kötter  
Liebigstraße 2  
Telefon: 05407 4543

Dr. Birgit Heiter-Frye  
Poststraße 2 B  
Telefon: 05407 8166588

Barbara Müller  
Hartmut Roseman  
Dr. Martin Müller  
Sandra Knappheide  
Wittekindstraße 1  
Telefon: 05407 6061

Dr. Christina Liers  
Dr. Ingrid Lange  
Alter Pyer Kirchweg 11  
Telefon: 05407 39997

Dr. Elisabeth Spellmann de Gomez  
Hollager Straße 123  
Telefon: 05407 5885

## **INTERNISTEN**

Dr. Florian Balkau  
Große Straße 9  
Telefon: 05407 9006

Dr. Petra Kötter  
Liebigstraße 2  
Telefon: 05407 4543

Dr. Ingrid Lange  
Bergstraße 21  
Telefon: 05407 4821

Dr. Martin Müller  
Wittekindstraße 1  
Telefon: 05407 6061



Dr. Kerstin Severich  
Imke Bergmann  
Dr. Hubert Steven  
Zum Weißen Moor 2  
Telefon: 05407 8776-0

Dr. Balkau  
Große Straße 9  
Telefon: 05407 9006

## **HNO-Arzt**

Igor Wieselmann  
Serena Jahn  
Franksmannstraße 1  
Telefon: 05407 8950330

## **Hautarzt**

Dr. med. Sven Wustlich  
Große Straße 28  
Telefon: 05407 860146

## **Anästhesiologie**

Ärztin für Anästhesiologie  
Spezielle Schmerztherapie  
Dr. med. Dagmar Fangmann  
Große Straße 28  
Telefon: 05407 8146017  
dr.fangmann@web.de

Mit Schmerzen leben  
Selbsthilfegruppe  
Brigitte Teepe  
Telefon: 05407 70022

## **Zahnärzte**

Dr. Corinna Dittmann  
Franz Kettmann  
Annabell Delgado Linares  
Parkallee 25  
Telefon: 05407 819056

Michael Logies  
Große Straße 28  
Telefon: 05407 39090

Dr. Manfred Sandmann  
Katharina Scholle  
Hollager Straße 129  
Telefon: 05407 4407

Dr. Annette Schliehe  
Boerskamp 1  
Telefon: 05407 1808

Dr. Jens Schlüter  
Emsstraße 7  
Telefon: 05407 32001

Dr. Mike Schubert  
Osnabrücker Straße 6  
Telefon: 05407 39392



Dr. Frank Thöle  
Boerskamp 1  
Telefon: 05407 1808

Dr. Ansgar Voßkübler  
Dr. Katrin Hinkerode  
Seher Colak-Jeschke  
Simone Rump  
Dr. Mohannad Nabhan  
Julia Kröger  
Zum Sportplatz 5  
Telefon: 05407 9172

Dr. Thorben Hau  
Cathrin Brodkorb  
Franz Witte  
Dr. Nicola Witte  
Wittekindstraße 1  
Telefon: 05407 895540

## **Frauenheilkunde**

Gynäkologische Gemeinschaftspraxis  
Dr. Bernd Holthaus  
Alter Pyer Kirchweg 11  
Telefon: 05407 30607

Viktoria Illi  
Zum Weißen Moor 2  
Telefon: 05407 859463

## **Apotheken**

Agarius-Apotheke  
Zum Weißen Moor 2  
Telefon: 05407 859858

Alexander-Apotheke  
Große Straße 22a  
Telefon: 05407 1506

Hansa-Apotheke  
Hollager Straße 154  
Telefon: 05407 5720

St. Josef-Apotheke  
Hollager Straße 123  
Telefon: 05407 4624

Kloster-Apotheke  
Poststraße 2a  
Telefon: 05407 6084

Post-Apotheke  
Große Straße 31a  
Telefon: 05407 30666

## **Krankengymnastik/ Physiotherapie**

Marco Balgenorth  
Poststraße 2b  
Telefon: 05407 3481418

Imke Dietz  
Eichendorffstraße 4  
Telefon: 05407 816656

Gerritsen u. Zschischang  
Zum Weißen Moor 2  
Telefon: 05407 859560



Aloisia Hilbert-Paluch  
Niedersachsenstraße 20  
Telefon: 05407 3534

Stevens Therapie-Zentrum  
Große Straße 41  
Telefon: 05407 30888

Anna Sudowe  
Wittekindstraße 1  
Telefon: 05407 3489495

Patrick Röger  
Große Straße 28  
Telefon: 05407 8575756

Team Mohr  
Franksmannstraße 1a  
Telefon: 05407 8979080  
Whatsapp: 0176 66991197

