FREIE HANSESTADT
BREMEN

Ortsämter Blumenthal Burglesum Vegesack

Reif ist live

Informationen nicht nur
für ältere Menschen in
Bremen-Nord und umzu

Bremen erleben!

HAUSKRANKENPFLEGE

Andrea Hugo

Unser ambulantes Leistungsangebot

- 24-Stunden Pflegebereitschaft
- individuelle medizinische, pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung
- abwechslungsreiche Freizeit- & Beschäftigungsangebote
- eigener gemeinsamer Mittagstisch
- Konzepte für das Wohnen im Alter
- Pflegegästeappartment
- Verhinderungspflege
- Pflegeschulungen für Angehörige
- Pflegeschwerpunkte: Rehabilitation, Wundmanagement, Demenz, Intensivpflege, Palliativpflege
- Alle Kranken- und Pflegekassen

in den Seniorenwohnanlagen der GEWOSIE:
- Blumenthal (Lehmhorster Straße 37)
- Rönnebeck (Dillener Straße 23 – Wesernähe)

Tel. 0421 689442

www.andrea-hugo.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger in Bremen-Nord,

die maritimen Stadtteile Bremens können auf eine fast 400-jährige Schifffahrts- und Schiffbaugeschichte zurückblicken. Nicht nur, dass von hier aus einst die Walfänger in Richtung Grönland aufbrachen, in Vegesack war auch die größte Heringsflotte Europas beheimatet. Die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger wurde hier geboren. Vegesack lebt diese Tradition fort. Heute werden an unserem Standort neben Marineschiffen private Luxus-High-Tech-Yachten entwickelt, gebaut und ausgestattet.

Die Lesum- und Weserwanderwege laden zu ausgiebigen Spaziergängen und Radtouren durch unsere schöne Landschaft ein. Ein wahres Kleinod der Erholung stellt unser Vegesacker Stadtgarten mit sonnigem, mediterranem Klima und einer herrlichen Fauna dar. Neben Knoops Park in der Bremer Schweiz ist der Wätjens Park in Blumenthal einer der größten Bremer Landgutparks und weist hohe gestalterische Qualitäten auf.

Unsere maritimen Feste, wie beispielsweise das Festival Maritim, sind von großer regionaler und überregionaler Bedeutung. Wer hingegen klassische Musik in ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kommt bei dem Open-Air-Festival Sommer in Lesmona in Knoops Park voll auf seine Kosten. Ein weiteres High-Light stellt die Familien- und Gewerbeschau BreNor dar.

Vor Ihnen liegt unsere aktuelle Informationsbroschüre REIF IST LIVE, mit der wir Ihnen eine Fülle von Informationen, Anregungen und Kontaktmöglichkeiten präsentieren, die Ihnen als Leitfaden für den Abschnitt Ihres Lebens dienen mögen, aus dem aktiven Erwerbsprozess auszuscheiden oder bereits ausgeschieden zu sein und Ihren Ruhestand zu genießen.

Bei der Lektüre der Broschüre werden Sie erkennen, dass wir in Bremen-Nord auf einem guten Wege sind, dem demographischen Wandel Rechnung zu tragen. Gemeinsam mit den Akteuren vor Ort, wie den Vereinen, Wohnungsgesellschaften, Wohlfahrtsverbänden, Handwerksbetrieben und Dienstleistern meistern wir diese Zukunftsentwicklung. Es gibt viele Beispiele. Unter dem Strich aber sind alle Bürgerinnen und Bürger betroffen und gefordert. Unterstützung im häuslichen Bereich, in der Freizeit, Kontaktpflege und Treffpunkte werden auf Grund der Alterung der Bevölkerung einen immer höheren Stellenwert erreichen.

Sie, die Sie mit Ihrer bisherigen Lebensleistung und Ihrer Lebenserfahrung, einen so wertvollen Teil unserer Bevölkerung ausmachen, sprechen wir mit dieser Broschüre besonders an. Die Ratschläge, Empfehlungen und Hilfestellungen mögen dabei nicht einseitig gesehen werden. Wir würden uns freuen und dankbar sein, wenn Sie durch persönliches Engagement beispielsweise in Ehrenämtern oder der Nachbarschaftshilfe verstärkt Ihren Beitrag für ein positives Miteinander und eine schöne Zukunft in Bremen-Nord leisten.

Unter dem Begriff „Jekami“ (Jeder kann mitmachen) lade ich Sie gerne ein, der demographischen Entwicklung ins Auge zu sehen und die vor uns liegenden Aufgaben in Bremen-Nord gemeinsam zu meistern.

Ihr

Heiko Dornstedt
Ortsamtsleiter Vegesack

Inhaltsverzeichnis

„Reif ist live“ in Bremen-Nord 6
Bremen-Nord:
Eine kleine Welt für sich 7
100.000 Bremen-Norder 8
Drei Ortsämter 8

60plus und voll aktiv
- Mobilität 9
  Automobilität 9
  Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV) 10
  Ältere Autofahrer fahren besser 11
- Erholung, Ausflüge, Reisen 16
  Individual-Urlaub/Pauschalreisen 16
  Organisierte Fahrten 17
  Kuren 18
  Kaffeefahrten 19
  Reiseimpfungen 19
  Naherholung individuell 21
  Fahrradtouren/ADFC 21
- Bildung, Kultur und Hobby 22
  Volkshochschule 22
  Senioren-Universität 22
  Bibliotheken 23
  Kultureinrichtungen 23
  Maritime Meile 24
  Schaufenster Bootsbau 25
  Schulschiff Deutschland 25
- Handy/Computer/Internet 26
- Freizeit und Begegnung 27
  Seniorenbüro 27
  Vereine und Clubs 27
  Veranstaltungen/Feste 29
  City Marketing Vegesack 29
- Sportliche Aktivitäten 31
  Sportvereine 31
  Fitness 31
  Schwimmen und Wellness 33
  Öffentliche Bäder 36
  Schwimmvereine 36
- Seniorenschutzbund 38
- Begegnungsstätten 38
- Ehrenamt 41
  Freiwilligenarbeit 41
  Zeitschenker 41
  Nachbarschaftshilfe 41
  Ambulante Versorgungslücken 42
- Kirchen 43
  Bremische evangelische Kirche 43
  Katholischer Gemeindeverband in Bremen 46

Überblick über das Rat- und Hilfsangebot
- Beratungsangebot der Stadt in Bremen-Nord 47
  Sozialzentrum Nord 47
  Pflegestützpunkt Bremen-Nord 47
  Sozialdienst im Krankenhaus 48
- Wohlfahrtsverbände und andere Organisationen 51
  z. B. Dienstleistungszentren
- Offene Altenhilfe 52
- Seniorenvertretung 55

Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen
- Renten- und Pensions-Angelegenheiten 57
- Kriegsopferfürsorge/ Schwerbehindertenausweis 58
- Verbraucherberatung 58
- Mahlzeitendienste/Menü-Lieferservice 59
  Essen auf Rädern 59
  Fast alles auf Rädern 60
  Einkaufskurier/Botendienst 61
- Hausnotrufsysteme 61
- Telefonseelsorge 62
- Kirchenaustritt 62
- Finanz-/Versicherungsberatung 64
- Schuldnerberatung 64
- Lebensmittelhilfe 66

Sozialleistungen und Vergünstigungen
- Sozialhilfe und Grundsicherung 67
- Heimhilfe 67
- Wohngeld/Wohnberechtigungsschein 67
- Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren 68
- Vergünstigung beim Telefonieren 68
- Blindenhilfe/Landesblindengeld 68

Steuern/Steuerklärung
- Einkünfte im Alter 69
- Steuern sparen 71
- Haushaltsnahe Dienstleistungen 71
- Abgabefristen 72

Rechtliche Betreuung und Vorsorge
- Streit mit dem Nachbarn 73
- Sicherheit vor Straftaten 73
- Opferschutz 75
- Betreuungsverfügung 75
- Vorsorgevollmacht 76
- Patientenverfügung 76
- Testament 77
- Allgemeine Rechtsberatung 78

Unterstützung bei Krankheiten
- Krankenhaus und Ärzte 80
  Geriatrie 80
  Ärztenetz Bremen-Nord 80
- Rat, Hilfe und Begleitung bei Krebs-Diagnose 81

„Eine Seefart, die ist lustig." – Für Bremen-Norder ist es reizvoll, die schöne Heimat auch von der Wasserseite zu sehen.

Auf Exkursionen lässt sich nicht nur der Horizont erweitern, man kann auch schnell neue Bekanntschaften schließen.

Die „Regina", einstiger Werftschlepper des Bremer Vulkan, liegt jetzt trocken an der Weserpromenade in Vegesack.

- Unabhängige Patientenberatung 81
- Selbsthilfegruppen 82
- Massagen, Therapien, medizinische Dienstleistungen 84
- Einlagen, Gehhilfen, Sanitätsartikel 84
- Treppenlifte 87
- Sehschwäche 87
- Schwerhörigkeit 88
- Zahngesundheit und Zahnersatz 89
- Fahrdienste 95
  Behindertenfahrdienst 95
  Patientenfahrdienst 95
  Qualifizierte Krankentransporte 96
- Sozialpsychiatrie 97
  Sozialpsychiatrischer Dienst 97
  Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste (GAPSY) 97
  Demenz 98
  Sucht und Alter 100
- Hospizarbeit 103

Wohnen im Alter

- Wohnen im Bestand 103
  Barrierefreies Wohnen 103
  Gemeinschaftliches Wohnen 104
  Betreutes Wohnen/Servicewohnen „Saluto" 106
- Umzug 107
- Residenzen 107

Pflege

- Pflegeversicherung 109
- Pflegestufen 109
- Ambulante Pflege 109
  Grundpflege 111
  Hauswirtschaftliche Hilfen 111
  Ergänzende Leistungen 111
  Pflegekurse für Angehörige 111
- Versicherungsleistung bei ambulanter Pflege 111
- Ambulante Pflege/Pflegedienste 112
- Weitere Pflegeformen (teilstationär) 114
  Tagespflege 114
  Kurzzeitpflege 116
  Palliativpflege 117
- Pflegeheime/Stationäre Pflege 117
- Pflegekosten 120
  Pflegesachleistungen 120
  Pflegegeld 120
  Leistungen für vollstationäre Pflege 120
  Weitere Leistungen 120
- Noten für die Pflege/Pflege-TÜV 120
- Heimbeirat/Heimfürsprecher 121

Todesfall

- Was ist zu tun im Todesfall? 122
- Bestattungsvorsorge 124

- Impressum 126

Titelseite: In der oberen Bildleiste sehen Sie charakteristische Fotos für die drei Nordbremer Ortsamtsbereiche.

Links: Die Burg Blomendal in Blumenthal. Die mittelalterliche Burganlage liegt am Zusammenfluss von Blumenthaler Aue und Beckedorfer Beeke.

Mitte: Der Blick von der Burger Brücke über die Lesum zur St.-Martini-Kirche am Lesumer Marktplatz.

Rechts: Der in Bronze gegossene Kiefer eines Blauwales am „Utkiek", der an die Tradition Vegesacks als alte Walfängerstadt erinnern soll.

Hauptfoto: Bronze-Skulpturen-Ensemble „Familie mit Tante" von Thomas Recker am Vegesacker Busbahnhof. Eine der „Damen" blickt mit ihrem Fernglas über den Vegesacker „Museumshaven" zur Weser.

„Reif ist live“ in Bremen-Nord

Vielen Dank für Ihr Interesse an diesem aktuellen Ratgeber. Er richtet sich primär an die Bevölkerung in Bremen-Nord, die älter ist als 60 Jahre und an deren Angehörige. – Diese Lektüre soll aufgeweckte, ältere Menschen erreichen, die Spaß am Leben haben, dieses selbst in die Hand nehmen und umfassend über altersspezifische Themen und Angebote in ihrer Region informiert sein wollen.

In Anlehnung an den Nr.1-Hit „Live is life“ der österreichischen Band „Opus“, der 1985 die meistverkaufte Schallplatte in Deutschland war, haben wir diese Broschüre **„Reif ist live“** genannt.

Natürlich werden wir weitestgehend auf Anglizismen verzichten, aber wie „T-Shirt“, „Talkshow“ oder „Swimmingpool“ ist das Wort „live“ längst jedem bekannt. Im Fernsehen hören wir den Begriff „Live-Sendung“ täglich, und jeder weiß, was damit gemeint ist.

Frische(r) kaufen Sie auf den Wochenmärkten in Bremen-Nord

Grossmarkt Bremen
das frische centrum

Blumenthal
Marktplatz
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

Burgdamm
Goldbergplatz
Sa. 8.00 – 13.00 Uhr

Lesum
Hindenburgstraße
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

Marßel
Stockholmer Straße
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

Vegesack
Sedanplatz
Di. + Do. 8.00 – 13.00 Uhr
Sa. 8.00 – 13.30 Uhr

www.grossmarkt-bremen.de

Live steht für „lebendig“, „gegenwärtig“ oder „unverzögert“ und passt deshalb perfekt zu „reif“, einer Befindlichkeit im Entwicklungsprozess des menschlichen Lebens. Lebenserfahren und kenntnisreich soll auf einer breiten Erfahrungsbasis lebendig und unverzögert weiter erlebt oder vielleicht auch neu angefangen werden – getreu dem Motto: **Reif ist live!**

„Wer glücklich alt werden will, muss die Kunst des Neubeginns beherrschen“, hat der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber gesagt. Deutsche Senioren sind Meister darin. Sie leben nicht nur länger und gesünder, sie sind heute mobil und aufgeschlossen, wissen inzwischen, wie man eine SMS verschickt, lernen Fremdsprachen mit ihren Enkeln, reisen gerne oder schreiben Bücher. Viele trauen sich sogar, ihren Lebensmittelpunkt im Alter ins Ausland zu verlagern und wandern aus.

Für diejenigen, die in Bremen-Nord bleiben, den Ruhestand hier genießen und dabei körperlich und geistig fit bleiben wollen, sich mit dem Alter und dem Älterwerden auseinander setzen, Freizeit gestalten, Vorsorge treffen wollen für die eventuellen Situationen der Pflege- und Hilfebedürftigkeit, für sie haben wir umfassende Informationen auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt.

Eine kleine Welt für sich

Geografisch betrachtet, ist Bremen-Nord die Bezeichnung für das Bremer Stadtgebiet nördlich der Lesum (ab „Burger Brücke“) am rechten Weserufer entlang. Politisch gesehen, wird der Stadtbezirk Bremen-Nord aus den drei Ortsämtern Blumenthal, Vegesack und Burglesum gebildet, aber Teile von Burglesum liegen auch südlich der Lesum, nämlich Burg-Grambke und das Werderland.

Das Gesamtgebiet Bremen-Nord hat eine Längsausdehnung von etwa neunzehn Kilometern und misst an seiner schmalsten Stelle in Blumenthal nur zwei Kilometer. Der Begriff Bremen-Nord entwickelte sich erst nach Kriegsbeginn im Jahre 1939. Die Stadt Bremen „einverleibte“ sich die bis dahin selbstständige bremische Stadt Vegesack und die preußische Stadt Blumenthal sowie die Gemeinden Lesum, Grohn, Schönebeck, Aumund und Farge-Rekum. Bereits im Mittelalter hatte Bremen großes Interesse an den Uferregionen rechts und links der Weser flussabwärts. Rechts konnte das Interesse durch den Ankauf der Wasserburg Blomendal im Jahre 1436 erfolgreich befriedigt werden, auch wenn hier zwischenzeitlich die Schweden, Dänen und Preußen das Sagen hatten. Auf der linken Weserseite gelang es nicht. Hier lieferten sich Bremer und Stedinger erbitterte Kämpfe.

Zwar gehört Bremen-Nord heute zu Bremen, trotzdem aber hat sich bei der Bevölkerung durch die eigene Geschichte und die Entfernung zum Bremer Zentrum (von der nördlichsten Bushaltestelle Blumenthals bis zum Roland sind es über 30 Kilometer) das Gefühl für eine gewisse Unabhängigkeit bewahrt. Bei Fahrten in das Bremer Stadtzentrum heißt es immer noch: „Wir fahren nach Bremen“.

Gastlichkeit mit Tradition in Vegesack

Gastronomie mit ❤

Unser behaglich eingerichtetes Restaurant bietet sich für Feiern bis ca. 80 Personen an.

Hotel Restaurant
Havenhaus

Am Vegesacker Hafen 12 · 28757 Bremen-Vegesack
Telefon (04 21) 66 40 93 · Telefax (04 21) 65 52 12
www.hotel-havenhaus.de

100.000 Bremen-Norder

Insgesamt leben hier oben annähernd 100.000 Bremen-Norder mit einem Durchschnittsalter von fast 45 Lebensjahren. Über 29.000 waren Ende 2008 älter als 60 Jahre (Quelle: Statistisches Landesamt Bremen). Da wegen des demographischen Wandels mit sinkenden Geburtenraten und steigender Lebenserwartung die Tendenz auf stetig steigendes Durchschnittsalter gerichtet ist, kann man davon ausgehen, dass derzeit fast jeder dritte Bremen-Norder über 60 Jahre alt ist.

Wer heute in Rente geht, steht immer noch mitten im Leben. Die meisten Menschen fühlen sich vital und rüstig. Sie machen sich Gedanken, wie sie das Leben fortan gestalten möchten. „Rentner haben nie Zeit", heißt es landläufig. Denn außerhalb des Arbeitslebens beschäftigen sie sich jetzt häufig mit anderen Dingen als zuvor. Der Tagesablauf bekommt einen anderen Rhythmus. Es ergeben sich neue Möglichkeiten, beispielsweise eine neue Sprache zu lernen, ausgiebig die Wander- oder Radwege der Umgebung, auch einmal am anderen Weserufer zu erkunden, den Umgang mit Computer und Internet zu wagen oder einen Kurs an der Volkshochschule oder Uni zu belegen. Die gewonnene Zeit zu nutzen, bringt Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – und nichts hält aktiver und jünger als Neues zu lernen und auszuprobieren.

Die Informationen, das Adressenmaterial und die Inserate in dieser Broschüre sind als ein Bummel durch die Angebote in Bremen-Nord zu verstehen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht dabei nicht. Unsere Broschüre möchte Anregungen zu den vielseitigen Aktivitäten geben, die Blumenthal, Vegesack, Burglesum und umzu zu bieten haben.

Drei Ortsämter

Das Ortsamt ist das Rathaus des Stadtteils. Die drei Ortsämter in Bremen-Nord (Blumenthal, Vegesack und Burglesum) sind der Senatskanzlei nachgeordnet.

Sie haben in der Regel keine Fachverwaltungen.

Ortsamt Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 107
28779 Bremen
Tel. 361-74 24, Fax 361-70 04
office@oablumenthal.bremen.de

Ortsamt Vegesack
Weserstr. 75
28757 Bremen
Tel. 361-72 22, Fax 361-73 11
office@oavegesack.bremen.de

Ortsamt Burglesum
Hindenburgstr. 61
28717 Bremen
Tel. 361 - 71 00/01, Fax 361-71 61
office@oaburglesum.bremen.de

Wer per Fähre ans andere Weserufer möchte, muss in Bremen-Nord eine „Maut" zahlen.

	Fläche (qkm)	Einwohner	Durchschnittsalter	60 plus	Anteil
Blumenthal	22,62	31.551	43,6	8.801	27,9 %
Vegesack	11,86	33.998	44,5	9.975	29,3 %
Burglesum	25,81	33.057	46,0	10.352	31,3 %
Bremen-Nord	60,29	98.606	44,7	29.128	29,5 %

Öffentlichen Dienstleistungen wie Meldeangelegenheiten (An- und Ummeldungen, Ausweise, Pässe etc.) und Wohnungsangelegenheiten (Wohnberechtigungsscheine, Wohngeldanträge etc.) und sonstige Dienstleistungen (wie Beglaubigungen, Führungszeugnisse etc.) werden In Bremen-Nord derzeit noch von zwei „Bürgerämtern" erledigt. Diese sind dem Stadtamt Bremen unterstellt.

Die beiden Bremen-Norder Bürgerämter Blumenthal und Vegesack befinden sich bei oder in den Gebäuden der Ortsämter.

Bürgeramt Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 109, 28779 Bremen
Tel. 361-78 59, Fax 361-79 738
buergeramt-blumenthal@stadtamt.bremen.de

Bürgeramt Vegesack
Tel. 361-78 18, Fax 361-73 11
buergeramt-vegesack@stadtamt.bremen.de

Achtung:
Meldestelle und Wohnungswesen für den Ortsamtsbereich Burglesum finden Sie zur Zeit noch im Bürgeramt Vegesack. 2011 werden die beiden Bürgerämter Vegesack und Blumenthal zum Bürgerservicecenter Bremen-Nord zusammengelegt. Die Unterbringung erfolgt dann im neuen

Stadthaus Vegesack
Gerhard-Rohlfs-Str. 62 (am Sedanplatz), 28757 Bremen
www.stadtamt.bremen.de

Auch das jetzige
Straßenverkehrsamt Bremen-Nord (Kfz-Zulassungen)
Johann-Lange-Str. 25, 28757 Bremen
Tel. 361-78 77, Fax 361-72 69

und das **Standesamt Bremen-Nord** werden 2011
in das neue Stadthaus Vegesack umziehen.

60plus und voll aktiv

Mobilität

Als Altersgruppe mit einem ständig wachsenden Anteil an der Gesamtbevölkerung fordern Senioren heute für sich ganz selbstverständlich alle Freiheiten der Mobilität ein. „Mobil" zu sein, möglichst unabhängig von A nach B zu kommen, ist Ausdruck von Lebensqualität und trägt dazu bei, das Leben nach Herzenslust zu genießen.

Automobilität
Man geht davon aus, dass Senioren auf dem gesamteuropäischen Automarkt die Hälfte aller Neuwagen kaufen, in der Luxusklasse sogar 80 Prozent. Das ist nicht verwunderlich, denn das Potential für wirtschaftliches Wachstum schlummert ganz besonders in der hier angesprochenen Altersgruppe. Senioren verfügen in Deutschland und damit auch in Bremen-Nord über die höchste Kaufkraft aller Zeiten. Jeder dritte Euro des

Brüning & Tochter
Inhaberin Inge Steffen
Lerchenstraße 14 · 28755 Bremen
Telefon 04 21/8 35 79 35 · Telefax 04 21/66 47 16
Täglich geöffnet von 7.00 bis 24.00 Uhr,
außer an Sonn- und Feiertagen.
Der kleine Laden mit dem großen Service…
Brüning
Inhaberin Inge Steffen
Koringstraße 14 · 28755 Bremen
Telefon 04 21/66 17 24 · Telefax 04 21/66 47 16

privaten Konsums wird von den Kunden ausgegeben, die älter sind als 60 Jahre. Bis 2020 wird dieser Anteil sogar schon auf 40 Prozent angestiegen sein. Damit wird das Konsumverhalten der Älteren über die Zukunft vieler Unternehmen entscheiden. Jeder Gewerbetreibende in Bremen-Nord, der diese Entwicklung nicht erkennt, könnte „auf die falschen Pferde setzen".

Doch zurück zum Autokauf, bei dem die Kriterien mit zunehmendem Alter immer anspruchsvoller werden. Senioren bringen schließlich jahrzehntelange Fahrerfahrung mit und achten bei Neuwagen vermehrt auf Aspekte wie Sicherheit und Komfort. Dafür sind sie durchaus bereit, mehr Geld auszugeben.

ACV: Der Automobil-Club für die ganze Familie.

Die Mitgliedschaft im ACV Automobil-Club Verkehr inkl. Clubleistungen und europaweiter Schutzbriefversicherung kann sich jeder leisten.

■ Mitgliedschaft zum Regelbeitrag	Euro 59,76
■ Single-Mitgliedschaft	Euro 48,00
■ Partnermitgliedschaft	Euro 21,00
■ Mitgliedschaft für Junge Leute (17-25 Jahre)	Euro 35,40

ACV Automobil-Club Verkehr Bundesrepublik Deutschland
Goldgasse 2 • 50668 Köln • Telefon: 02 21/91 26 91-0
Fax: 02 21/91 26 91-26 • www.acv.de • acv@acv.de

ACV Ortsclub Bremen · Rönnebecker Straße 1B · 28777 Bremen
Tel. 5 20 99 40 · E-Mail: info@acv-bremen.de · www.acv-bremen.de

Auf der Wunschliste älterer Neuwagenkäufer stehen unter anderem: Bequemer Ein- und Ausstieg, elektronische Bremssysteme wie das Antiblockiersystem (ABS) oder die automatische Abstandsregelung (ACC). Wegen körperlicher Beeinträchtigungen stehen Komfort-Bedürfnisse bei Senioren oft im Vordergrund. Deshalb werden auch Fahrerassistenzsysteme immer wichtiger.

In der Fahrpraxis meiden Senioren kritische Fahrsituationen wie beispielsweise Nachtfahrten oder glatte, nasse Straßen eher als jüngere Fahrer. Sind sie aber in eine kritische Situationen hinein geraten, stellt sich oft heraus, dass Ältere durch die steigende Motorisierung, die rasant voran schreitende Technik und die komplexen Verkehrsabläufe überfordert sind. Auch Routine und lange Fahrpraxis können nicht darüber hinwegtäuschen, dass gerade mit zunehmendem Alter wichtige körperliche Fähigkeiten wie Sehen, Hören aber auch die Reaktionsfähigkeit nachlassen. Hinzu kommt eine oft nicht selbst erkannte, allgemeine Leistungsabnahme, die durch Krankheiten und die Einnahme von Medikamenten oft noch verstärkt wird.

Öffentliche Verkehrsmittel

Manchmal ist es bequemer, sicherer und kostengünstiger mit dem öffentlichen Personenverkehr als mit dem Auto unterwegs zu sein. Auch Bremen-Nord besitzt ein modernes und sicheres Nahverkehrssystem, das Ihnen fast überall erreichbar zur Verfügung steht.

Ältere Autofahrer fahren besser

ADAC-Seminare für ältere aktive Kraftfahrer

In den letzten Jahren sind vermehrt Stimmen laut geworden, die einen generellen Fahrtest für Senioren fordern. Grund sind die immer wieder veröffentlichten Unfälle mit hohem Sachschaden, verursacht durch ältere Menschen. Sie stellen nach Ansicht des ADAC jedoch keineswegs eine Problemgruppe im Straßenverkehr dar.

Im Gegenteil: Senioren sind nicht so häufig an Unfällen mit Personenschäden beteiligt wie andere Altersgruppen. Eine verbindliche Fahrprüfung ab einem gewissen Alter ist nach Meinung des Clubs nicht nötig. Jedoch sollte sich jeder ab einem gewissen Alter fragen, ob er in der Lage ist, ein Fahrzeug sicher im Straßenverkehr zu führen. Der ADAC bietet dazu eine Reihe von Seminaren für diese Zielgruppe an:

Der **„FahrFitnessCheck"** ist ein Programm zur Überprüfung und Selbsteinschätzung der Fahrfähigkeit im Alter. Das Einzelseminar beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch. Es folgt eine einstündige vom ADAC-Fahrlehrer begleitete Fahrprobe im eigenen Pkw, woraufhin das Fahrverhalten analysiert wird. Dieses trägt dazu bei, Selbstzweifel auszuräumen und gegebenenfalls Fahrdefizite aufzuzeigen. Danach können die Teilnehmer selbst über ihre weitere Teilnahme am Straßenverkehr entscheiden. Eine Meldung an Behörden ist ausdrücklich ausgeschlossen. Der Check kostet für ADAC-Mitglieder 49 EUR, für Nichtmitglieder 69 EUR.

Das kostenlose Programm **„sicher mobil"** richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren. Es umfasst in einer Veranstaltungsreihe mit etwa 15 Teilnehmern vier Gesprächskreise. Hier werden in kleinen Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich ob sie überwiegend als Fußgänger, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel, Auto- oder Radfahrer unterwegs sind. Dabei geht es unter anderem um Themen wie z. B. Wege planen, Verkehrsmittel wählen, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, technische Ausstattungen am Fahrzeug und neue Verkehrsregeln. Die Seminare dauern etwa 90 bis 120 Minuten. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmer.

ADAC Weser-Ems
Verkehrsabteilung Bremen
Bennigsenstr. 2 – 6, 28207 Bremen
Tel. 49 94-135, Fax 44 71 47

oder **ADAC-Geschäftsstelle Vegesack**
Weserstr. 81, 28757 Bremen
Tel. 6 69 38-0, Fax 6 69 38 - 66

ÖPNV-Informationen von VBN und BSAG

Buslinien in Bremen-Nord
In und nach Bremen-Nord verkehren die Busse der Bremer Straßenbahn AG (BSAG) und anderer Unternehmen des Verkehrsverbunds Bremen/Niedersachsen GmbH (VBN).

BSAG

Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen VBN

Nach und in Bremen-Nord fahren die 70er-Linien 70S, 71, 73, 74, 74S, 75, 76, 78, 79 sowie die Linien 660, 665/680 und 677. Im Nachtbetrieb kommen Sie mit den Nachtlinien N7 und N8 (Nachttaxi) sowie der N61 an Ihr Ziel. Nachtlinien sind zuschlagspflichtig.

Werder-Spiele
Zu den Heimspielen von Werder Bremen fahren Sondereinsatzbusse aus Bremen-Nord bis zum Weserstadion.

Niederflurbusse im Zehn-Minuten-Takt
Rund 30.000 Fahrgäste benutzen täglich die Busse und Regionalbahnen im Bereich Bremen-Nord. Dafür sind täglich durchschnittlich rund 60 moderne Niederflurbusse im Einsatz. Niederflur ermöglicht ein sehr bequemes Ein- und Aussteigen. Diese Busse sind überwiegend im Zehn-Minuten-Takt auf den Straßen Bremen-Nords im Einsatz und sorgen für gute und flächendeckende Verkehrsverbindungen. Hinzu kommen Regionalbahnen, die ab Bahnhof Vegesack in engem Zeittakt für eine straffe Anbindung (mehrmals pro Stunde) an die Bremer Innenstadt sorgen. Der Anteil der Fahrgäste über 65 Jahren beträgt dabei mehr als 25 Prozent, also eine erhebliche und wichtige Fahrgastgruppierung.

Das Bestreben jedes der im Verkehrsverbund Bremen Niedersachsen zusammen geschlossenen Verkehrsunternehmen ist es, allen Fahrgästen das Fahren mit Bahn und Bus so einfach und angenehm wie möglich zu machen. Viele Gespräche mit Einrichtungen wie Seniorenvertretungen, Fahrgastforen, dem ständigen Fahrgastbeirat des VBN usw. aber auch mit einzelnen Personen bestätigen uns, dass BSAG und VBN dabei auf dem richtigen Weg sind. Gleichwohl gibt es aber natürlich ständig Verbesserungsbedarf, dem nach besten Kräften nachgegangen wird.

BSAG-Niederflur-Gelenkbus der Linie 71 an der Haltestelle „Blumenthal Markt“ mit Fahrtziel Neuenkirchen. Im Hintergrund das Ortsamt („Rathaus“) Blumenthal.

Einmal im Jahr Fahrplan-Journal Bremen-Nord
Einmal jährlich geben BSAG und VBN das umfangreiche „Fahrplan-Journal für Bremen-Nord und umzu“ heraus. Es erscheint jeweils im Dezember, rechtzeitig zum Fahrplanwechsel und wird kostenlos in alle Briefkästen, also an alle Haushalte in Bremen-Nord verteilt. Neben ausführlichen Fahrplänen und Linieninformationen bietet das Journal in bunter Aufmachung viele Neuigkeiten, wertvolle Tipps und Angebote sowie Unternehmensinformationen von VBN und BSAG.

Häufig gestellte Fragen zum ÖPV
Bei älteren Menschen steigt die Verunsicherung über die ständig steigende Technisierung und die damit verbundene Entmenschlichung beim Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Im Folgenden haben BSAG und VBN auf häufig gestellte Fragen oder Forderungen der älteren Bevölkerung in Bremen-Nord geantwortet.

Gibt es vor Ort Kontaktpersonen, an die man sich wenden kann?
Kontaktpersonen gibt es in den Kundencentern des VBN und den Vorverkaufsstellen vor Ort, die durch Vertriebspartner betrieben werden. Darüber hinaus kann man sich in allen Bussen bei Problemen auch an das Fahrpersonal wenden.

Ältere Menschen bevorzugen beim Ticketkauf einen persönlichen Ansprechpartner. Sie kaufen sich das Ticket lieber am Kiosk als am Automaten.
Fahrkarten kann man nach wie vor in den Kundencentern Blumenthal und Vegesack sowie bei den zahlreichen privaten Vertriebspartnern (Tabak-, Zeitschriftenläden, Kioske, usw.) erwerben. Im Vorverkauf sind die Tickets günstiger. Einzelfahrscheine kann man auch beim Fahrer kaufen, sollte dafür aber möglichst das passende Kleingeld bereithalten. So kann die Fahrt schneller fortgesetzt werden, und es geht für alle zügiger voran.

Gewünscht werden verständliche und einfache Tarife sowie eine einfache Systemhandhabbarkeit (leicht bedienbare Automaten).
Hier bietet das BSAG-System „BOB" (Bequem ohne Bargeld) einen besonderen Service: Der Kunde muss sich keine Gedanken über die Tarife und Ticketwahl machen. Es wird für ihn immer das preiswerteste Ticket des Bartarifs (kein Monatsticketpreis!) berechnet. Die Automaten in den Fahrzeugen der BSAG sind einfach zu bedienen.

Wer den persönlichen Kontakt bevorzugt, kann Tickets auch im Vorverkauf in einem der Kundencenter erwerben. Die Mitarbeiter beraten Sie gern.

Haltestellen sollen gut erreichbar sein. Sie sollen sicher, sauber und bei Dunkelheit sehr gut beleuchtet sein.
Dieses ist nicht zu 100 Prozent zu gewährleisten, trifft im gesamten VBN-Land und bei der BSAG aber sicher auf die Mehrzahl der Haltestellen zu. Alle Haltestellen sind bei Dunkelheit ausreichend beleuchtet.

Besteht grundsätzlich die Möglichkeit auf Wunsch oder Zeichen zwischen Haltestellen auszusteigen?
Das wird im Spätverkehr ab 20 Uhr auf bestimmten Buslinien bereits angeboten. Tagsüber ist das aus Zeit- und Sicherheitsgründen leider nicht möglich. Genauere Informationen zu diesen Buslinien mit Stopp zwischen den Haltestellen im Internet auf www.bsag.de, Service & Mehr.

Sind im Bus Hunde erlaubt?
Welches Ticket muss für das Tier gelöst werden?
Hunde sind erlaubt. Es gilt grundsätzlich der Kindertarif.

Sind die Busse auf den Linien in Bremen-Nord Video-überwacht?
Ja, in den Bussen sind Kameras installiert. Die Videoüberwachung erfolgt präventiv. Übergriffe auf Fahrgäste sind seit dem Einsatz dieser Geräte deutlich zurückgegangen.

Bin ich Schwarzfahrer, wenn ich mit den Ticket-Automaten in Straßenbahnen nicht zu recht komme oder nicht das passende Geld für den Automaten parat habe?
Im Grundsatz ja. Aber die Praxis zeigt, dass Mitfahrer gerne behilflich sind bei der Bedienung und beim Geldwechseln. Außerdem gibt es in allen Bussen nach wie vor Tickets beim Fahrer zu kaufen.

Wäre es vorstellbar, dass Senioren ab einem bestimmten Alter gratis fahren?
Nein, dieses ist aus wirtschaftlichen Gründen in Bremen momentan kein Thema. Das VBN-Ticketsortiment beinhaltet ein auch für Senioren sehr attraktives Angebot. So bietet beispielsweise das JahresTicketPLUS neben der Ticketübertragbarkeit, die Mitnahme weiterer Personen zu bestimmten Tageszeiten sowie die Fahrt durchs ganze VBN-Land an Wochenenden und Feiertagen. Dieses ist ein sehr günstiges und einfaches Angebot für Fahrgäste, die häufig Bus und Bahn fahren.

Gute Fahrt wird garantiert
BSAG und VBN haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Qualität im ÖPNV ständig zu verbessern. Dazu gehört auch die Gewährung von Kundengarantien, die in Bremen-Nord ihren Ursprung hat.

Fahrgäste werden ausdrücklich um Mitteilung gebeten, wenn etwas nicht in Ordnung war.

Geboten werden vier Kundengarantien:
- Pünktlichkeitsgarantie
- Sauberkeitsgarantie
- Niederflurgarantie
- Anschlussgarantie

Wenn der Fahrgast auf ein Niederflur-Fahrzeug angewiesen ist, aber stattdessen ein anderes Fahrzeug kommt, übernimmt die BSAG die Taxikosten bis zu einer Höhe von 15,– €. Sollte ein Bus mehr als 15 Minuten Verspätung haben oder zu früh an einer Haltestelle abfahren, so hat der Kunde Anspruch auf ein Tages-Ticket in der jeweiligen Preisstufe. (Gilt nicht bei unvorhersehbaren Ereignissen, die BSAG oder VBN nicht beeinflussen können.) Infos zu allen Kundengarantien erhalten Sie im Internet unter www.vbn.de bzw. bei der VBN-Service-Auskunft unter 0 18 05 - 826 826 (0,14 €/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.).

Fahrplan- und Tarifauskünfte
Detaillierte Auskünfte zu Ihrem persönlichen Fahrplan, Umsteigemöglichkeiten, Fahrten im Umland Bremen-Nords, zu Preisen und Tarifen erhalten Sie auf den Internetseiten von BSAG und VBN (siehe Textende).

Der VBN betreibt zudem eine telefonische Service-Auskunft mit eigenen Mitarbeitern für alle Fragen zu Fahrplänen und Tarifen sowie zu aktuellen ÖPNV-Themen... 24 Stunden rund um die Uhr, dies natürlich auch zu Anschlüssen der BSAG. Auch Kritik und Anregungen werden hier gern entgegen genommen.

Tel. 0 18 05 - 826 826
(0,14 €/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Am modernen Vegesacker Busbahnhof herrscht stets reges Treiben. Hier treffen sich Bus- und Bahnlinien und bieten zahlreiche Umsteigemöglichkeiten.

Fahrkartenverkauf an den Ticket-Automaten der Regionalbahn auf den **Bahnhöfen Burg, Lesum, St. Magnus, Schönebeck und Vegesack.**

BSAG Kundencenter Vegesack
Bahnhofsplatz/Busbahnhof
Tel. 6 58 04 95 (Mo. – Fr. 6:30 – 18:30 Uhr)

BSAG Kundencenter Blumenthal
Ermlandstraße 47
Tel. 55 96 77 04 (Mo. – Fr. 6:30 – 18:30 Uhr)

Weitere und stets aktuelle Informationen zum Fahren mit Bussen und Bahnen im Internet:
www.bsag.de
www.vbn.de
(Änderungen vorbehalten)

Die „Burger Brücke“ über die Lesum. Wenn man aus der Innenstadt kommt, fängt hier nach landläufiger Auffassung Bremen-Nord an. De facto hat Bremen-Nord schon lange vorher angefangen.

Erholung, Ausflüge und Reisen

Individueller Urlaub/Pauschalreisen

Ein Urlaub tut immer gut. Egal, ob es ein Tagesausflug, ein Kurzurlaub oder ein längerer Aufenthalt ist. Urlaubsreisen bieten neue Eindrücke, Erfahrungen und die gesundheitlichen Vorteile einer Luft/Klimaveränderung. Immer mehr Senioren wollen etwas erleben, die Heimat besser und andere Länder neu kennen lernen. Von 1996 bis 2005 hat sich die Zahl der Urlaubsreisen, die von Konsumenten ab 60 gebucht wurden, um 40 Prozent erhöht. Damit sind sie die wichtigste Klientel für die Touristikbranche, denn sie sind nicht nur die eifrigsten sondern auch die ausgabefreudigsten Urlauber.