Marco Arndt  
Bismarkstraße 6  
Telefon: 05407 5568  
Athletics  
Hansastraße 1  
Telefon: 05407 8841002

Physikalmed  
Leinengasse 5  
Telefon: 0176 80537070

Physiotherapie Hollage  
Hollager Straße 109  
Telefon: 05407 59543

## Naturheilkunde

Annette Baumgarte  
Kirchplatz 4  
Telefon: 05407 3469966

Astrid Dittmar-Sellin  
Karl-Arnold-Straße 4 A  
Telefon: 05407 8137799

Saskia Dorenkamp  
Große Straße 16  
Telefon: 05407 3481733

Monika Fliße  
Winkelstraße 5  
Telefon: 05407 345213

Christine Maihöfer  
Habichtshof 6  
Telefon: 05407 8094088

Kerstin Niehoff  
Riedensweg 1 b  
Telefon: 05407 81125

Ulrike Otte  
Liebigstraße 9  
Telefon: 05407 8988200

Klaus Reineck  
Bismarckstraße 43  
Telefon: 05407 506080

Ursula Riegel  
Große Straße 41 B  
Telefon: 05407 895090

Karin Stolzmann  
Große Straße 7  
Telefon: 05407 8577187

Wilfried Schober  
Uhlandstraße 60  
Telefon: 05407 822037





## Selbsthilfe

### **Runder Tisch für Selbsthilfegruppen Beauftragte für Frauen, Familien und Senioren**

Koordinatorin  
Telefon: 05407 888820

### **Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt beim Landkreis Osnabrück**

Telefon: 0541 5013133



### **„Lichtblick“ Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger von Demenz Betroffenen Westerfeld Sozialeinrichtungen**

Telefon: 05407 346940  
[www.westerfeld-sozial-einrichtungen.de](http://www.westerfeld-sozial-einrichtungen.de)

### **MHD-Begleitung für Menschen mit Demenz**

Telefon: 0541 505220

### **MS Kontaktgruppe Wallenhorst/Bramsche**

Waltraud Flake  
Telefon: 05407 9191

### **Selbsthilfegruppe Deutsche ilco**

Die Deutsche ilco ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen  
Nutzen Sie deren Betroffenenkompetenz

Anna Flaspöhler  
Tel.: 05461 968955  
[annaflaspoebler-ilco@web.de](mailto:annaflaspoebler-ilco@web.de).

## Hilfe bei seelischen Krisen

### **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen**

Telefon 0176 34141265

Info-Telefon bei Depressionen

Telefon: 0800 3344533

Mo, Di und Do 13.00 - 17.00 Uhr,

Mi und Fr 08.30 - 12.30 Uhr

Manchmal trauen sich ältere Menschen nicht, den eigenen Kummer von der Seele zu reden. Niemand ist zu erreichen und eine Beratungsstelle zu weit entfernt. Einen Ausweg kann die Telefonseelsorge bieten.

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Telefon: 0541 501 8211

### **Geschäftsstelle „Bündnis gegen Depression in Stadt und Landkreis Osnabrück e.V.**

Telefon: 0541 501 4989

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

### **Selbsthilfegruppe –**

#### **in der Trauer nicht mehr allein**

#### **„Weitergehen“ – 1000 Schritte ins Leben**

Telefon: 05407 2583 oder 0151 10745266

## Psychologische Psychotherapie

Peter Fiset

Alter Pyer Kirchweg 11

Telefon: 05407 3479640

Sina Jaszczynski

Hügelstraße 2a

Telefon: 05407 818384

Jutta Langenkämper

Falkenring 36

Telefon: 05407 6371

Birgit Lorenzen Dipl. Psych.

Zum Weißen Moor 2

Telefon: 05407 4095169

Doris Wallenhorst Dipl. Psych.