Pauschalreisen sind grundsätzlich für Senioren gut geeignet, weil alle wichtigen Bestandteile vor der Abfahrt von zu Hause fixiert und Bestandteil des Reisevertrags sind: Flug, Hoteltransfer, Hotelaufenthalt und Ausflüge.

Dennoch können folgende Aspekte gerade für Senioren wichtig sein: Ist dem Hotel eine Arztpraxis angeschlossen, wie weit sind der nächste deutsch sprechende Arzt oder das nächste Krankenhaus entfernt? Sind die Zimmer klimatisiert oder barrierefrei? Ist die Hotelküche auf Gerichte für Diabetiker eingestellt? Antworten auf all diese Fragen weiß Ihr Reisebüro vor Ort. Fragen Sie dort auch, ob das anvisierte Hotel eine Diskothek betreibt, denn damit könnten schlaflose Nächte verbunden sein.

Auch Kreuzfahrten und Flusskreuzfahrten stehen bei Senioren hoch im Kurs. Und was suchen die Älteren im Urlaub außer einem „Tapetenwechsel"? – Für Menschen, die nicht mehr im Beruf stehen, spielen Ruhe und Entspannung als Reisemotiv häufig keine entscheidende Rolle mehr. In dieser Zielgruppe sind vor allem Heil-Aspekte des Klimas, Geselligkeit, Behaglichkeit, Kommunikation und Unterhaltung gefragt. Man lernt andere Menschen kennen, schließt Bekanntschaften, aus denen nicht selten auch langjährige Freundschaften werden. Die Reisebranche hat sich in den vergangenen Jahren voll auf die Ansprüche älterer Kunden eingestellt. Ob PKW, Bus, Bahn, Schiff oder Flugzeug – Sie haben die Wahl, mit welchem Verkehrsmittel Sie unterwegs sein möchten.

Seeklima

Küstengebiete sind wegen ihres Heilklimas aus meersalzhaltiger und reiner Luft besonders gefragte Gebiete. Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankte profitieren vom Seeklima. Auch gegen Hautkrankheiten hat sich das Küstenklima bewährt. Die Nordseeküste liegt, von Bremen-Nord aus gesehen, praktisch vor der Haustür. Aber auch die reizärmere Ostsee kann binnen weniger Stunden erreicht werden. Hier sind die Klimareize vermindert, erlauben somit eine langsamere Eingewöhnung und eine behutsamere Umstellung des Organismus. Die maximalen und minimalen Lufttemperaturen unterscheiden sich weniger als an der Nordsee. Auch die anderen Reizklimafaktoren treten an der Ostsee abgeschwächt auf. Der Aerosol-Anteil (Schwebeteilchen) in der Luft der Ostsee ist deutlich geringer als an der Nordsee (32 g/l), weil der Salzgehalt der Ostsee bei nur etwa 12 g/l liegt.

Exklusiv ausgestattete Ferienwohnungen auf Rügen mit Meerblick an den Yachthäfen Breege und Wiek

Hafenhäuser Wiek

Hafenhäuser Breege

zwischen 56 und 91 m² für zwei bis sechs Personen. Sauna, Wellnessangebote, Segelschule und Restaurant befinden sich direkt im Haus oder in unmittelbarer Nähe.

Rezeption LBV: Am Hafen 4 – 6 · 18556 Wiek
Tel. 03 83 91/43 46 40
info@ruegen4u.de
www.ruegen4u.de

ruegen4u.de

Steganlage mit Motor- und Segelbooten an der Lesum.

Zum Beispiel: Rügen
Rügen ist von Bremen-Nord aus inzwischen durchgängig über die Autobahnen erreichbar und damit lohnendes Ziel auch für verlängerte Wochenendaufenthalte zu jeder Jahreszeit.

Zauberhafte Strände, das strahlende Weiß der Kreidefelsen, Wanderwege, Wälder und Uferlandschaften prägen das Bild auf Deutschlands größter Insel. Im Inselnorden garantieren die staatlich anerkannten Erholungsorte Wiek und Breege nahe dem bekannten Kap Arkona mit der vor gelagerten Insel Hiddensee die meisten Sonnenstunden in Deutschland.

Hier bietet ein Vermietungsservice mit Sitz in Bremen und in Lilienthal individuelle und großzügig gestaltete Ferienwohnungen in Vier-Sterne-Hafenhäusern an. Exklusive Ausstattungen, großzügig gestaltete Terrassen und Loggien mit südwestlicher Ausrichtung, gehobener Wohnkomfort und Pkw-Stell- bzw. Tiefgaragenplätze lassen bei einem attraktiven Mietpreis keine Wünsche offen. Für die angenehme Freizeitgestaltung sind in beiden Orten Sport- und Wellness-Angebote direkt vor Ort buchbar.

Ferienvermietungsservice „Rügen for you“
LBV Service GmbH & Co. KG
Bahnhofstr. 16, 28865 Lilienthal
Tel. 0 42 98-46 60 46, Fax 0 42 98-46 60 66
info@lbv-service.de, www.ruegen4u.de

Organisierte Fahrten und Reisen
Seine Reise selbst zu planen und individuell im Reisebüro zu buchen ist eine Möglichkeit. Es ist zum einen aufwendig, und zum anderen möchten viele ältere Reisende auch nicht gerne allein unterwegs sein. Dafür werden Reisen angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind, und für die ärztliche Betreuung vor Ort wird auch gesorgt. Oft erfolgen diese Reisen in bequemen und komfortablen Reisebussen, da wegen Thrombose-Risiken eine Flugreise nicht mehr erfolgen kann. Auch können extreme klimatische Änderungen die Gesundheit der älteren Touristen überfordern.

Wenn Sie nur über eine geringe Rente verfügen, prüft das Amt für Soziale Dienste auf Antrag, ob eine Bezuschussung der Reise möglich ist. Bei über 60jährigen ist dieses grundsätzlich alle drei Jahre möglich, bei über 80jährigen sogar jedes Jahr. Sie müssen dazu aber Einwohner des Bundeslandes Bremen sein. Möchten Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun, sich Erholung gönnen und in angenehmer Umgebung optimalen Service genießen? Dann könnte eine Kurreise das Richtige sein. Erkundigen Sie sich dann nicht nur beim Amt für Soziale Dienste sondern auch bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Zuschüsse für Ihre Kurreise möglich sind. Fordern Sie die aktuellen Rei-

PROSPEKT ANFORDERN!

BEGLEITETE SENIORENREISEN
GEMEINSAM IN DEUTSCHLAND VERREISEN
MIT VIEL KOMFORT ...
Infos unter: Tel. 04 21 - 3 49 67 23 oder
unter: www.inneremission-bremen.de
Verein für
Innere Mission
in Bremen

seprogramme für Tagesfahrten, Mehrtagesfahrten und Kurreisen bei Reisebusunternehmen in Ihrer Nähe oder beim Seniorenbüro Bremen an.

Seniorenbüro Bremen
Breitenweg 1A, 28195 Bremen
Tel. 32 05 49, Fax 337 97 06
info@seniorenbuerobremen.de

Verein für Innere Mission
Blumenthalstr. 10, 28209 Bremen
Tel. 349 67 23, Fax 34 54 71
info@inneremission-bremen.de

Amt für Soziale Dienste
Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen
Tel. 361-79 800 (Zentrale)

Die Lürssen-Werft in Vegesack ist international bekannt als deutsches Schiffbau-Unternehmen, das sich u. a. auf den Bau von hochwertigen Großyachten spezialisiert hat.

Busreisen Spiering GmbH & Co. KG
Olof-Palme-Str. 6, 28719 Bremen
Tel. 63 71 75, Fax 63 00 75
spiering-reisen@gmx.de

Auch die Begegnungsstätte des DRK in Bremen-Aumund sowie andere Seniorentreffs organisieren regelmäßig Ausflugsreisen. Dabei handelt es sich oft auch um saisonale Tagesausflüge wie beispielsweise: Apfel- oder Spargelernte, Bremer Freimarkt, Weihnachtsmärkte, Aal- oder Matjes-Essen.

DRK-Begegnungsstätte
Aumund-Hammersbeck
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 65 83 919, Fax 34 03 135

Kuren
Den Begriff „Kur“ gibt es seit der Gesundheitsreform 2000 nicht mehr. Doch wurden Kuren damit nicht abgeschafft.

Unter einer Kur versteht man eine Vielzahl an Rehabilitationsmaßnahmen, die sämtliche Therapieverfahren, stationär sowie ambulant, umfassen. Eine Kur dient der Stärkung einer (schwachen) Gesundheit und unterstützt die Genesung bei Krankheiten und Leiden unterschiedlichster Arten in dafür vorgesehenen Kurorten und Heilbädern. Eine besondere Form der Kur ist die Anschlussheilbehandlung direkt nach einem Krankenhaus-Aufenthalt. Kuren können auch vorsorglich empfohlen werden, um Krankheiten oder Behinderungen vorzubeugen.

Kuren sind bei den Kranken- oder Rentenkassen zu beantragen. Dieser Antrag kann alle vier Jahre gestellt werden. Nur in medizinisch indizierten Fällen werden Ausnahmen gemacht. Der behandelnde Arzt muss anhand des Gesundheitszustandes feststellen, ob eine ambulante oder auch stationäre Kur sinnvoll ist.

Eine stationäre Kur zahlt die Kasse nur dann, wenn die Behandlung ambulant nicht möglich ist. Ambulante Kuren haben den Vorrang. Das bedeutet aber nicht, dass die Patienten dabei zu Hause bleiben. Die

Walflosse neben dem Vegesacker Fähr-Anleger, Bronze-Skulptur.

Behandlung findet normalerweise in einem anerkannten Kurort statt. Der Versicherte muss also Unterkunft und Verpflegung oder die täglichen Anfahrten selbst organisieren und bezahlen.

Antragsformulare hält Ihre Krankenkasse bereit. Dort wird auch über Zuzahlungsmodalitäten oder Kostenbefreiung informiert.

Vorsicht bei Kaffeefahrten

Kaffeefahrten (Essen, Kaffee, Kuchen und Gewinne inklusive) werden meistens zu Spottpreisen angeboten, und man kann Abwechslung in seinen Alltag bringen.

Die eingesetzten Lockmittel sind dabei grenzenlos: Mittagessen, Schlemmerpaket, Geschenke usw. – Aber: Niemand hat etwas zu verschenken! Der Veranstalter will nur Ihr Geld! – Kaffeefahrten werden immer wieder von Betrügern dazu genutzt, Artikel zu überhöhten Preisen an den „Mann" zu bringen. Sie sollen Betten, Rheumadecken, Magnetdecken, Trinkkuren, Badesalz, Decken, Reisen usw. kaufen oder bestellen. Die Waren sind häufig minderwertig und teurer als im Fachgeschäft.

Die versprochenen Geschenke sind billiger Ramsch. Das Mittagessen kann eine Tütensuppe sein, das „für Sie vorbereitete Frühstück" ist zwar vorbereitet, muss dann aber doch bezahlt werden. Ein versprochener Wäschetrockner kann sich als Wäscheleine entpuppen.

Hier noch ein paar trickreiche Angebotsformulierungen dubioser Veranstalter:

- „Sie werden mit einem Super-Reisebus abgeholt.": Von der Rückfahrt ist keine Rede.
- „Sie erhalten ein reichhaltiges Mittagessen. Ein Freigetränk ist kostenlos.": Das Essen müssen Sie selbst bezahlen, nur das Getränk ist kostenlos.
- „Zusätzlich erhalten alle Ehepaare einen Präsentkorb.": Nicht jedes einzelne Ehepaar, sondern alle teilnehmenden Ehepaare bekommen einen einzigen, minderwertigen Präsentkorb. Den können sie sich dann alle teilen.

Die Polizei rät dringend ab, an solchen Kaffeefahrten teilzunehmen. Werfen Sie die an Sie gerichteten Einladungen am besten sofort in den Papierkorb.

Reise-Impfungen – Wer zahlt?

Im Ausland zugezogene Infektionskrankheiten haben bei älteren Menschen oft schwerwiegende Folgen. Denn mit zunehmendem Alter lassen die Abwehrkräfte immer mehr nach. Das Immunsystem älterer Menschen produziert weniger Abwehrzellen und Antikörper, so dass zahlreiche Erreger eher zu Erkrankungen führen und diese schwerer verlaufen. Sicheren Schutz vor Infektionskrankheiten bei Reisen ins Ausland bieten Impfungen.

Lassen Sie bei Ihrem Arzt Ihren Impfschutz überprüfen, und lassen Sie sich im Rahmen einer reisemedizinischen Beratung von ihm auch über sinnvolle bzw. notwendige Impfungen für Ihr Urlaubsland informieren. Seit Juni 2007 erstatten zahlreiche gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für alle wichtigen Auslandsreiseimpfungen. Dazu gehören unter anderem: FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis durch Zecken), Gelbfieber, Cholera, Pneumokokken, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut usw. Malaria-Prophylaxe erfolgt in Tablettenform.

Werte wahren.

Besuchen Sie unseren Service-Standort in Bremen-Nord.

Sichern Sie sich den langfristigen Werterhalt Ihres Mercedes und besuchen Sie unseren Service-Standort in Bremen-Nord. Denn hier erhalten Sie neben fachmännischen Service-, Wartungs- und Reparaturarbeiten noch diverse weitere Serviceleistungen für Pkw und Transporter. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mercedes-Benz

Mercedes-Benz Niederlassung Weser-Ems der Daimler AG, 28757 Bremen, Vegesacker Heerstraße 73-77, Tel.: 0421/4681-660, Fax: 0421/4681-655, www.mercedes-weserems.de, E-Mail: kontakt@mercedes-weserems.de

„Ja, wo laufen sie denn…?" –
Teil des Skulpturen-Ensembles „Familie mit Tante"
von Thomas Recker auf dem Vegesacker Busbahnhof.

Naherholung individuell
Will man von Gruppen und Veranstaltern unabhängig sein, können auf eigene Faust alle Naherholungsorte der Region angesteuert werden. Geest, Marsch und Moor prägen das Landschaftsbild rund um Bremen-Nord. Sanfte Hügel, grüne Wiesen, Wälder und Felder, wechseln sich ab mit Bachläufen und den Flüssen Weser und Lesum.

Die Bremer Schweiz ist unbestritten eine der schönsten und abwechslungsreichsten Landschaften in der gesamten Region. Die herrlichen Parks in Bremen-Nord wie der Stadtgarten, „Wätjens Park" oder „Knoops Park" sind schöne Spazierziele und weit über die Grenzen der Stadt bekannt.

Fahrradtouren
Bremen-Nord hat ein gut ausgebautes Fahrradnetz. In Blumenthal führen beliebte Radwege an der Weser nach Rekum und Neuenkirchen, an der Beckedorfer Beeke nach Beckedorf und Schwanewede oder durch Lüssum-Bockhorn am Waldfriedhof Blumenthal vorbei.

Harriersand, mit elf Kilometern Länge die längste Flussinsel Westeuropas, liegt vor der Haustür. Die zur Gemeinde Schwanewede gehörige Insel ist bequem über eine Brücke bei Rade zu erreichen. In Burglesum geht es per Rad beidseitig der Lesum entlang, westlich nach Vegesack und in das Werderland bis nach Nieder- und Mittelsbüren zur Moorlosenkirche oder in östlicher Richtung zum Wümme-Radweg und zum Blockland.

Vegesack bietet beliebte Radwege u.a. an der Weser und beidseitig der Lesum mit einem ausgedehntes Wegesystem. Die Wegeverbindung von Vegesack über die Fährer Flur, Fährer Kämpe, Fährer Straße und Hammersbecker Weg führt nach Schwanewede-Löhnhorst. Einer der beliebtesten Radwanderwege der Region ist die Route „Weites Land". Sie führt von Vegesack durch das Teufelsmoor nach Worpswede und Fischerhude.

Auch ein Übersetzen mit der Fähre über die Weser lohnt sich, um durch den Landkreis Wesermarsch zu radeln. Die dortige Sielroute gehört inzwischen zu einer beliebten Ausflugsstrecke mit dem Fahrrad und zwar bei guter Ausschilderung und schönen Sehenswürdigkeiten und Einkehrmöglichkeiten.

ADFC Bremen-Nord
Wenn Sie per Fahrrad auf Feierabend- oder Wochenendtour gehen möchten, möglicherweise in Bett&Bike-Hotels übernachten wollen, können Sie sich an den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Landesverband Bremen e.V. (ADFC) wenden.

Für Mitglieder und Nichtmitglieder gibt es in Bremen-Nord mehrere Kontaktmöglichkeiten. Schauen Sie bei der Radstation am Vegesacker Bahnhof vorbei, oder besuchen Sie den Radlerstammtisch im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus. Über den ADFC finden Sie Menschen, die ebenfalls gerne auf Radtour gehen.

ADFC-Infoladen
in der Radstation am
Vegesacker Bahnhof
Di. 17.00 – 18.00 Uhr

ADFC-Radfahrerstammtisch
jeden 1. Do. um 19.30 Uhr
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus
Kirchheide 49, 28757 Bremen
c/o Klaus Wilske, Tel. 65 86 355
bremen-nord@adfc-bremen.de

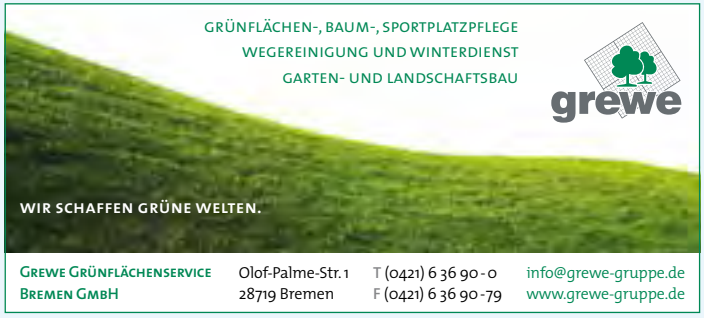
Fahrradtour zur Worpsweder Mühle, erbaut 1838.

Bildung, Kultur und Hobby

Jeder Mensch hat eine oder auch mehrere Lieblingsbeschäftigungen, bei denen er die Sorgen des Alltags vergessen kann. Für den einen sind das handwerkliche oder künstlerische Tätigkeiten, der andere geht gern ins Theater oder ins Konzert. Es ist nicht wichtig, welches Ihr Hobby ist; wichtig ist nur, dass Sie Spaß dabei haben. Wenn Sie aus dem Berufsleben bereits ausgeschieden sind, haben Sie nun für andere Interessen viel Zeit. Probieren Sie auch einfach mal etwas Neues aus, das Ihnen Freude bereiten könnte.

Volkshochschule (VHS)
Die VHS Nord ist die größte der vier Zweigstellen der Bremer Volkshochschule. Sie hat ihre Geschäftsstelle und die meisten ihrer Unterrichtsräume im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus in Vegesack, dem Mittelzentrum Bremen-Nords. Hier wird ein breit gefächertes Programmspektrum angeboten u. a. Sprachkurse, Handarbeitstechniken, Computer- und Kochkurse u. v. m.

Unter dem Motto „Mit Vergnügen: In jedem Alter lernen" können ältere Menschen selbstverständlich an allen Veranstaltungen des VHS-Programms teilnehmen. Dabei bedeutet „Für Ältere", dass Sie mit Gleichaltrigen an Vor- und Nachmittagen lernen. Sie finden aber auch Veranstaltungen, die den Dialog zwischen den Generationen fördern. In den Bereichen „Mensch und Gesellschaft", „Gesundheit" sowie „Kunst, Kultur, Gestalten" wurden speziell für Ältere Angebote in das VHS-Programm aufgenommen. Auch bei VHS-Exkursionen und -Reisen sind Ältere als Teilnehmer gern gesehen.



VHS Bremen, Nebenstelle Nord
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Tel. 361 73 19, Fax 361 78 74
info.nord@vhs-bremen.de

Senioren-Universität
In jedem Semester haben Senioren die Möglichkeit, ausgewählte Lehrveranstaltungen der Universität Bremen im Rahmen des wissenschaftlichen Weiterbildungsprogramms für ältere Erwachsene zu besuchen. Bildung belebt – in jedem Alter. Viele Menschen entdecken das Lernen noch einmal ganz neu, wenn sie nach ihrer Berufs- oder Familienphase auf den Campus kommen.

Als Kursstudierende haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Wissensdurst nachzugehen. Nicht Leistungsdruck oder die Anwendbarkeit des Wissens stehen im Vordergrund, sondern Neugier und persönliche Neigungen. So erweitern Sie Ihren Horizont um Dinge, die Sie schon immer wissen wollten oder Themen, die Sie gerade ganz neu entdecken. Dabei kommen Sie mit Menschen zusammen, die Ihre Interessen teilen.

Auch in der vorlesungsfreien Zeit im Frühjahr und Herbst können Sie sich durch Vortragsreihen und Tagesseminare interessante Themenfelder erschließen – kompakt und fachlich fundiert. Wissenschaftliche Studienreisen bringen Sie zu Zielen, die im Semester- oder Vortragsprogramm inhaltlich vorbereitet wurden.

Die Senioren-Uni ist auch offen für alle, die kein Abitur haben und zum ersten Mal den Schritt an eine Universität wagen. Die Teilnahme ist an keine Altersgrenzen gebunden. Studienabschlüsse wie Bachelor und Master oder andere Abschlusszertifikate können allerdings an der Senioren-Uni Bremen in keinem Fall erworben werden.

Universität Bremen
Zentrum für Weiterbildung (ZWB)
Bibliothekstr. 1 (Zentralbereich Mensa)
28359 Bremen
Tel. 218-31 80/-32 49, Fax 218 61 606
senioren@uni-bremen.de

Bibliotheken
In zentraler Lage bieten die **Stadtbibliotheken** Lesum und Vegesack eine umfangreiche Auswahl an Medien für alle Lebensbereiche: Aktuelle Romane (auch in Großdruck) und Hörbücher, zahlreiche Zeitschriften-Abonnements, Sachbücher zu den Themen Reisen, Garten, Hobby, Ratgeber und vielem mehr. Auch die Tageszeitung kann man kostenlos lesen.

An öffentlich zugänglichen Computern können Sie zwei Stunden in der Woche arbeiten, ins Internet gehen oder Ihre Emails abrufen. Jeden Freitag bietet die Stadtbibliothek Vegesack von 9.30 bis 10.30 Uhr Internet-Einführungen unter Anleitung an. Die Vegesacker Bibliothek wurde kürzlich zur modernsten Zweigstelle der Stadtbibliothek Bremen ausgebaut. Neben der Einrichtung eines neuen Lese-Café wurden hochmoderne Selbstverbuchungsstationen aufgestellt.

Die **Busbibliothek** hält im Bremer Norden in Farge, Rekum und Rönnebeck.

Auch die **Bibliothek Blumenthal** präsentiert sich mit einem vielfältigen Angebot. In erster Linie findet der Besucher hier Belletristik und Kinderbücher sowie eine kleine Auswahl an Sachbüchern für jedes Alter. Für Erwachsene werden spannende Hörbücher und für die russischsprachigen Mitbürger sogar Lektüre in deren Muttersprache angeboten.

Stadtbibliothek Vegesack
Aumunder Heerweg 87, 28757 Bremen
Tel. 361-72 44, Fax 361 79 1 87

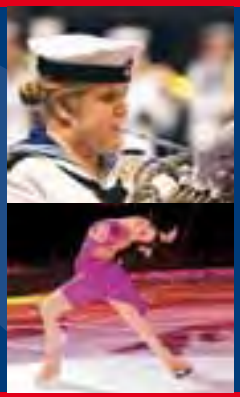
Stadtbibliothek Lesum
Hindenburgstr. 31, 28717 Bremen
Tel. 361-71 42, Fax 361 79 0 34

Bibliothek Blumenthal e.V.
Lüder-Clüver-Str. 10, 28779 Bremen
Tel. 361-79 6 84

Fähre in Farge

Kultureinrichtungen
Bremen-Nord hat auch kulturell eine Menge zu bieten. Insgesamt leben die kulturellen Institutionen vom ehrenamtlichen Engagement. Hier glänzen die Mitarbeiter des Kulturbüros mit ganz unterschiedlichen Stärken und kulturellen Interessen.

In der Kulturbüro Bremen Nord gGmbH sind die vier Einrichtungen Kito, Kulturbahnhof (Kuba) das Gustav-Heinemann-Bürgerhaus und das Overbeck-Museum unter einem Dach zusammengefasst. Kurz gesagt: Ein Dach, drei Häuser – und vier Institutionen.

BREMEN ARENA
Bremen erleben!
Tickets:
0421 / 35 36 37
www.bremen-arena.com

Unser Highlight im Januar
Musikschau der Nationen
Unser Highlight im November
Holiday on Ice

Ob Jazz oder Klassik, Kabarett oder Jugendtheater, ob Ausstellungen, Vorträge oder Podiumsdiskussion – das Kulturbüro wartet mit einem attraktiven Veranstaltungsprogramm und kultureller Vielfalt auf hohem Niveau auf.

Der Kulturbahnhof (Kuba) bietet mit seinem luftigen Saal Platz für Großprojekte vom Live-Konzert bis zur Theaterwerkstatt. Das Gustav-Heinemann-Bürgerhaus ist als Zentrum für Stadtteilarbeit ein beliebter Treffpunkt für alle Generationen.

Im Alten Packhaus Vegesack können Besucher gleich zwei Kultureinrichtungen finden: Das Overbeck-Museum präsentiert neben wechselnden Sonderausstellungen in einer Dauerschau Werke des Worpsweder Künstlerpaares Fritz und Hermine Overbeck, und das KITO ist mit Lesungen, Jazz und Kabarett ein Ort der experimentellen, kurzweiligen und anspruchsvollen Unterhaltung.

Durch die große Bandbreite an abwechslungsreichen Angeboten, macht das Kulturbüro den Stadtteil Vegesack zu einem lebendigen Veranstaltungszentrum mit weit reichender Strahlkraft – nicht zuletzt, weil das Kulturbüro auch mit vielen weiteren kulturellen Zentren in Bremen-Nord eng vernetzt ist und so auch das Veranstaltungsprogramm der Region umfassend begleiten kann.

Sommer auf „Burg Blomendal" in Blumenthal.

Kulturbüro Bremen Nord gGmbH
und Kulturbahnhof Bremen-Nord
Hermann-Fortmann-Str. 32, 28759 Bremen
Tel. 5 78 00 82, Fax 5 78 00 83
info@kulturbuero-bremen-nord.de

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Tel. 65 99 70, Fax 65 99 711
info@buergerhaus-vegesack.de

Altes Packhaus Vegesack
Alte Hafenstr. 30, 28757 Bremen
hier befinden sich:
KITO
Tel. 65 48 48, Fax 65 47 71
info@kitoinbremen.de
Overbeck-Museum
Tel. 66 36 65, Fax 247 61 47
info@overbeck-museum.de

KITO, Vegesack

DOKUmentationszentrum Blumenthal
Heidbleek 10, 28779 Bremen
Tel. 603 90 79, Fax 603 90 79
doku-blumenthal@web.de

Museum „Schloss Schönebeck"
Im Dorfe 3 – 5, 28757 Bremen
Tel. 62 34 32, Fax 69 63 95 22

Maritime Meile
Die Maritime Meile Vegesack ist ein 1.800 Meter langes Uferstück, das nahe der Lesummündung in Grohn (ehemaliger „Grohner Löschplatz") beginnt und an der Weserpromenade entlang bis zum „Schaufenster Bootsbau" führt. Die Maritime Meile bietet eine Fülle von historischen Orten, unverwechselbaren Plätzen und interessanten Objekten. Dieses Herzstück maritimer Traditionen erinnert an verschiedenen Stellen an die Vegesacker Werftgeschichte (Lange 1806/1893, Sager 1814/1896,

Jantzen 1770/1810, Ulrichs 1838/1895, Bremer Vulkan 1895/1996) und an die Fischereigeschichte (Heringsfang).

Der Walfischkiefer am Utkiek ruft die Erinnerungen an die Zeit der „Grönlanders“ und den Walfang zurück. Historische Gebäude, wie das Havenhaus mit seiner über 300 Jahre alten Geschichte ermuntern heute zur Einkehr in ein gemütliches Hafenrestaurant. Im Vegesacker Hafenspeicher, der u. a. zum Yachtdesign-Zentrum ausgebaut wurde, präsentieren sich Ausstellungen, die gemeinsam mit dem Schaufenster Bootsbau, dem Schulschiff Deutschland und dem Museumshafen den maritimen Erlebnischarakter in Bremen Nord stärken. Der Vegesacker Hafen gilt übrigens als ältester künstlicher Hafen Deutschlands bzw. sogar Nordeuropas. Viele Kapitänshäuser in den Straßen in Ufernähe erinnern an die jahrhunderte lange Verbundenheit mit der Seefahrt. Traditionsschiffe im Museumshaven und in der Lesummündung – und auch der Schiffsverkehr auf der Weser – unterstreichen das maritime Ambiente. Unterhalb des „Vegesacker Balkons“, direkt an der Weserpromenade, liegt die Signalstation. Diese Institution für Pegelmessungen an der Weser ist bereits seit mehr als einem Jahrhundert in Vegesack angesiedelt. Die Maritime Meile endet an dem Gelände der BBV (ehemals Gelände des Bremer Vulkan). Hier lässt sich der aufgestellte Schlepper „Regina“ inspizieren und der Nachbau von historischen Schiffen im „Schaufenster Bootsbau“ beobachten. *(Quelle: Maritime Tradition Vegesack Nautilus e.V.)*

Schaufenster Bootsbau

In der ganzjährig geöffneten Ausstellung wird den Gästen ein Einblick in das traditionsreiche Handwerk rund um den Bootsbau geboten. An Wochenenden finden auch Werftführungen statt. Auf dem Bootsbauplatz kann man dem Bremer Bootsbau Vegesack (BBV) beim Arbeiten zuschauen. Besucher können hier die einzelnen Baufortschritte verfolgen und sich über grundlegende Bootsbautechniken informieren. Schiffbau wird so erlebbar gemacht.

Auf der angrenzenden Kinderwerft bauen die Kleinen ihre eigenen Boote und testen anschließend ihre Schwimmfähigkeit in Wasserbecken. Einen tollen Blick von „ganz oben” hat man vom Entdecker- und Aussichtsturm und wird auf vier Etagen mit Infotafeln über aktuelle Themen wie „Mensch und Arbeit”, „Erneuerbare Energien” und „Bootsbau” informiert. Das alte Pförtnerhäuschen der Vulkanwerft gewährt einen Einblick in die Arbeitswelt der „Vulkanesen” und den Standort.

Schulschiff Deutschland

Das letzte deutsche Vollschiff liegt in der Lesummündung in Vegesack. Unweit des Museumshafens bietet der Großsegler einen Einblick in die Ausbildung der Handelsmarine des vergangenen Jahrhunderts. Mit seinen 86 m Länge und den über 52 m hohen Masten ist der Rahsegler an der Wasserseite schon von weitem sichtbar. Das maritime Kulturdenkmal

Der Senioren Internet Club Bremen bietet in seinen Kursen eine altersangepasste Einführung in das Internet.

bietet Gelegenheit zu Heirat, Taufen, Schiffsbesichtigungen, Tagungen, Seminaren und Übernachtungen für 60 Personen in 30 Außenkabinen.

BBV Bremer Bootsbau Vegesack gGmbH
Schulkenstr. 2A
28755 Bremen
Tel. 66 954 0, Fax 66 954 30
kontakt@bbv-mail.de

Schulschiff Deutschland
Deutscher Schulschiff-Verein e.V. (DSV)
Zum Alten Speicher 15, 28759 Bremen
Tel. 658 7373, Fax 658 7374
info@schulschiff-deutschland.de

Maritime Tradition Vegesack Nautilus e.V.
Postfach 750615, 28726 Bremen
Tel. 95 86 786, Fax 67 41 05 71
info@mtv-nautilus.de

Schifferverein Vegesacker Museumshaven e.V.
Halenbeckstr. 19, 28757 Bremen

Hobbys
Reiten oder rudern Sie gerne, spielen Sie gerne Schach, Bridge oder Skat, interessieren Sie sich für Heimatgeschichte oder maritime Traditionen, musizieren/singen Sie gerne oder haben Sie eine künstlerische Ader? Mögen Sie Tiere, züchten Sie, sind Sie naturverbunden oder gärtnern Sie gerne? Sind Sie parteipolitisch interessiert, wollen sich vielleicht sogar engagieren? Interessiert Sie die Gemeinschaft unter Sportschützen? – Für fast jedes Interesse, jedes Hobby und jede Leidenschaft gibt es mindestens einen Verein, eine Interessengruppierung oder eine politische Partei auch im Bereich Bremen-Nord. Wenden Sie sich für nähere Auskünfte an Ihr Ortsamt.

Einen Überblick über Sportvereine, Heimat- und Traditionsvereine, Kulturvereine sowie Naturvereine- und Verbände bietet auch die Internet-Homepage des Ortsamts Vegesack unter:
www.ortsamt-vegesack.bremen.de

Handy / Computer / Internet

Über die Hälfte aller Deutschen über 65 Jahre besitzen weder ein Handy noch einen Computer (PC), und das gilt natürlich auch für die Bevölkerung in Bremen-Nord. Aber das ändert sich rasant. Immer mehr Hersteller bieten inzwischen Geräte an, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen besonders zugeschnitten sind. Es sind Handys mit größeren Tasten, klaren Menüs und ohne überflüssigen Schnickschnack.

Man muss nur die Hemmschwelle überwinden, denn per Handy können Senioren überall und jederzeit Hilfe herbeirufen. Dies gibt auch den Angehörigen mehr Sicherheit. Spezielle Handys senden per Knopfdruck einen Notruf und übermitteln dabei automatisch die Position des Hilfsbedürftigen an eine Rettungsleitstelle. Die Preise für die Geräte und spezielle Seniorendienste sind in den vergangenen Jahren stetig und drastisch gefallen.

Auch vor Computer und Internet schrecken noch viele Senioren zurück, obwohl Bremen im nationalen Vergleich kräftig zugelegt hat. Im Stadtstaat verfügen inzwischen 3/4 der Gesamtbevölkerung über einen

Internetzugang. Die Bremer stehen dabei auf Platz 1 aller Bundesländer noch vor Berlin. Das Internet birgt vielfältige Vorteile auch für die ältere Generation. Es bereichert den Alltag, ist kommunikativ und bietet ein hohes Maß an Informationsmöglichkeiten. Einkaufen, Reisen buchen, Geldgeschäfte tätigen – alles lässt sich bequem von zu Hause erledigen. EDV- und Internetkurse für Senioren (z.B. bei der VHS Nord oder den Stiftungsresidenzen der Bremer Heimstiftung) helfen im Umgang mit Computer und Internet weiter.

Senioren Internet Club Bremen
Der Internet Club bietet Senioren eine fundierte Einführung in das Internet und ebnet den Weg zu Arbeiten mit dem Computer. Die Zielsetzung lautet „Gemeinsam lernen, entdecken, diskutieren, anwenden und mehr". Gemeinsam mit erfahrenen Dozenten finden hier, mit viel Geduld und individuellem Einfühlungsvermögen, ältere Bürger den Weg in das entzauberte Internet mit seinen Möglichkeiten. Darüber hinaus stehen zu bestimmten Zeiten Experten für Fragen zu aktuellen Themen, Vorträgen und Diskussionen in der großen Runde zur Verfügung.

Senioren Internet Club
Breitenweg 1A, 28195 Bremen
Tel. 337 97 07, Fax 337 97 06
sicb@seniorenbuerobremen.de

Freizeit und Begegnung

Seniorenbüro Bremen
In Bremen-Stadt hat sich an zentraler Stelle, direkt gegenüber dem Hauptbahnhof, das Seniorenbüro Bremen zum Ziel gesetzt, Senioren ein abwechslungsreiches, sinnvolles und individuelles Angebot für die Freizeitgestaltung anzubieten. Im Seniorenbüro engagiert sich ein ehrenamtliches Mitarbeiterteam in vielfältigen Interessengruppen und diversen Aufgabengebieten. Klönen, Malen, Männerrunde, Gedächtnistraining, Literatur, Rommé, Sonntagskaffee, Englisch Klönen, Gesellschaftsspiele sind ein Auszug aus dem vielfältigen Gruppenangebot. Die 2007 eröffnete Außenstelle Bremen-Nord des Seniorenbüros in Burglesum existiert leider nicht mehr.

Seniorenbüro Bremen
Breitenweg 1A, 28195 Bremen
Tel. 32 05 49, Fax 337 97 06
info@seniorenbuerobremen.de

Landfrauenvereine/Bürgervereine
Wer sich für Belange in seinem unmittelbaren Wohnumfeld aktiv engagieren möchte, für den sind Bürger- oder Landfrauenvereine die nahe liegende Gemeinschaft. Hier werden vornehmlich Interessen im

Alle Bürgerinnen und Bürger, die gerne mit älteren, aktiven Menschen gemeinsam etwas unternehmen möchten, finden bei uns viele Anregungen und Möglichkeiten.

- **Begleitete Gruppenreisen**
- **Begleitete Tagesfahrten**
- **Computer- und Internetkurse für Senioren**
- **Klön- und Interessengruppen**
- **Kulturveranstaltungen**
- **Vorträge und Besichtigungen**
- **Ehrenamtliches Engagement**

Unser Motto:

Gemeinsam nicht einsam

Lebensart
Seniorenbüro Bremen

Breitenweg 1a · 28195 Bremen
Telefon 04 21/35 05 49
info@seniorenbuero-bremen.de
www.seniorenbuero-bremen.de

sozialen, infrastrukturellen oder gesellschaftlichen Umfeld vertreten. Innerhalb des Vereinslebens werden auch Fachvorträge, Seminare, Lehr- und Besichtigungsfahrten angeboten. Landfrauen setzen sich speziell für Belange der Haus- und Landwirtschaft ein.

Für beide Geschlechter offen stehen dagegen die örtlichen Bürgervereine. Sie sind wesentliches Bindeglied zwischen den Bürgern und den Organen der Stadt oder dem Ortsamt geworden, wenn es um die Belange der Anwohner in den jeweiligen Bereichen geht.

Kontaktinformationen hierzu erteilen auch die jeweiligen Ortsämter.

Auch das Vereinsleben eröffnet zahlreiche Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Landfrauenverein Bremen
Falkenstr. 13, 27721 Ritterhude
Tel. 0 42 92/29 79, Fax 0 42 92/29 79
info@landfrauenverein-bremen.de

Bürgerverein für Grambke, Burg und das Werderland e.V.
Dwerhagenstr. 8, 28719 Bremen
Tel. 64 63 89

Bürgerverein Blumenthal e.V.
Lüder-Clüver-Str. 15, 28779 Bremen
Tel. 60 11 43

Bürgerverein Lüssum e.V.
Am Fillerkamp 12, 28777 Bremen
Tel. und Fax 60 30 02

Rönnebecker Bürgerverein e.V.
Hinnebecker Str. 45, 28779 Bremen
Tel. 60 61 29

Schönebecker Bürgerverein e.V.
Schönebecker Kirchweg 11, 28757 Bremen
Tel. 62 16 14

kulturbüro bremen nord

DA IST KULTUR DRIN

Overbeck-Museum | Bürgerhaus Vegesack | KUBA | KITO

www.kulturbuero-bremen-nord.de

Veranstaltungen 60plus und Clubs für Ältere
Suchen Sie Geselligkeit und Kontakte zu Gleichaltrigen?
Wollen Sie gemeinsam mit anderen etwas unternehmen?

In Bremen-Nord gibt es viele Treffpunkte für ältere Bürger in Altenclubs und Altenkreisen. Auch die Pfarrgemeinden, Sportvereine und andere Vereine in den Stadtteilen bieten entweder spezielle Angebote für die ältere Generation an, oder die Senioren sind in das Vereinsleben fest mit eingebunden. Informieren Sie sich über:

Senioren-Kreativ-Telefon Bremen Nord
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus Vegesack
Tel. 6 58 85 85

Altenclub Platjenwerbe
Schulstr. 23, 27721 Ritterhude
Tel. 63 73 30

Regelmäßige Veranstaltungen/Feste
Wenn das „Festival Maritim" ruft, treffen sich Musiker und Sänger aus aller Welt in Vegesack. Es handelt sich um Deutschlands größtes Seamusic-Event.

Das „Vegesacker Hafenfest" ist eines der größten Bremer Stadtfeste und lockt jedes Jahr an drei Tagen über 200.000 Besucher zum Vegesacker Hafen, und beim traditionellen „Vegefest", dem Fest der Vegesacker Einzelhändler und Gastronomen, kann man zum Herbstbeginn auf besondere Weise einkaufen und feiern.

Mit einem großen Festumzug durch die Vegesacker Innenstadt startet alljährlich der „Vegesacker Markt". Ein großes Höhenfeuerwerk gehört dabei ebenso zur Tradition wie der „Vegesacker Junge", eine Symbolfigur für einen Seemann, dem früher in den Vegesacker Hafenkneipen die „Taschen geleert" worden sein sollen. Diese Symbolfigur wird alle drei Jahre gewählt. Am letzten Tag wird der Markt symbolisch beendet, indem er in Gestalt einer Strohpuppe, der Marktgesche, in der Weser versenkt wird.

„BreNor" heißt die alljährliche, dreitätige Gewerbe- und Wirtschaftsschau, die im Frühjahr in Blumenthal stattfindet.

In Blumenthal wird auch das „Blomendaler Burgfest"gefeiert. Seit 1994 findet unter dem Titel „Sommer in Lesmona" in Knoops Park in Burglesum ein Open-Air-Konzert der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen statt, zu dem ein großes Picknick und eine Filmvorführung gehören.

City Marketing Vegesack
Das City Marketing Vegesack e.V., mit seiner Geschäftsstelle auf dem Gelände der Bremer Bootsbau Vegesack gGmbH, neben dem Schaufenster Bootsbau, ist ein eingetragener Verein und versteht sich als Dienstleister für das Mittelzentrum Vegesack mit seinen vielfältigen Belangen und Bedürfnissen. Zielsetzung ist die Entwicklung Vegesacks als Zentrum für Einkauf, Freizeit, Kultur und maritimen Tourismus zu fördern. Die Aufgaben sind vielfältig und reichen von der Gestaltung des Erlebnisstandorts, der Besucher von nah und fern anlockt, über abwechslungsreiche Aktionen in den Einkaufsstraßen, über Werbemaßnahmen, über die Durchführung überregionaler Veranstaltungen bis hin zur Bereitstellung touristischen Infomaterials und Förderung der touristischen Entwicklung des Bremer Nordens.

Besonderes Augenmerk gilt von Seiten des City Marketing immer wieder der Sauberkeit der Stadt. Insoweit wird mit der Leitstelle „Saubere Stadt" beim Senator für Umwelt, Bau, Verkehr und Europa kooperiert, denn nur ein gepflegtes Erscheinungsbild einer Stadt oder eines Stadtteils lädt Kunden und Besucher zu längerer Verweildauer ein und erhöht die Lust zum Wiederkommen.

City Marketing Vegesack e.V.
Schulkenstr. 2A, 28755 Bremen
Tel. 22 23 99-0, Fax 22 23 99-4
cmvegesack@t-online.de

Wirtschafts- und Strukturrat Bremen-Nord e.V.
Striekenkamp 1, 28777 Bremen
Tel. 60 28 78 7, Fax 60 28 79 7
geschaeftsstelle@wir-brenor.de

Private Feiern und Feste

Man soll die Feste feiern wie sie fallen. Das gilt in jedem Lebensalter. Dennoch ist zu beobachten, dass in fortgeschrittenem Alter die runden Geburtstage gerne in größerem Rahmen gefeiert werden. Das gilt entsprechend auch für Ehejubiläen, die nach der „Silbernen Hochzeit bei 25 Ehejahren“ folgende Bezeichnungen tragen:

Perlenhochzeit	**30 Jahre**
Seifenhochzeit	**32 Jahre**
Knoblauchhochzeit	**33 1/3 Jahre**
Leinwandhochzeit	**35 Jahre**
Aluminiumhochzeit	**37,5 Jahre**
Rubinhochzeit	**40 Jahre**
Goldene Hochzeit	**50 Jahre**
Smaragdhochzeit	**55 Jahre**
Diamantene Hochzeit	**60 Jahre**
Eiserne Hochzeit	**65 Jahre**
Steinerne Hochzeit	**67,5 Jahre**
Gnadenhochzeit	**70 Jahre**
Kronjuwelenhochzeit	**75 Jahre**

Am bequemsten, aber auch mit entsprechenden Kosten verbunden, ist es, die Feier von einem Gastwirt in dessen Lokal ausrichten zu lassen. Dabei spart man sich die Vorbereitungen, Ausrichtung und Aufräumarbeiten in den eigenen vier Wänden. Wer es dennoch vorzieht, die Feier bei sich zu Hause zu gestalten, kann auch die Dienste eines Party- oder Catering-Service in Anspruch nehmen. Der liefert das zuvor ausgehandelte Menü oder Buffet, bringt bei Bedarf sogar Geschirr, Besteck und Gläser mit.

Sonnenbeschienener Giebel des Vegesacker Hotels „Havenhaus“.

Catering • Partyservice

- **Familienfeiern**
- **runde Geburtstage**
- **Ehejubiläen**
- **ab zehn bis zu 350 Personen**
- **oder feiern Sie in unserem Pavillon bis 80 Personen zum Komplett-Angebot**

Lieferung ohne Aufpreis – auch an Sonn- und Feiertagen

CSW Catering Service Weiser
Zum Krempel 4 · 28779 Bremen
Tel./Fax 04 21 / 6 98 91 68
Mobil 0160/96 64 83 85
www.partyservice-weiser.de

ROBERT C. SPIES
IMMOBILIENBERATER SEIT 1919

Reeder-Bischoff-Str. 52
28757 Bremen
Telefon 636 978-0

www.robertcspies.de

Sportliche Aktivitäten

Wer rastet, der rostet.
Dieses Sprichwort bedeutet, dass regelmäßige Bewegung ganz unabhängig vom Alter für Ihre Gesundheit und Fitness sehr wichtig ist. Besonders ältere Menschen neigen dazu, sich weniger zu bewegen. Zur Stärkung der Muskulatur und zum Erhalt der Gelenkigkeit sind Gymnastik oder Bewegung wichtige gesundheitsfördernde Alternativen. Sie sind auch das A und O einer jeden Therapie nach Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Verschleißerscheinungen.

Fragen Sie Ihren Hausarzt, der Ihre Vorgeschichte kennt, was Sie sich zumuten dürfen. Günstig sind Sportarten, die Ihre Ausdauer fördern. Dazu gehören z.B. Gymnastik, Ballspiele, Tanzen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Kegeln, Bosseln und Nordic-Walking.

Viele Sportvereine in Bremen-Nord bieten Seniorengymnastik oder Seniorenturnen an. Bewegungsspiele mit gleich gesinnten Altersgenossen machen Spaß, und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Erkundigen Sie sich bei örtlichen Sportvereinen, welche sportlichen Angebote es speziell für Senioren gibt. Hier eine kleine Auswahl von Möglichkeiten:

Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Wandern/Wasserwandern:
Blumenthaler Turnverein
Lüder-Clüver-Str. 19, 28779 Bremen
Tel. 600 62 74

Gymnastik, Fitness, Rückenschule, Herzsport, Wandergruppe:
Lüssumer SV
Bockhorner Weg 10, 28779 Bremen
Tel. 60 37 90

Gymnastik 65plus, Sitzgymnastik für Ältere und Sturzprophylaxe, Wirbelsäulengymnastik, Sport für Schlaganfallpatienten, Gesundes Fitnesstraining, Aktiv gegen Osteoporose, Wandern:
Sportverein Grambke-Oslebshausen (SVGO)
Im Föhrenbrook 22, 28719 Bremen
Tel. 644 95 95

Aktiv gegen Osteoporose, Gymnastik für Ältere, Männergymnastik, Wirbelsäulengymnastik,
Herzsport, Gesellschaftstanz, Walking:
TSV Lesum-Burgdamm
Hindenburgstr. 46A, 28717 Bremen
Tel. 63 72 90

Ehepaar-Turnen, Funktionsgymnastik, Walking, Fußball-Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Frauen-Gymnastik Ü60, Tanzen für Frauen:
SG Marßel Bremen
Stader Landstr. 100, 28719 Bremen
Tel. 63 20 90

Herzsport, Seniorensport, Tanzen, Turnen,
Johann-Willenbrock-Gedenkriege:
Neurönnebecker TV
Turner Str. 111, 28777 Bremen
Tel. 60 56 34

Wassergymnastik gemischt, Sitzgymnastik (beides ab 65),
Aktiv gegen Osteoporose:
Selbsthilfegruppe
Osteoporose Bremen-Nord
Milchstr. 3, 28755 Bremen
Tel. 478 52 63

Männerturnen 65plus, Gymnastik 60plus und 75plus,
Frauengymnastik 65plus, Sitzgymnastik für Ältere,
Fit bis ins hohe Alter:
Vegesacker Turnverein
Hermann-Fortmann-Str. 32, 28759 Bremen
Tel. 65 68 68

Wandergruppe, Wirbelsäulengymnastik, Frauengymnastik,
Nordic-Walking, Wandern,
TV Grohn
Am Grohner Schulhof 7, 28759 Bremen
Tel. 62 81 14

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen

Mit Kieser Training können Sie ...

- Rückenbeschwerden vorbeugen oder therapieren
- Ihre Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter erhalten
- Ihre Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen

Jetzt kostenloses Einführungstraining vereinbaren!

Gutschein

€ 50,– Ermäßigung* bei Abschluss eines 12- oder 24- Monatsabos

Bremen-Vegesack, Georg-Gleistein-Str. 33, Telefon 659 55 33

*Nur für Neukunden

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Training an Maschinen

Seit über 40 Jahren steht Kieser Training für gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur. Mit medizinischer Kompetenz werden Sie auf Ihr selbständiges Training vorbereitet. Dazu stehen modernste Maschinen zur Therapie, Rückenanalyse und für Krafttests zur Verfügung. Sie müssen nicht über Erfahrungen im Krafttraining verfügen, denn alles wird Ihnen durch geschultes Fachpersonal vermittelt. Die im Abopreis enthaltene ärztliche Trainingsberatung gewährleistet eine kompetente Planung der persönlichen Trainingsziele, wobei auch mögliche gesundheitliche Beschwerden berücksichtigt werden. Auf der Grundlage wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse bietet Kieser Training gesundheitsorientiertes Krafttraining sowohl als präventive wie auch als therapeutische Maßnahme an. Aus 41 Übungen an 29 Trainingsmaschinen wird Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammengestellt, wobei mit maximal zehn Übungen der gesamte Körper erfasst wird. Sie trainieren ein- bis zweimal pro Woche.

- **Krafttraining als Prävention**
  Das präventive Training dient der allgemeinen Kräftigung. Krafttraining ist ein effizienter Weg, sich für Alltag, Beruf und Sport gesund und leistungsfähig zu halten. Eine sorgfältige Einführung und regelmäßige, begleitete Trainings sichern den Erfolg.

- **Krafttraining als Therapie**
  Ärztlich kontrolliert und therapeutisch angeleitet, ermöglicht die Therapie einen sicheren und gezielten Muskelaufbau bei stärkeren Beschwerden am Bewegungsapparat. Nach Therapieabschluss wird der Erfolg im selbstständigen Training langfristig erhalten.

Übrigens: Mehr als die Hälfte der Kieser-Kunden sind weiblich.

Schwimmen und Wellness

Freizeitbad Vegesack
Das Freizeitbad Vegesack bietet auch für „ältere Wasserratten“ Schwimmsport und abwechslungsreiches Wasservergnügen. Im ehemaligen Fritz-Piaskowski-Bad, wie es der Volksmund noch immer nennt, stehen ganzjährig der Hallenbadbereich und im Sommer zusätzlich der Freibadbereich zur Verfügung.

Bei einer Vielzahl von spaß-, fitness- und gesundheitsorientierten Angeboten kommt jede Altersgruppe auf Ihre Kosten.

Wasser besitzt ein großes Spektrum positiver Eigenschaften. Es ist ideal zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Muskelkraft, der Gelenkigkeit, Beweglichkeit und einer guten Körperhaltung ohne Verletzungsrisiko. Daher sind die AquaTrainings-Angebote der Bremer Bäder gerade auch in höherem Alter eine gute Gelegenheit, in Bewegung zu bleiben. Die Vorteile von Sport unter Wasser liegen auf der Hand:

- Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur, Schonung der Gelenke
- Entlastung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Geringes Verletzungsrisiko

„AquaFitness“ und „AquaRobic“ sind spezielle Herz-Kreislauf-Angebote im Flachwasser. „AquaJogging“und „AquaPower“ dienen der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Über „AquaRelax“ und „Rücken-Fitness“ im warmen Wasser geht das spezielle Kursangebot im Freizeitbad Vegesack sogar bis hin zur Rheuma- oder Arthrosegymnastik und Krebsnachsorge.

Freizeitbad Vegesack GmbH
Fährgrund 16, 28755 Bremen
Tel. 69 91 30, Fax 69 91 31 21
info@bremer-baeder.com

Wellness
Der auf zwei Ebenen verteilte Saunabereich im Freizeitbad Vegesack bietet mit einem freundlichen Ruheraum viel Platz zum Entspannen. Der Außenbereich liegt im Freibad und ist nicht einsehbar. Auf Wunsch verwöhnt Sie das mobile Massageteam. Die Gastronomie bietet neben Warm- und Kaltgetränken auch Speisen an.

Die Saunalandschaft bietet eine finnische Dampfsauna (85° C), eine Biosauna (65° C), ein Dampfbad (40° C) und eine Blockhaussauna (85° C). Darüber hinaus finden Wellness-Freunde einen separaten Massagebereich (Nacken- und Rückenmassagen sowie Fußzonenreflex- oder thailändische Massage) und moderne Solarien vor.

Das Solebecken im Freizeitbad Vegesack hilft bei Wirbelsäulenbeschwerden und Osteoporose. Unter dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ wird ein aktiv vorbeugendes Gesundheitsprogramm im Sole-Bewegungsbad angeboten, das unter anderem auch viele Übungen aus der Krankengymnastik enthält. Es richtet sich an Menschen, die präventiv etwas für Ihre Gesundheit tun wollen oder unter rheumatischen Beschwerden leiden sowie an Menschen, die Haltungsschäden haben oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Wer sich ohne Kursteilnahme etwas Gutes tun möchte, der genießt das Solebad als „Entspannungsoase“. Man lässt sich im warmen Salzwasser treiben und genießt die Entspannung. Anschließend laden bequeme Liegen im Erholungsbereich des Solebades zum Ausruhen ein.

Gepflegte Schönheit ist keine Frage des Alters sondern der richtigen Pflege
Kosmetikstudio Susanne Blair
Wilde Rodung 29
28757 Bremen-Schönebeck
Telefon 04 21- 62 26 82
www.onlyyou-bremen.de
Kennenlernangebot!

Vitalität Wellness Balance

Villa Katharina
Orte der Kraft

Orte der Kraft, der Ruhe, des Innehaltens und der Entspannung finden Körper, Geist und Seele von den Beanspruchungen des Alltags in der Lesumer Jugendstil – „Villa Katharina".

Das einzigartige Ambiente des mit viel Liebe zum Detail sanierte, ehemalige „Haus Mahler" in der Käthe-Kollwitz-Straße 7 bietet vielfältige Möglichkeiten, neue Kraft zu schöpfen, etwas für Gesundheit und Gleichgewicht zu tun und Menschen zu begegnen.

Villa Katharina – ein Ort der Aktivität, der Entspannung und des Wohlfühlens.

Vitalität

Mit dem Begriff Vitalität werden hier die ganzheitlichen Bedürfnisse von Körper und Seele verbunden. Das Angebot umfasst viele Möglichkeiten, um jedem seinen persönlichen Weg zu einer größeren Vitalität aufzuzeigen.

In **Yoga-Kursen** wird durch bewusste Atmung eine individuelle Feinabstimmung erreicht und vertieft, die körperliche Kräftigung, geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit herbeigeführt. In die Kurse kann man ohne Vorkenntnisse einsteigen.

Viele Menschen finden häufig auch nicht die Zeit, um in ihr persönliches Fitnessprogramm einzusteigen. Hier setzt das **Personal-Fitness-Training** an.

Wellness

Gesundes und genussvolles Leben steht im Mittelpunkt der „Wohlfühl-Philosophie" in der Villa Katharina. Dem Wunsch, sich aktiv für die eigene Fitness und Gesundheit zu engagieren, um individuelle Leistungsfähigkeit zu bewahren und zu stärken, kommt man mit einem exklusiven Angebot entgegen. Gönnen Sie Ihren Sinnen ein paar Stunden „Luxus pur" und Ihrem Körper eine vitalisierende Auszeit als Gesundheitsvorsorge.

In der liebevoll gestalteten **Saunawelt** erleben Sie Entspannung pur. Nutzen Sie ein umfangreiches Angebot verschiedener Saunamöglichkeiten wie Finnische Sauna, Dampfbad, Sanarium, Kneipp-Fußbad, Eisbrunnen, Erlebnisdusche und Sonnenwiese.

Chartern Sie die Saunawelt auch gerne ganz für sich allein oder für kleine Gruppen, im Kreis Ihrer Familie oder unter Freunden. Tanken Sie in der **Infrarotkabine** neue Energie; sie ist noch schweißtreibender als eine herkömmliche Sauna, und die ausgeschiedene Flüssigkeit enthält noch mehr Giftstoffe und Fettsäuren.

In der wundervollen Lichtwelt der **Salzoase** regenerieren und erholen Sie sich in salzgesättigter Luft. Sie tanken in einer einzigen Stunde die Energie eines ganzen Tages am Meer.

Balance

Ayurveda, das „Wissen vom langen, gesunden und glücklichen Leben", ist das wohl älteste Gesundheitssystem auf der Erde. Es blickt auf mehr als 5.000 Jahre Erfahrung zurück.

Reiki wird als eine Form der Übertragung von universeller Lebensenergie betrachtet und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

All dies finden Sie in einem stimmungsvollen und schon fast familiären Ambiente.

Vitalität Wellness Balance

Villa Katharina

Orte der Kraft

Vollkommene Entspannung und grenzenloses Wohlfühlen

Vitalität

- **Yoga**
  Hatha-, Hormon- und Kinder-Yoga
- **Fitness**
  Kurs „Mann, bin ich fit“
  Personal-Fitness-Training

Wellness

- **Saunawelt**
  Finnische Sauna
  Sanarium
  Dampfbad
  Kneipp-Fußbad
  Eisbrunnen
  Erlebnisdusche
  Sonnenwiese
- **Infrarotkabine**
- **Salzoase**

Balance

- **Ayurveda**
  Ayurvedamassagen
  Wellnessmassagen
- **Reiki**
  Treffen und Seminare

Vorträge und Veranstaltungen

Dieses Haus mit seinem Garten berührt jeden

Käthe-Kollwitz-Straße 7 | 28717 Bremen
Reservierung 04 21/69 89 43-0
info@orte-der-kraft-bremen.de · www.orte-der-kraft-bremen.de

Ein feiner Sandstrand erwartet die Besucher von Harriersand inmitten der Weser. Harriersand ist eine Insel von elf Kilometern Länge und damit die längste Flussinsel Westuropas.

Freizeitbad Vegesack GmbH
Fährgrund 16, 28755 Bremen
Tel. 69 91 30, Fax 69 91 31 21
info@bremer-baeder.com

Weitere öffentliche Bäder in Bremen-Nord
Grambker Seebad
Grambker Dorfstr. 52, 28719 Bremen
Tel. 64 01 29

Sportbad Bremen-Nord e.V.
Friedrich-Humbert-Str. 20, 28759 Bremen
Tel. 62 08 818

Blumenthaler Freibad
Am Freibad 5, 28779 Bremen
Tel. 5 78 40 07, Fax 51 79 06 88
info@blumenthaler-freibad.de

Baden in der Weser
Nachdem sich die Wasserqualität in den letzten Jahren merklich verbessert hat, ist das Baden in der Weser wieder zum beliebten Volkssport geworden. Allein zwischen Bremen und Brake locken derzeit ca. 20 km Sandufer zum Sonnen- und Weserbaden.

Aber die Weser birgt als Schifffahrtsstraße für Badende erhebliche Gefahren besonders dann, wenn größere Schiffe durch die Fahrrinne verkehren. Ein Schiff verdrängt bei seiner Fahrt große Wassermassen. Dadurch kommt es zu starken Wasserstandsänderungen, die sich bis an die Ufer auswirken. Zudem wird gefährlicher Sog verursacht, der Badende ins Fahrwasser zieht, und Wellenschlag, der Badende z.B. auf Buhnenköpfe oder Molen schleudern kann. Von 100 Meter oberhalb bis 100 Meter unterhalb der Mündungen von Lesum, Ochtum und Hunte sowie der zahlreichen Weser-Nebenarme ist das Baden behördlich verboten.

Schwimmvereine:
Blumenthaler TV
Borchshöher Str. 119, 28755 Bremen
Tel. 65 78 18

Schwimmverein Heidberg e.V.
Hinterm Halm 33, 28717 Bremen
Tel. 63 11 97

Sportgemeinschaft Aumund-Vegesack
Hammersbecker Str. 160, 28755 Bremen
Tel. 66 69 23

Im ehemaligen Fritz-Piaskowski-Bad, jetzt Freizeitbad Vegesack, bietet die Bremer Bäder GmbH gerade für ältere Badegäste zahlreiche spezielle Kurse an.

Seniorenschutzbund

Auch in Bremen gibt es die gemeinnützigen, autonom arbeitenden Vereine des Seniorenschutzbundes „Graue Panther“ e.V. Die Vereine sind selbstlos tätig und bezwecken die Durchsetzung einer individuellen Lebensgestaltung für ältere Menschen im Generationenverbund. Folgendes soll erreicht werden:

- Die Würde und Lebensqualität im Alter zu behalten, um noch lange aktiv, fröhlich und zufrieden in vielen Lebensbereichen wirken zu können.
- Den Informationsanschluss an die heutige Zeit nicht zu verlieren, um noch selbständig unsere eigenen Angelegenheiten regeln zu können.
- Rückhalt und gegenseitige Hilfestellung bei der Bewältigung des täglichen Lebens in der Gemeinschaft zu geben.
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Beratung bei Problemen der Pflege und der Versorgung anzubieten.
- Gedächtnistraining: Einweisung in Internet und PC-Schreibprogramme
- regelmäßige Treffen
- Einzelgespräche und Beratung nach Vereinbarung
- Informationsveranstaltungen

Das Gustav-Heinemann-Bürgerhaus in Vegesack ist seit 1977 ein lebendiges, offenes Stadtteil- und Kulturzentrum in Bremen-Nord.

Eingeladen ist jeder, ob jung oder alt, auch Nichtmitglieder. Denn junge Mitglieder profitieren von den Erfahrungen der älteren Generation! Und auch sie werden irgendwann einmal zu den Älteren gehören.

Senioren-Schutzbund „Graue Panther“ e.V.
Eduard-Grunow-Str. 23, 28203 Bremen
Tel. 70 10 74, Fax 70 64 92

Begegnungsstätten

Man muss nicht einsam und isoliert sein. Das Freizeitangebot ist umfangreich, schafft Kontaktmöglichkeiten und Geselligkeit. Der nachfolgende Überblick soll Anregungen geben.

Der Verein „Aktive Menschen Bremen e.V.“ (AMeB) ist auf Initiative von Mitgliedern der AWO gegründet worden. Er hat zum Ziel, die Begegnungsstätten (drei in Bremen-Nord: Farge, Grambke/Lesum und Rönnebeck) für die Zukunft zu sichern und mit neuen Ideen und Strukturen weiterzuführen. Der Verein bietet die von der Stadt Bremen geförderten Begegnungsstätten als Treffpunkte für ältere Menschen zur Kommunikation und Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben an. Begegnungsstätten bemühen sich verstärkt um die Älteren ab 60. Auf ihr verändertes Freizeitverhalten sollen die Angebote noch intensiver ausgerichtet werden.

Hier kann man ganz unbeschwert bei Kaffee und Kuchen „ einen ausklönen“, hier kann man aber auch sein Gedächtnis trainieren, Gymnastik betreiben, sich Vorträge zu gesundheitlichen, politischen oder anderen Themen anhören. Auch Ausflüge und Reisen stehen im Angebot, die häufig in Zusammenarbeit mit der Firma Kemper Reisen ausgeführt werden.

Begegnungsstätte Farge (AMeB)
Farger Str. 136, 28777 Bremen
Tel. 68 23 85

Physiotherapeutische Praxis

Lindenstraße 31

KRANKENGYMNASTIK UND MASSAGE

Gesundheit und gesund bleiben, Vitalität, mehr Lebensfreude und Lebensqualität sowie die Erhaltung der Selbständigkeit sind die am häufigsten genannten Wünsche. Wir verstehen uns als Wegweiser, diese Ziele gemeinsam mit Ihnen zu erreichen. Unsere Praxis für Krankengymnastik und Massage bietet Ihnen ganzheitliche auf Sie abgestimmte Behandlungskonzepte.

- Krankengymnastik
- Manualtherapie
- Massage
- Fango
- Lymphdrainage
- Craniosakrale Therapie
- Dorn-Breuss-Therapie
- Medizinisches Taping
- Gesundheitsberatung
- Hausbesuche
- Kurse, Einzel- und Gruppentraining
  - individuelle Krankengymnastik
  - Rehabilitationstraining
  - Präventionstraining
  - Rückenschule
  - Beckenbodentraining
  - Atemtherapie
  - Yoga

ALLE KASSEN, BERUFSGENOSSENSCHAFTEN UND PRIVATPATIENTEN

Erfahren Sie Heilungsfortschritte und eine Symptomreduzierung durch individuelle Behandlungskonzepte.

Beschleunigen Sie Ihre Rehabilitation durch Stärkung und Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit in einem auf Sie abgestimmten ganzheitlichen Vitalprogramm.

Physiotherapeutische Praxis

Lindenstraße 31

28755 Bremen
Telefon 04 21/65 86 322
Telefax 04 21/65 86 258
mail@physio-lindenstrasse.de
www.physio-lindenstrasse.de

Natalie Scheifler
Physiotherapeutin
Osteopathin

Sigrun Ber-Gellert
Physiotherapeutin
Praxisleiterin

IHRE PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK UND MASSAGE

Begegnungsstätte Grambke/Lesum (AMeB)
Grönlandstr. 8, 28719 Bremen
Tel. 64 17 16
bgst.grambke@web.de

Begegnungsstätte Rönnebeck (AMeB)
Bgm.-Dehnkamp-Str. 24, 28777 Bremen
Tel. 60 00 20

Ev. Kirchengemeinde St. Magni (St. Magnus)
Unter den Linden 24, 28759 Bremen
Tel. 62 16 01
bgst.st.magni@kirche-bremen.de

Gemeindezentrum Arche
Dillener Str. 96, 28777 Bremen
Tel. 60 37 85

Deutsches Rotes Kreuz
DRK Bremen Pflege GmbH
Tag + Nacht erreichbar
620 44 60

Ambulanter Pflegedienst
- Häusliche Krankenpflege
- Kostenlose Beratung
- Moderne Wundversorgung
- Vermittlung von:
  - Hausnotruf
  - Hilfsmitteln
  - Sozialen Diensten
  - Neu: Ehrenamtlicher Senioren Besuchsdienst

Deutsches Rotes Kreuz

Begegnungsstätte Aumund-Hammersbeck
der DRK-Treffpunkt für Senioren und Seniorinnen in Bremen-Nord

- Wir klönen, singen, malen und diskutieren.
- Viele Angebote zur Gesundheitsförderung für Jung und Alt.
- Jahreszeitl. Veranstaltungen und Ausflüge

Weiteres telefonisch oder vorbeischauen!
Geöffnet Montag bis Freitag.

Meinert-Löffler-Str. 15
28755 Bremen
Tel. 04 21 - 65 83 919

Wir freuen uns auf Besucher, Gäste und ehrenamtliche Mitarbeiter

Bürgerhaus Vegesack
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Tel. 21 74 78 3

Martin-Luther-Gemeinde Blumenthal
Wigmodistr. 33, 28779 Bremen
Tel. 6 09 69 02

Nachbarschaftshaus Marßel e.V.
Helsingborger Str. 36, 28719 Bremen
Tel. 63 60 651, Fax 63 65 920
Stadtteilcafé: Tel. 63 60 69 9

Nachbarschaft Neuenkirchener Weg e.V.
Neuenkirchener Weg 37, 28779 Bremen
Tel. 60 48 84

Für ihre Besucher hat die Begegnungsstätte Aumund-Hammersbeck des DRK ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das möglichst vielen individuellen Neigungen und Interessen entspricht. Es wird getöpfert, gesungen, gebastelt, gemalt, gespielt und diskutiert. Für einen angenehmen Aufenthalt und das leibliche Wohl wird gesorgt. In der Halle werden Sportkurse/-gruppen angeboten, etwa für Boden-, Rücken-, Sitz- oder Parkinson-Gymnastik und Yoga.

Weiterhin finden Vortragsveranstaltungen, Ausflüge und Reisen statt. Aktuell laufende Kurse und Veranstaltungen werden in einem monatlich erscheinenden Veranstaltungsprogramm bekannt gegeben.

Auf der organisatorischen Seite besteht immerzu großer Bedarf: Wer Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit hat, kann sich gerne an die Begegnungsstätte wenden. Öffnungszeiten: Montag – Freitag Sprechzeiten: Mo, Mi., Do. 13.00 bis 17.00 Uhr; Di. 10.00 – 13.00 Uhr

DRK-Begegnungsstätte
Aumund-Hammersbeck
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 65 83 919, Fax 34 03 135

Haus der Zukunft
Das Haus der Zukunft ist ein Quartierzentrum in Lüssum-Bockhorn, Treffpunkt und Ort der Begegnung. Durch die Arbeit im Haus sollen Eigenverantwortung und Selbsthilfetätigkeiten der Bewohner gestärkt werden. Im Haus der Zukunft arbeiten kommunale, soziale, kirchliche und sportliche Träger mit engagierten Bürgern zusammen. Die Einrichtung wird vom Bundesfamilienministerium gefördert und wurde in das Aktionsprogramm „Mehrgenerationenhäuser" aufgenommen. Hier begegnen sich die Generationen und helfen sich gegenseitig – ganz wie in der früheren Großfamilie.

Haus der Zukunft e.V.
Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen
Tel. 361-79 293, Fax 361-79 294
Mo. bis Do. 9.00 – 17.00 Uhr, Fr. 9.00 – 15.00 Uhr
Sa. oder So.: je nach Angebot oder Veranstaltung
haus-der-zukunft-luessum@afsd.bremen.de
www.hdzbremen.de

Ehrenamtliche Freiwilligenarbeit / Zeitschenker

Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Teil Ihrer Zeit anderen Menschen zur Verfügung zu stellen, Zeit zu verschenken?

In vielen verschiedenen Arbeitsbereichen der freien Wohlfahrtsverbände und Kirchen kann man in einer großen Gemeinschaft ehrenamtlich tätig werden. Solidarität und freiwilliges, soziales Engagement für andere Menschen sind wichtige Faktoren für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft, ihre Arbeit ist konkreter Ausdruck von Nächstenliebe und Mitmenschlichkeit.

Dabei bleibt es Ihnen überlassen, wie oft, wo oder wie lange Sie dies tun wollen. Ehrenamtliches Engagement ist beispielsweise gefragt als Schulaufgabenhilfe und Beratung von Schulkindern, bei technischer und handwerklicher Hilfe und als Besucherdienst in Pflegeeinrichtungen und bei pflegebedürftigen oder behinderten Menschen in deren häuslichem Bereich. Sie sind Gesprächspartner, machen Mut, lesen aus Zeitungen oder Büchern vor, begleiten zum Arzt, zum Friedhof oder bei Spaziergängen, führen den Hund aus, ergänzen den Pflegedienst usw. Auch bei der Planung und Organisation von Freizeitangeboten, Seniorennachmittagen oder -ausflügen, Fahrdiensten für ältere Menschen können Sie sich einbringen.

Unter der Bezeichnung „hin" (Hilfe in Nachbarschaft) engagieren sich neuerdings Bürger im Gebiet Schönebeck zu einer privaten Nachbarschaftshilfe. Der Gründer der Initiative, Jürgen Hecht, befindet sich selbst im Rentenalter, fühlt sich aber so fit, dass er gern Hilfebedürftigen individuelle Unterstützung in vielen Alltagsbereichen kostenlos zukommen lässt. Für sein Projekt sucht er jederzeit Ehrenamtliche, die sich als Helfer angesprochen fühlen, wie beispielsweise Susanne Blair, die in ihrem Kosmetik-Studio die Anrufe (Hilferufe) für „hin" entgegen nimmt.

Wenn Sie eigene Ideen haben, wo soziales bürgerschaftliches Engagement in Bremen-Nord benötigt wird, sprechen Sie die Organisationen gerne darauf an. Möglicherweise lassen sich Ihre Ideen in die Tat umzusetzen. Seit 1999 gibt es die so genannten „JungSenioren" beim ASB Bremen, Menschen ab 55, die sich regelmäßig in verschiedenen Einrichtungen des ASB treffen. Der ASB Bremen feiert übrigens 2012 sein 100jähriges Bestehen.

„Hin" = Hilfe in Nachbarschaft
Hinter den Höfen 1, 28757 Bremen-Schönebeck
Tel. 620 88 44 oder 62 26 82
juergen.hecht.hb@t-online.de

info@igelapo.de www.igelapo.de
IGEL Apotheke
Telefon 04 21-60 50 54 Jutta Frommeyer
Schwaneweder Straße 21 – 23 · 28779 Bremen · Fax 04 21-60 50 58
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr · Samstag 8.30 – 12.30 Uhr

ASB
Aktive Freiwilligen- und Seniorenberatung
Bremerhavener Str. 155, 28219 Bremen
Tel. 38 69 0-623, Fax 38 69 0-612
afi@asb-bremen.de

DRK Bremen Pflege GmbH
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 620 44 60, Fax 65 71 62
drk-pflege@drk-bremen-pflege.de

Caritasverband
für Bremen-Nord
Gerhard-Rohlfs-Str. 17/18, 28757 Bremen
Tel. 66 07 70, Fax 66 07 755
info@caritas-bremen-nord.de

Verein Ambulante Versorgungslücken
Wer nach einer Operation aus dem Krankenhaus entlassen wird und weiterhin Hilfe bedarf oder pflegebedürftig wird, fällt in eine „ambulante Versorgungslücke". Seit der Gesundheitsreform und seitdem die Krankenkassen den Kliniken Fallpauschalen zahlen, werden Patienten immer früher entlassen. Und dann entsteht häufig ein Problem: Die ambulante Versorgung besonders allein stehender Patienten und ihre Unterstützung im Haushalt ist nicht immer gesichert. Um diesen Missstand zu beseitigen, wurde Ende 2009 in Bremen der „Verein Ambulante Versorgungslücken" (AVL) gegründet.

Zielsetzung des Vereins ist eine Änderung der Sozialgesetzgebung, damit die häusliche Krankenpflege und die ambulante Nachsorge geregelt werden. Bremens Ex-Bürgermeister Dr. Henning Scherf und der Gesundheitsökonom Prof. Gerd Glaeske vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen unterstützen die Initiative.

Im Verein kann man Mitglied werden. Dafür hat man unter anderem Anspruch auf individuelle Beratung und während des Genesungsprozesses kostenfreie hauswirtschaftliche Unterstützung, nämlich zwei mal zwei Stunden wöchentlich.

Die Weser ist auf ihrer ganzen Länge von 440 Kilometern eine schiffbare Bundeswasserstraße.

Die AOK Bremen/Bremerhaven erklärte sich bereit, das Problem der Versorgungslücken zu untersuchen. An zwei Krankenhäusern in Bremen – dem Diako und dem Klinikum Bremen Nord – soll untersucht werden, wie hoch der Bedarf an ambulanter Pflege und Unterstützung im Haushalt ist.

Der Verein Ambulante Versorgungslücken lädt auch regelmäßig zu Veranstaltungen oder Treffen in den Pflegestützpunkt Nord in Vegesack.

Ambulante Versorgungslücken e.V.
Humboldtstr. 126, 28203 Bremen
Tel. 380 97 34 und 0163-443 00 20, Fax 69 31 60 85
avl@gmx.tm

Pflegestützpunkt Bremen-Nord
jeden 3. Fr. im Monat 10.00 bis 17.00 Uhr
Zum Alten Speicher 1 – 2 (Einkaufszentrum, 2. OG)
28759 Bremen, Tel. 69 62 41 0

Kirchen

Auch in den Gemeinden der Religionsgemeinschaften gibt es eine Vielzahl von Begegnungsmöglichkeiten, Gruppen, Aktivitäten, Veranstaltungen, Ausflüge und Freizeitfahrten für ältere Menschen. Ein solches Angebot halten nicht nur protestantische und römisch-katholische Kirche sondern oft auch andere Konfessionen bereit. Auskunft hierüber erhalten Sie im Büro Ihrer Kirchengemeinde vor Ort. Im Folgenden werden die Kontaktmöglichkeiten der evangelischen und römisch-katholischen Kirche in Bremen-Nord aufgeführt:

Bremische evangelische Kirche
Als Mitglied des Diakonische Werks Bremen e. V., einem anerkannten Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege, bietet die bremische ev. Kirche eine große Vielfalt und ein breit gefächertes Angebot im Bereich der Altenhilfe.