Zum Weißen Moor 2

Telefon: 05407 8959301

Barbara Wegener  
Emsstraße 5  
Telefon: 05407 3481926

## **Psychologische Beratung**

Bosse & Partner  
Hasestraße 3  
Telefon: 05407 3480219

Christa Bröring-Wichmann, Dipl. Psych.  
Rathausallee 9  
Telefon: 05407 817865

Monika Elbel  
Niedersachsenstraße 24  
Telefon: 05407 349888

Petra Schwegmann  
Große Straße 32  
Telefon: 04954 078575369

Ulrike Zimmeck  
Rheinstraße 34  
Telefon: 05407 860823

## **Logopädie**

Praxis für Sprach-, Sprech-, Schluck- und  
Stimmtherapie  
Carolin Balkau  
Große Straße 9  
Telefon: 05461 7085265

Logoland – Therapiezentrum  
Martin Windus  
Niedersachsenstraße 14  
Telefon: 05407 859889

Stimmklang – Praxis für Logopädie  
Ulrich Wöstmann  
Klosterstraße 12  
Telefon: 05407 819320



## **Sozial- psychiatrischer Dienst**

Gesundheitsdienst für  
Landkreis und Stadt Osnabrück  
Linda Pohlmann  
Hakenstraße 6  
Osnabrück  
Telefon: 0541 5018231  
linda.pohlmann@lkos.de  
www.landkreis-osnabrueck.de



## Notfallnummern

Frauen-Notruf:	08000 116016
Frauenberatungstelle Osnabrück:	0541 803405
Gewalt gegen Frauen - bundesweites Hilfstelefon	08000 116016
BISS-Beratung bei häuslicher Gewalt Osnabrück	0541 8601626
Bersenbrück	05439 607137
Frauenhaus Osnabrück	0541 65400
Frauenhaus Bersenbrück	05439 3712
Weißer Ring e.V. Osnabrück Opferschutz	116 006
Telefonseelsorge	0800 1110111
Internetseelsorge <a href="http://www.bistum-osnabrueck.de">www.bistum-osnabrueck.de</a>	

## Psychologische Beratungsstellen

Lebensberatung  
Stephanie Funke  
Katharinastr. 8  
Telefon: 05407 3469892

Physiotherapeutin  
Wilhelm-Röntgen-Straße 19  
Telefon: 05407 8575377

## Finanzielle Hilfen

Grundsicherung im Alter  
und bei Erwerbsminderung  
Gemeinde Wallenhorst  
Telefon: 05407 888511 und 888513  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de)

Hilfe zur Pflege  
nach dem SGB XII  
Gemeinde Wallenhorst  
Telefon: 05407 888513  
[www.wallenhorst.de](http://www.wallenhorst.de)

Beratungs- und Prozesskostenhilfe  
Amtsgericht Osnabrück  
Telefon: 0541 3152222  
[www.amtsgericht-osnabrueck.niedersachsen.de](http://www.amtsgericht-osnabrueck.niedersachsen.de)



## Soziale Kaufhäuser

„Die Brücke“  
Bramscher Straße 13, Bramsche  
Telefon: 05461 94610  
[www.bruecke-bramsche.de](http://www.bruecke-bramsche.de)

MÖWE  
Hauswörmannsweg 88, Osnabrück  
Telefon: 0541 506880  
[www.moewe-osnabrueck.de](http://www.moewe-osnabrueck.de)

FAIRKAUF Bersenbrück  
Bahnhofstraße 41, Bersenbrück  
Telefon: 05439 8092021

FAIRKAUF Georgsmarienhütte  
Schoonebeekstraße 1  
Georgsmarienhütte  
Telefon: 05401 8494221





## Kleiderkammern

In Deutschland werden jährlich rund eine Million Tonnen Gebrauchtkleider in Altkleidercontainer oder Sammlungen gegeben. Einige Hilfsorganisationen nehmen Kleidung auch direkt in ihren Kleiderkammern entgegen.

Kleiderkammer im Keller der Katharinaschule  
Kolpingsfamilie Wallenhorst  
Keller Katharinaschule, Schneidling  
Öffnungszeiten jeden 1. und 3. Dienstag im  
Monat 15 bis 18 Uhr  
Telefon: 05407 1524

Kleiderkammer  
Ev.-luth. Andreaskirche  
Uhlandstraße 61  
Ilona Bockstette  
Telefon: 05406 1652

## Tafeln

Nicht immer reicht das Einkommen zur Bestreitung des Lebensunterhaltes aus. Wer unter eine gewisse Einkommensgrenze fällt, kann einen Berechtigungsschein bei den Tafeln erhalten.