Diakonische Stiftung Friedehorst
Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Tel. 63 81-201/204, Fax 63 81-650/442
info@friedehorst.de

Ev. reformierte Gemeinde Rönnebeck-Farge
Farger Str. 19, 28777 Bremen
Tel. 517 027 27, Fax 517 027 37
buero.blumenthal-farge@kirche-bremen.de

Ev. Paul-Gerhardt-Gemeinde Rönnebeck-Farge
Lichtblickstr. 7 – 9, 28777 Bremen
Tel. 60 03 08, Fax 60 09 202
buero@paul-gerhardt-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde Bockhorn
Himmelskamp 21, 28779 Bremen
Tel. 60 15 58, Fax 60 85 70
buero.bockhorn@kirche-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde Lüssum
Neuenkirchener Weg 31, 28779 Bremen
Tel. 600 308, Fax 600 9202
buero@gemeinde-luessum.de

Alte Pumpe am KITO

Servicewohnen
Tagespflege
Stationäre Dauerpflege
Pflege von dementiell Erkrankten
Kurzzeitpflege
Pflegenotaufnahme
Information und Beratung
unter 0421 6381206
www.friedehorst.de
FRIEDEHORST
Diakonische Stiftung
Dienste für Senioren und Pflege Friedehorst
Rotdornallee 64
28717 Bremen

Ev. Martin-Luther-Gemeinde Blumenthal
mit Begegnungsstätte für Senioren, Tel. 60 96 902
Wigmodistr. 33A, 28779 Bremen
Tel. 517 027 27, Fax 517 027 37
buero.blumenthal-farge@kirche-bremen.de

Ev. reformierte Kirchengemeinde Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 78, 28779 Bremen
Tel. 517 027 27, Fax 517 027 37
buero.blumenthal-farge@kirche-bremen.de

Ev. Christophorus-Gemeinde
Menkestr. 15, 28755 Bremen und
Ev. reformierte Kirchengemeinde Aumund
Pezelstr. 27/29, 28755 Bremen **und**

Ev. Kirchengemeinde Vegesack
Menkestr. 15, 28755 Bremen
alle: Tel. 664 664, Fax 664 661
buero-aumund-vegesack@kirche-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde Alt-Aumund
An der Aumunder Kirche 4, 28757 Bremen
Tel. 460 201-0, Fax 460 201 20

Ev. St. Michaels Kirchengemeinde Grohn
Grohner Bergstr. 1, 28759 Bremen
Büro: Unter den Linden 24, Tel. 620 65 60
buero.grohn@kirche-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde St. Magni
mit Begegnungsstätte für Senioren, Tel. 62 16 01
Unter den Linden 24, 28759 Bremen
Tel. 620 65 60
sekretariat.st.magni@kirche-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde St. Martini zu Bremen-Lesum
Hindenburgstr. 30, 28717 Bremen
Tel. 67 41 40, Fax 67 41 42 90
n.michalik@st.martini.lesum.de

Ev. Gemeinde der Söderblomkirche
Stockholmer Str. 46, 28719 Bremen
Tel. 63 35 14, Fax 63 01 35
buero.soederblom@kirche-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde Wasserhorst
Wasserhorst 12 B, 28719 Bremen
Tel. 64 40 181

Altenpflegeheim St. Birgitta

caritas Bremen

Wir von St. Birgitta in Bremen-Marßel verstehen uns als ganz besonderes Altenpflegeheim. In der gelebten Gemeinschaft der Senioren und durch unsere aktivierenden Angebote blühen pflegebedürftige Menschen wieder auf.

In unserer modernen und gemütlichen Anlage gibt Ihnen unser qualifiziertes Personal Geborgenheit und sorgt gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helfern für einen äußerst angenehmen Aufenthalt.

- liebevolle, professionelle Pflege
- 54 Einzel-/9 Doppelzimmer
- Mitnahme eigener Möbel/Bilder möglich
- hauseigener Frisörsalon
- Kiosk mit Café
- großzügiger, gepflegter Garten
- Dachterrasse
- Fußpflege/Maniküre
- Krankengymnastik, Ergotherapie, Logopädie
- direkte Verbindung zur Kirche St. Birgitta

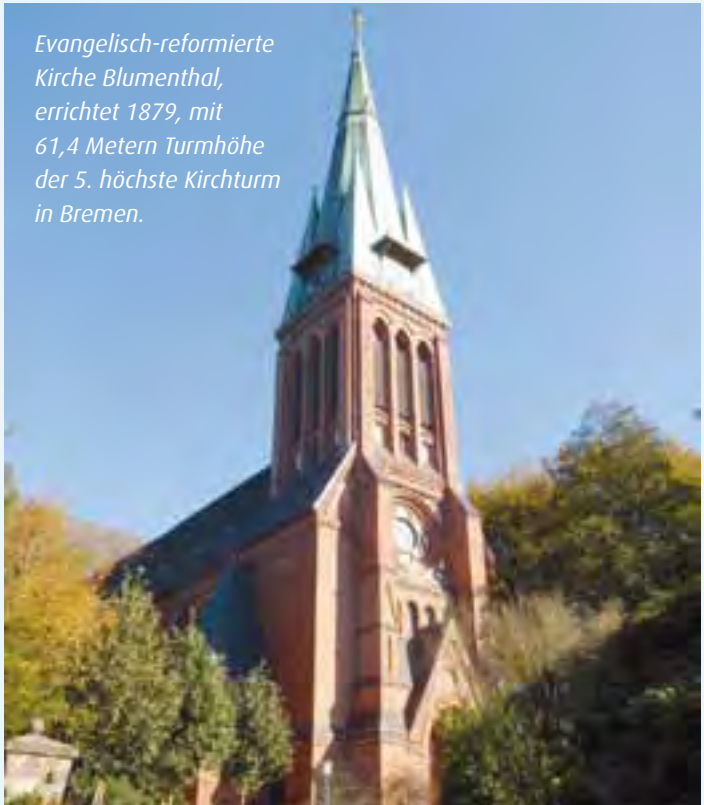
Das Team von St. Birgitta steht Ihnen gerne zur Verfügung

Altenpflegeheim St. Birgitta
Göteborger Straße 34 · 28719 Bremen
Tel. 04 21/66 08-0 · Fax 04 21/66 08-181
st.birgitta@caritas-bremen.de
www.st-birgitta-bremen.de

Ev. Kirchengemeinde Mittelsbüren
Mahlstedtstr. 45, 28759 Bremen
Tel. 62 33 40

Ev. Kirchengemeinde Grambke
Hinter der Grambker Kirche 7, 28719 Bremen
Tel. 64 01 66, Fax 64 40 095
kirchengemeinde@grambke.de

Katholischer Gemeindeverband in Bremen
Auf Grund ihrer geschichtlichen Entwicklung gehört die Freie Hansestadt Bremen zu zwei verschiedenen Bistümern. Der Bereich südlich der Lesum gehört zum Dekanat Bremen, und das ist Teil des Bistums Osnabrück. Bremen-Nord und Bremerhaven gehören zum Bistum Hildesheim. Bremen-Nord hat übrigens auch einen eigenen Caritasverband.



Evangelisch-reformierte Kirche Blumenthal, errichtet 1879, mit 61,4 Metern Turmhöhe der 5. höchste Kirchturm in Bremen.

Caritasverband für das Dekanat Bremen-Nord e.V.
Gerhard-Rohlfs-Str. 17/18, 28757 Bremen
Tel. 66 07 70, Fax 66 07 755
info@caritas-bremen-nord.de

Pfarrei Heilige Familie
Grohner Markt 7, 28759 Bremen
Tel. 62 60 40, Fax 62 60 415
hl.familiegrohn@t-online.de

St. Willehad
Diedrich-Steilen-Str. 66, 28755 Bremen
Büro: Grohner Markt 7
Tel. und Fax wie „Heilige Familie“
st.willehad@t-online.de

St. Marien, Blumenthal
Fresenbergstr. 20, 28779 Bremen
Tel. 69 05 022, Fax 69 05 024
pfarrbuero@sanktmarienzentrum.de

Heiliges Kreuz, Bockhorn
Treuburger Platz 2, 28779 Bremen
Tel. 898 13 93, Fax 898 13 94
hl.kreuz@web.de

Christ König, Rönnebeck
Dillener Str. 112a, 28777 Bremen
Tel. 60 37 87, Fax 600 98 81
chr.koenig@sanktmarienzentrum.de

St. Birgitta, Marßel
Göteburger Str. 38, 28719 Bremen
Tel. 69 30 230, Fax 69 30 233
info@sanktbirgitta.de

Rat und Hilfe für ältere Menschen im Überblick

Ob es um Krankheitsbewältigung, Wohngeld, Fragen zur Organisation von Pflege geht, Hilfen nach dem Grundsicherungsgesetz geprüft werden müssen, Rentenfragen im Raum stehen oder die Befreiung von der Rundfunkgebühr beantragt werden soll – für alle Angelegenheiten stehen Einrichtungen, Organisationen, Vereine, Fachdienste und das Amt für Soziale Dienste älteren Menschen mit Rat und Tat gern zur Seite. Die folgende Auflistung gewährt eine Übersicht über die Service-Angebote für Senioren in Bremen-Nord und zeigt den Weg zu den verschiedenen Fachstellen.

Das Beratungsangebot der Stadt:

Sozialzentrum Nord
Das Sozialzentrum steht mit kostenloser Beratung für Behinderte und ältere Menschen in allen wichtigen Lebensfragen, sei es in finanziellen Angelegenheiten oder bei persönlichen Problemen durch seine Fachkräfte zur Verfügung. Schwerpunkt sind die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) 12 mit Bedarfsfeststellung. Es wird auch Hilfestellung bei Anträgen geleistet.

Amt für Soziale Dienste
Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen-Vegesack
Tel. 361-79 800 (Zentrale)
sozialzentrum-nord@afsd.bremen.de
Die Service-Telefone sind montags bis donnerstags von 9.00 bis 15.00 Uhr und freitags in der Zeit von 9.00 bis 13.00 Uhr besetzt.

Pflegestützpunkt Bremen-Nord
Der Pflegestützpunkt ist spezialisiert auf die Pflegeberatung und bündelt die Vielzahl der Informationen und Hilfen zum Thema Pflege. Er hilft Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen, sich zu orientieren, die richtige Form der Unterstützung zu finden und die notwendigen Anträge zu stellen. Der Pflegestützpunkt berät verbraucherorientiert, unabhängig und kostenlos. Wenn erforderlich, werden auch Hausbesuche gemacht.

Der Stützpunkt arbeitet unkommerziell und wird getragen von den Kranken- und Pflegekassen sowie vom Land Bremen und von den Städten Bremen und Bremerhaven.

Pflegestützpunkt Bremen-Nord
Zum Alten Speicher 1 – 2 (Einkaufszentrum, 2. OG)
28759 Bremen, Tel. 69 62 41 0
Mo. bis Fr. 10.00 – 13.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Sozialdienst im Krankenhaus
Der Sozialdienst ergänzt die medizinische und pflegerische Versorgung und unterstützt den Genesungsprozess. Lösungsorientierte Gesprächsangebote für Patienten sowie Angehörige erleichtern die Rückkehr in das gewohnte soziale Umfeld und unterstützen, wo es notwendig wird, die Gestaltung einer neuen Lebensplanung.

pflegestütz punkt
Land Bremen

Einkaufszentrum Haven Höövt
2. Obergeschoss
Zum alten Speicher 1 – 2 · 28759 Bremen
Telefon: 04 21 / 69 62 41 - 0

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
10:00 – 13:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

Orientierung • Beratung • Hilfe

Neutral, unabhängig und kostenlos

verein ambulante versorgungslücken

Humboldtstraße 126
28203 Bremen
Tel. 04 21 - 3 80 97 34
und 01 63 - 4 43 00 20
Fax 04 21 - 69 31 60 85
E-Mail: avl@gmx.tm

Für eine AMBULANTE Nachsorge ohne „Lücken"…
Wir sind gerne für Sie da. – Mitmachen macht Mut!

Kostenfreie hauswirtschaftliche Unterstützung während der Genesung.

Sprechen Sie uns an!

- Vermittlung von ambulanter häuslicher Pflege
- Stationäre/teilstationäre Unterbringung in Pflegeeinrichtungen und Kostenregelung
- Vermittlung von Haushaltshilfen
- Krankheitsbedingte arbeits- und mietrechtliche Fragen
- Suchtprobleme
- Familienunterstützende Maßnahmen
- Durch enge Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen innerhalb und außerhalb des Krankenhauses kann eine psychosoziale Versorgung der Patienten während und nach der stationären Behandlung sichergestellt werden.

Sozialdienst im Krankenhaus
Klinikum Bremen-Nord gGmbH
Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen
Tel. 66 06-16 59, Fax 66 06-17 43

Zu den Angeboten des Sozialpsychiatrischen Dienstes gehören:
- die Beratung psychisch kranker oder suchtkranker Menschen und ihrer Angehörigen,
- die Einleitung von Hilfen und Schutzmaßnahmen nach dem PsychKG (Psychisch-Kranken-Gesetz),
- die Fallführung und Hilfeplanung/Begutachtung bei Eingliederungshilfemaßnahmen wie Betreutes Wohnen und Heimwohnen.

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle und Ambulanz im Behandlungszentrum des Klinikums Bremen-Nord gGmbH
Aumunder Heerweg 83-85, 28757 Bremen
Empfang: Tel. 66 06-12 34, Fax 66 06-12 40
Geschäftsstelle: Tel. 66 06-11 25
Mo. bis Fr. 8.30 – 17.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten steht ein **Krisendienst für Notfälle** zur Verfügung: **Tel. 790 333 33**

Barrierefreies Wohnen in Bremen-Nord

GEWOSIE
Ihr Vermieter

Wohnanlage Dillener Park

65 Wohnungen

Wohnanlage Heinrich-Meyer-Straße

15 Wohnungen

102 Wohneinheiten

Bewohnertreff in der Wohnanlage Lehmhorster Straße

Die GEWOSIE bietet in ihrem Bestand schwellenlos zugängliche Wohnungen sowie Räume inklusive des Badezimmers mit ebenerdigen Duschkabinen, außerdem breitere Türen, Aufzüge vom Keller bis zum Dachgeschoss, barrierefreie Hauseingangstüren sowie Rampen für Rollstuhlfahrer und viele weitere Ausstattungsmerkmale, die sich Senioren wünschen.

Über unsere weiteren Wohnanlagen informieren wir Sie unter Telefon 0421 / 65 844 - 0 oder im Internet unter **www.gewosie.de**

Hammersbecker Straße 173
28755 Bremen

GEWOSIE
WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT BREMEN-NORD EG

Weserfähre auf dem Weg von Vegesack nach Lemwerder im niedersächsischen Landkreis Wesermarsch.

Die Verbände der freien Wohlfahrtspflege und andere Beratungsstellen

Die Wohlfahrtsverbände sind auf allen Gebieten der sozialen Arbeit tätig. Sie unterhalten ein breit gefächertes Angebot an Beratungsdiensten, sozialen Einrichtungen, aber auch Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, bei denen Rat- und Hilfe-Suchende Unterstützung und Empfehlungen erhalten. Folgende Anlaufstellen der Wohlfahrtsverbände und weitere Beratungseinrichtungen finden sich in Bremen-Nord:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
AWO Kreisverband Bremen e.V., Akazienhof
Bgm.-Wittgenstein-Str. 2, 28757 Bremen
Tel. 60 22 26, Fax 6 09 26 11
akazienhof@awo-bremen.de

Verein Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)
Koordinationstelle für die Bremen-Norder Begegnungsstätten
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen, Tel. 6 91 45 80

Caritasverband
für das Dekanat Bremen-Nord e.V.
Gerhard-Rohlfs-Str. 17 – 18, 28757 Bremen
Tel. 66 07 70, Fax 66 07 755
info@caritas-bremen-nord.de

DRK-Begegnungsstätte
DRK Bremen Pflege GmbH
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 65 83 919, Fax 34 03 135
Tel. 620 44 60, Fax 65 71 62
drk-pflege@drk-bremen-pflege.de

Diakonisches Werk
Friedehorst gGmbH
Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Tel. 63 81 200, Fax 63 81 650
www.friedehorst.de

Sozialverband Deutschland SoVD
Kreisverband Bremen-Nord (ehem. Reichsbund)
Lindenstr. 8, 28755 Bremen
Tel. 66 41 40, Fax 6 58 09 34
kreis-bremen-nord@sovd-hb.de

Sozialverband VdK e.V.
Ortsverband Bremen-Nord
An Hackfelds Park 45, 28759 Bremen
Tel. 62 28 61
uwe.absolon@t-online.de

Pro Familia
Weserstr. 35, 28757 Bremen-Vegesack
Tel. 65 43 33

Hospizhilfe
Hospiz Bremen-Nord e.V.
Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen
Tel. 65 86 108
info@hospiz-bremen-nord.de

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
Landesverband Bremen e.V.
Bremerhavener Str. 155, 28219 Bremen
Tel. 38 690-623, Fax 38 690-612
Station Nord: Peenemünder Str. 23, 28717 Bremen (Burglesum)
Tel. 69 36 60, Fax 63 66 434

Blick von Lemwerder auf Vegesack.

Dienstleistungszentren (DLZ)
Die drei Dienstleistungszentren in Bremen-Nord werden von der Paritätischen Gesellschaft für soziale Dienste unterhalten. Hier ist man bemüht, Sie darin zu unterstützen, so lange wie möglich Ihren eigenen Haushalt zu führen. Individuelle Selbständigkeit sollte so lange wie möglich erhalten werden, weil sie Lebensqualität vermittelt. Es sollte aber fremde Hilfe in Anspruch genommen werden, wenn einzelne Tätigkeiten zu anstrengend oder zu gefährlich geworden sind. Das können z.B. schwere Hausarbeiten sein wie Gardinen auf-/abhängen oder das

Tragen schwerer Getränkekisten. Aus diesem Grund bieten die Dienstleistungszentren praktische Hilfen an:

- Beratung über Hilfen für zu Hause und deren Finanzierung.
- Vermittlung und Organisation der Nachbarschaftshilfe für Hauswirtschaft, Begleitung und Betreuung.
- Info und Beratung über Pflegedienste, Betreutes Wohnen, Hausnotruf, Essen auf Rädern.
- Information über Wohnungsangebote für ältere oder behinderte Menschen.

DLZ Vegesack
Zum Alten Speicher 10, 28759 Bremen
Tel. 66 24 99, E-Mail: vegesack@pgsd.de

DLZ Blumenthal
Bgm.-Kürten-Str. 30, 28779 Bremen
Tel. 60 21 99, E-Mail: blumenthal@pgsd.de

DLZ Burglesum
An der Lesumer Kirche 1, 28717 Bremen
Tel. 63 00 34, E-Mail: lesum@pgsd.de

Sprechstunden für alle DLZ jeweils
Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr; Do. 9.00 – 16.00 Uhr.

Präventionsrat Bremen-Nord
Der Präventionsrat Bremen-Nord stellt sich die Aufgabe, alle Kräfte der Region zu bündeln, um für Menschen unterschiedlichster Herkunft Ansprechpartner zu sein und die Lebensqualität zu verbessern.

Mit Hilfe des Präventionsrates soll das „Wir-Gefühl" der Bremen-Norder gestärkt und eine „Kultur des Hinsehens" initiiert werden. In einem Netzwerk wird das Handeln abgestimmt und koordiniert, so dass die Zusammenarbeit zielorientiert und organisationsübergreifend funktioniert.

In unterschiedlichen Bereichen der Gesundheitsvorsorge finden regelmäßige Treffen statt. Infos unter Tel. 65 86 424

Präventionsrat Bremen-Nord
Kirchheide 51, 28757 Bremen
Tel. 362-79 006,
E-Mail: info@praeventionsrat-bremen-nord.de

„Alt für Jung" –
Senioren betreuen Kinder in sozial problematischem Wohnumfeld und geben Hilfestellungen.
Infos: Tel. 66 21 26

Offene Altenhilfe

Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung wächst. Dabei leben immer mehr Ältere noch lange Zeit selbständig. Als „offene Altenhilfe" werden die Einrichtungen, Maßnahmen, Angebote und Veranstaltungen bezeichnet, die sich nicht ausschließlich auf die Erbringung professioneller Pflegehilfen beziehen, sondern den Bereichen der allgemeinen Beratung, des Wohnens, der Kommunikation, der Weiterbildung, der Freizeitgestaltung und Beschäftigung älterer Menschen zuzurechnen sind.

Offene Altenhilfe stellt einen eigenständigen gesellschaftlichen Gestaltungsbereich dar mit Elementen wie „produktives Altern", Selbsthilfe, Bildungsangeboten und Kulturarbeit, Prävention und Engagementförderung.

Eine auf Kooperation von Seniorenselbsthilfe, bürgerschaftlichem Engagement, Unterstützung und Vernetzung zielende offene Altenhilfe stellt einen wichtigen Gestaltungsansatz moderner Seniorenpolitik dar. In Anbetracht der demographischen Entwicklung und der veränderten sozialen Strukturen kommt dabei auch generationenübergreifenden Aspekten eine immer größere Bedeutung zu.

Die Arbeit umfasst beispielsweise:
- Besuche bei einsamen, alten und behinderten Menschen im Sinne der Nachbarschaftshilfe, auch bei Krankenhausaufenthalt
- Als Heimfürsprecher/in Heimbewohnern bei der Mitgestaltung des Heimbetriebes helfen.

Der U-Boot-Bunker Valentin, im Ortsteil Farge-Rekum, wurde im 2. Weltkrieg von 1943 bis März 1945 von Zwangsarbeitern errichtet. Es handelt sich um den größten Bunker in Deutschland, um den zweitgrößten in Europa nach Brest. Über die Zukunft des Monumentalbaus wird debattiert.

Der 50 Meter hohe Wasserturm in Blumenthal, errichtet 1927 – 1928, in den 90er Jahren außer Dienst gestellt.

- Individuelle Hilfen u.a. bei der Beratung über soziale Leistungen und bei der Förderung der Teilnahme am öffentlichen Leben durch wöchentliche oder monatliche Seniorennachmittage, Vorträge, Feste, gemeinsame Ausflüge etc.
- Informationen über Senioren-Angebote
- Ehrungen bei hohen Geburtstagen und Ehejubiläen.

Der ehrenamtliche Dienst nimmt im sozialen Bereich einen wichtigen Raum ein. Bürger, die an der Mitarbeit interessiert sind, können sich gern mit den Einrichtungen in Verbindung setzen.

Dienstleistungsnetzwerk „Zu Hause leben“

„Zu Hause leben“, so heißt der Zusammenschluss von Arbeiter Samariter Bund (ASB), dem Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V. und vielen starken Partnern beispielsweise aus Handwerk und Dienstleistung, die dafür sorgen, dass Sie in Ihren eigenen vier Wänden rundum gut versorgt sind.

Die Betreuung geht weit über die klassische Hauspflege hinaus. Mit ausgewählten Partnern erledigt das Netzwerk für Sie die großen und kleinen Aufgaben des Alltags. Sie haben nur einen Ansprechpartner, der sich um alle Ihre Fragen und Bedürfnisse kümmert.

Selbsthilfe-Sozialzentrum Bremen-Nord e.V.
Blumenhorster Str. 20, 28755 Bremen
Tel. 65 89 90 50

Senioren-Kreativ-Telefon Bremen Nord

Seit 1992 ist in Bremen-Nord eine Initiative älterer Menschen aktiv, die Informationen und Kontakte in dieser Altersgruppe vermittelt. Ursprünglich wurde eine Telefonkette eingerichtet, die gegenseitige und wechselseitige Hilfestellungen in der Bewältigung des Alltags vermittelt.

Inzwischen hat sich die Initiative zu einem kleinen, informellen und durchaus effektiven Träger der Bildungs- und Freizeitarbeit für ältere Menschen in Bremen-Nord entwickelt (Theaterbesuche, Literaturkreis, Ausflüge, Skat, Männerstammtisch, Klönschnack, Malkurse, Spieletreffs, Geschichtsgruppe etc).

Senioren-Kreativ-Telefon Bremen Nord
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus Vegesack
Tel. 6 58 85 85

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist eine Anlaufstelle bei Problemen und Konflikten in der Ehe und Partnerschaft, bei Familienkrisen, bei Trennung und Scheidung, in schwierigen Lebenssituationen und bei persönlichen Problemen. Das Mitarbeiterteam setzt sich aus unterschiedlichen psychologischen, pädagogischen und sozialen Grundberufen zusammen, hat eine Zusatzausbildung und nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil. Man unterliegt der Schweigepflicht.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Gerhard-Rohlfs-Str. 71, 28757 Bremen
Tel. 66 44 00

pro familia
pro familia steht als vertrauliche Beratungsstelle u. a. für Fragen zur Verfügung, die das Sexualleben betreffen. Sexualität im Alter ist immer noch ein tabu-behaftetes Thema, aber auch die Sexualität bei Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung oder die Sexualität bei ganz natürlichen, altersbedingten körperlichen Veränderungen, insbesondere bei Männern. pro familia berät, informiert, veranstaltet Seminare zu einschlägigen Themen.

pro familia
Beratungsstelle Bremen-Nord
Weserstr. 35, 28757 Bremen
Tel. 65 43 33, Fax 65 55 43
bremen-nord@profamilia.de

Leben in Grohn e. V.
Die Initiative „Leben in Grohn e. V." unterstützt eine Gruppe älter gewordener Migranten, aus der Wohnanlage „Grohner Düne". Die Situation ist für die erste Generation im Alter mit großen Orientierungsproblemen behaftet. Die Perspektive des Älterwerdens und die damit einhergehende, zunehmende Wahrscheinlichkeit des Unterstützungsbedarfes ist für die älteren Migranten, die aus kulturell tradierten Gründen wenige oder gar keine Deutschkenntnisse aufweisen, mit einer hohen Schwelle bei der Beschaffung von Hilfen verbunden. Die Gruppe hat in ihrer Orientierung Selbsthilfecharakter, wird aber muttersprachlich betreut und informiert. Es erfolgt eine begleitende Unterstützung durch eine Mitarbeiterin des Amtes für Soziale Dienste.

Leben in Grohn e. V.
Gruppe älterer Migrantinnen in der Wohnanlage „Grohner Düne"
Bydolekstr. 5, 28759 Bremen
Tel. 65 28 60, Fax 65 93 714

Seniorenvertretung

Die Landessenioren-Vertretung Bremen hat die Aufgabe, die Interessen der ca. 180.000 Seniorinnen und Senioren (60 Jahre und älter) im Lande Bremen auf Bundesebene und im internationalen Rahmen zu vertreten. Sie koordiniert die Arbeit der Senioren-Vertretung in der Stadtgemeinde Bremen und des Seniorenbeirates der Seestadt Bremerhaven und wirkt bei der Planung von Maßnahmen auf Landes- und Bundesebene mit. Die Wahrnehmung aller Aufgaben erfolgt ehrenamtlich und unabhängig.

Senioren-Vertretung für die Stadt Bremen
Bahnhofsplatz 29, 28195 Bremen (Tivoli-Hochaus, 10. Etage)
Tel. 361-67 69, Fax 361 22 75 (Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr)
seniorenvertretung@soziales.bremen.de

Die Senioren-Vertretung (SV) in der Stadtgemeinde Bremen besteht seit 1978. Für die SV werden im Rahmen der Bürgerschaftswahlen alle vier Jahre 20 Delegierte von der Deputation für Soziales und 30 von Spitzenverbänden der freien Wohlfahrtspflege (AWO, ASB, Innere Mission, Caritas, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, DRK, Jüdische Gemeinde) benannt.

Die übrigen Delegierten werden von den Ortsbeiräten auf der Basis von jeweils einem Delegierten für 4.000 Senioren gewählt. Das oberste Or-

gan der SV ist die Delegiertenversammlung. Sie setzt sich je Wahlperiode unterschiedlich aus insgesamt über 90 Delegierten zusammen, wählt aus ihren Reihen den Vorstand und wird mindestens zweimal jährlich vom Vorstand einberufen.

Die SV arbeitet parteipolitisch und konfessionell ungebunden. Sie vertritt in der Öffentlichkeit die Interessen der Bremer Seniorengeneration gegenüber dem Parlament, den Verwaltungen, Parteien, Verbänden und Vereinen, nimmt Anregungen entgegen und sucht den konstruktiven Dialog mit verantwortlichen Entscheidungsträgern. Sie setzt sich sowohl für die spezifischen Belange alter Menschen als auch für die Lösung politischer und gesellschaftlicher Fragen ein.

Die SV ist Ansprechpartner für das Parlament sowie für Ortsbeiräte, Verwaltung, Parteien, Verbände, Vereine etc. Sie betreibt aktive Mitarbeit bei Planungen und Maßnahmen, die ältere Mitbürger betreffen, führt

Einladung zum Verweilen auf „Burg Blomendal" in Blumenthal. Die mittelalterliche Wasserburg stammt aus dem 14. Jahrhundert.

Beratungen durch, allerdings keine medizinischen oder juristischen, erarbeitet Anfragen und Stellungnahmen, die über parlamentarische Gremien, Verwaltung oder Medien zur Wirkung gebracht werden.

Delegierte der Senioren-Vertretung (SV) aus Bremen-Nord

In Bremen-Nord gibt es neun Vertreter, die von den Ortsbeiräten in die Delegiertenversammlung der SV gewählt wurden und zwar jeweils drei für Blumenthal, Vegesack und Burglesum. Darüber hinaus gibt es sechs weitere Delegierte in diesem Gremium aus Bremen-Nord.

Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen

Renten- und Pensions-Angelegenheiten

Für die meisten älteren Menschen sind Rente und Pension Voraussetzung für ein selbst bestimmtes Leben in finanzieller Unabhängigkeit.

Es gibt verschiedene Rentenversicherungsträger:
- für Arbeiterinnen und Arbeiter die Landesversicherungsanstalten,
- für Angestellte die Deutsche Rentenversicherung Bund,
- für Bergleute die Bundesknappschaft,
- für Arbeitnehmer der Deutschen Bahn AG für Bergleute und für Seeleute die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Die Höhe der Rente ist vor allem abhängig von
- der Art der Rente (z.B. Altersrente, Hinterbliebenenrente),
- der Dauer der Versicherungszeiten und
- der Höhe des durch Beiträge versicherten Einkommens.

Informationen, Beratung und Hilfe bei der Antragstellung sind daher besonders wichtig.

Deutsche Rentenversicherung
Oldenburg-Bremen
Lindenstr. 74, 28755 Bremen
Tel. 65 85 20, Fax 34 07 257
Um lange Wartezeiten zu vermeiden, sollten Sprechstunden vereinbart werden. (Di. geschlossen)

Versichertenälteste in Bremen-Nord:
Kurt Baumgart, Kpt.-Dallmann-Str. 74
28779 Bremen, Tel. 60 16 49

Holger Hinrichs, Gärdesstr. 68
28775 Bremen, Tel. 65 80 641

Rita Schimweg, Aumunder Flur 1A
28757 Bremen, Tel. 65 30 326

Kostenloses Service-Telefon der Deutschen Rentenversicherung
0 800-1000 48 0 28

Andere Möglichkeiten der Beratung:
Sozialverband des VdK
Niedersachsen Bremen e.V.
Am Wall 56-57, Bremen
Tel. 16 54 817, Fax 3 01 58 26

Vdk-Ansprechparter in Bremen-Nord
Tel. 62 28 61

Jeden 3. Mittwoch im Monat VdK-Sprechstunde von 9.00 – 10.00 Uhr
im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus
Kirchheide 49, 28757 Bremen
Tel. 65 99 70, Fax 65 99 711

Deutsche Rentenversicherung
Oldenburg-Bremen

Wir sind Ihr Partner in allen Fragen der Rentenversicherung und gerne für Sie da!

Auskunfts- und Beratungsstelle Bremen
Schwachhauser Heerstraße 34 · 28209 Bremen
Telefon 04 21-3 40 70 · Telefax 04 21-3 40 72 57

montags – mittwochs	8.00 – 15.00 Uhr
donnerstags	8.00 – 18.00 Uhr
freitags	8.00 – 12.00 Uhr

Auskunfts- und Beratungsstelle Bremen-Nord
Lindenstraße 74 · 28755 Bremen
Telefon 04 21-65 85 20 · Telefax 04 21-6 58 52 55

montags – mittwochs	8.00 – 15.00 Uhr
donnerstags	8.00 – 18.00 Uhr
freitags	8.00 – 12.00 Uhr

Ihr heißer Draht zur Deutschen Rentenversicherung Oldenburg-Bremen!
Service-Telefon 0 800-100 04 80 28

montags – donnerstags	9.00 – 17.00 Uhr
freitags	9.00 – 14.00 Uhr

www.drv-oldenburg-bremen.de

Kriegsopferfürsorge/Schwerbehindertenausweis

Kriegsbeschädigte und deren Hinterbliebene haben die Möglichkeit, Hilfe nach dem Bundesversorgungsgesetz zu beantragen. Bedeutung haben in erster Linie die Leistungsbereiche der ergänzenden Hilfe zum Lebensunterhalt in besonderen Lebenslagen. Die Leistungen sind mit wenigen Ausnahmen immer abhängig von Einkommen und Vermögen.

Größter **Interessenverband** der
Rentner, Sozialversicherten, Behinderten

☑ **Rat**
☑ **Hilfe**
☑ **Rechtsschutz**

für Mitglieder in allen
sozialrechtlichen Angelegenheiten

SOZIALVERBAND VdK NIEDERSACHSEN-BREMEN

Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen e.V. ● Rechtsschutzabteilung Bremen
Am Wall 56/57 ● 28195 Bremen ● Telefon (04 21) 1 65 48 17 ● Telefax (04 21) 3 01 58 26
ra-bremen@vdk.de ● **www.vdk.de/niedersachsen-bremen**

bioladen
Lindenblüte
Kirchheide 46 · 28757 Bremen
Telefon 04 21/6 58 04 75

bio eck Schönebeck
Nutzen Sie
unseren
Lieferservice!
Tel. 0421 - 692 19 04
Fax 0421 - 692 16 15
Naturkost & Naturwaren
Hans-Jürgen Hosalla
Täglich 9-13.00+15-18.00
MI 9 -13, SA 8 -12.30 Uhr
Alhardstr. Ecke Freier Damm

Versorgungsamt Bremen
Hauptfürsorgestelle
Friedrich-Rauers-Str. 26, 28195 Bremen
Tel. 361-5541

Hier werden auf entsprechenden Antrag auch Atteste und Schwerbehindertenausweise ausgestellt. Schwerbehinderte haben einen gesetzlichen Anspruch auf unterschiedliche Vergünstigungen, beispielsweise steuerliche Vorteile (Kfz-Steuer/Umweltzone), Parkerleichterungen, Flugverkehr, höheres Wohngeld oder unentgeltlich Beförderung im Personennahverkehr. Von einer Behinderung spricht man, wenn körperliche, geistige und seelische Schäden einen Menschen dauerhaft beeinträchtigen.

Schwerbehindert nach dem Schwerbehindertengesetz ist, wer eine Behinderung mit einem Grad von mindestens 50 % hat und im Bundesgebiet lebt oder arbeitet. Der Ausweis ist befristet gültig. Die Gültigkeitsdauer kann aber nach Ablauf verlängert werden, wenn der Ausweis nicht bereits länger als drei Monate abgelaufen ist.

Beratung für behinderte Menschen auch im
Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V.
Blumenhorster Str. 20, 28755 Bremen
Tel. 66 10 01, Fax 66 10 25
Mo. – Do. 8.30 – 17.00 Uhr, Fr. 8.30 – 15.00 Uhr

Verbraucherberatung

Die Verbraucherzentrale Bremen e. V. bietet Ihnen aktuelle Ratgeber, Infomaterialien, Testergebnisse und Unterlagen zu wichtigen Verbraucherthemen wie:

- Kauf von Waren und Inanspruchnahme von Dienstleistungen,
- Energiesparen,
- Abfall und Umwelt,
- Verbraucherrecht,
- Versicherungen,
- Bauen und Wohnen,
- Ernährung,

› Finanzen,
› Foto, Unterhaltungselektronik, Informationstechnologie,
› Freizeit und Verkehr,
› Gesundheit und Körperpflege,
› Haushalt und Familie.

Verbraucherzentrale Bremen e. V.
in Bremen-Nord nur Energieberatung (kostenpflichtig: 5,– EUR)
Mo. 14.00 – 17.00 (in der Stadtbibliothek)
Aumunder Heerweg 87, 28757 Bremen-Vegesack
und diese Beratung nur nach vorheriger Terminabsprache unter:
Verbraucherzentrale Bremen e. V.
Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 160 77 7, Fax 160 77 80
info@verbraucherzentrale-bremen.de

Mahlzeitendienste

„Essen auf Rädern"/„Fahrbarer Mittagstisch"
Menübringdienste, die der Volksmund längst als „Essen auf Rädern" für sich vereinnahmt hat, sind für viele Menschen ein wahrer Segen: Einkaufen, Kochen, Geschirrspülen entfallen, und ein abwechslungsreicher Menüplan ist trotzdem garantiert. Freundliche Fahrer liefern die bestellten Gerichte heiß und servierfertig an 365 Tagen im Jahr bis an Ihre Wohnungstür, auf Wunsch sogar in die Wohnung.

Essen auf Rädern wird von sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, Hilfsorganisationen und Privatunternehmen angeboten. Neben einer täglich wechselnden Auswahl von Hauptmahlzeiten umfasst das Angebot regelmäßig auch Spezialkost wie vegetarische, salzarme, leicht bekömmliche oder lactosefreie Speisen und Diabetikerkost. Desserts,

Kuchen, Abendbrot und Getränke ergänzen häufig das Angebot. Auch tiefkühlfrische Menüs können geordert werden. So haben Sie Ihre persönliche Auswahl immer griffbereit zum „Endgaren“ in der Tiefkühltruhe. Anbieter dieser speziellen Tiefkühlprodukte haben bei der Zubereitung den Gar-Prozess vor dem Schockgefrieren bewusst abgebrochen, damit die Menüqualität frischer als „frisch gekocht“ von Ihnen auf den Tisch gebracht werden kann.

Sie kaufen – wir laufen

Einkauf von Lebensmitteln und Getränken
Rezept- und Paketabholung
Kurierdienst Botenfahrten

Ihr Transportservice für Bremen und umzu

Bremer Kurier- und Paketdienst • Pezelstr. 10 • 28755 Bremen
☎ 0421- 173 21 81 www.kurierdienst-bremen.com

Die Speisen werden üblicherweise aus einem Plan im Voraus gewählt und in einem vereinbaren Zeitfenster täglich geliefert, oft auch an Wochenenden und Feiertagen. Meist kann sogar kurzfristig ab- oder umbestellt werden. Der Menübring-Service kann natürlich von jedermann in Anspruch genommen werden, also auch von jenen, die weder Lust zum Kochen haben noch in ein Restaurant gehen möchten, weil sie lieber daheim essen.

Die Bezahlung erfolgt entweder per Einzugsermächtigung/Überweisung oder per Barzahlung direkt beim Fahrer.

apetito zuhaus
Tel. 7 90 38 88, Fax 0 18 02-22 79 78
www.apetito-zuhaus.de, info@apetito-zuhaus.de

Die Johanniter
Julius-Bamberger-Str. 11, 28279 Bremen
Tel. 5 36 96-40, www.juh-bremen.de
Gebührenfreier Serviceruf: 0 800 00 19 21 4

Meyer Menü (lecker, lecker)
Bestell-Tel. (kostenlos): 0800 150 150 5

Bremer Essen auf Rädern
Parallelweg 30, 28219 Bremen
Tel. 38 38 18, Fax 38 39 85
info@bremer-ear.de

Bringdienst „Fast alles auf Rädern“
Der Bestellvielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Wenn der „gelbe Sack“ zur Abfallentsorgung ausgegangen ist, kann er mit dem Mittagessen gleich kostenlos mitgeordert werden. Wenn Sie eine Hausmeistertätigkeit, wie Glühbirnen-Service, Schlüsseldienst oder Schuster benötigen, so kann man diese genau so anfordern wie Dienstleistungen im Haushalt, sei es Fensterputzen, Bügeln oder ähnliches.

Genau so kann man sich Präsente, Getränke, Bücher, DVD's, CD's oder Blumen in die Wohnung kommen lassen, im Dezember sogar einen

Adventskranz oder einen Tannenbaum – geschmückt oder ungeschmückt. Die Bandbreite der Dienstleistungen auf Rädern ist riesig.

Essen (und mehr) auf Rädern
Parallelweg 30, 28219 Bremen
Tel. 38 38 18, Fax 38 39 85
info@bremer-ear.de

Einkaufskurier/Botendienst
Unter dem Motto „Sie kaufen – Wir laufen" können Sie einkaufen gehen und sich die Ware nach Hause liefern lassen. Oder Sie ordern Ihren Einkauf per Telefon von zu Hause aus und lassen sich die Ware zustellen. Dafür sorgt der Einkaufskurier in Bremen-Nord, der Ihnen Einkaufstüten, Kartons oder Flaschenkisten schon ab 2,50 Euro auch bis in den 10. Stock oder in den Keller trägt.

Der Kurierdienst holt auch ein Rezept bei Ihnen ab, löst es bei einer Apotheke Ihrer Wahl in Bremen-Nord ein und stellt Ihnen das Medikament zu. Oder es werden bei der Post Pakete abgeholt, die Sie nicht entgegen nehmen konnten. Von A (wie Arznei) bis Z (wie Zeitung) kann Ihnen alles in die Wohnung gebracht werden.
(Di. – Fr. von 11 – 18 Uhr und Sa. 10 – 14 Uhr).

Der Einkaufskurier
Pezelstraße 10, 28755 Bremen
Tel. 173 21 81, Fax 173 21 82
post@der-einkaufskurier.de

Hausnotrufsysteme

Hausnotrufsysteme ermöglichen allein stehenden älteren Menschen, in Notsituationen jederzeit rasche Hilfe anzufordern. Sie benötigen dazu einen normalen Telefonanschluss, der mit dem Hausnotrufsystem einer Organisation verbunden wird.

Über ein kleines Gerät, das am Körper getragen wird, kann im Notfall von jedem Ort in der Wohnung per Knopfdruck der Hilferuf ausgelöst werden. Über das geschaltete Notrufsystem nimmt die angeschlossene

)) Panik- Überfallmelder

alle Bilder, Preise und Beschreibungen auch im Internet:
www.notruf-nord.de

Volbert Hausnotruf
0421- 8400 200

HausNotruf
Ein gutes Gefühl sicher zu sein.
0421 - 38 98 500

Anni, 67 Jahre, Bremen
„Ich fühle mich mit dem Knopf zu Hause einfach sicherer. Und ich weiß, dass ich genau die Hilfe bekomme, die notwendig ist."

Partner von: Deutsches Rotes Kreuz, DER PARITÄTISCHE BREMEN, AWO, ASB

Hausnotruf Service gGmbH
Bremerhavener Straße 157
28219 Bremen
www.hausnotruf-bremen.de

Organisation Gesprächskontakt auf, ohne dass der Telefonhörer abgenommen werden muss. Die Notrufzentrale verfügt über alle erforderlichen persönlichen Daten, um unverzüglich die notwendige Hilfe zu organisieren. Als Zusatzleistung wird die Schlüsselhinterlegung angeboten. Das Unternehmen verwahrt den codierten Wohnungsschlüssel des Kunden in einem gesicherten Depot in Wohnungsnähe.

Auskünfte über Anbieter von Hausnotrufsystemen und über Finanzierungsmöglichkeiten erhalten Sie bei den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege und den Pflegediensten in Bremen-Nord.

Hausnotruf Service gGmbH
Bremerhavener Str. 157, 28219 Bremen
Tel. 38 98 500, Fax 38 98 111
info@hausnotruf.net

Johanniter
Service-Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)

Panik- Überfallmelder
Ältere Menschen sind in besonderen Situationen oft auf rasche Hilfe angewiesen, z.B. bei Panik, einem Überfall, einem Sturz, einer plötzlichen Gesundheitsverschlechterung, bei Schwächeanfall, Herzinfarkt, Schlaganfall, einer chronischen Grunderkrankung, bei Schwindel, Notfall, Angst, Feuer, Einbruch, Atemnot, usw.

Früher konnten häufig die Kinder oder Angehörige zur Stelle sein und helfen. Das familiäre Zusammenleben hat sich jedoch verändert. Es gibt immer weniger Haushalte in denen mehrere Generationen unter einem Dach leben. Moderne und sehr einfach zu bedienende Notrufsysteme schließen diese Sicherheitslücke und schaffen wieder Sicherheit.

Neu ist, dass man wählen kann: Soll eine Sprechverbindung zur 24-Stunden-Notrufzentrale hergestellt werden, oder soll das Hausnotrufgerät die Angehörigen, Freunde, Nachbarn, usw. anrufen? Auch ist es möglich beides zu kombinieren – z.B. wird zuerst das Handy der Tochter/Sohn, Nachbarn usw. angerufen, melden die sich nicht, wird die Notrufzentrale angerufen.

Volbert Hausnotruf
Neidenburger Str. 10, 28207 Bremen
Tel. 8 400 200
www.notruf-nord.de

Telefonseelsorge

Manchmal ist man total verzweifelt, und niemand ist zu erreichen, z. B. nachts oder an Feiertagen, oder man scheut ganz einfach den Weg zu einer Beratungsstelle.

Man würde sich am liebsten den Kummer von der Seele reden, aber man hat niemanden, bei dem man sich aussprechen kann. Das geht nicht nur älteren Menschen so, aber gerade sie sind häufig betroffen, weil bei ihnen die Vereinsamung manchmal eine bedrückende Rolle spielt. Einen Ausweg aus dieser Situation kann die Telefonseelsorge bieten. An sie kann sich jeder jederzeit wenden, denn die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr besetzt.

Tel. 0 800 - 1 11 01 11
Diese Verbindung ist kostenlos und die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Kirchenaustritt

Der Austritt aus der evangelischen oder katholischen Kirche kann auch in Bremen-Nord erklärt werden.

Beim Standesamt Nord muss eine Austrittserklärung ausgefüllt werden. Ihre Unterschrift wird gegen eine Gebühr von 5,– Euro vom Standesbeamten beglaubigt. Sie müssen die Erklärung dann an die zuständige Kirche weiterleiten. Damit wird der Kirchenaustritt wirksam. Von der Kirche erhalten Sie eine Austrittsbescheinigung, die Sie zusammen mit der Lohnsteuerkarte beim Bürgeramt vorlegen. Dort wird nötigenfalls auch Ihre Lohnsteuerkarte geändert. Bei der katholischen Kirche können die Austrittserklärungen auch direkt bei den katholischen Pfarrämtern in Bremen-Nord ohne den Umweg über das Standesamt ausgefüllt und abgegeben werden.

Im Tal der Schönebecker Aue liegt das Schönebecker Schloss. Das in norddeutschem Fachwerk erbaute Wasserschloss aus dem 17. Jahrhundert ist seit 1972 als Heimatmuseum der Öffentlichkeit zugänglich.

Helvetia VitalPlus.

Mit Helvetia VitalPlus bieten wir Ihnen umfassende Versicherungslösungen für die Generation 55plus - für den Schutz Ihres Privatlebens, individuell und günstig.

Hans-Ulrich Siefert
Geschäftsstelle, Helvetia Versicherungen
Hindenburgstr. 40, 28717 Bremen
T 0421 633553, M 0173-8742567
F 0421 633554
hans-ulrich.siefert@helvetia.de
http://www.helvetia.de/hans-ulrich.siefert

Versicherungen und Finanzen
helvetia

Stadtamt – Standesamt Bremen-Nord
Weserstr. 75, 28757 Bremen
Tel. 361-70 77, Fax 361-79 38 3
standesamtbremen-nord@stadtamt.bremen.de
www.stadtamt.bremen.de

(Nach Einrichtung des Bürgerservicecenters im Stadthaus Vegesack am Sedanplatz wird auch das Standesamt Bremen-Nord ab 2011 hier zu finden sein.)
Gerhard-Rohlfs-Str. 62, 28757 Bremen

Finanz- und Versicherungsberatung

Für viele Senioren gehört eine gute Versicherung zur Lebensqualität. Sie fühlen sich wohler, wenn sie für überraschende Notfälle vorgesorgt haben. Das haben die Versicherungsgesellschaften erkannt und richten zunehmend ihre Angebote auf ältere Menschen aus. Von der Pflegezusatzversicherung über Unfallversicherungen für ältere Leute bis hin zu Brillenversicherungen....vieles ist möglich. Aber: Ein kritischer Blick lohnt sich auch bei den Angeboten der Versicherer.

Grundsätzlich sollte man prüfen, ob bereits bestehende Versicherungen tatsächlich sinnvoll sind, ob neu entdeckte Risiken nicht längst mit bestehenden Verträgen abgesichert sind, und welche Zusatzversicherungen im Einzelfall wirklich notwendig sind, um sich geborgen zu fühlen. Viele der über 60jährigen haben in der Vergangenheit Vermögen angelegt, beobachten aber nicht die weitere Entwicklung. Sparer, Versicherte am Laufzeitende einer Kapitallebensversicherung, Rentner zu Beginn ihres Ruhestands – alle stehen vor derselben Entscheidung: Soll ich mir mein Kapital auf einen Schlag auszahlen lassen und es nach bestem Wissen aufbrauchen? Das Schwierige an dieser Entscheidung: Sie wissen nicht, wie lange Ihr Geld reichen muss. 10, 15 oder sogar 40 Jahre? Wer heute 60 Jahre alt ist, feiert laut Statistik auch seinen 80. Geburtstag. Frauen werden im Schnitt sogar 84 Jahre alt.

Bei Banken und Sparkassen gibt es in punkto „Seniorenmarkt“ erheblichen Nachholbedarf. Umfragen unter den Marketingverantwortlichen von mehr als 100 Kreditinstituten haben ergeben, dass lediglich ein Drittel der befragten Banken und Sparkassen die Senioren als eine Zielgruppe mit hoher Bedeutung einstuft, was nicht gerade von Weitsichtigkeit zeugt. Um bei der Geldanlage Senioren gut abzusichern, setzen viele Banken und Versicherer auf regelmäßige Auszahlungsintervalle. So sichern Sie sich eine feste, kalkulierbare Summe, die bis an das Lebensende besteht. Um trotzdem auch spontan an eine größere Menge Geld zu gelangen ist es sinnvoll, nicht das gesamte Geld in eine Geldanlage zu stecken. Setzen Sie auch auf ein gut verzinstes Tagesgeldkonto, so haben Sie für den Notfall etwas „Flüssiges“ in der Hinterhand.

Aber das können nur Anhaltspunkte sein. Egal mit welchem Zeitraum Sie rechnen, Sie planen immer mit einer unbekannten Größe. Es führen wie immer mehrere Wege zum Ziel. Neben Privatrente oder Auszahlplan existieren eine Reihe weiterer Produkte, die unterschiedliche Aspekte der beiden Lösungen kombinieren. Lassen Sie sich am besten von einem Experten Ihres Vertrauens gut beraten. Dass auch das nach hinten losgehen kann, hat die „Lehmann-Pleite“ bewiesen. Hier verloren überwiegend Senioren von einem Tag auf den anderen sehr viel Geld.

Schuldnerberatung

Viele Menschen können aufgrund eigener oder fremdbestimmter Ursachen mit ihrem Einkommen die laufenden finanziellen Verpflichtungen (Miete, Stromschulden, Kreditschulden, Rechnungen) nicht mehr tragen. Schnell kann sich ein Schuldenberg anhäufen, der ohne professionelle Unterstützung nicht mehr bewältigt werden kann. Das Konto ist gepfändet, der Gerichtsvollzieher kommt, eine Stromsperre droht...

Die individuelle Planung Ihres Ruhestandes / **plan360°**

Bereiten Sie Ihre Zeit nach dem Berufsleben sorgfältig vor. Mit unserem ganzheitlichen Beratungsansatz plan360° überprüfen wir Ihren persönlichen Handlungsbedarf in den Dimensionen

- Gesichertes Einkommen
- Im Pflegefall
- Vermögensanlage

Lobby der Älteren
BAGSO EMPFOHLEN

Darüber hinaus bieten wir Ihnen wichtige Informationen und Services. Stellen Sie jetzt die Weichen für eine sichere Zukunft!

AXA Vertretungen

Dietmar Kreicker
Friedrich-Humbert-Str. 152, 28759 Bremen
Tel.: 0421/1722433, dietmar.kreicker@axa.de

Ronald Breutigam
Bördestraße 110, 28717 Bremen
Tel.: 0421/6930527, ronald.breutigam@axa.de

Wolfgang Heinz
Bördestraße 110, 28717 Bremen
Tel.: 0421/6930527, wolfgang.heinz@axa.de

Christoph Claus
Hindenburgstraße 7a, 28717 Bremen
Tel.: 0421/3768977, christoph.claus@axa.de

Michael Zimmermann
Hindenburgstraße 46c, 28717 Bremen
Tel.: 0421/5785620, michael.zimmermann@axa.de

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Beratungstermin. Rufen Sie uns an!

Maßstäbe / **neu definiert**

AXA

Menschen, die überschuldet sind, leiden unter materieller Not, psychischen oder sozialen Belastungen. In Bremen gibt es rd. 32.000 verschuldete Haushalte; Tendenz steigend. Die Schuldnerberatungsstelle betrachtet in einem persönlichen Gespräch Ihre Lebenssituation und erarbeitet mit Ihnen Lösungsmöglichkeiten. Vorab sollten Sie einen Gesprächstermin vereinbaren.

Solidarische Hilfe e.V. Bremen-Nord
Georg-Gleistein-Str. 13, 28757 Bremen
Tel. 65 86 966, Fax 65 307 35
sb-nord@solidarische-hilfe.de

Schuldnerhilfe Bremen e. V.
Nachbarschaftshaus Marßel
Helsingborger Str. 36, 28719 Bremen
Tel. 87 18 47 6, Di. 16.30-18.00

Schuldnerberatung für Verbraucher und Kleingewerbetreibende e. V.
Breite Str. 12A, 28757 Bremen, Tel. 65 00 68

ARCHE Schuldnerberatung e.V.
Landrat-Christians-Str. 109, 28779 Bremen
Tel. 36 179 407, Fax 36 179 738

AWO Bremen – Nord, Schuldnerberatung
Am Rabenfeld 10, 28757 Bremen
Tel. 66 70 03, Fax 66 99 58 0

Verein Bremische Straffälligenbetreuung Bremen-Nord
Hermann-Fortmann-Str. 31, 28759 Bremen
Tel. 66 16 68

Lebensmittelhilfe

Seit 2002 existiert in Blumenthal eine Ausgabestelle der Nordbremer Lebensmittelhilfe e. V. Bedürftige, wie beispielsweise Arbeitslose, Sozialhilfe-Empfänger oder ältere Mitbürger mit knapper Rente die darüber einen Nachweis erbringen, erhalten einen Ausweis und können damit für 15,– Euro im Monat (Alleinstehende), bzw. für 20,– Euro (Paare/Familien) jeden zweiten Tag Lebensmittel abholen.

Geöffnet ist von montags bis samstags. Discounter aus Bremen-Nord und andere Einzelhändler spenden Brot, Obst, Gemüse, Auflage, Milch und Butter usw.

Nordbremer Lebensmittelhilfe Aumund e.V.
Schwaneweder Str. 76, 28779 Bremen
Tel. und Fax 27 72 92 3

Leeßem-Barg
Senioren- und Pflegeheim

Willkommen zu Hause
Den Bewohnern unseres Hauses bieten wir ein gemütliches, familiäres und wohnliches Umfeld. 43 Senioren und Seniorinnen können gemeinsam Ihren Alltag gestalten. Freuen Sie sich über Kegelabende, Bastelstunden, gemeinsames Singen oder auch Kuchenbacken in froher Gemeinschaft bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Die hauseigene Küche, geführt von Einrichtungsleiterin Frau Taurat, kocht täglich die Mahlzeiten aus frischen Zutaten, gerne auch mit Hilfe unserer Bewohner. Ruhe kann man sich in den eigenen vier Wänden gönnen. Alle Zimmer sind mit Teppichboden ausgestattet, stilvoll in warmen Farben gehalten. Haben sie ein Haustier und möchten es gern behalten? Bei uns sind Haustiere willkommen. Das Pflegeteam hilft gerne bei der Erfüllung Ihrer Wünsche, für Sie selbst oder Ihren Liebling. Der großzügig angelegte Garten mit vielen Terrassen und Teichanlage lädt zum Klönen und Verweilen ein. In unserem Hause gewähren wir auch Kurzzeitpflege und kostenlose Schnupperwochenende. ***Sprechen Sie uns doch einfach an. Ihr Haus Leeßem-Barg.***

Inh. Elke Taurat
Lesumstr. 1 28759 Bremen
Telefon 04 21 / 62 79 85
info@leessem-barg.de
www.leessem-barg.de

Ihre Zuzahlung zur Pflegestufe:

Stufe I:	857,26 €
Stufe II:	1145,78 €
Stufe III:	1317,99 €

Sozialleistungen und Vergünstigungen

Sozialhilfe und Grundsicherung

Sozialhilfe und Grundsicherung stehen jedem Bürger in Bremen-Nord zu, der seinen notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus seinem Einkommen und Vermögen sicherstellen kann. In Bremen ist das jeder Zehnte. Darüber hinaus können in besonderen Situationen zusätzliche Leistungen (Hilfe in besonderen Lebenslagen) gewährt werden. Im Zuge der sog. Hartz-Reformen wurden die bisherige Arbeitslosenhilfe und die Sozialhilfe für grundsätzlich erwerbsfähige Hilfebedürftige und deren Familienangehörige im Zweiten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB) II zusammengefasst und fortan „Grundsicherung für Arbeitssuchende" genannt, besser bekannt unter dem Namen Arbeitslosengeld II (ALG II) und Sozialgeld.

2003 wurde die bedarfsorientierte „Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung" als eigenständige Sozialleistung auf der Grundlage des Grundsicherungsgesetzes (GSiG) eingeführt. Für den berechtigten Personenkreis werden hierdurch in vielen Fällen Sozialhilfeleistungen ersetzt. Das Ziel der Grundsicherung ist die Sicherstellung des grundlegenden Bedarfs für den Lebensunterhalt von Personen, die wegen Alters oder aufgrund voller Erwerbsminderung aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind oder deren Einkünfte oder Vermögen für den notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichen. Im Gegensatz zur Sozialhilfe erfolgt hier kein Rückgriff auf die Kinder oder Eltern.

Fragen zu diesem Thema beantworten die Sozialbehörde und die auf diesem Rechtsgebiet tätigen Anwälte oft bereits in wenigen Minuten im Rahmen eines telefonischen Beratungsgesprächs.

BAgIS – Geschäftsstelle Nord
Lindenstraße 71, 28755 Bremen
Tel. 56 60-0
vorübergehende Außenstelle Vegesack
Gerhard-Rohlfs-Straße 48a, 28757 Bremen

vorübergehende Außenstelle Blumenthal
Landrat-Christians-Straße 107, 28779 Bremen

vorübergehende Außenstelle Burglesum
Hindenburgstraße 61, 28717 Bremen

Heimhilfe

Soweit eigene Einkünfte bzw. eigenes Vermögen und das Pflegegeld der Pflegekassen für die Pflege im Heim nicht ausreichen, kann bei der Sozialbehörde ein Antrag auf Übernahme der ungedeckten Heimkosten gestellt werden. Bei Pflegeheimunterbringung ist vorrangig ein Antrag auf Pflegeversicherungsleistungen und – falls nicht bereits vorhanden – Antrag auf Zuerkennung einer Pflegestufe bei der Pflegekasse zu stellen.

Amt für Soziale Dienste/Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen
Tel. 361-79 800

Wohngeld/Wohnberechtigungsschein

Wohnberechtigungsschein („B-Schein")
Dabei handelt es sich um eine amtliche Bescheinigung, eine „Sozialwohnung" zu beziehen. Wer eine preiswerte (geförderte) Sozialwohnung mieten möchte, muss mit dem Wohnberechtigungsschein nachweisen, dass er zum Bezug einer solchen Wohnung berechtigt ist. Einen einkommensabhängigen „B-Schein" kann jeder volljährige Bürger für sich und seine Familie beantragen. Lebensgemeinschaften, die nachweisen, dass sie bereits mindestens ein Jahr einen gemeinsamen Haushalt führen, können ebenfalls einen gemeinsamen einkommensabhängigen B-Schein beantragen. Der Schein gilt nur für die Dauer eines Jahres und muss dann neu beantragt werden.

Wohngeld
Unter Wohngeld versteht man einen finanziellen staatlichen Zuschuss zu den Wohnkosten für Mieter und Eigentümer mit geringem Einkommen. Das Wohngeld für Mieter heißt Mietzuschuss. Das Wohngeld für Eigentümer wird als Lastenzuschuss bezeichnet. Es soll den Betroffenen

Zugang zu angemessenem Wohnraum ermöglichen. Wohngeld muss bei der zuständigen Wohngeldstelle beantragt werden. Es wird in der Regel für ein Jahr bewilligt. Danach ist ein neuer Antrag nötig. Wer zu den Berechtigten gehört, hat einen Rechtsanspruch auf Wohngeld und sollte es auf jeden Fall beantragen. Der B-Schein wird von den Bürgerämtern (z. Zt. noch in den Ortsämtern) ausgestellt. Hier kann auch der Antrag auf Wohngeld gestellt werden.

Zuständig für Burglesum und Vegesack:
Bürgeramt (Ortsamt) Vegesack
Weserstr. 75, 28757 Bremen
Tel. 361-78 18, Fax 361-73 11
buergeramt-vegesack@stadtamt.bremen.de

Zuständig für Blumenthal:
Bürgeramt (Ortsamt) Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 109, 28779 Bremen
Tel. 361-74 22 und 361-78 59, Fax 361-70 04
buergeramt-blumenthal@stadtamt.bremen.de
(ab 2011 im Bürgerservicecenter Bremen-Nord/Stadthaus Vegesack)

BREBAU

Mietwohnungen mit
· Senioren-Service (auf Wunsch)
· Extra-Abstellraum
· Hauswart vor Ort
· zuverlässigen Notdiensten

Tel. 0421/3 49 62-0
Mo bis Do: 9 – 17 Uhr
Schlachte 12/13, 28195 Bremen
www.brebau.de

Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Spezielle Regelungen für Senioren gibt es bei der Gebühreneinzugszentrale (GEZ). Rentner müssen zwar auch Rundfunkgebühren bezahlen, aber sie können sich befreien lassen, wenn sie nur über wenig Geld verfügen.

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Zwölften Buch des Sozialgesetzbuches (SGB XII) oder nach dem Bundesversorgungsgesetz, Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II, Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des Bundesversorgungsgesetzes und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit „RF-Merkzeichen“ sowie Empfänger von Hilfe zur Pflege und von Pflegezulagen haben Anspruch auf die Befreiung.

Dem Antrag muss der jeweilige Bewilligungsbescheid oder Schwerbehindertenausweis in beglaubigter Kopie beigefügt werden. Beglaubigte Kopien erhält man bei den Bürgerämtern. Der ausgefüllte Antrag ist mit dem erforderlichen Nachweis zu senden an die

Gebühreneinzugszentrale (GEZ)
50656 Köln
Tel. 0 180-501 65 65 (14 Cent pro Minute)

Blindenhilfe/Landesblindengeld

Die Blindenhilfe ist als besondere Hilfe für Blinde vorgesehen und wird als staatlicher monatlicher Zuschuss geleistet. Blindengeld wird entweder als Landesblindengeld oder Bundesblindenhilfe bezeichnet: Landesblindengeld ist beim Versorgungsamt zu beantragen, Bundesblindenhilfe bei der Sozialbehörde.

Schulschiff Deutschland (1927), maritimes Denkmal in Vegesack.

Blindengeld wird nur auf Antrag gewährt. Den Antrag können Vollblinde oder „Vollblinden Gleichgestellte“ stellen. Für zurückliegende Jahre, in denen aus Unwissenheit kein Antrag gestellt wurde, erfolgt keine Nachzahlung. Es zählt nur das Datum des Antragseingangs. Ausnahmeregelung: Bei Neuerblindung, z.B. zum 01.01. eines Jahres, muss die Antragstellung maximal bis zum 30.06. desselben Jahres erfolgen, um noch den rückwirkenden Anspruch geltend machen zu können.

Amt für Soziale Dienste/Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen-Vegesack
Tel. 361-79 800

Versorgungsamt Bremen
Friedrich-Rauers-Str. 26, 28195 Bremen
Tel. 361-5541

Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e. V.
Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen
Tel. 24 40 16-10, Fax 24 40 16-20
info@bsvb.org

Steuer/Steuerklärung

Einkünfte im Alter

Als Rentner oder Pensionär sollten Sie jetzt schnellstmöglich klären, ob Sie in den vergangenen Jahren Steuererklärungen versäumt haben. Inzwischen erfahren die Finanzämter alle Renten, Pensionen und Versicherungssummen, die Sie seit 2005 erhalten haben.

Mit Einführung des Alterseinkünftegesetzes zum 01.01.2005 ist der steuerpflichtige Anteil der Rentenbezüge deutlich angehoben worden. Bis zum Inkrafttreten dieses Gesetzes waren lediglich ca. ein Drittel der Altersrentenbezüge steuerpflichtig. Für einen Großteil der bundesdeutschen Rentner erübrigte sich daher in der Vergangenheit die Abgabe einer Einkommensteuererklärung.

Da für die Berechnung des zu versteuerndes Einkommens der Besteuerungsanteil von Renten zu Beginn des Jahres 2005 auf 50 Prozent angestiegen ist, sind seitdem wieder viele Rentner verpflichtet eine Steuererklärung einzureichen und möglicherweise auch Steuern auf Ihre Rentenbezüge zu zahlen. Ob und wie viel, hängt von der Höhe der Rente und von zusätzlichen steuerpflichtigen Einkünften ab. Eine besondere „Rentensteuer“, von der häufig die Rede ist, entspricht aber nicht den Tatsachen. Es gibt nämlich keine eigene Rentensteuer, sondern es handelt sich um eine Erhebungsform innerhalb der Einkommensteuer. Schätzungsweise jeder vierte der 20 Millionen deutschen Rentner ist seit 2005 wieder verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben.

Roland-Klinik
gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen
www.roland-klinik.de

Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

Seit dem 1. Oktober 2009 gibt die Rentenversicherung die Einkünfte der Rentner an die Finanzämter weiter. Damit überblickt der Staat sämtliche Altersbezüge von Senioren – und das rückwirkend bis 2005.

Bei Renten, die vor dem 1. Januar 2006 begonnen haben, beträgt der Besteuerungsanteil 50 Prozent. Der Anteil steigt von Jahr zu Jahr um zwei Prozent an. Das bedeutet: Für Rentner, die erstmals im Jahr 2006 Rente beziehen, steigt der Besteuerungsanteil auf 52 Prozent, bei einem Rentenbeginn 2007 auf 54 Prozent. Von 2020 bis 2040 steigt der Anteil jedes Jahr um einen Prozentpunkt, so dass ab 2040 die Rente damit zu 100 Prozent steuerpflichtig ist.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Keine Steuern zahlt der allein stehende Rentner, der 2008 in Rente ging, weniger als 1.400,– Euro gesetzliche Rente im Monat erhält und keine weiteren Einkünfte hat. Er muss keine Steuern zahlen. Bei Beginn der Rente 2008 beträgt der zu versteuernde Anteil 56 Prozent, die steuerfreie Jahresbruttorente beträgt circa 16.800,– Euro – das entspricht monatlich eben den genannten 1.400,– Euro. Sobald weitere Einkünfte zur Rente hinzukommen, tritt meistens die Steuerpflicht ein. Zusätzliche Einkünfte sind meistens: Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung sowie Zinseinnahmen, oder wenn noch einem steuerpflichtigem Nebenjob nachgegangen wird. Ob eine Einkommenssteuererklärung abgegeben werden muss, kann nur individuell ausgerechnet werden. Dazu sollte man gegebenenfalls professionelle Hilfe von Finanzexperten und Lohnsteuerhilfen/-beratungsstellen in Anspruch nehmen.

Übrigens bedeutet die Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung nicht auch unbedingt gleich die Zahlung von Steuern. Vielfach verschenken Rentner und Pensionäre Geld, wenn Sie keine Steuererklärung abgeben (z.B. wenn Ihr persönlicher Steuersatz unter 25 % liegt, Ihnen aber 25 % Abgeltungssteuer von Ihren Zinseinkünften abgezogen wurden).

Rentner!

Haben Sie neben Ihrer Rente Miet- und/oder Zinseinnahmen von insgesamt nicht mehr als € 13.000/26.000 (ledig/verheiratet)? Dann kommen Sie zu uns.

HILO®
Arbeitnehmersteuern
überall in Deutschland
www.hilo.de

Wir beraten Sie bei der

Einkommensteuererklärung

als Mitglieder ganzjährig.

LOHSTEUERHILFEVEREIN HILO
Hilfe in Lohnsteuerfragen e.V.
Beratungsstelle Bremen
Leitung: Reinhard Sturm

Vor dem Heisterbusch 15
28717 Bremen
Telefon 04 21/63 13 77
Telefax 04 21/6 36 53 56
Mobil 0170/2 26 66 09
hilolesum@arcor.de
www.hilo-lesum.de

Beckmann Koßmann und Partner
Steuerberater in Partnerschaft
Landrat-Christians-Str. 110, 28779 Bremen
Tel. 69 070-7, Fax 69 070-69
kanzlei@beckmann-kossmann-bardua.de

Steuerberatung Albrecht & Albrecht-Thönert
Bütower Str. 6, 27721 Ritterhude-Ihlpohl
Tel. 63 26 09, Fax 63 26 69
info@stb-albrecht-thoenert.de

HILO Lohnsteuerhilfeverein e.V.
Vor dem Heisterbusch 15, 28717 Bremen
Tel. 63 13 77, Fax 6 36 53 56
hilolesum@arcor.de

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Beratungsstellen:
Am Rönnebecker Hain 2, 28777 Bremen
Tel. 6 09 29 30, Fax 69 00 99 29
carmen.niemeyer@vlh.de

Rönnebecker Str. 1B, 28777 Bremen
Tel. 520 99 40, Fax 0 32 22-377 607 4
walter.koebele@vlh.de

Demminer Str. 3, 28717 Bremen
Tel. und Fax 63 17 27
hermann.rong@vlh.de

Führerstand der Fähre Vegesack-Lemwerder.

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Lohnsteuerhilfeverein

Wir erstellen Ihre
Einkommensteuererklärung*
bei Einkünften ausschl. aus nichtselbstständiger Tätigkeit, Renten und Pensionen.
*nur im Rahmen einer Mitgliedschaft

Behindertengerechte Beratungsräume, Parkplätze direkt vor dem Haus,
Bushaltestelle 2 Minuten zu Fuß. Bei Bedarf sind Hausbesuche möglich.

carmen.niemeyer@vlh.de

Am Rönnebecker Hain 2 · 28777 Bremen · Bürozeiten: Mo. bis Do. 8.00 – 16.30 Uhr, Fr. 8.00 – 15.30 Uhr und nach Vereinbarung · **Tel. 04 21 – 6 09 29 30**

Lohn- u. Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V.
Lindenstr. 1A, 28755 Bremen
Tel. 65 75 06, Fax 65 75 30
christine.strehl@lhrd.com

Steuern sparen

Ältere Menschen, die in einem Altenheim wohnen, können jetzt einen zusätzlichen Steuerrabatt für haushaltsnahe Dienstleistungen erhalten. So können Senioren bis zu 600,– Euro jährlich Steuern sparen, indem Sie einen Teil ihrer Lebenshaltungskosten in der Steuererklärung geltend machen. Hierfür muss man in seinem Altenheim oder Seniorenresidenz über eine abgeschlossene Wohnung verfügen. Ein einfaches Pflegezimmer ohne Kochgelegenheit reicht nicht aus. Die Pflegeeinrichtung muss dem Finanzamt die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und alle übrigen Dienstleistungen belegen.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Beschäftigen Senioren Haushalts- oder Pflegehilfen, winken seit 2009 Steuernachlässe von bis zu 4.000,– Euro. Abzugsfähig sind 20 % der Kosten von maximal 20.000,– Euro Rechnungsbetrag. Das Finanzamt erkennt neben pflegerischen Arbeiten Hilfe beim Kochen, Waschen, Bügeln, Haus- und Straßenreinigung, Umzüge und Gartenarbeiten an. Werden Handwerker beauftragt, werden weitere 20 % bis maximal 6.000,– Euro

steuer beratung
Albrecht & Albrecht-Thönert
auf den punkt gebracht.

Wir treffen uns – entweder bei Ihnen oder bei uns!
☐ begleitende Entscheidungsberatung
☐ Mediation – Konfliktbewältigung
☐ Seniorenservice

Bütower Straße 6
27721 Ritterhude-Ihlpohl
Telefon 04 21/63 26 09
Telefax 04 21/63 26 69
www.stb-albrecht-thoenert.de

Steuerwissen ist Geld!

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Lohnsteuerhilfeverein

Wir erstellen Ihre **Einkommensteuererklärung** bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen sowie bei Vorliegen von selbst genutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegrenze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. **Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.**

Beratungsstellen: Demminer Str. 3 28717 Bremen Tel. 04 21 – 63 17 27
Rönnebecker Str. 1b 28777 Bremen Tel. 04 21 – 5 20 99 40

Die charakteristische Optik für Burglesum: Von der Burger Brücke über die Lesum zur St.-Martini-Kirche im Hintergrund.

Wir beraten Arbeitnehmer, Rentner, Unterhaltsempfänger etc. Im Rahmen einer Mitgliedschaft und gemäß § 4 Nr. 11 StBerG bei der

EINKOMMENSTEUER

Auch bei Miet-, Spekulations-, Kapitaleinkünften, wenn diese Einnahmen nicht höher als 13.000,–/26.000,– EUR/ Alleinstehende/Verheiratete) sind.

Lohn- und Einkommensteuer HILFE RING

Beratungsstelle: Lindenstr. 1a · 28755 Bremen · ✆ 04 21-65 75 06

Beckmann Koßmann und Partner

Steuerberater in Partnerschaft

Landrat-Christians-Straße 110 · 28779 Bremen
Telefon (04 21) 6 90 70-7 · Fax (04 21) 6 90 70-69

e-post: kanzlei@beckmann-kossmann-bardua.de

Rechnungssumme anerkannt. Den Rabatt von 1.200,– Euro gibt es aber nur für Arbeits- und Fahrtkosten, nicht für das Material. Wichtig: Rechnungsbeträge immer überweisen, da das Finanzamt Barzahlungen nicht akzeptiert.

Abgabefristen

Die Abgabefrist für die Einkommensteuererklärung endet jeweils am 31. Mai des Folgejahres. Die Steuerklärung für das Jahr 2009 hätte also bis zum 31. Mai 2010 abgegeben werden müssen. Beim zuständigen Finanzamt können Sie allerdings per Antrag diese Frist noch verlängern, maximal bis zum 30. September 2010. Wer seine Erklärung von einem Steuerberater anfertigen lässt, hat bis zum 31. Dezember Zeit.

Ausgefüllt werden muss der vierseitige Mantelbogen der Einkommensteuererklärung. Dazu kommt das neue Steuerformular „Anlage R" (R für Rente). Einzutragen sind hier die Höhe aller bezogenen Brutto-Renten (Jahresbeträge), der Beginn der Rentenzahlungen, Einkünfte aus privaten Rentenversicherungen. Wer Zusatzeinkünfte hat, füllt daneben die Anlagen KAP (Kapitalerträge), SO (sonstige Einkünfte) oder V (Vermietung) aus. Entsprechende Belege müssen beigefügt werden. Formulare erhalten Sie beim Finanzamt.

Finanzamt Bremen-Nord
Gerhard-Rohlfs-Str. 32, 28757 Bremen
Tel. 361-9 09 09, Fax 361-9 70 91
office@finanzamtnord.bremen.de

Rechtliche Betreuung und Vorsorge

Streit mit dem Nachbarn

Der Täter-Opfer-Ausgleich Bremen (TOA) e.V. ist eine Einrichtung, die Bremer Bürgern kostenlos dabei hilft, Konflikte außergerichtlich zu klären.

Ein Konflikt kann das Leben schwer machen, eine Vermittlung kann das Leben wieder leichter machen. TOA Bremen bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre mit einem unparteiischen Vermittler über Sorgen und Ärger zu sprechen und auf Wunsch die andere Konfliktpartei auf „neutralem Boden“ zu treffen. Es sollen gemeinsam mit allen Beteiligten gute Lösungen gefunden sowie verlässliche Abmachungen getroffen werden, wie zukünftig miteinander umgegangen werden soll. „Schlichten in Nachbarschaftsstreitigkeiten“ ist ein Angebot zur Konfliktbewältigung im nachbarschaftlichen Bereich.

Haus der Zukunft
jeden Di. 15.30 – 16.30 Uhr
Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen

Bewohnertreff „Dünenwind“
in der Wohnanlage „Grohner Düne“
jeden Mi. 15.30 – 16.30 Uhr
Bydolekstr. 5, 28759 Bremen

Kontakte: Tel. 79 28 95 und 66 64 60
info@stalking-kit.de

Sicherheit vor Straftaten

Stellen Sie sich vor, es läutet an der Haus- oder Wohnungstür und draußen steht jemand mit einem der folgenden Anliegen:

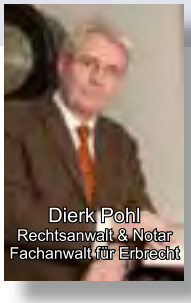
- Haben Sie bitte einen Zettel, einen Briefumschlag, eine Tüte?
- Mir ist übel. – Ich mache eine Umfrage.
- Bitte um heißes Wasser für die Babyflasche.
- Darf ich dringend mal Ihre Toilette benutzen?
- Darf ich mal telefonieren? Ich bin schwanger.
- Ich habe ein Paket für Ihre Nachbarin.
- Ich suche eine Putzstelle.
- Können Sie mir 10,– Euro für den Parkscheinautomaten wechseln?

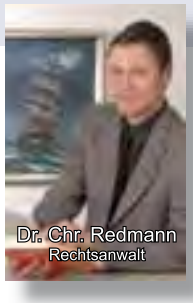
POHL RECHTSANWÄLTE & NOTAR

Am Radeberg 1
28717 Bremen-Lesum

mail@pohl-bremen.de
www.pohl-bremen.de

Tel.: 0421 - 69 38 90





Fachkanzlei für Erbrecht & Grundstücksrecht

- Testamente - Beratung & Gestaltung
- Patientenverfügung
- Übergabeverträge
- Grundstückskaufverträge
- Vorsorgevollmachten
- Erbverträge
- Erbschaftsteuer
- Erbstreitigkeiten

Vorsicht!
Es könnten Trickbetrüger sein, die nur an Ihr Geld oder andere Vermögenswerte wollen. Kriminelle lassen sich stets neue Lügengeschichten einfallen, um Ihre Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft schamlos auszunutzen. Oder sie heucheln selbst Hilfsbereitschaft, wollen Ihre schwere Einkaufstasche tragen... mit dem Hintergedanken, nur in Ihre Wohnung zu gelangen.

Wichtig: Sie sollten keinen Fremden in Ihre Wohnung lassen. Niemand hat ein Recht diese zu betreten, auch kein Stromzähler-Ableser und auch kein GEZ-Mitarbeiter!!

Das gleiche gilt für Tricks am Telefon:
› „Sie haben gewonnen!" – Niemand hat etwas zu verschenken. Oder der berühmte „Enkeltrick": › „Oma, ich brauche dringend Geld." Seien Sie auf der Hut. – „Vorbeugen ist besser als Heilen". – Die Polizei verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz hinsichtlich der Verhütung von Kriminalität. Bei älteren Menschen besteht häufig das Gefühl, der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie oft besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst.