Ziel der Tafeln ist es, qualitativ einwandfreie Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Menschen in Not zu verteilen.


Jeweils am dritten Donnerstag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr öffnet die Osnabrücker Tafel ihre Türen

Osnabrücker Tafel e.V.  
Telefon: 0541 22112  
www.osnabrücker-tafel.de  
Außenstelle Wallenhorst-Hollage  
Hollager Straße 125  
Erich-Kästner-Schule  
Öffnungszeiten: der dritte Donnerstag  
im Monat 14.30–16.30 Uhr

## Schuldnerberatung

Soziale Schuldner- und  
Insolvenzberatung SKM  
Osnabrück  
Telefon: 0541 331440  
Web: [www.skm-os.de](http://www.skm-os.de)

Diakonisches Werk Bramsche  
Telefon: 05461 1597  
[www.evlka.de](http://www.evlka.de)



Auskünfte zu  
finanziellen  
Ermäßigungen  
erteilt der Landkreis  
Osnabrück

## Häusliche Gewalt

Polizei  
Telefon: 110

Beauftragte für  
Frauen, Familien und Senioren  
Telefon: 05407 888820

Marienhospital Osnabrück  
Netzwerk Probeweise  
Frauenklinik und Chirurgische Ambulanz  
Bischofsstraße 1  
49074 Osnabrück  
Telefon: 0541 3260

Opferschutz: Sei stark. Hol dir Hilfe!  
Weißer Ring  
Telefon: 116006



## **Suchtprävention**

Caritasverband für die Stadt  
und den Landkreis Osnabrück  
Fachambulanz für Suchtprävention und  
Rehabilitation  
Johannisstraße 91, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541 3410  
[www.caritas-os.de](http://www.caritas-os.de)  
[cuhlen@caritas-os.de](mailto:cuhlen@caritas-os.de)

Kreuzbund e.V.  
Johannes Recker  
Telefon: 05407 1673  
Tanja de Haan  
Telefon: 05407 859087  
[www.selbsthilfe-os.info](http://www.selbsthilfe-os.info)

## **Glücksspielsucht**

BZgA-Telefonberatung zur  
Glücksspielsucht  
Telefon 0800 1372700

Caritas Telefonberatung  
Telefon: 01590 4556046

## **Trauerbegleitung**

Ökumenische Hospizgruppe  
Wallenhorst  
Telefon: 05407 39548

Café Oase (Hollage)  
Telefon: 05407 246  
Telefon: 05407 1320

Café „Gezeiten“ (Rulle)  
Telefon: 05407 2919

**Schieds-Personen**  
Gemeinde Wallenhorst  
Telefon 05407 888302

## **Menschen mit Beeinträchtigung**

Forum der Menschen mit Behinderung  
Marlies Bockgrawe  
Telefon: 05407 898440

Beratungsstelle der Heilpädagogischen Hilfe  
Bersenbrück für Menschen mit Behinderungen  
Telefon: 05439 944974  
[www.hph-bsb.de](http://www.hph-bsb.de)

Das Schwerbehinderten-Onlineportal der  
niedersächsischen Landessozialverwaltung  
[www.lsonline.niedersachsen.de](http://www.lsonline.niedersachsen.de)

Auskünfte zu finanziellen Ermäßigungen  
erteilt der Landkreis Osnabrück  
Telefon: 0541 5010

Ambulante soziale Dienstleistungen  
Petra Schwegmann  
Telefon: 05407 8575369  
[perspektiven@osnanet.de](mailto:perspektiven@osnanet.de)

Öffentliche Behindertentoiletten  
EURO-WC-Schlüssel  
CBF-Darmstadt e.V.  
Telefon: 06151 812210  
[www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de)

## **Fahrdienste**

Fahrdienst für Behinderte  
(Rollstuhlfahrer)  
Malteser Hilfsdienst  
Telefon: 0541 505220

Fahrdienst ASB  
Telefon: 0541 9573010

Annas Taxi Ruf  
Telefon: 05407 349595

Taxi Eckhard / Krankenfahrten  
Telefon: 05407 8988210

City-Flitzer  
Telefon: 05407 349595

Taxi-Ruf / Krankenfahrten  
Telefon: 05407 349595

## **Notizen**

**ÄLTER WERDEN  
IN WALLENHORST**

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