Jeder hat die Möglichkeit, auf die Polizei zurückzugreifen und sich so vor Straftaten zu schützen. Sie erhalten dort kostenlos wertvolle Tipps und nützliche Informationen zum Schutz ihres Eigentums und zur Sicherung von Haus und Wohnung. Ehrenamtlich tätige „Senior-Trainer" bieten mit Beteiligung der Polizei Bremen Informationsveranstaltungen

Insa Peters-Rehwinkel
Rechtsanwältin

Gerhard-Rohlfs-Str. 16
28757 Bremen
T: 0421 65 93 49 21
F: 0421 65 93 49 22
M: 0179 94 33 080
peters@anwalt-bremen-nord.de

Das Rathaus Blumenthal, das heutige Ortsamtsgebäude, wurde 1908 eingeweiht.

an, um richtiges Verhalten zu stärken und darüber zu informieren, wie man sich besser gegen gemeine Betrüger und Diebe schützen kann.

Polizeirevier Blumenthal
Heidbleek 10, 28 779 Bremen

Polizeirevier Vegesack
Kirchheide 51, 28 757 Bremen

Polizeirevier Burglesum
Hindenburgstr. 32, 28 717 Bremen

Öffnungszeiten aller Polizeireviere
Mo. bis Fr. von 8.00 bis 20.00 Uhr, Sa. von 8.00 bis 16.00 Uhr
Die Polizeireviere sind zu erreichen über den Zentralruf **Tel. 362-0**

Einsatzdienste Nord
Die Einsatzdienste sind mit ihren Funkstreifen stationiert an den Polizeirevieren Blumenthal und Lesum. Sie sind für Notrufeinsätze und Kriminalitätsbekämpfung zuständig und stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Eingesetzt werden die Funkstreifenwagen über den **Notruf 110.**

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Am Wall 196 A, 28195 Bremen
Tel. 362-19 00 3, Fax 362-19 00 9

Opfer-Notruf der Bremer Polizei:
Tel. 0 800 28 00 11 0 (Tag und Nacht kostenfrei)
beratungsstelle@polizei.bremen.de

Opferschutz

Menschen, die bereits Opfer von Gewalttaten geworden sind (Überfälle, Einbrüche, Betrug, Trickdiebstahl, Erpressung, Gewalt und Bedrohung), aber auch deren Angehörige benötigen zeitnah besondere Betreuung im Hinblick auf die psychischen und wirtschaftlichen Folgen der Tat.

Das Opfer kann sich nach erfolgter Straftat als so genannter Opferzeuge in das Strafverfahren einbringen. Dazu ist anwaltlicher Zeugenbeistand möglich. Als Nebenklageberechtigter kann das Opfer Verfahrensbeteiligter mit eigenem Antragsrecht sein. Im Rahmen des Täter-Opfer-Ausgleichs besteht die Möglichkeit mit dem Beschuldigten oder bereits rechtskräftig Verurteilten ein Ausgleichsgespräch zu führen und so eine Wiedergutmachung zu erfahren. Auch Opferentschädigungen oder die Inanspruchnahme von Opferschutz beispielsweise bei häuslicher Gewalt sind wichtige Themen, die Verletzte durch Straftaten interessieren sollten. Informationen über den Verlauf eines Gerichtsprozesses, Beratung in bestimmten Lebenslagen, Nebenklage oder Strafverfahren aber auch Hilfestellung bei Kontakten zur Polizei, zu Behörden oder zu den Versicherungen erteilt der Weiße Ring.

Es handelt sich um die einzige bundesweite Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer und ihre Familien. Der gemeinnützige Verein tritt auch öffentlich für die Interessen der Betroffenen ein und unterstützt den Vorbeugungsgedanken. Hilfeleistungen sind z.B.: persönliche Betreuung nach der Straftat, Hilfestellungen im Umgang mit den Behörden, Erholungsprogramme, Beratungsscheck für die kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt, Rechtsschutz, Beratungsscheck für eine kostenlose psychotraumatologische Erstberatung bei Belastungen in Folge einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen sowie der Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen.

Weißer Ring Bremen-Nord
Außenstellenleitung: Dietrich Hoheisel
Tel. 0 47 91/50 20 454, Fax 0 47 91/50 20 454
Die kostenfreie Rufnummer des Weißen Rings
Tel. 0800 0800 343 kann aus jedem Ort Deutschlands
angewählt werden.

Bremer Opfer-Notruf der Polizei
Für Opfer von Straftaten
Tel. 0800-2800 110, Tag und Nacht (kostenfrei)

Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung ist eine für das Vormundschaftsgericht bestimmte Willensäußerung einer Person für den Fall der Anordnung einer Betreuung. Bei jedem kann z. B. nach einem Unfall, einem Schlaganfall oder bei Demenz eine Situation eintreten, die ihn handlungs- bzw. entscheidungsunfähig macht. Die Betreuungsverfügung dient dem Zweck, eine Person des eigenen Vertrauens schon vorher zu benennen, die für den Fall, dass eine Person vom Amtsgericht -Vormundschaftsgericht- bestellt werden soll, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Das Handeln dieser von Ihnen benannten Person (Betreuer/in) wird vom Vormundschaftsgericht überwacht.

Eine Form ist für die Betreuungsverfügung nicht vorgeschrieben. Schriftform ist empfehlenswert. Sie sollte so aufbewahrt werden, dass darauf jederzeit von dem Betroffenen, seinen Angehörigen usw. zugegriffen

werden kann. Wichtig ist, dass der Verfügende die zum Zugriff befugten Personen informiert.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht ermächtigt man eine Person seines Vertrauens, für einen zu handeln, falls man wegen Krankheit oder schwerer Pflegebedürftigkeit nicht mehr selbst in der Lage ist, wichtige Entscheidungen zu treffen. Die Vorsorgevollmacht kann sich dabei auf verschiedene Bereiche beziehen, wie z.B. Verträge, Bankangelegenheiten oder den Einzug in ein Pflegeheim, aber auch auf ganz individuelle, persönliche Angelegenheiten.

Um der Vorsorgevollmacht Durchsetzungskraft zu verleihen, sollte man sie notariell beglaubigen lassen. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht allgemein vorgeschrieben, aber juristisch dann erforderlich, wenn sie zum Erwerb oder zur Veräußerung von Grundstücken oder zur Aufnahme von Darlehen berechtigen soll, mithin also in allen Angelegenheiten, die Bank- oder Grundstücksgeschäfte betreffen.

Seit 1436 besteht in Blumenthal eine eigene Gerichtsbarkeit. Das heutige Gebäude des Amtsgerichts Blumenthal stammt aus dem Jahre 1899.

Die Vorsorgevollmacht sollte von Zeit zu Zeit daraufhin überprüft werden, ob die einstmals getroffenen Aussagen auch weiterhin Gültigkeit haben sollen. Die Fortgeltung sollte durch Unterschrift eines Zeugen mit aktuellem Datum bestätigt werden. Da eine Vorsorgevollmacht ganz auf den einzelnen zugeschnitten ist, gibt es für die Form auch einen großen Gestaltungsspielraum. Eine Vorsorgevollmacht ist eine absolute Vertrauenssache. Man sollte deshalb bedenken, dass es im Notfall vielleicht keine Möglichkeit mehr gibt, den Bevollmächtigten zu kontrollieren oder kontrollieren zu lassen.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung kann man sich schriftlich zu seinen Wünschen bezüglich medizinischer Behandlung/Nichtbehandlung oder Behandlungsbegrenzung angesichts einer aussichtslosen Erkrankung, insbesondere in der letzten Lebensphase, äußern. Sie ist nur für den Fall gedacht, wenn Sie sich nicht mehr selbst für eine Behandlungsweise entscheiden können. Solange Sie selbst entscheiden können, ist Ihre Entscheidung für jeden Arzt verbindlich. Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass automatisch Ehegatten, Geschwister, Kinder oder Lebenspartner in solchen Situationen einspringen und Entscheidungen treffen können. Dem ist nicht so, denn selbst nahe Verwandte benötigen eine Vollmacht, um Sie in Fragen der Untersuchung, Behandlung oder Pflege vertreten zu können.

Nach dem Patientenverfügungsgesetz von September 2009 sind Patientenverfügungen für Ärzte und Angehörige verbindlich, unabhängig vom Krankheitsstadium. Das heißt, dass die Verfügung auch befolgt werden muss, wenn der Kranke noch nicht die Sterbephase erreicht hat. Fordert der Patient die Einstellung lebenserhaltender medizinischer Maßnahmen, muss der Arzt dies umsetzen. Insoweit hat der Bundesgerichtshof im Juni 2010 mit einem Grundsatzurteil zur Sterbehilfe das Selbstbestimmungsrecht der Patienten ausdrücklich gestärkt. Welche Person statt des Patienten die Entscheidungen am Lebensende treffen bzw. die Entscheidungen des Patienten durchsetzen soll, ergibt sich nicht aus einer Patientenverfügung sondern aus der zuvor geschilderten Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung, die sinnvollerweise parallel erstellt werden sollten.

Testament

Nach dem Tode geht das Vermögen des Verstorbenen auf seine Erben über. Wenn weder ein gültiges Testament noch ein Erbvertrag vorliegen, wird das Erbe nach den gesetzlichen Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches verteilt. Die so genannte „Gesetzliche Erbfolge“ richtet sich nach dem Verwandtschaftsverhältnis zum Verstorbenen. Sie ist eine Standardlösung und kann natürlich nicht Ihre speziellen Wünsche berücksichtigen. Wenn Sie über Ihren Nachlass besonders verfügen möchten, müssen Sie einige gesetzliche Formvorschriften beachten, ansonsten ist Ihr Testament ungültig. Sie können sich zwischen zwei Testamentsarten entscheiden:

1. Handschriftliches (privates) Testament

Es wird ohne Hinzuziehung eines Notars erstellt. Es muss von Ihnen selbst – vollständig handschriftlich – aufgesetzt werden. Außerdem muss das Testament eigenhändig unterschrieben sein (Ort und Datum bitte nicht vergessen). In dem Text muss klar und unmissverständlich Ihr letzter Wille hinsichtlich des Nachlasses ersichtlich sein. Sie müssen den oder die Erben nennen (bitte auch die Anschriften angeben) und erklären, zu welchen Teilen sie erben sollen. Sie können u. a. auch Vermächtnisse anordnen, Testamentsvollstrecker bestimmen, Auflagen anordnen, spezielle Anordnungen zur Verteilung des Nachlasses unter den Erben treffen.

Ehegattentestament (auch „Berliner Testament“ genannt)

Beim Ehegattentestament setzen sich die beiden Ehegatten wechselseitig zu Alleinerben ein. Erben des zuletzt Verstorbenen sollen dann die

Beckmann & Beckmann

Vorsorgen ist besser und vermeidet viel Ärger und viele Probleme. Wir nehmen uns gern Ihrer Sorgen in allen Rechtsbereichen an. Sprechen Sie mit uns.

Auf dem Hohen Ufer 92A
28759 Bremen
Telefon 04 21. 66 60 57
Telefax 04 21. 65 39 40
info@kanzleibeckmann.de
www.kanzleibeckmann.de

Helge Beckmann
Rechtsanwalt
Notar
Arbeitsrecht
Versicherungsrecht
Allg. Vertragsrecht
Erbrecht

Angela Beckmann
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
und für Sozialrecht
Mietrecht
Schadensrecht

„Wenn du im Recht bist, kannst du dir leisten, die Ruhe zu bewahren; und wenn du im Unrecht bist, kannst du dir nicht leisten, sie zu verlieren.“
(Mahatma Gandhi)

dr. lohsin & partner
fachanwälte & notare

Am Sedanplatz 2
28757 Bremen
Tel: 0421 - 66 00 6-0
Fax: 0421 - 66 00 6-40
mail: info@lohsin-partner.de
web: www.lohsin-partner.de

Außer der Schleifmühle 73
28203 Bremen
Tel: 0421 - 69 95 400
Fax: 0421 - 69 95 401
mail: bremen@lohsin-partner.de
web: www.lohsin-partner.de

gemeinsamen Kinder oder nahe stehende dritte Personen sein. Hierbei reicht es aus, wenn ein Ehegatte den Text vollständig handschriftlich schreibt und eigenhändig unterschreibt, und der andere Ehegatte seine Unterschrift ebenfalls unter das Schriftstück setzt.

Grund für die Errichtung eines „Berliner Testaments" ist meist berechtigte Sorge um die Versorgung des überlebenden Ehegatten. Da viele Menschen auf anwaltlichen Rat bei der Errichtung des Testaments verzichten, werden aber oft schwerwiegende und ungewollte Folgen übersehen, obwohl durch geschickte Gestaltung die Nachteile vermieden werden können. Einer der möglichen Nachteile könnte in der Erbschaftsteuer liegen, soweit sie anfällt. Wenn nämlich die den Beteiligten zustehenden Freibeträge nicht nur unerheblich überschritten werden, wird dasselbe Vermögen zweimal der Erbschaftsteuer unterworfen.

2. Notarielles Testament
Es wird unter Beteiligung eines Notars errichtet. Sie erklären diesem mündlich Ihren letzten Willen, der dann vom Notar beurkundet wird. Diese – allerdings nicht kostenlose – Form des Testaments hat zudem den Vorteil, dass Sie durch den Notar gleichzeitig rechtskundige Beratung erhalten. Sie können ein Testament jederzeit neu erstellen bzw. erstellen lassen, wenn es nicht mehr Ihren Wünschen entspricht. Das jüngere Testament ersetzt jeweils die älteren und macht diese ungültig.

Aufbewahrung des Testaments
Der Aufbewahrungsort hat auf die Gültigkeit des Testaments keinen Einfluss. Sie können Ihr privates Testament jederzeit selbst im Hause verwahren. Es sollte aber so aufbewahrt werden, dass Ihre Erben das Testament nach Ihrem Tode auch tatsächlich finden und dem Nachlassgericht vorlegen können. Wollen Sie jedoch sicherstellen, dass das Testament nicht verloren geht, so empfiehlt es sich, dieses beim Amtsgericht in amtliche Verwahrung zu geben. Hierfür wird einmalig eine Gebühr erhoben.

Allgemeine Rechtsberatung

Auch im Alter kann man mit rechtlichen Problemen konfrontiert werden. Soweit Sie Rat und Hilfe in rechtlichen Angelegenheiten wünschen, konsultieren Sie bitte einen Rechtsanwalt oder Personen/Vereine, denen die Erlaubnis zur Rechtsberatung erteilt worden ist.

Richter und Rechtspfleger sind kraft Gesetzes nicht berechtigt, Rechtsberatung zu erteilen. Der Bremische Anwaltsverein bietet im Amtsgericht Blumenthal eine kostenlose anwaltliche Rechtsberatung an. Voraussetzungen für die Inanspruchnahme dieser Beratungsmöglichkeit sind:

- geringes Einkommen (Nettoeinkommen: Alleinstehende 800,– Euro, Lebenspartner 350,– Euro, jede weitere im Haushalt lebende Person ohne eigenes Einkommen 200,– Euro)
- Wohnsitz im Lande Bremen
- keine vorangegangene anwaltliche Beratung in derselben Angelegenheit

Bremischer Anwaltsverein
Amtsgericht Bremen (im Gebäude), Zimmer 007
Ostertorstr. 25 – 31, 28195 Bremen
info@anwaltsverein-breme.de

Amtsgericht Bremen-Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 65A – 69, Haus B,
28779 Bremen
Do. von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr.
Tel. 361-7714, Fax 361-7302
office@amtsgericht-blumenthal.bremen.de

Außerdem ist bei einem notwendigen Gerichtsverfahren unter bestimmten Voraussetzungen die Gewährung von Prozesskostenhilfe möglich.

Die Arbeitnehmerkammer in Bremen bietet für Arbeitnehmer eine allgemeine Rechtsberatung zu Arbeitnehmerfragen an:

Arbeitnehmerkammer Bremen
Geschäftsstelle Bremen-Nord
Lindenstr. 8, 28755 Bremen
Tel. 66 95 00, Fax 66 95 041

Oltmanns, Kandelhard & Büsing
Rechtsanwälte I Fachanwälte I Notar

Am Rabenfeld 4
28757 Bremen
Fon 0421-66 00 99
Fax 0421-66 00 966
mail@okb-anwalt.de
www.okb-anwalt.de

Joachim F. Oltmanns
Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Dr. Ronald Kandelhard
Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

Jan Büsing
Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Steuerrecht,
Fachanwalt für Verwaltungsrecht

Peter Reimers
Rechtsanwalt und Notar

Dr. Norbert Boese
Rechtsanwalt

Dr. Ursula v. Friedrichs
Rechtsanwältin

Katrin Wolf
Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht

Hans-Dieter v. Friedrichs
Rechtsanwalt

Lennart Dziadek
Rechtsanwalt

Ilka-Vibeke Heinemann
Rechtsanwältin

Lars Wenzel
Rechtsanwalt

Denise Thon
Rechtsanwältin

Dr. Thomas Meyer
Rechtsanwalt

GEZIELTE WERBUNG

Informationsbroschüren
Firmendokumentationen
Präsentationsmappen
Faltblätter
und, und, und...

prinz-carl **medien** AG

Prinz-Carl-Anlage 22
67547 Worms
Telefon (0 62 41) 41 69 50
Telefax (0 62 41) 41 69 70
info@prinz-carl-medien.de
www.prinz-carl-medien.de

Unterstützung bei Krankheiten

Krankenhaus und Ärzte

Jeder möchte seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten bis zum Schluss behalten. Es gibt aber viele Lebensumstände, Ereignisse und auch Erkrankungsbilder, die den Menschen stark verändern können. Das gilt in physischer und psychischer Hinsicht.

Im Alter besonders relevant sind psychische Veränderungen. Hierzu zählen häufig schwere Depressionen, erhöhte Aggressivität, außergewöhnliches Misstrauen, aber auch Erkrankungen wie Alzheimer und andere. Genauso verändern chronische körperliche Erkrankungen, Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit das Leben der Betroffenen aber auch das der Angehörigen.

Geriatrie
In der Klinik für Geriatrie (Altersmedizin) und Frührehabilitation am Klinikum Bremen-Nord werden Menschen ab dem 60. Lebensjahr aufgenommen und behandelt, bei denen die selbständige Lebensführung im eigenen Haushalt trotz ambulanter Pflegebetreuung nicht/nicht mehr gewährleistet ist. Eine solche Situation kann durch die Verschlechterung eines chronischen Krankheitszustands, eine akute Erkrankung oder nach einer Operation eintreten.

Behandlungsschwerpunkte der Klinik sind u.a.
- Schlaganfall, Herzinfarkt oder Verschlusskrankheiten der Beine
- Kreislauf-, Lungen- und Darmerkrankungen oder Stoffwechselstörungen
- Nachbehandlungen von Operationen
- Neurologische oder psychiatrische Erkrankungen
- Arthrose, Arthritis oder Osteoporose
- Asthma, Diabetes, chronische Nierenschwäche, Parkinson- oder Demenzerkrankungen
- Gangstörungen, Hirnleistungsstörungen oder Sprech-, Sprach- und Schluckstörungen

Die notwendige akutmedizinische Behandlung wird ergänzt durch ein möglichst früh einsetzendes Rehabilitationskonzept. Gestützt auf individuelle Therapiepläne, in die maßgeblich Ergebnisse aus mit den Betroffenen durchgeführten Tests eingeflossen sind, wird für den jeweiligen Patienten ein umfassendes, den ganzen Menschen betreffendes Konzept entwickelt. Auch die Angehörigen werden dabei gezielt einbezogen.

Bedarfsgerecht werden neben der medizinischen Diagnostik die Behandlungsformen koordiniert, z.B. Pflege, Physiotherapie, Neuropsychologie, Ergotherapie, Logopädie und schließlich der Sozialdienst, der bei Klinikentlassung die Wiedereingliederung in den sozialen und häuslichen Bereich unterstützt.

Klinikum Bremen-Nord gGmbH
Klinik für Medizinische Geriatrie und Rehabilitation
Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen
Tel. 66 06-18 01
Fax 66 06-18 06
geriatrie@klinikum-bremen-nord.de

Ärztenetz Bremen-Nord
Das Ärztenetz Bremen-Nord e.V. ist ein Zusammenschluss von konstant 70 bis 80 Haus- und Fachärzten in Bremen-Nord. Verfolgt wird eine Verbesserung der Zusammenarbeit aller zum Wohle der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung in der Region. Geboten werden vielfältige Informations- und Schulungsangebote für Betroffene und auch Angehörige. Darüber hinaus bestehen gute Kontakte zum Klinikum Bremen-Nord, zur Geschäftsstelle der Bremer Krebsgesellschaft, verschiedenen Pflegeverbänden und anderen im Gesundheitswesen Tätigen. Besonderes Augenmerk wird auf eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den in Bremen-Nord existierenden Selbsthilfegruppen gerichtet.

Ärztenetz Bremen-Nord e. V.
Weserstr. 64, 28757 Bremen
Tel. 98 86 655, Fax 9886654
aerztenetz@nord-com.net

Rat, Hilfe und Begleitung bei Krebs-Diagnose

Ein Leben mit Krebs kostet Kraft und wirft viele Fragen auf. Die Diagnose trifft weit mehr als nur den Körper des erkrankten Menschen. Andere Bereiche wie Beruf, Familie und Freundschaften geraten ebenfalls aus dem Gleichgewicht. Damit sollen die Menschen nicht allein gelassen werden. Die Bremer Krebsgesellschaft e. V. setzt sich für eine bessere Versorgung krebskranker Menschen ein, unterstützt die Krebsforschung und informiert die Bevölkerung über Möglichkeiten der Krebsvorsorge und -früherkennung.

Sie ist auch Träger der Krebsberatungsstelle in Bremen-Nord. Hier finden krebskranke Menschen und ihre Angehörigen Hilfe und Unterstützung rund um das Thema Krebserkrankung. Die Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle in Bremen-Nord beantworten allgemeine Fragen zur Erkrankung, helfen, mit seelischen Belastungen fertig zu werden und sind Ansprechpartner bei sozialen Problemen. Die Beratung erfolgt neutral (auf Wunsch auch anonym) und unabhängig per Telefon oder persönlich. Die Beratung ist kostenfrei. Weiterhin werden Selbsthilfe- und Gruppenangebote, Seminare und Vortragsveranstaltungen organisiert.

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Beratungsstelle Bremen-Nord
Reeder-Bischoff-Str. 47 B, 28757 Bremen
Tel. 478 57 51, Fax 653 00 42
(Mo., Di., Do. 10 Uhr bis 12 Uhr, Mi. 15 Uhr bis 17 Uhr
und nach Vereinbarung)
nord@bremerkrebsgesellschaft.de

Patientenberatung
Die Unabhängige Patientenberatung Bremen ist im Rahmen des bundesweiten Modellprojekts Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) zuständig auch für Bremen-Nord.

Unabhängig von Ärzteverbänden, Krankenkassen und Pharmaindustrie sollen neutrale Informationen und Unterstützung bei allen Fragen oder Problemen rund um die Gesundheitsversorgung angeboten werden. Die Beratung ist für jeden zugänglich und kostenlos.

GESUNDHEIT **NORD**
KLINIKUM BREMEN-NORD

UNABHÄNGIG UND ZUFRIEDEN IM ALTER

WIR SIND FÜR SIE DA

KLINIK FÜR
MEDIZINISCHE GERIATRIE UND FRÜHREHABILITATION

→ **Klinikum Bremen-Nord**
Fon (0421) 6606-0

Nephrologie und Dialyse Bremen-Nord

- **Diagnostik, Prävention und Therapie aller primären und sekundären Nierenerkrankungen**
- **Bluthochdruck: Diagnostik und Behandlung**
- **Sonographie** (Abdomen, Nieren, Doppler der Nierenarterien)
- **Nierenersatztherapie** (Dialyse)
  Hämodialyse
  Hämofiltration
  Hämodialfiltration
  Peritonealdialyse
  Transplantationsvorbereitung, Anmeldung und Nachbetreuung transplantierter Patienten
  Ernährungsberatung
  24 Std. Rufbereitschaft
  Das Dialysezentrum ist behindertengerecht eingerichtet.
- **Stoffwechselmonitoring bei Patienten mit diabetischer Nephropathie**
- **EKG**
- **Langzeit-Blutdruckmessung**
- **Eigene Dialysestation am Klinikum Bremen-Nord**

Dr. Lars Tegtmeier
Dr. Harry Maretzke
Dr. Karen Stuke
Internisten / Nephrologen

E-Mail: nephrologie@dialyse-bremen-nord.de
www.dialyse-bremen-nord.de

Dialysestation am Klinikum HB-Nord:
Hammersbecker Straße 228 · 28755 Bremen
Telefon 04 21 - 65 99 88 0
Telefax 04 21 - 65 99 88 29

Bremerhavener Heerstraße 24
28717 Bremen
Telefon 04 21 - 6 93 96 0
Telefax 04 21 - 6 93 96 49

HAUSKRANKENPFLEGE
MORGENROT GmbH

Wir haben eine langjährige Diensterfahrung und uns zum Ziel gesetzt, Ihnen oder Ihren Angehörigen eine optimale Pflege zu bieten.

Mühlenstr. 28 · 28779 Bremen · Tel. 04 21 - 6 90 05 48 · Fax 04 21 - 69 05 49
E-Mail: hauskrankenpflege-morgenrot@t-online.de

Therapiezentrum Vegesack

- Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Manuelle Therapie
- PNF
- Massage
- Lymphdrainage
- medizinische Trainingstherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Osteopathie
- Medical-Taping-Concept
- Hausbesuche

Gerhard-Rohlfs-Straße 39 • 28757 Bremen · Telefon 04 21 - 6 25 05 25
Telefax 04 21 - 9 88 77 56 www.therapiezentrum-vegesack.de

Das Beratungsspektrum umfasst:

- Information und Aufklärung über Patientenrechte
- Orientierungshilfe im Gesundheitswesen
- Allgemeine Gesundheitsinformationen
- Beratung und Hilfe bei Beschwerden über Ärzte oder Krankenkassen und bei Mängeln in der Gesundheitsversorgung
- Hilfe zur Klärung bei Verdacht auf Behandlungsfehler

Unabhängige Patientenberatung Bremen e.V.
Reeder-Bischoff-Str. 47 B, 28757 Bremen
(in den Räumen der Bremer Krebsgesellschaft)
freitags, aber nur nach telefonischer Absprache: Tel. 34 77 374
sonst: Richard-Wagner-Str. 1a, 28209 Bremen
Tel. 34 77 374, Fax 34 77 399
kontakt@patientenberatung-bremen.de

Unabhängige Patientenberatung UPD GmbH
Bremen-Nordniedersachsen
Braunschweiger Str. 53 b, 28205 Bremen
Tel. 6 99 18 61, Fax 6 99 18 62
bremen@upd-online.de

Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, die gleiche Probleme oder einen ähnlichen Hintergrund haben. Man findet in erster Linie ein offenes Ohr für sein Anliegen, Unterstützung und Beratung (Begleitung) für die nächsten Schritte.

Darüber hinaus kann man großen Nutzen aus den vielfältigen Erfahrungen der anderen ziehen. In der Selbsthilfe wird davon ausgegangen, dass das gesamte soziale Umfeld von der Krise betroffen ist. Aus diesem Grunde gibt es nicht nur Gruppen für selbst Betroffene, sondern auch für Angehörige. Selbsthilfegruppen lassen sich in verschiedene Themenfelder (Problemkreise) untergliedern: Erkrankungen und Behinderungen, Gesundheitsförderung, Lebensprobleme/Lebenskrisen, psychische Erkrankungen und Probleme, Sucht und Abhängigkeit, Soziales und Familie.

Über 35 Selbsthilfegruppen haben sich in Bremen-Nord zu einer Interessenvertretung zusammengeschlossen und organisieren gemeinsam Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen der gesundheitlichen Selbsthilfe. Sie stehen bei allen Fragen der Selbsthilfe den Bürgern in Bremen-Nord mit Rat und Tat zur Seite.

In Kooperation mit dem Ärztenetz Bremen-Nord e.V. organisieren sie den „Tag der Selbsthilfegruppen" in Bremen-Nord, bei dem sich die Gruppen der Öffentlichkeit präsentieren und dabei mit ihren Themen ein großes Spektrum verschiedenster Krankheiten und Lebenslagen ansprechen.

Koordinationsteam Selbsthilfegruppen Bremen-Nord
über das Ärztenetz Bremen-Nord e.V.
Weserstr. 64, 28757 Bremen
Tel. 988 66 55, Fax 988 66 54
aerztenetz@nord-com.net

Telefonische und persönliche Beratung
zu allen Fragen der Selbsthilfe:
Gesundheitsamt Bremen
Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung
Horner Str. 60 – 70, 28203 Bremen
Tel. 361 15 141
selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Für Behinderte:
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (LAGS) Bremen e. V.
Waller Heerstr. 55, 28217 Bremen
Tel. 3 87 77-14, Fax 3 87 77-99

In Bremen besteht darüber hinaus ein Netzwerk, in dem die aller meisten Selbsthilfegruppen zusammenlaufen und registriert sind. Hier kann man sich informieren:

Ihre Partnerapotheken in Bremen-Nord

Aesculap-Apotheke
Christoph Bannert
Gerhard-Rohlfs-Straße 16a
Tel: 0421 · 66 96 50

Stadt-Apotheke Vegesack
Hildegund Bannert
Reeder-Bischoff-Straße 28
Tel: 0421 · 66 94 60

Vital Apotheke
Christoph Bannert
Hammersbecker Str. 224
Tel: 0421 · 620 3 620

Heidberg Apotheke
Klaus Müller
Bremerhavener Heerstr. 24
Tel: 0421 · 63 00 13

gesundheitsnetz bremen

- kompetente Beratung
- Lieferservice
- günstige Angebote
- Taler sammeln - Rabatt bekommen
(gilt nicht für rezeptpflichtige Arzneimittel)

Gutschein
für eine kostenlose Blutzuckermessung
im Rahmen einer Beratung
in einer Partnerapotheke

Bitte Ausschneiden und mitbringen

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.
Faulenstr. 31, 28195 Bremen
Tel. 4 98 86 34 und 70 45 81, Fax 707472
info@netzwerk-selbsthilfe.com

Massagen, Therapien, medizinische Dienstleistungen

Alle klassischen Behandlungsmethoden der Physikalischen Therapie wie Massagen, Ergotherapie, Bäder und Krankengymnastik werden von den Krankenkassen unter dem Begriff „Heilmittel" zusammengefasst. Sofern diese Maßnahmen von einer Vertragsärztin oder einem Vertragsarzt verordnet wurden, übernehmen die Kassen festgelegte Festbeträge, allerdings nicht die vollständigen Kosten. Die Patienten müssen regelmäßig einen Teil der Kosten selbst tragen. Dabei sind die Zuzahlungsregelungen zu berücksichtigen. Voraussetzung für die Erstattung ist, dass Heilmittel von einer Vertragsärztin oder einem Vertragsarzt verordnet und von entsprechend qualifizierten Personen geleistet wurden.

Ihre Krankenkasse entscheidet über eine teilweise oder vollständige Befreiung von der Zuzahlung bei Arznei- und Verbandmitteln, Fahrtkosten und Zahnersatz anhand Ihres Einkommens. Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, die Sie ausführlich dazu berät.

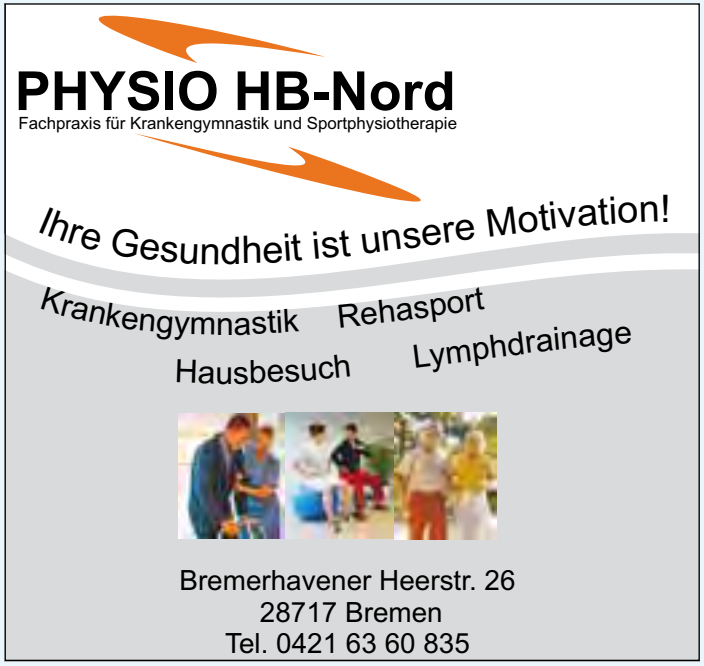
Ergotherapie
Wenn das Gedächtnis, die Sinne, die manuellen Fähigkeiten nachlassen, wenn die Psyche instabil, Antrieb und Motivation schwach werden, kann das mit einem Verlust der Selbstständigkeit im Alltag einhergehen. Typische Alterserkrankungen wie z.B. Schlaganfälle, Demenzen, Rheuma, Depressionen u. a. können sich erschwerend auswirken.

Wenn Fähigkeiten, die ein Leben lang selbstverständlich waren, plötzlich nicht mehr da sind, ist Ergotherapie ein guter Weg, um wieder den Anschluss zu finden. Die Therapieform wirkt diesen Defiziten gezielt entgegen, auch um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder zu mindern. Darüber hinaus gelingen mit Ergotherapie häufig auch eine erhebliche Verbesserung des Zustandes und eine Steigerung der Lebensqualität. Je nach Symptomatik und Problemstellung können unterschiedliche Behandlungsinhalte im Vordergrund stehen, die auch beim Patienten zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen stattfinden können.

Beispiele:
- Trainieren der Aktivitäten des täglichen Lebens, wie Anziehen, Körperpflege, Essen und Trinken
- Hirnleistungstraining (Merkfähigkeit, Orientierung, Umgang mit Zahlen, Seh- und Hörwahrnehmung)
- Manuelle Geschicklichkeit (Schreiben, Halte- und Greiffunktionen, Hobbys wie Malen, Handarbeiten u. a.)
- Spezielle Rheuma-Mobilisation der Hand- und Fingergelenke.

Einlagen, Gehhilfen, Sanitätsartikel

Wenn sich das Leben plötzlich durch Krankheit oder ein Leiden verändert, verbessern sogenannte „Hilfsmittel" Lebensqualität und Mobilität, oder



sie helfen bei der Bewältigung des Alltags. Hilfsmittel sind sächliche medizinische Leistungen. Auch hier übernehmen Krankenkassen teilweise oder in Ausnahmefällen komplett die Kosten. Voraussetzung für die Kostenübernahme in Höhe des Vertragspreises bzw. des Festbetrags ist die medizinische Notwendigkeit und die Verordnung durch den Arzt. Hilfsmittel bezieht man im medizinischen Warenhaus, Sanitätsgeschäft, beim Orthopädietechniker o. ä. Zu Hilfsmitteln zählen beispielsweise: Prothesen, Bandagen, Inkontinenzhilfen, Rollatoren, spezielle Schuhe, Bestrahlungs- und Messgeräte, Krankenpflegeartikel, Hörgeräte und Brillen (Kontaktlinsen). Setzen Sie sich bei der Verordnung von Hilfsmitteln mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um Klarheit über Ihren Zuzahlungsbeitrag zu erlangen.

Orthopädie-Schuhtechnik Krause

Inh. Regina Suchy und Michael Warnken GbR

Orthopädie *Nord*

28203 Bremen
Eduard-Grunow-Straße 14 – 15
Telefon 04 21/7 12 03
Telefax 04 21/70 51 70
info@orthopaedie-krause.de

Filiale
Lindenstraße 2 a
28755 Bremen
Telefon 04 21/65 89 92 17

Die Mündung der Lesum in die Weser bei Vegesack.

RTB REHA-TECHNIK BREMEN

Neidenburger Str. 20
28207 Bremen
Tel. 04 21/43 0 43-4
Fax 04 21/43 0 43-55

- Rollstühle
- Krankenbetten
- Badehilfen
- Gehhilfen

usw.

Partner der Firmen

oesterreich

Bgm.-Smidt-Str. 32 - 36 · 28195 Bremen
Tel. 04 21/79 00 30 · Fax 7 90 03 22

Richter Orthopädie-Technik „Das Sanitätshaus" Auf den Häfen

Auf den Häfen 2 · 28203 Bremen
Tel. 04 21/7 80 62 · Fax 7 49 55

REHA-TECHNIK in BREMEN GmbH

Anzeige

ZTO GmbH

ZENTRUM FÜR TECHNISCHE ORTHOPÄDIE

ORTHOPÄDIETECHNIK · SCHUHTECHNIK
SANITÄTSHAUS · REHATECHNIK

- Orthopädische Maßschuhe
- Innenschuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Lähmungsversorgung
- Elektronische Fußdruckmessung
- Diabetiker-Schuhe
- Prothesen und Apparatebau
- Einlagen
- Zurichtungen
- Bandagen
- REHA-Produkte
- Gehhilfen
- Mieder nach Maß
- Korsetts
- Brust-Prothesen
- BH/Bademoden u.v.m.

Lindenstraße 61 · 28755 Bremen-Aumund
Tel. (04 21) 66 67 37 · Fax (04 21) 66 67 65

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Fr.	8.00 – 12.30 Uhr
und	14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	8.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag	8.00 – 18.00 Uhr

Zugelassen für alle Behörden und Krankenkassen

Filiale
Gerhard-Rohlfs-Straße 40 · 28757 Bremen
Tel. (04 21) 6 52 05 99 · Fax (04 21) 6 52 05 98
Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.	9.30 – 13.00 u. 14.30 – 18.00 Uhr
Samstag	9.30 – 13.00 Uhr

Filiale
Fachärztezentrum
Am Krankenhaus Bremen-Nord
Hammersbecker Straße 22 · 28755 Bremen
Tel. (04 21) 6 39 24 09 · Fax (04 21) 6 39 24 13
Öffnungszeiten:

Mo. – Di.	8.30 – 13.00 u. 13.30 – 18.00 Uhr
Mi.	8.30 – 13.00 Uhr
Do.	8.30 – 13.00 u. 13.30 – 18.30 Uhr
Fr.	8.30 – 13.00 u. 13.30 – 17.00 Uhr

Filiale
Bahnhofstr. 30 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. (0 47 91) 9 65 25 74 · Fax (0 47 91) 9 65 25 77
Öffnungszeiten:

Mo. – Di.	8.30 – 13.00 u. 13.45 – 17.00 Uhr
Mi.	8.30 – 13.00 Uhr
Do.	8.30 – 13.00 u. 13.45 – 18.00 Uhr
Fr.	8.30 – 13.00 Uhr

Filiale
Am Krankenhaus 4 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. (0 47 91) 80 34 03 · Fax (0 47 91) 80 34 04
Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.	9.00 – 12.30 u. 14.00 – 18.00 Uhr

ZTO – Alles aus einer Hand, alles unter einem Dach

In einem Hauptgeschäft und vier Filialen vereint ZTO (Zentrum für technische Orthopädie) alle Gewerke der technischen Orthopädie und des Sanitätsfachhandels unter einem Firmendach. Dieses Komplettangebot, professionelle Werkstätten, die räumliche Nähe zum Kunden und der enge Dialog mit behandelnden Ärzten oder Therapeuten führen zu einer optimalen Versorgung und einem vorbildlichen Service-Angebot.

Orthopädietechnik

In der Orthopädietechnik werden ganz allgemein individuell angepasste Hilfsmittel angefertigt. Sie reichen von der Fingerschiene bis zur elektronisch gesteuerten Armprothese und von der Korrektureinlage bis zur Oberschenkelprothese mit computergesteuertem Kniegelenk. Alle Hilfsmittel werden in einem persönlichen Gespräch mit dem Kunden auf dessen Ansprüche, Bedürfnisse und seinen Grad der Behinderungen abgestimmt. Besondere Aufmerksamkeit bei der Fertigung von orthopädietechnischen Hilfsmitteln erfordert die Auswahl der Materialien. Die Bandbreite reicht vom klassischen Walkleder bis hin zum modernen Kohlefaser-Verbundstoff. Für diese objektive und unverbindliche Beratung stehen in den ZTO-Häusern vier Orthopädietechniker, drei Meister und ein Diplom-Ingenieur für Orthopädietechnik mit Sachverstand und Einfühlungsvermögen zur Verfügung, um jedem Kunden ein Stück Lebensqualität zurück zu geben.

Orthopädie-Schuhtechnik

Im Tätigkeitsbereich der Orthopädie-Schuhtechnik liegt das Haupt-Augenmerk auf Füßen und Unterschenkeln. Schwerpunktbereich ist die Anfertigung von individuellen Maßschuhen nach Amputationen, Rheuma und Arthose sowie die zunehmenden Versorgungen eines diabetischen Fußes zur Vermeidung von Druck- und Scheuerstellen. Auch die professionelle, orthopädisch/schuhtechnische Bearbeitung an einem konfektionierten Schuh kann in manchen Fällen schon große Hilfe bringen. Der Wandel der Zeit hat es möglich gemacht, dass ein orthopädischer Schuh auch modische Aspekte bedienen kann. Ach hier beraten bei ZTO drei Orthopädie-Schuhtechniker und zwei Orthopädie-Schuhtechniker-Meister.

Sanitätshaus und Reha-Technik

In den ZTO-Geschäften können sich die Kunden über eine Vielzahl von Hilfsmitteln beraten lassen, die die Lebensqualität verbessern oder ihren Alltag erleichtern. Eine große Auswahl an Bandagen und Kompressionsartikeln, die den Körper auf sanfte Art stützen oder für Schmerzlinderung sorgen, sind ebenso im reichhaltigen Angebot wie Bademoden, Dessous und Miederwaren. Der Bereich der Reha-Technik ist sehr vielfältig und reicht von der Gehhilfe bis zur maßangefertigten Sitzschale bei Haltungsdefiziten.

Treppenlifte

Treppenlifte erleichtern das alltägliche Leben von kranken oder behinderten Menschen. Mit einem Treppenlift behalten diese Menschen ihre Mobilität und damit ihre Selbständigkeit. Es gibt sie in zwei verschiedenen Ausführungen, als Sitzlift oder als Stehlift (auch Plattformlift genannt). Sitzlifte sind, wie der Name schon sagt, mit einem Sitz ausgestattet. Besonders geeignet ist ein Sitzlift für Personen mit Gelenkproblemen. Aber auch Rollstuhlfahrer können einen Sitzlift nutzen, sofern sie in der Lage sind, sich umzusetzen. Für Rollstuhlfahrer, denen ein Umsetzen nicht möglich ist, eignet sich ein Plattformlift.

Plattformlifte eigenen sich außerdem zum Transport von Gegenständen, wie zum Beispiel Kartons und Einkäufe. Stellen Sie die Gegenstände einfach auf die Plattform, und starten Sie den Lift. Die meisten Lifte haben eine Fernbedienung, so dass Sie den Lift schicken und rufen können.
Der Einbau eines Treppenlifts ist bei so gut wie jeder Treppenform möglich, ohne dass irgendwelche Umbauten nötig sind. Häufig ist der Preis ein entscheidender Faktor bei der Suche nach dem passenden Lift. Die Preise unterscheiden sich von Anbieter zu Anbieter. Es besteht auch die Möglichkeit gebrauchte Treppenlifte zu kaufen. Auch wenn die Anschaffung eines Treppenliftes grundsätzlich die Privatangelegenheit des Bedürftigen ist, so gibt es dennoch unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit einen Zuschuss für die Anschaffung des Treppenliftes vom Staat zu erhalten. Die Installation eines Treppenliftes kann von der Pflegeversicherung mit bis zu 2.557,– Euro bezuschusst werden, allerdings ist die Grundvoraussetzung für den vollen Zuschuss mindestens die Einstufung in die Pflegestufe 1. Die zuständigen Berater machen sich ein Bild von Ihrer Treppe und können Ihnen dann genaueres zu den Kosten und den Einbaumaßnahmen sagen. Die Fachkräfte können Ihnen außerdem sagen, was Sie beachten müssen, bevor Sie einen Antrag auf staatliche Zuschüsse stellen.

Sehschwäche

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Elastizität der Linsen in den Augen, wodurch Ihre Brechkraft sinkt. Dadurch entsteht die so genannte Altersweitsichtigkeit. Sie ist charakterisiert, durch schlechteres Sehen

AantePortas-Treppenlifte

- preiswert
- für fast jede Treppe
- erleichtert auch die Hausarbeit
- lieferantenunabhängig
- von den Pflegekassen empfohlen ab Pfl.-Stufe 1
- gefördert bis 2.557,– €
- Einbau an nur 1 Tag
- 35 Jahre Erfahrung

Telefon: 04 21 / 8 30 26 39

Volle Sehkraft voraus!

Top Design vor Augen und mit W3-Nova®-Gleitsichtgläsern alles klar im Blick!

Kostenloser Sehtest!

Behrens Optik

P hinter beiden Häusern

Individuelle Brillenmode · Contactlinsen · 2 x in Bremen-Nord

Blumenthal: Schwaneweder Str. 3b 28779 Bremen Tel. (04 21) 60 26 26
Vegesack: Gerhard-Rohlfs-Str. 11 28757 Bremen Tel. (04 21) 6 59 55 70

WILKENS OPTIK
aufsetzen und wohlfühlen
28757 Bremen -Vegesack Reeder-Bischoff-Str. 65
Telefon 0421-662077 www.wilkens-optik.de

in der Nähe, so dass vor allem das Lesen kleiner Schriften schwer fällt. Bücher und Zeitungen werden dabei immer weiter von den Augen entfernt gehalten, bis die Arme irgendwann „zu kurz" sind.

Die Altersweitsichtigkeit ist ein normaler Prozess, der jeden mit zunehmendem Alter betreffen kann. Er setzt etwa mit dem 40. Lebensjahr ein. Abhilfe schaffen Lesebrillen, die Sie sich am besten unter fachkundiger Beratung und Ausmessung vom Optiker und nicht aus dem Drogerie- oder Supermarkt beschaffen.

Schwerhörigkeit

Wenngleich sich ein schlechtes Gehör durch alle Altersschichten zieht, sind besonders Senioren von schwindendem Hörvermögen betroffen. Trotzdem gibt es keine „natürliche" Altersschwerhörigkeit. Verantwortlich für Schwerhörigkeit im Alter sind in erster Linie genetische Faktoren. Neben den angeborenen Hörminderungen, tragen aber auch andere Faktoren zum Hörverlust bei, wie Infektionskrankheiten, Diabetes, bestimmte Medikamente oder Lärm. Auch Alkohol und Rauchen können das Gehör beeinflussen.

Ernst zu nehmende Anzeichen für vermindertes Hörvermögen: Sie bitten Gesprächspartner häufiger, zu wiederholen. Sie überhören Signale im Straßenverkehr. Sie können in der Kirche, im Kino, im Theater, bei Vorträgen nicht alles klar verstehen. Sie überhören manchmal Telefon- oder Türklingel. Der Fernseher ist bei Ihnen sehr laut.

Wer schlecht hört und nichts dagegen tut, läuft nicht nur Gefahr, zu vereinsamen, sondern lebt auch gefährlich, denn besonders im Straßenverkehr ist – auch als Fußgänger – gutes Hören (überlebens-)wichtig! Deshalb sollte man unbedingt aktiv werden, wenn man das Gefühl hat, Musik, Worte oder andere Geräusche ziehen „ungehört" an einem vorbei. Ausgewählte Fachgeschäfte in Bremen-Nord bieten kostenlose Hörtests mit hochmodernen Geräten an, mit denen man schnell und einfach feststellen kann ob, und wenn ja, wieweit das Hörvermögen beeinträchtigt ist, und was man dagegen tun kann. In der Beratung wird durch moderne Messverfahren Ihr persönliches Hörprofil ermittelt und ihre individuelle Lebenssituation hinsichtlich ihrer spezifischen Höranforderungen analysiert.

In den letzten Jahren hat eine revolutionäre Weiterentwicklung der Hörsystemtechnik stattgefunden, die Entwicklung von rein analogen zu digital gesteuerten Systemen. Wie in fast allen technischen Bereichen

„Hören ist Lebensqualität – Wir kümmern uns darum"

klink
HÖR-AKUSTIK
BREMEN-NORD
– Meisterbetrieb –

Filiale Vegesack: Gerhard-Rohlfs-Str. 41 · 28757 Bremen
Telefon 04 21-66 10 61 · Telefax 04 21-6 58 70 78
hoergeraete.klink@t-online.de

Filiale Lesum: Hindenburgstr. 45 · 28755 Bremen
Telefon 04 21-6 59 49 40 · Telefax 04 21-6 59 49 42
hoergeraete.lesum@t-online.de

www.hoergeraete-klink.de

spielen Computer und Mikro-Chips mittlerweile auch bei Hörsystemen eine besondere Rolle. Darüber hinaus bieten Hör-Akustiker ein umfangreiches Service-Programm z.B. Hörsysteme zum Probetragen oder Hausbesuche nach Vereinbarung.

Zahngesundheit und Zahnersatz

Mit unserer immer älter werdenden Gesellschaft leben auch deren Zähne länger. Zwar glauben noch immer viele, dass alt werden automatisch bedeutet, die Zähne zu verlieren. Doch das stimmt nicht. Studien beweisen, dass immer mehr ältere Menschen ihre eigenen Zähne behalten. Und eigene Zähne zu haben, ist allemal besser als Zahnersatz zu tragen. Dafür steht allerdings Vorbeugung an erster Stelle. Hochwertige zahnmedizinische Versorgung in Verbindung mit einer guten häuslichen Mundhygiene und regelmäßig durchgeführte professionelle Zahnreinigungen können Zahnverluste weitgehend vermeiden. Wichtig ist auch, auf eine zahngesunde Ernährung zu achten. Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sorgen dafür, dass man sich lange über ein gesundes und funktionsfähiges Gebiss freuen kann. Für diese Kontrolltermine (zweimal pro Jahr) wird keine Praxisgebühr erhoben. Auch wenn Röntgenbilder angefertigt werden müssen oder einmal im Jahr Zahnstein entfernt wird, muss der Patient nichts zuzahlen.

Fehlende Zähne sollten so schnell wie möglich ersetzt werden, denn sie können bei älteren Menschen zu Fehl- oder Mangelernährung führen. Wer seine gewohnte Nahrung nicht mehr richtig kauen kann, weicht auf breiige oder flüssige Speisen aus. Damit ernährt er sich aber oft nicht mehr ausgewogen und reichhaltig genug. Außerdem können Zahnlücken das ganze Gebiss aus der Form bringen. Die restlichen Zähne „wandern“ oder kippen in die Lücken. Wenn Zähne im Frontzahnbereich fehlen, kann das auch noch teilweise zu erheblichen Problemen beim Sprechen führen.

Ihr Lächeln ist unsere Freude.

Die Zahnärzte Ihres Vertrauens sind wir:

Dr. Volker Thole, Zahnärztin Maria Schletter und Team
Auf der Koppel 13, 28790 Schwanewede, Tel: 0421–65 49 65

Lentz & Müller
Dentaltechnik GmbH

Ihlpohler Heerstraße 34 · 27721 Ritterhude
Telefon 04 21-63 00 95
Telefax 04 21-6 36 79 94
www.lentz-mueller.de · info@lentz-mueller.de

- Totalprothetik
- Modellguss
- Implantattechnik
- Galvanotechnik
- Schienentechnik
- Kronen und Brücken
- CAD-/CAM-Technologie
- Biokompatibler Zahnersatz
- Fräs- und Geschiebearbeiten
- Empress esthetic u. e. max
- Tanaka Delight-Veneers

Bogena

Praxis für Zahnheilkunde

Praxis für Implantologie &
ästhetische Zahnheilkunde -
Ihr Zahnspezialist in Bremen Nord

Zertifizierte Tätigkeitsschwerpunkte

- Implantologie in Kombination mit ästhetischer Zahnheilkunde „Feste und sichere Zähne“
- Ästhetische Farb, Zahn- und Stellungskorrekturen für individuelle und schöne Zähne
- Schonende Behandlung von Zahnfleischerkrankungen und Prophylaxe

Wir haben jetzt einen
Treppenlift für Sie

Wir lassen Sie sicher lächeln.

Bogena, Sagerstr. 28, 28757 Bremen-Vegesack
Tel 0421 - 662202, Email: mail@dr-bogena .de

Sichere und schöne Zähne

Eine zahnärztliche Versorgung, die den besonderen Problemen älterer Menschen gerecht wird, ist ein wichtiges Spezialgebiet, das inzwischen auch von Zahnarztpraxen in Bremen-Nord entdeckt und angeboten wird. Durch das Alter bedingt, nehmen Farbempfinden, Sehstärke und körperliche Bewegungsmöglichkeiten immer mehr ab. Das wirkt sich häufig sehr stark auf die Mundhygiene aus. Bei der täglichen Zahnpflege kann es so zu folgenden Schwierigkeiten kommen:

- Im Spiegel sind die eigenen Zähne kaum zu erkennen.
- Halten und optimales Bewegen der Zahnbürste fallen schwerer.
- Speisereste bleiben leichter zwischen den Zähnen hängen, weil die Abstände zwischen den Zähnen größer werden.
- Durch Medikamenten-Einnahme ändert sich das Mundmilieu.

Daher sind bei älteren Menschen Erkrankungen des Zahnhalteapparates, Wurzelkaries und Zahnverluste sehr häufig anzutreffen. Wichtig ist, dass man die Veränderungen des Alters erkennt und ihnen entgegen wirkt. Als Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege, sollten Sie regelmäßig eine „Professionelle Zahnreinigung" in der Zahnarztpraxis von besonders qualifizierten Fachkräften durchführen lassen.

Zahnärztliche Spezialgebiete, die mit zunehmendem Patientenalter besonders zum Tragen kommen:

• Implantologie

• Ästhetische Zahnheilkunde

• Paradontologie

Dr. Daniela und Dr. Jan Bogena haben ältere Menschen als besondere Zielgruppe für ihre gemeinschaftliche Zahnarztpraxis längst erkannt und u. a. einen Treppenlift einbauen lassen.

- Mittlerweile entscheiden sich immer mehr Senioren für **Implantate,** anstatt für Teil- oder Vollprothesen, die jahrelang ein komfortabler Zahnersatz sein können. Diese Entscheidung spiegelt das gestiegene Anspruchsniveau der immer aktiveren Senioren wider. Sie bevorzugen Zahnersatz, der Kaufunktion, Aussprache und Aussehen lange erhält.

- Schöne und **ästhetische Zähne** sind heute nicht mehr nur Privilegien der Jugend. Modernste Technologien bieten die Möglichkeit, jedem Patienten in kürzester Zeit zu einem festen, ästhetischen Gebiss zu verhelfen. Durch gezielte Prophylaxe können Zähne in jedem Alter erhalten werden.

- Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Krankheiten des Zahnhalteapparates. Über 40 % der über 65jährigen sind von der sogenannten **Parodontitis** betroffen. Häufig zeigt sich manch schwere Erkrankung zuerst an den Zähnen. **Parodontologie** ist, so gesehen, wirkliche „ganzheitliche" Zahnmedizin.

Anzeige

Zahnarztpraxis Lindenstraße 25

Praxisschwerpunkte

Implantologie
Ästhetischer Zahnersatz
Parodontologie
Kiefergelenkserkrankungen
Kieferorthopädie
Individual-Prophylaxe

Zahnarztpraxis Martin Sztraka

Lindenstr. 25 · 28755 Bremen-Vegesack
Tel 0421-666617 · Fax 0421-6588898
info@sztraka.de · www.sztraka.de

Gesunde Zähne für ein gesundes Lachen!

Eine Komplettbetreuung rund um Ihre Zähne bietet Martin Sztraka bereits seit 1993 als niedergelassener Zahnarzt in Bremen-Nord an. In der modernen, barrierefreien und damit behindertengerecht ausgestatteten Praxis in der Vegesacker Lindenstraße 25 sorgt er gemeinsam mit seinem engagierten und einfühlsamen Team für eine angenehme, entspannte Atmosphäre und professionelle Behandlung im Dienst der Patienten und deren Zahngesundheit.

Die individuelle und verständliche Beratung, die einer jeden Behandlung vorausgeht und diese begleitet, schafft bei Patienten – egal ob jung oder älter – die notwendige Vertrauensbasis für eine erfolgreiche Therapie.

Das Gute-Laune-Team von Zahnarzt Martin Sztraka sorgt für einen angenehmen Praxisaufenthalt. Wir freuen uns auf Sie.

Von der professionellen Prophylaxe in einer separaten Praxisabteilung über Parodontologie bis hin zur Implantologie und individuellem Zahnersatz bietet Zahnarzt Sztraka ein umfangreiches Leistungsspektrum in der Zahnheilkunde an.

Im Bereich der Kieferorthopädie besteht für Patienten die Möglichkeit, sich schief stehende Zähne begradigen und im Bereich der ästhetischen Zahnheilkunde optische Verbesserungen vornehmen zu lassen. Für Schnarcher oder Knirscher werden passgenaue Schienen gefertigt, damit der Schlaf wieder zur unbelasteten Erholung wird. Auf Wunsch bietet die Zahnarztpraxis Behandlungen auch unter Vollnarkose an.

Alle Patienten der Lindenstraße 25 profitieren vom umfangreichen Netzwerk, das die Praxis zu Ärzten anderer Fachdisziplinen und zu renommierten Bremer Zahnlabors unterhält. Daraus erschließt sich auch der qualitativ hochwertige Zahnersatz, den Martin Sztraka zu vernünftigen Preisen zu vermitteln weiß.

Prinzipiell steht den älteren Patienten das ganze Spektrum an festem oder herausnehmbarem Zahnersatz zur Verfügung. Zahnersatz ist der Sammelbegriff für jegliche Form des Ersatzes fehlender natürlicher Zähne. Festsitzend (Kronen, Brücken) oder herausnehmbar (Teil-, Vollprothesen) sollte Zahnersatz aber in einem deutschen Zahnlabor nach deutschen Qualitätsmaßstäben gefertigt sein. Preisgünstiger ausländischer Zahnersatz weist häufig Mängel auf und kann zudem die Gesundheit beeinträchtigen.

Auch in Bremen-Nord arbeiten Meisterlabore bereits seit Jahrzehnten erfolgreich Hand in Hand mit zukunftsorientierten, anspruchsvollen Zahnärzten der Region. Modernste Labortechnik und ständige Weiterbildung ermöglichen metallfreie Zahnersatzlösungen aus Vollkeramik, die sehr gut verträglich sind und eine beeindruckende natürliche Ästhetik bieten. War früher die Teilprothese zum Schließen von mehren Lücken die Lösung schlechthin, verlangen heute immer mehr Patienten festsitzenden, auf Implantate (= künstliche Zahnwurzeln) gestützten Zahnersatz. Er wird im Mund als angenehm empfunden, kann leicht gereinigt werden und ist sehr lange haltbar.

Wofür man sich entscheidet, hängt von den individuellen Voraussetzungen und Wünschen ab. Der Zahnarzt wird bei der Beratung darauf achten, dass der ältere Patient später mit der Reinigung gut zurechtkommt. Ob Implantate oder Teilprothese – das Ergebnis bedeutet für den Patienten mehr Lebensqualität: Essen, Sprechen und Lachen ohne Probleme.

Am Fähr-Anleger Blumenthal fühlen sich die Möwen wohl.

Das Schönebecker Schloss im Sommer.

Smiatek Dental-Technik · Inh. Uwe Pietza

Breite Straße 10 – 11 · 28757 Bremen (Vegesack)
Telefon 04 21/66 22 21 · smiatekdental@aol.com

DGZI

➤ **DGZI geprüftes Labor für Implantatprothetik**

In unserer Praxis erfahren Sie eine individuelle Betreuung auf dem aktuellen Stand der zahnmedizinischen Wissenschaft.

Wir nehmen uns Zeit, um Ihnen Ihre Angst zu nehmen und Ihnen Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten.

- **Ästhetische Zahnheilkunde**
- **Prophylaxe**
- **Parodontologie**
- **Hochwertiger Zahnersatz**
- **Implantologie**

Unsere Praxis ist für Sie barrierefrei zu erreichen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Sabine Müller

Zahnärztin · Master of Oral Medicine in Implantology

Eschhofstraße 4 · 27809 Lemwerder
Telefon 04 21 / 67 00 15 · Telefax 04 21 / 67 15 10
drsabinemueller@t-online.de · www.dr-sabinemueller.de

Seit 2009 nach DIN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Das Schaufenster Bootsbau, am Ende der Maritimen Meile in Vegesack, bietet seit 1999 einen Einblick in das traditionsreiche Handwerk rund um den Bootsbau.

Fahrdienste

Behindertenfahrdienst
Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer haben es nicht immer leicht, ihren Alltag zu bewältigen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Es ist ihnen wegen körperlicher Einschränkungen vielfach nicht möglich, Busse, Bahnen oder normale Kraftfahrzeuge zu nutzen. Nicht immer sind die Fahrzeuge so konstruiert, dass Ihnen das Ein- und Aussteigen an allen Stellen ermöglicht wird. Um mobil zu bleiben und damit an Lebensqualität zu gewinnen, helfen die Behindertenfahrdienste.

Sie möchten zu einem Behördentermin, zu einer ärztlichen Behandlung, einer Kulturveranstaltung, ins Kino, Einkaufen oder planen einen Ausflug? Für Fahrten zum Arzt oder Krankenhaus, zur Dialyse oder Krankengymnastik holen Sie sich bitte im Vorwege eine Genehmigung zur Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse ein.

Informieren Sie sich beim Amt für Soziale Dienste, ob die Möglichkeit einer Kostenübernahme für Fahrten durch die Stadtgemeinde Bremen besteht. Die Preise des Behindertenfahrdienstes für Privatfahrten können mit den Anbietern vorab vereinbart werden.

Amt für Soziale Dienste
Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen
Tel. 361-79 800 (Zentrale)

Bremer Patienten- und Behindertenfahrdienst
Spiering GmbH & Co. KG
Olof-Palme-Str. 6, 28719 Bremen
Tel. 63 71 75 und 63 63 500, Fax 63 00 75
spiering-reisen@gmx.de
www.spiering-reisen.de

Patientenfahrdienst
Der Anlass für eine Patientenfahrt ist meistens unangenehm. Kranke Menschen benötigen dabei Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Wenn Fahrgäste nicht in einen Rollstuhl umgesetzt werden können, müssen sie liegend befördert werden. Diese Transporte erfolgen von den Patientenfahrdiensten, allerdings ohne medizinische Versorgung. Insoweit unterschieden sie sich von Transporten im Kranken- oder Rettungswagen. So wird (im Regelfall) auch weder auf den Fahrzeugen, noch in der Einsatzzentrale (am Telefon) medizinisch geschultes Personal eingesetzt.

Tritt während eines Transportes ein Notfall ein, wird der Transport unterbrochen, der Rettungsdienst angefordert und der Patient durch das anwesende Fahrpersonal bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgt. Alle Fahrten mit dem Patientenfahrdienst müssen im Voraus durch die Krankenkasse genehmigt werden (Ausnahme: Fahrten zu stationären Behandlungen). Stellen Sie dort auch den entsprechenden Antrag. Genehmigungsregelung und Zuzahlungsregelung sind z.B. dem Patientenmerkblatt für Krankenfahrten zu entnehmen (www.spiering-reisen.de).

Bremer Patienten- und Behindertenfahrdienst
Spiering GmbH & Co. KG
Olof-Palme-Str. 6, 28719 Bremen
Tel. 63 71 75 und 63 63 500, Fax 63 00 75
spiering-reisen@gmx.de

MEDICENT

24 h-Service

☎ 0421 - 666 130

SIE liegen uns am HERZEN

Am Waller Freihafen 1
28217 Bremen
Telefon 04 21 / 666 198
Telefax 04 21 / 666 129
www.medicent.de
buero@medicent.de

Anzeige

Qualifizierter Krankentransport

Ein qualifizierter Krankentransport ist von einer Einsatzfahrt der Rettungsdienste zu unterscheiden. Er hat nichts mit Blaulicht, Martinshorn und Verkehrsvorrang zu tun. Die Krankentransporter, die über eine komplette technische Ausrüstung verfügen, befördern Menschen, die medizinischer Betreuung bedürfen und aufgrund ihres Zustands kein Taxi benutzen können. Beispiele: Infektionsgefährliche, psychisch/seelische oder altersbedingte Erkrankungen.

Qualifizierte Krankentransporte sind sicher, zuverlässig aber kostengünstiger als der über 112 gerufene Rettungsdienst, der keine Krankentransporte fährt. Diese qualifizierten Krankentransporte werden in Bremen von der Firma Medicent angeboten, optisch zu erkennen an den markant mit grün lackierten Fahrzeugen.

Für den qualifizierten Krankentransport ins Krankenhaus, Pflegeheim, zum Arzt oder nach Hause ist eine ärztliche Verordnung erforderlich (so genannter „Transportschein"), damit die Krankenkassen die Kosten bis auf einen geringen Eigenanteil übernehmen. Medizinisch qualifiziertes Fachpersonal trägt während des gesamten Transports die alleinige Verantwortung, kann sich im Falle einer Zustandsverschlechterung der hochwertigen medizin-technischen Bord-Ausstattung bedienen. Dabei wird ausschließlich Schutzkleidung der „See it Safe-Technologie" getragen, um optimalen Schutz für Patient und Personal zu gewährleisten. Stellen sich während des qualifizierten Krankentransports beim Patienten gravierende Komplikationen ein, werden im Bedarfsfall zusätzlich ein Notarzt und ein Rettungswagen hinzugerufen.

Sozialpsychiatrie

Sozialpsychiatrischer Dienst
Der Sozialpsychiatrische Dienst ist eine Beratungsstelle für psychisch Kranke, Suchtkranke, suizidgefährdete Personen sowie psychisch altersveränderte Menschen.

Als spezifisches Angebot für psychisch Alterskranke werden Beratung und Betreuung bei seelischen Problemen, aber auch bei sozialrechtlichen Angelegenheiten, bei der Sicherung von sozialen Kontakten, Hilfen bei der Vermittlung von weitergehenden Versorgungsangeboten sowie Unterstützung in Krisensituationen angeboten. Je nach Bedarf werden die Hilfen in ambulanter, tagesklinischer oder stationärer Form durchgeführt. Diese Betreuungstätigkeit kann in akuten Krisensituationen auch durch aufsuchende Hausbesuche geleistet werden.

Sozialpsychiatrischer Dienst
im Psychiatrischen Behandlungszentrum Bremen-Nord
Hauptgebäude Klinikum Bremen-Nord (P 1)
Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen
Tel. 66 06-14 80, Fax 66 06-12 41

Psychiatrische Institutsambulanz
Aumunder Heerweg 83, 28757 Bremen
Tel. 66 0 61 234, Fax 66 0 61 240

Die Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste GmbH (GAPSY) ist eine gemeinnützige GmbH, die als ambulanter sozialpsychiatrischer Behandlungsdienst tagtäglich, rund um die Uhr, die Behandlung von Menschen mit psychischer Erkrankung sicher stellt. Auch bei der GAPSY gilt das Prinzip „Ambulant vor stationär" als oberstes Gebot.

Die futuristische Klappbrücke mit 20 Meter hohem Pylon aus dem Jahr 2000 verbindet am „Museumshaven" das alte mit dem neuen Vegesack.

Die Betroffenen verbleiben demgemäß in ihrem Lebensumfeld und können auf den Alltag und ihre bestehenden Kontakte zurückgreifen. Das bietet Halt in einer schweren Lebenskrise. Die GAPSY gewährleistet dabei konstante Bezugspersonen, die die Erkrankten professionell unterstützen.

Zusammen mit den behandelnden Ärzten und dem Erkrankten wird ein Behandlungs- und Maßnahmeplan erarbeitet, der darauf ausgerichtet ist, wieder selbst bestimmt und eigenverantwortlich zu handeln. Etwa 70 Mitarbeiter sind täglich im Einsatz, um die Behandlung/Versorgung von bis zu 350 Patienten sicher zu stellen.

Neben dieser „Ambulanten Psychiatrischen Pflege“ hat die GAPSY mit der „Soziotherapie“ und der „Integrierten Versorgung Rückzugsräume“ weitere Formen der Unterstützung für Menschen mit (schweren) psychischen Erkrankungen aufgebaut. Diese Behandlungsangebote setzten in Situationen von Erkrankten ein, in denen für gewöhnlich eine stationäre Behandlung verordnet wird, und der Betroffene damit sein gewohntes Umfeld verlassen muss. Mit diesen Behandlungsangeboten wird versucht, die Erkrankten unter Abwendung eines Klinikaufenthalts darin zu unterstützen, ihr Lebensumfeld wieder selbst zu gestalten, den Alltag zu managen und eigenständig ambulante Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Der „Vegesacker Museumshaven“, ältester künstlicher Hafen Deutschlands, ist heute Heimat zahlreicher historischer Schiffe.

Im Behandlungsnetzwerk „Integrierte Versorgung Rückzugsräume“ koordiniert die GAPSY in akuten Krisen zur Vermeidung eines anstehenden stationären Klinikaufenthalts in enger Zusammenarbeit mit niedergelassenen Nervenärzten eine wohnortnahe, den individuellen Bedürfnissen entsprechende, medizinische und sozialtherapeutische Versorgung. In derzeit zwei Rückzugshäusern (Vegesack und Walle) finden Menschen in kritischen Situationen, die andernfalls eine klinische Behandlung über 24 Stunden benötigen, eine vorübergehende Bleibe in der Nacht. 13 Ärzte beteiligen sich an der Versorgung, und tagsüber findet die Begleitung in der Häuslichkeit und dem sozialen Umfeld des Erkrankten durch Fachkräfte der GAPSY statt. Ein Ärzteteam hält täglich Visite und steht rund um die Uhr in Rufbereitschaft.

Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste mbH
Waller Heerstr. 107, 28219 Bremen
Tel. 16 50 10, Fax 16 50 11 99
kundencenter@gapsy.de

Rückzugshaus Nord
Aumunder Heerweg 80, 2877 Bremen

Demenz
Durch den demographischen Wandel gewinnt die Betreuung der Demenz-Erkrankten auch in Bremen-Nord an immer größer werdender Bedeutung. Wissenschaftler prognostizieren, dass künftig jede dritte Frau, die das 65. Lebensjahr vollendet hat, von Demenz betroffen sein wird. Bei Männern wird es etwa jeder sechste sein.

Demenzen gehören zu den häufigsten und folgenreichsten psychiatrischen Erkrankungen im höheren Alter. Unter einer Demenz versteht man einen Verlust der kognitiven Fähigkeiten (Erkennen, Verstehen, Erinnerung und Gedächtnis, Wissen, Lernen, Talente, usw.).

Meist beginnt die Demenz schleichend, sie schreitet immer weiter fort, bis es zu einer Veränderung der Gesamtpersönlichkeit gekommen ist. Bei Untersuchungen des Gehirns mittels Computertomographie und Kernspintomographie findet man einen Abbau von Gehirnmasse = hirnorganischer Abbau = Hirnatrophie. Die klassische Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Erkrankung. Sie tritt in 60 % aller Fälle auf.

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit einer Demenzerkrankung erfordert viel Liebe, Geduld und Kenntnisse über die Krankheit. Angehörige werden dabei seelisch stark belastet und überfordert. Sie müssen Abschied nehmen von einem geliebten Menschen, der ihnen „immer weiter entgleitet" und oft nicht mehr dem Menschen gleicht, den sie früher kannten. Der hohe Zeitaufwand, der aufgewendet werden muss, liegt augenscheinlich zwar zunächst in der Beaufsichtigung des Erkrankten, bedeutet aber eine Einschränkung der eigenen Bedürfnisse (z.B.: Der Betreuende kann den Demenzkranken nicht allein zu Haus lassen und muss die eigene Berufstätigkeit einstellen).

Durch fehlende Fachkompetenz und Überbelastung können Ungeduld sowie Unverständnis die Folge sein und das soziale Miteinander negativ beeinflussen, die sich sowohl zu Lasten des Demenzkranken als auch des Betreuenden auswirken. Viele Fragen können im Verlaufe der Krankheit auftauchen: Was genau ist eigentlich eine Demenzerkrankung, wie wird eine Diagnose erstellt, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wie finde ich einen guten Umgang mit meinem demenzerkrankten Angehörigen, wie gestalte ich sinnvoll den Alltag, welche finanziellen Unterstützungen gibt es, und wie können wir uns rechtlich absichern?

Beratung und/oder Treffmöglichkeiten werden angeboten von der Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS), der Angehörigengruppe Nord der Bremer Heimstiftung und der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste (in den Dienstleistungszentren) sowie von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz.

DIKS im Pflegestützpunkt Nord
Zum Alten Speicher 1 – 2 (Einkaufszentrum, 2. OG), 28759 Bremen
Tel. 69 62 41 -13 (jeden Mi. von 10.00 – 13.30 Uhr)

Ein Entlastungsangebot bietet die DIKS-Angehörigengruppe. Hier treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenz, die sich austauschen und neue Kontakte knüpfen wollen. Unterstützt werden sie dabei von fachkompetenten Gruppenleitern und Referenten, die zu speziellen Themen eingeladen werden.

DIKS-Angehörigengruppe
Bremen-Nord im Stiftungsdorf Blumenkamp
Billungstr. 21, 28759 Bremen
Tel. 62 68 140 oder 66 24 99
1. Di. im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr und
jeden 3. Di. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Weitere Beratungs- und Treff-Möglichkeiten:

Dienstleistungszentrum Lesum
der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste
An der Lesumer Kirche 1, 28717 Bremen
Tel. 63 00 34, Fax 6 36 86 09

Dienstleistungszentrum Vegesack
Zum Alten Speicher 10, 28759 Bremen
Tel. 66 24 99, Fax 2 77 09 41

Dienstleistungszentrum Blumenthal
Bgm.-Kürten-Str. 30, 28779 Bremen
Tel. 60 21 99, Fax 600 74 80

Die DIKS ist eine Beratungsstelle für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Sie bietet Ihnen:

- Kostenlose und unabhängige **Beratung** zu allen Themen im Bereich Demenz
- Unterstützung durch **Selbsthilfegruppen** für Angehörige

DIKS
Demenz Informations- und Koordinationsstelle

mittwochs 10.00 – 13.30 Uhr
im Pflegestützpunkt Bremen-Nord
Haven Höövt
Telefon 69 62 41 -13
oder
Bremen (Stadt)
Telefon 79 02 -73
mail: diks@sozialag.de
web: www.diks-bremen.de

Alzheimer Gesellschaft Bremen e.V.
Axel Kelm, Busestr. 38
28213 Bremen, Tel. 2 44 08 14

Alzheimer-Telefon
Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Berlin
Tel. 030/259 37 95 14
oder 0 18 03/17 10 17 (9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz)

Bremer Heimstiftung
Stiftungsdorf Blumenkamp
Billungsstr. 21, 28759 Bremen
Tel. 62 68 140

Der Bock-Kran des ehemaligen Bremer Vulkan. Die Vegesacker Werft gehörte bis zur Insolvenz 1997 zu den größten Schiffbaubetrieben Europas.

Demenzcafé
Jeden 2. Samstag wird in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr das „Demenzcafé" für Betroffene und Angehörige in der Begegnungsstätte des DRK geöffnet (in Kooperation mit Caritas und ASB).

DRK-Begegnungsstätte
DRK Bremen Pflege GmbH
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 65 83 919, Fax 34 03 135
Tel. 620 44 60, Fax 65 71 62
drk-pflege@drk-bremen-pflege.de

Help-Line
Die Help-Line ist ein Telefon für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Hier können Sie – auf Wunsch auch anonym – über belastende Situationen bei der Pflege sprechen. Gerade in Krisensituationen ist es wichtig, mit jemandem sprechen zu können, der Verständnis für Sie hat. Bei der Help-Line sitzen Menschen am Telefon, die Ihre Situation und Ihre Gefühle gut verstehen und Ihnen Lösungswege aus der Krise zeigen können.

Die Help-Line ist von Mo. bis Fr.
(außer an Feiertagen)
von 14.00 – 17.00 Uhr zu erreichen:
Tel. 7 94 84 98

Sucht und Alter
Tendenziell erkranken Menschen mit zunehmendem Alter häufiger und müssen dadurch vermehrt Medikamente einnehmen. Dabei wird oft übersehen, dass Schmerzmittel, Antidepressiva und Schlafmittel neben ihren erwünschten Wirkungen auch abhängig machen können.

Auch Alkohol ist nicht selten tagtäglicher Wegbegleiter im Ruhestand. Gerade durch den Verlust eines lieben Menschen, Isolation und Einsamkeit kann dieses Verhalten gefördert werden. „Sucht im Alter" ist eine Erscheinung, die leider prozentual stark ansteigend ist.

Es ist zu befürchten, dass insbesondere im Bereich Alkohol überwiegend bei Männern und bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln überwiegend bei Frauen ein erheblicher Missbrauch betrieben wird. Sucht im Alter wird häufig von den Betroffenen und nahen Angehörigen nicht erkannt, geleugnet oder bagatellisiert. Dabei wird unterschätzt, dass die Folgewirkungen eines Medikamenten- oder Alkoholmissbrauchs die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig verschlechtern.

Aber auch hier gibt es Menschen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen oder bereits selbst ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie. Man sollte nur den Mut haben, auf sie zuzugehen.

Adelenstift
Inmitten eines 35.000 qm großen Landschaftsparks mit wertvollem Baumbestand betreibt der Verein für Innere Mission Bremen in einer prachtvollen historischen Villa das Adelenstift. Hier werden 60 Männer und Frauen fortgeschrittenen Alters betreut, die suchtkrank oder psychisch beeinträchtigt sind. Die zum Teil ehemals obdachlosen Bewohner können in Gemeinschaft und unter Betreuung ihren Lebensabend verbringen. Der Schwerpunkt der Hilfe besteht nicht in der Therapie, sondern in der alltäglichen Versorgung. Die Betreuung erfolgt rund um die Uhr.

Die Einrichtung verfügt über einen großzügigen Speisesaal, Fernsehraum, Terrasse, Gartenpavillon usw. In der Nähe finden sich Einkaufsmöglichkeiten und weitere Grünflächen. Ärzte und Fachärzte sind zu Fuß erreichbar. Voraussetzung für die Aufnahme ist die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Hausgemeinschaft zu integrieren. Männer und Frauen, die der Pflege bedürfen, können im Adelenstift nicht versorgt werden. Abstinenz ist keine Aufnahmebedingung. Alkoholkonsum im Haus wird sogar akzeptiert.

Die ehemalige Privatvilla wurde 2004 total saniert und durch einen angebauten Neubau erweitert. Dafür wurde der Bauherrenpreis für vorbildlichen Wohnungsbau in Bremen verliehen. Der Verein für Innere Mission steht in enger Verbindung zur Bremischen Evangelischen Kirche (BEK) und ist Mitglied des Diakonischen Werkes Bremen e. V.

Adelenstift des Vereins für Innere Mission in Bremen
Am Heidbergstift 38, 28717 Bremen
Tel. 63 65 552, Fax 63 63 295
info@inneremission-bremen.de

Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern
Schönebeck, Feldberg 24, jeden Mo. 20.00 Uhr
Blumenthal, Landrat-Christians-Str. 78, jeden Di. 19.30 Uhr
Lesum, Hindenburgstr. 30, jeden Mi. 19.30 Uhr
Lüssum-Bockhorn, Treuburger Platz 10A, jeden Do. 19.30 Uhr
Vegesack, Meinert-Löffler-Str. 15, jeden Do. 19.30 Uhr und
Bürgerhaus Vegesack, jeden Fr. 19.30 Uhr

Anonyme Alkoholiker
Gesprächsgruppen für Betroffene in Grambke, Marßel, Lesum,
St. Magnus, Schönebeck, Grohn, Vegesack, Aumund, Blumenthal.
Termine erfragen unter Tel. 45 45 85
www.anonyme-alkoholiker.de

Guttempler – Landesverband Bremen
Gesprächsgruppen für Angehörige und Betroffene in Grohn,
Vegesack, Aumund, Blumenthal, Rönnebeck, Farge.
Termine erfragen unter Tel. 396 13 94
www.guttempler-bremen.de

Kreuzbund e.V.
Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige
Kath. Gemeinde St. Marien, Bremen-Blumenthal
Fresenbergstr. 24, 28779 Bremen
jeden Di. 18.30 Uhr
Kontakt: Tel. 49 88 862

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.
Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene
Freie Christengemeinde, Kirchheide 23
jeden Mo. 19.30 – 21.30 Uhr, Kontakt: Tel. 65 62 31
Behandlungszentrum Nord, Aumunder Heerweg 83
jeden Mo. 19.30 – 21.30 Uhr, Kontakt: Tel. 64 40 868

Wie lange kann man in der eigenen Wohnung leben?

Bei der GEWOBA bis ins hohe Alter

Gerade für ältere Menschen haben die eigenen vier Wände eine besondere Bedeutung. Wir wissen das. Zusammen mit Kooperationspartnern bieten wir maßgeschneiderte Serviceleistungen an, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Damit Sie möglichst lange in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben können.

Sie möchten unseren Service in Anspruch nehmen, sind aber noch kein GEWOBA-Mieter? Dann helfen wir Ihnen gern, Ihr neues Zuhause zu finden. Fragen Sie jetzt nach unseren aktuellen Angeboten in Marßel, Lüssum, Lesum, Vegesack und Schönebeck.

Sprechen Sie uns an:
Telefon 0421 36 72–1 70. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.gewoba.de/servicefuersenioren

GEWOBA

Räume zum Leben.

GEWOBA | Rembertiring 27 | 28195 Bremen | **www.gewoba.de**

Narcotics Anonymous
Behandlungszentrum Nord
Aumunder Heerweg 83-85, 28757 Bremen
jeden Di. 19.30 Uhr, Kontakt: Tel. 63 07 11
vorstand@na-nord.de

Drogenhilfezentrum Nord
Bermpohlstraße 23A, 28757 Bremen
jeden Di. 18.00 – 20.00 Uhr

Hospizarbeit

Schwerkranke und Sterbende sowie ihre Angehörigen zu begleiten, hat sich die Hospizhilfe zur Aufgabe gemacht. Die Prinzipien der weltweiten Hospizbewegung bestehen darin: Sterben als Teil des Lebens zu begreifen, Tod und Abschied menschenwürdig zu gestalten, Sterben zu Hause ermöglichen zu helfen, in Pflegeheimen und Krankenhäusern für die Sterbenden da zu sein, sich für eine breitere Anwendung von Palliativmedizin und Schmerztherapie einzusetzen.

Hospiz Bremen-Nord e. V. ist Ansprechpartner für Menschen, die von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen sind. Hier trifft man auf geschulte und sorgfältig auf ihre Aufgabe vorbereitete, ehrenamtliche Mitarbeiter. Hospiz Bremen-Nord e. V. wird von Ärzten, Kranken-/Altenpflegern und Seelsorgern professionell unterstützt. Hospiz Bremen-Nord ist offen für alle Menschen – unabhängig von ihrer Konfession.

Als Zusatzangebot zur ambulanten und stationären Hospizarbeit wird an jedem 3. Donnerstag ein „Offener Trauertreff" und an jedem 1. Samstag im Monat ein „Trauercafé" in den Räumen von Hospiz Bremen-Nord angeboten.

Hospiz Bremen-Nord e.V.
Hammersbecker Str. 228
28755 Bremen
Tel. 6 58 61 08
info@hospiz-bremen-nord.de

Wohnen im Alter

Wohnen im Bestand

Zuhause ist es am schönsten – getreu diesem Motto möchte der Großteil der älteren Bevölkerung in den angestammten und gewohnten vier Wänden wohnen bleiben, so lange es eben geht. Über 90 % aller Menschen über 65 Jahre leben in ganz normalen Wohnungen und Wohnquartieren.

Barrierefreies Wohnen
Mit fortschreitendem Alter, wenn körperliche oder geistige Kräfte nachlassen, erweisen sich diese bekannten vier Wände nicht selten als ungeeignet, weil es plötzlich Barrieren gibt, die zuvor keine Hindernisse waren, z.B. Schwellen innerhalb der Wohnung, zu kleine Zimmer, schmale Türen, zu kleine Bäder mit Badewanne, keine Haltegriffe oder keine Möglichkeit, diese anzubringen, etc.

In einigen Fällen ist es möglich, die gewohnten vier Wände barrierefrei umzugestalten. Damit sollte man frühzeitig beginnen. In anderen Fällen kommt ein Umzug in eine eigene oder angemietete barrierefreie Wohnung in betracht.

Abtei – Ihr Treppenlift

Abtei Treppenlifte®
Bitte bleiben Sie mobil

- Treppenlifte
- Außen-Treppenlifte
- Plattform-Treppenlifte
- Hubbühnen
- Senkrechtaufzüge
- Gebrauchtlifte
- Service

www.abtei-treppenlifte.de

Treppenlifte & Reha-Aufzüge
Dipl.-Kfm. Carl-Peter Hinrichs
Beethovenstraße 11 · 28876 Oyten
Tel.: 0 42 07/66 97 880 · Fax: 0 42 07/66 97 888

Micaela Fundt
IMMOBILIEN
Mitglied im ivd
Sie wollen verkaufen? Dann sollten Sie mit einem kompetenten, langjährigen und erfahrenen Makler zusammen arbeiten! Wir betreuen und begleiten Sie bis zur Beurkundung Ihres Objektes.
KOSTENLOS!
Rufen Sie uns unverbindlich an!
Wir suchen ständig:
• Ein-/Mehrfamilienhäuser
• Grundstücke
• Resthöfe
• Mietobjekte
• Eigentumswohnungen
Neustadt: Pappelstr. 71 · 28199 Bremen · Tel. 0421/55 90 49 91
Oslebshausen: Oslebshauser Heerstr. 267 · 28239 Bremen · Tel. 04 21/64 00 90
www.Micaela-Fundt-Immobilien.de

Die GEWOSIE, größter Vermieter in Bremen-Nord, realisiert seit Jahren bei ihren Neubauten oder Sanierungsmaßnahmen entsprechend barrierefreie oder behindertenfreundliche Wohnungen. Sie bietet in ihrem Bestand beispielsweise schwellenfrei zugängliche Wohnungen sowie schwellenfrei zugängliche Räume inklusive des Badezimmers mit ebenerdigen Duschkabinen, außerdem breitere Türen, damit auch

purnhagen
immobilien
Seit über 20 Jahren
Ihr kompetenter Partner in
allen Immobilienfragen
Verkauf | Vermietung | Wertermittlung
Telefon: 0421-66 47 00
www.purnhagen-immobilien.de
Uwe Purnhagen | Immobilienfachwirt
Theodor-Neutig-Str. 54 | 28757 Bremen
Telefax: 0421-66 47 80
e-Mail: info@purnhagen-immobilien.de

Rollatoren oder Rollstühle problemlos hindurch passen, Wohnungen mit ausreichend Bewegungsfreiraum für Rollstuhlfahrer, rollstuhlgerechte Aufzüge vom Keller bis zum Dachgeschoss, barrierefreie Hauseingangstüren sowie Rampen für Rollstuhlfahrer und viele weitere Ausstattungsmerkmale, die für Senioren aber auch für jüngere Menschen mit Handicap erforderlich sind.

Gemeinschaftliches Wohnen

Gemeinschaftliches Wohnen soll ältere Menschen vor der Fremdbestimmung im Heim wie vor der Vereinsamung in der eigenen Wohnung bewahren. Unter diesem Begriff hat sich in den letzen Jahren eine Vielzahl von unterschiedlichen Wohnformen entwickelt. Es geht um Wohn-, Haus-, Nachbarschafts- oder Siedlungsgemeinschaften, in denen (ältere) Menschen gemeinschaftlich zusammenleben. Die Mitbewohnerschaft, die Verbindlichkeit des Zusammenlebens und der gegenseitigen Unterstützung sowie die Finanzierung der Wohnprojekte sind individuell verhandelbar und entsprechend vielfältig.

Betreutes Wohnen oder Servicewohnen

Das Betreute Wohnen ermöglicht es, selbständig in einer eigenen Wohnung (meistens integriert in eine Wohnanlage) zu leben und trotzdem bei Bedarf schnell Hilfe und Pflege zu erhalten. Zusätzlich zum Mietvertrag schließen die Bewohner einen Betreuungsvertrag ab, der ihnen für eine monatliche Pauschale bestimmte Betreuungsleistungen (Unterstützungs-, Pflege- und Serviceangebote) zusichert.

Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, gegen weitere Bezahlung so genannte Wahlleistungen in Anspruch zu nehmen. Bewohner dieser Anlagen haben auch bei körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung die Möglichkeit zur selbständigen Haushaltsführung.

Allen Mietern der GEWOBA steht beispielsweise deren Servicemanagement zur Verfügung. Fünf Serviceberater kümmern sich um die Bedürfnisse älterer Kunden.

Gemeinsam mit ausgewählten Pflegediensten, Anbietern von Hausnotruf und Fahrdiensten suchen sie nach maßgeschneiderten Lösungen. Sie beraten persönlich, individuell und kostenlos. Sie unterstützen bei

der Beantragung von Leistungen und organisieren technische Hilfen oder Umbauten in der Wohnung. Und sie vermitteln Serviceleistungen ihrer Kooperationspartner – von hauswirtschaftlichen (Fensterputzen, Bügeln etc.) bis hin zu pflegerischen Dienstleistungen.

BREBAU GmbH
Service-Center Bremen-Nord
Hammersbecker Str. 61, 28755 Bremen
Tel. 349 62 49 (für Aumund, Vegesack und Rönnebeck)
oder
Helsingborger Str. 2A, 28719 Bremen
Tel. 349 62 19 (für Lesum und Marßel) oder

Zentrale: Schlachte 12/13, 28195 Bremen
Tel. 3 49 62-0, Fax 3 49 62-95
info@brebau.de

Bremische Gesellschaft für Stadterneuerung, Stadtentwicklung und Wohnungsbau mbH
Außenbüro Vegesack
Zur Vegesacker Fähre 9, 28757 Bremen
Tel. 66 59 381, Fax 66 59 376
waltemate@bremische.de

Zentrale: Tiefer 2, 28195 Bremen
Tel. 36 87-0, Fax 36 87-281
info@bremische.de

GEWOBA
Aktiengesellschaft – Wohnen und Bauen
Servicebüro Marßel
Helsingborger Str. 95, 28719 Bremen
Tel. 36 72-8 01
marssel@gewoba.de

Servicebüro Lüssum
Lüssumer Ring 57, 28777 Bremen
Tel. 36 72-5 22
luessum@gewoba.de

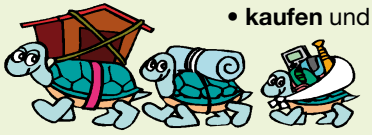
Zentrale: Rembertiring 27, 28195 Bremen
Tel. 36 72-0, Fax 36 72-1 03
info@gewoba.de
Notrufnummer (rund um die Uhr): 2 77 55 33

Burg Blomendal

GEWOSIE
Wohnungsbaugenossenschaft Bremen-Nord e.G.
Hammersbecker Str. 173, 28755 Bremen
Tel. 658 44-0, Fax 658 44-47
info@gewosie.de

Ein Großteil der von Wohnungsgesellschaften/-genossenschaften angebotenen Wohnungen kann nur mit einem Wohnberechtigungsschein bezogen werden. Einzelheiten dazu in der Rubrik „Sozialleistungen und Vergünstigungen".

- **Bewertung von Feuchtigkeits- und Schimmelpilzschäden**
- **Wertermittlung von Immobilien**
- **Infrarotthermografie**
- **TÜV-zertifiziert**



- **kaufen** und **verkaufen**
- **mieten** und **vermieten**

Ihr zuverlässiger und kompetenter Partner in allen Immobilienfragen – wir sind gerne für Sie da!

Niemeyer Immobilien- und Sachverständigen-Büro

www.svb-bremen.de **Telefon 04 21/6 02 88 99 · Am Rönnebecker Hain 2 · 28777 Bremen** **www.niemeyer-immo.de**

Amt für Soziale Dienste
Sozialzentrum Nord, Fachdienst Wohnen
Am Sedanplatz 7, 28757 Bremen
Tel. 361-74 94 und 361-98 0 68
Mo. bis Do. 9.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Kom.fort
Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen
Landwehrstr. 44, 28217 Bremen
Tel. 79 01 10, Fax 79 01 120
info@kom-fort.de
Di. bis Fr. 9.00 – 13.00 Uhr, Mi. 15.00 – 17.00 Uhr

Kom.fort ist ein Service der Architektenkammer Bremen. Die Beratung erfolgt durch Architekten, die auch Hausbesuche in Bremen-Nord anbieten. Die Erstberatung ist kostenlos. Danach wird in Stundensätzen abgerechnet. In besonderen Fällen ist eine Kostenübernahme durch das Sozial- oder Bauressort möglich.

„Saluto“
Kunden (Mieter) der GEWOBA können in ihren eigenen vier Wänden ein neues Zusatzangebot in allen Bereichen der gesundheitlichen und häuslichen Versorgung in Anspruch nehmen. Unter dem Titel „Saluto“ ist ein Modellprojekt entwickelt worden, das von der WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH und Bremens Gesundheitssenatorin mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) unterstützt und begleitet wird. Das Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) der Universität Bremen führt die wissenschaftliche Begleitung durch.

Die Idee: Eine zentrale Anlaufstelle für Gesundheitsleistungen

In Form einer Rund-um-Versorgung sollen den Kunden alle benötigten Leistungen aus einer Hand zur Verfügung stehen. Hierzu zählen neben Haushaltsdiensten, Sanitätshäusern oder Ärzten auch gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen beispielsweise im Bereich Ernährung oder Bewegung. Herzstück ist eine Koordinierungsstelle, in der geschulte Mitarbeiter aus der Gesundheitsbranche tätig sind. GEWOBA-Mieter auch in Bemen-Nord können sich dort für einmalig 5,– Euro registrieren lassen und haben dann einen konkreten Ansprechpartner für alle Fragen. Die Beratung sowie die Vermittlung von Dienstleistungen sind dann kostenfrei. Die zentrale Koordinierungsstelle ist 24 Stunden 7 Tage in der Woche telefonisch erreichbar. Die Bürozeiten sind Montag-Freitag von 9.00 – 17.00 Uhr.

„Saluto“
Tel. 69 64 88 80

Adelenstift

IHR KOMFORT-UMZUGSSERVICE ... WIR KÜMMERN UNS AUCH UM DIE DETAILS

Sie planen einen Umzug?
Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team tatkräftig unterstützen.

Unsere Leistungen:
- Kostenlose Beratung
- Ein- und Auspacken
- Lampen und Elektrogeräte ab-/aufbauen und anschließen
- Renovierungsarbeiten
- Wohnungsauflösung/-endreinigung
- Formalitäten wie Behördengänge oder Ummeldungen ...

BREMER KONTOR für Seniorenumzüge
Ein Experte in der Unternehmensgruppe BREMER HEIMSTIFTUNG

Karl-Peters-Str. 78 ▪ 28217 Bremen ▪ E-Mail: umzugsservice@bremer-kontor-gmbh.de ▪ Telefon: (04 21) 69 61 666

Umzug

Ein Umzug ist anstrengend und zeitaufwändig. Es muss an sehr vieles gedacht werden. Gerade ältere Menschen können einen Umzug nicht alleine bewältigen, weil sie oft nicht mehr in der Lage sind, alles zu organisieren.

Der Abschied von der vielleicht seit Jahrzehnten vertrauten Umgebung, der eventuelle Verzicht auf liebgewordene Möbel- und Erinnerungsstücke, dazu die Mühe der vielen Dinge und Arbeiten, die am Rande des eigentlichen Umzuges erledigt werden müssen, kann für den Senior zu einer kaum zu bewältigen Aufgabe heranwachsen.

Ein Seniorenumzug erfordert somit ein besonders gutes Einfühlungsvermögen und eine optimale Organisation. Ein professionelles Umzugsunternehmen zeichnet sich dadurch aus, dass es Seniorenumzüge besonders gewissenhaft durchführt und dem Kunden jegliche Arbeit abnimmt.

Carl Paul GmbH & Co KG
Bruno-Bürgel-Str. 11, 28759 Bremen
Tel. 66 60 36, Fax 65 36 60
umzug@carl-paul.de

Randbezirke:
Bremer Kontor für Seniorenumzüge
Karl-Peters-Str. 78, 28217 Bremen
Tel. 69 61 666, Fax 626 70 209
umzugsservice@bremer-kontor-gmbh.de

Umzüge Nah und Fern – Lagerung – Verpackung
Carl Paul GmbH & Co. KG
Bruno-Bürgel-Straße 11 · 28759 Bremen

- *Private Umzüge*
- *Seniorenumzüge*
- *Packservice*
- *Handwerkergestellung*
- *Küchenauf- und umbau*

Vollservice aus einer Hand
- inklusive Endreinigung
- Renovierungs-Service
- Altmöbelentsorgung und Entrümpelung

Telefon: **04 21-66 60 36**
Telefax: 04 21-65 36 60
E-Mail: umzug@carl-paul.de
Internet: www.carl-paul.de

AMÖ
Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.
Lass die Profis transportieren…!

Senioren Wohnen in besten Händen

Residenz am Löhpark
Kuhstraße 3
28755 Bremen
Tel.: 0421 / 65 20 170
Fax: 0421 / 65 94 690
www.residenz-amloehpark.de

Residenz am Löhpark

Residenzen

Weil in Seniorenheimen die Selbstbestimmung des einzelnen eingeschränkt ist, sind viele ältere Menschen bemüht, eine Heimunterbringung so lange wie möglich zu vermeiden. An neue Konzepte der Heimorganisation sind hohe Erwartungen auf eine individuelle Betreuung und eine weitgehend selbst bestimmte Lebensführung der Bewohner geknüpft.

Weit über 80 Prozent der Heimplätze sind Pflegeplätze. In den letzten Jahren ist eine Tendenz zur Inanspruchnahme von Alten- und Wohnheimen in Form von Residenzen zu erkennen. Es ist eine Form des „Servicewohnens“, wobei man in der Regel barrierefreie Wohnungen mit einem Grundservice anmietet und je nach Bedarf spezielle Wahl-Service-Leistungen dazu bucht.

AWO-Seniorenresidenz „Akazienhof“
mit 42 Wohneinheiten
Bgm.-Wittgenstein-Str. 2, 28757 Bremen
Tel. 66 22 26, Fax 60 92 611

Residenz am Löhpark
mit 34 Wohneinheiten
Kuhstr. 3, 28755 Bremen
Tel. 65 20 170, Fax 65 94 690
info@residenz-amloehpark.de, www.residenz-amloehpark.de

Stiftungsdorf Rönnebeck
mit 68 Wohneinheiten
Bremer Heimstiftung
Dillener Str. 69 – 71, 28777 Bremen
Tel. 60 94 0, Fax 60 94 119
info@bremer-Heimstiftung.de

Seniorenwohnanlage am Grambker See
mit 40 Wohneinheiten
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Ellerbuschort 12, 28719 Bremen
Tel. 64 90 0-369/-331, Fax 64 90 0-380
a.hader@sozialwerk-bremen.de

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen
mit 100 Wohneinheiten
Bremer Heimstiftung
Billungstr. 31-33, 28759 Bremen
Tel. 62 64 0, Fax 62 64 119
info@bremer-heimstiftung.de

Stadtteilhaus Vier Deichgrafen
mit 56 Wohneinheiten
Bremer Heimstiftung
Zum Alten Speicher 6, 28759 Bremen
Tel. 40 95 0, Fax 40 95 119
info@bremer-heimstiftung.de

Randbezirke:
Seniorenwohnanlage am Oslebshauser Park
mit 60 Wohneinheiten
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Oslebshauser Landstr. 18, 28239 Bremen
Tel. 33 60-742/64 90 0-369, Fax 33 60-799
v.strech@sozialwerk-bremen.de

Seniorenwohnanlage Ohlenhof
mit 10 Wohneinheiten
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Humannstr. 69, 28239 Bremen (Gröpelingen)
Tel. 64 90 0-369, Fax 64 90 0-380
h.roestel@sozialwerk-bremen.de

Das Stadtteilhaus „Vier Deichgrafen“ der Bremer Heimstiftung liegt in Vegesack direkt an der Lesum-Mündung und gibt den Blick frei auf das Schulschiff Deutschland.

Pflege

Pflegeversicherung

Versicherte wenden sich zur Beratung und Beantragung von Leistungen an die Pflegekasse (in der Regel die zuständige Krankenkasse). Die Leistungen der Pflegeversicherung stehen Ihnen nach einer Mindestbeitragszeit von fünf Jahren zu. Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung prüft, ob und welche Stufe der Pflegebedürftigkeit vorliegt. Nach dem Grundsatz „ambulant vor stationär" sollten mehr Alternativen zum Pflegeheim möglich sein. Realisiert wurde dementsprechend ein wohnortnaher Pflegestützpunkt in Vegesack und die Förderung betreuter Wohnformen: Derartige Wohngemeinschaften Pflegebedürftiger sollen gemeinsam pflegerische Unterstützung einkaufen können. Daneben sollen Kassen leichter Verträge mit Einzelpflegekräften schließen können, nicht nur mit Pflegediensten. Stationäre Einrichtungen sollen dagegen leichter mit niedergelassenen Ärzten kooperieren oder eigene Heimärzte einstellen können.

Pflegestufen

Pflegestufe I:
erheblich pflegebedürftig
- zeitlicher Mindestaufwand 90 Minuten täglich
- Hilfebedarf: 1 x täglich für mindestens zwei Verrichtungen und hauswirtschaftliche Versorgung

Pflegestufe II:
schwer pflegebedürftig
- zeitlicher Mindestaufwand drei Stunden täglich
- Hilfebedarf: 3 x täglich zu verschiedenen Tageszeiten und hauswirtschaftliche Versorgung

Pflegestufe III:
schwerst pflegebedürftig
- zeitlicher Mindestaufwand fünf Stunden täglich
- Hilfebedarf: täglich rund um die Uhr, auch nachts und hauswirtschaftliche Versorgung

Neben diesen drei „offiziellen" Pflegestufen gibt es noch zwei „inoffizielle":

- Pflegestufe 0 für Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die noch nicht die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen.

- Pflegestufe IV „für Härtefälle". Sie setzt voraus, dass zusätzlich zu den Anforderungen von Pflegestufe III nachts mehrere Pflegepersonen zeitgleich grundpflegerische Hilfe erbringen müssen und Leistungen der Grundpflege mindestens sieben Stunden täglich, davon mindestens zwei Stunden in der Nacht (22.00 bis 6.00 Uhr), notwendig sind.

Ambulante Pflege

In der ambulanten Pflege werden alle Pflegeleistungen zu Hause, in der gewohnten Umgebung des Patienten erbracht, also weder in einer stationären noch teilstationären Einrichtung wie Heim oder Krankenhaus. Die ambulante Pflege ermöglicht trotz Pflegebedürftigkeit Wohnen und Leben in der eigenen Wohnung. Aufgrund der gegenwärtigen Rechtslage hat die häusliche Pflege Vorrang vor der stationären Pflege.

Gesellschaft für
Ambulante Psychiatrische Dienste GmbH

Selbstbestimmt, aktiv und zu Hause – auch bei psychischen Erkrankungen

- Für den eigenständigen Alltag: Ambulante psychiatrische Pflege
- Für eigenverantwortliches Handeln: Soziotherapie
- Für die flexible Unterstützung:
  Integrierte Versorgung Multiprofessionelle Behandlungseinheit
- Für Sicherheit bei Tag und Nacht: Integrierte Versorgung Rückzugsräume

GAPSY – ein verlässlicher Partner für Menschen mit psychischer Erkrankung

Waller Heerstr. 103
28219 Bremen
Tel. 04 21 / 165 01-0
Fax 04 21 / 165 01-299
kundencenter@gapsy.de
www.gapsy.de

Pflege ist Vertrauenssache

Ambulant und Stationär

Zuhause für Sie da.

Hauskrankenpflege

Büro Mitte
04 21/5 98 01 04

Büro Nord
04 21/6 93 66 15

Büro Ost
04 21/4 17 87 11

Büro West
04 21/69 63 98 70

www.asb-ambulante-pflege.de

Altenwohn- und Pflegeheim

Haus am Osterdeich
Osterdeich 136
04 21/49 96 0

www.asb-bremen-altenpflegeheime.de

Hausnotruf

04 21/3 89 82 02

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Die ambulante Pflege muss nicht zwingend von einem Pflegedienst geleistet werden. Auch Familienangehörige, Nachbarn, Freunde oder andere nahe stehende Personen können pflegerische Leistungen erbringen. Nimmt eine Person aus dem sozialen Umfeld des Pflegebedürftigen die Pflege wahr, bezahlt der Pflegebedürftige sie von dem Pflegegeld, das er von der Pflegekasse bezieht, sobald er eine Pflegestufe der Pflegeversicherung erhalten hat. Pflegende Angehörige können sich auch von einem professionellen Pflegedienst unterstützen lassen.

Die Pflegeleistungen können entsprechend dem Bedarf des Pflegebedürftigen oder Kranken auch komplett in professionelle Hände gegeben werden, indem man einen ambulanten Pflegedienst beauftragt. Ambulante Pflegedienste bieten sowohl pflegerische, betreuerische, hauswirtschaftliche und sonstige ergänzende Leistungen an.

Grundsätzlich sollen die Pflegemaßnahmen im Rahmen der „aktivierenden Pflege“ stattfinden. Das bedeutet, der Kunde soll unterstützt, gefördert und bei den Dingen Hilfe erfahren, die er noch teilweise oder auch mit Unterstützung selbst verrichten kann. Die Leistungen der ambulanten Pflegedienste gliedern sich in die Grundpflege, die Behandlungs- und Krankenpflege, die gerontopsychiatrische Pflege, in hauswirtschaftliche Tätigkeiten sowie in Information und Anleitung von Pflegebedürftigen und Angehörigen. Daneben werden ergänzende Leistungen angeboten.

Grundpflege ist etwa die individuelle Körperpflege, das Waschen, Baden, Duschen sowie die Haar-, Mund-, und Zahnpflege. Zur Grundpflege gehört auch die Hilfe beim An- und Auskleiden, das Lagern und Betten einschließlich vorbeugender Maßnahmen etwa gegen Wundliegen.

Hauswirtschaftliche Hilfen beinhalten die Hilfe bei der Nahrungszubereitung und Nahrungsaufnahme, aber auch bei der Reinigung der Wohnung und der Wäschepflege, bei Einkäufen usw.

Ergänzende Leistungen

- Hausnotruf
- Hilfsmittelverleih
  (Verleih von Pflegebetten, Rollstühlen, Gehhilfen etc)

Pflegekurse für Angehörige

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen oder sich ehrenamtlich um Pflegebedürftige kümmern, können Sie kostenlos an einem Pflegekurs Ihrer Pflegekasse teilnehmen.

Diese Kurse werden zum Teil in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Diese Kurse bieten praktische Anleitung und Informationen, aber auch Beratung und Unterstützung zu vielen verschiedenen Themen.

Außerdem bieten diese Kurse pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. In den Regionalbüros der Krankenkassen erhalten pflegende Angehörige ein Verzeichnis mit ambulanten Pflegediensten, die Pflegekurse anbieten. Die Schulungen finden jeweils im Pflegedienst statt, und es wird dabei auch zu Hause direkt am Patienten trainiert.

Versicherungsleistung bei ambulanter Pflege

Sachleistungen

Pflegebedürftige können Sachleistungen von ambulanten Pflegediensten bis zu einem Betrag von monatlich 440,– Euro (Stufe I), 1.040,– Euro (Stufe II) bzw. 1.510,– Euro (Stufe III), in Härtefällen 1.825,– Euro in Anspruch nehmen. Die Pflegedienste rechnen direkt mit der Pflegekasse ab. Ein Härtefall liegt bei einem außergewöhnlich hohen Pflegeaufwand vor, z.B. im Endstadium einer Krebserkrankung.

Geldleistungen

Alternativ werden für die ambulante Pflege durch eigene Pflegepersonen auch Geldleistungen gewährt. Das Pflegegeld beträgt in Stufe I 225,– Euro, in Stufe II 430,– Euro und in Stufe III 685,– Euro. Eine Härtefallregelung gibt es bei Geldleistungen nicht.

Kombination aus Sach- und Geldleistung

Eine weitere Möglichkeit ist die Kombinationsleistung, die sowohl Sach- als auch Geldleistungen beinhaltet.

Am mittleren der drei Masten des Schulschiffs Deutschland sieht man das Bremer Wappen.

Pflegehilfsmittel und Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds

Pflegehilfsmittel und technische Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt oder sogar ganz übernommen. Für die Verbesserung des Wohnumfeldes gibt es auch einen Zuschuss von der Pflegekasse (maximal 2.557,– EUR) beispielsweise für den Einbau eines Treppenlifts.

Der Markt für häusliche, also für ambulante Pflege, ist sehr unübersichtlich. In Bremen-Nord bieten Organisationen der freien Wohlfahrtspflege (z.B. Caritas oder DRK) und zahlreiche private Pflegedienste die Leistungen zur ambulanten Pflege an. Wählen Sie den Pflegedienst, dem Sie sich oder Ihren Angehörigen anvertrauen wollen, sorgfältig aus. Ausgebildetes Pflegepersonal (Schwestern, Pfleger oder Schwestern/Pflege-Helfer/Innen) sollte Grundvoraussetzung sein. Eine unabhängige, kostenlose Grundberatung erfolgt durch den:

Pflegestützpunkt Bremen-Nord
Zum alten Speicher 1 – 2 (Einkaufszentrum, 2.OG)
28759 Bremen
Tel. 69 62 41 0
Mo bis Fr 10.00 – 13.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Ambulante Pflege/Pflegedienste

Um verschiedene Angebote vergleichen und eine Vorauswahl treffen zu können, empfiehlt es sich, Kontakt mit mehreren Diensten aufzunehmen, deren Informationsmaterial und die Muster ihrer Pflegeverträge zu prüfen. Ein Besuch der Dienste, die in die engere Wahl gekommen sind, und ein persönliches Gespräch mit den Mitarbeitern vermitteln auch einen Eindruck von der menschlichen Atmosphäre der Einrichtung. Ein Pflegedienst sollte auch zu einem kostenlosen und unverbindlichen Hausbesuch bereit sein.

Neben der fachlichen ist die menschliche Qualifikation der ambulanten Pflegekräfte entscheidend. Sympathie zwischen professionellen Betreuern, den Betreuten und ihren Angehörigen ist eine wichtige Basis für eine funktionierende Zusammenarbeit in der häuslichen Pflege.

Ausgewählte Anbieter in Bremen-Nord:

AHB, Ambulanter Hauspflegeverbund Bremen, Filiale Nord
Oberreihe 8, 28717 Bremen
Tel. 63 67 956, Fax 63 67 958
info@ahb-bremen.com

Ambulanter Stiftungsdienst, Bremer Heimpflege, Filiale Nord
Billungstr. 31 – 33, 28759 Bremen
Tel. 24 34 223, Fax 24 34 229
gerd.arfmann-knuebel@ bremer-heimstiftung.de

ASB, Ambulante Pflege GmbH, Filiale Nord
Bremerhavener Heerstr. 30, 28717 Bremen
Tel. 69 36 615, Fax 69 36 618
mda@asb-bremen.de

Deutsches Rotes Kreuz
DRK Bremen Pflege GmbH
Meinert-Löffler-Str. 15, 28755 Bremen
Tel. 620 44 60, Fax 65 71 62
drk-pflege@drk-bremen-pflege.de

Friedehorst mobil
Die Pflege, Mobile Dienste Bremen
Gerhard-Rohlfs-Str. 37, 28757 Bremen
Tel. 60 60 68, Fax 60 07 621
info@die-pflege-bremen.de

Hansa, Ambulanter Pflegedienst
Am Burgplatz 2, 28719 Bremen
Hindenburgstr. 7, 28717 Bremen
Tel. 47 87-444, Fax 47 87-499
ap.burglesum@seniorenheime-hansa.de

Morgenrot, Hauskrankenpflege
Mühlenstr. 28, 28777 Bremen
Tel. 69 00 548, Fax 69 00 549
hauskrankenpflege-morgenrot@t-online.de

Andrea Hugo, Hauskrankenpflege
Lehmhorster Str. 37, 28779 Bremen
Tel. 689442, Fax 6 98 91 14
info@andrea-hugo.de

Traditionsschiffe in Vegesack

Ein Ort für Lebensqualität

Wir sind eine moderne Pflegeeinrichtung für Dauer- und Kurzzeitpflege und für Betreutes Wohnen.

Wir beraten und begleiten Sie gern in allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung.

Ansprechpartnerin: Silke Burkhardt

Seniorenzentrum Ritterhude
Haus Christian e. V.

Kolde Würde 2 · 27721 Ritterhude
Tel. (0 42 92) 81 48-0 · Fax (0 42 92) 81 48-48
e-mail: info@haus-christian.de · www.haus-christian.de

HumanPräsenz, Integrierte Pflege GmbH
Kuhstr. 3, 28755 Bremen
Tel. 67 41 02 50, Fax 67 41 02 59
info@human-praesenz.de

PAAR Pro Sanitate, Ambulanter Pflegedienst
Borchshöher Str. 123, 28755 Bremen
Tel. 6580350, Fax 6580307

Bremer Pflegedienst, Beratungsbüro Bremen-Nord
Kaffeestr. 2, 28779 Bremen
Tel. 22 22 870, Fax 22 22 871
nord@bremer-pflegedienst.de

Ambulanter Pflegedienst des Caritasverbands Bremen-Nord
Tel. 66 077 66

Weitere Pflegeformen (auch teilstationär)

80 Prozent der Pflegefälle werden zu Hause mit Hilfe des ambulanten Pflegedienstes versorgt. Die stationäre Pflege ist dagegen eine Komplettlösung.

Es gibt weitere Möglichkeiten zur Entlastung der pflegenden Angehörigen, wie z.B. Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Tages- und Nachtpflege. Die Entscheidung für eine der Pflegeformen sollte vom Schweregrad der Pflegebedürftigkeit sowie vom Wohlbefinden der Betroffenen abhängig sein.

Tagespflege
Die Betreuungsform Tagespflege ist ein Betreuungs- und Pflegeangebot für Menschen, die sich im Alltag nicht (mehr) selber vollständig versorgen können oder vereinsamen. Tagespflege ist ein teilstationäres Angebot. Es schließt die Lücke zwischen den bestehenden ambulanten Diensten und der stationären Versorgung in einem Alten- und Pflegeheim.

Die Tagespflege ist eine Möglichkeit, die Unterbringung in einer stationären Einrichtung hinauszuzögern oder ganz zu vermeiden. Die Patienten wohnen weiterhin daheim in Ihrer gewohnten Umgebung, werden durch einen Fahrdienst morgens abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht. Den Tag verbringen sie gemeinsam gut betreut in einer kleinen Gruppe. Auch die Wochenenden werden meistens zu Hause verbracht, oder es wird eine andere Vereinbarung getroffen.

Der Tagesablauf umfasst von Montag bis Freitag das Frühstück, ein Mittagessen, das nachmittägliche Kaffeetrinken und die jeweilige individuelle Pflege. Dazwischen liegen Ruhezeiten und Angebote wie gemeinsames Kochen oder andere Hausarbeiten, Gymnastik, Singen, Gespräche oder Gedächtnisübungen, Feste und eine Vielzahl individueller Fördermöglichkeiten. Man lernt andere Menschen kennen und macht ermutigende, aufmunternde Erfahrungen. Die Betreuung und Pflege übernehmen speziell ausgebildete Fachkräfte der Altenpflege und Sozialarbeit. Die Pflegekasse beteiligt sich an der Pflegevergütung. Der Begriff ist abzugrenzen von der Kurzzeitpflege, bei der die Patienten nicht nur am Tag, sondern auch nachts stationär betreut werden

Stiftungsdorf Blumenkamp
– Anna Stiegler –
Bremer Heimstiftung
Billungstr. 21, 28759 Bremen
Tel. 62 68-140, Fax 62 68-119
doerte.fiedler@bremer-heimstiftung.de

Tagespflege Grambke
(Sozialwerk der Freien Christengemeinde)
Ellerbuschort 16, 28719 Bremen
Tel. 64 90 0-385, Fax 64 90 0-399
tap-g@sozialwerk-bremen.de

Tagespflege Vegesack
(Sozialwerk der Freien Christengemeinde)
Zur Vegesacker Fähre 49, 28757 Bremen
Tel. 95 99 7-95, Fax 95 99 7-96
tap-v@sozialwerk-bremen.de

Tagespflege Friedehorst
Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Tel. 63 81 222, Fax 63 81 69 86
altenpflege@friedehorst.de

Randbezirke:
Tagespflege Oslebshausen
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Oslebshauser Landstr. 18, 28239 Bremen
Tel. 33 60-750, Fax 33 60-759
tap-oslebshausen@sozialwerk-bremen.de

Tagespflege Ohlenhof
für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Schwarzer Weg 92 d, 28239 Bremen (Gröpelingen)
Tel. 61 90-186, Fax 61 90-189
tap-o@sozialwerk-bremen.de

Senioren- u. Pflegeheim HAUS BECKETAL

Hinter den Fuhren 6 – 8 · 28790 Schwanewede
Telefon 04 21 - 62 16 33 · Telefax 04 21 - 6 25 08 65
hausbecketal@t-online.de · www.hausbecketal.de

Kurzzeitpflege

In der Kurzzeitpflege wird ein pflegebedürftiger Mensch für einen begrenzten Zeitraum (28 Tage) stationär in einem Pflege- oder Seniorenheim aufgenommen. Häufig kommt es vor, dass man Kurzzeitpflege für einen pflegebedürftigen Menschen sehr kurzfristig benötigt.

Das kann der Fall sein, wenn

- ein allein stehender Mensch nach einem Krankenhausaufenthalt noch pflegebedürftig ist und sich nicht allein versorgen kann.
- sich eine Pflegebedürftigkeit plötzlich verschlimmert.
- nach schweren Krankheiten eine Nachsorge nötig ist, die nur Pflegefachpersonal durchführen kann.
- der Partner eines pflegebedürftigen Menschen krank wird und selbst versorgt werden muss.
- Angehörige nach einem Krankenhausaufenthalt für den Pflegebedürftigen alles Notwendige organisieren müssen für die Pflege und Betreuung zu Hause (Pflegebett, eventuelle Umbaumaßnahmen, Pflegedienst finden und ähnliches).
- Angehörige in Urlaub fahren wollen und ihr pflegebedürftiges Familienmitglied versorgt und betreut werden soll.
- wenn geklärt werden soll, ob eine stationäre Versorgung auf Dauer erforderlich ist.
- wenn man die Zeit überbrücken muss, bis ein geeigneter Dauer-Heimplatz gefunden ist.

Zwei „Formen" der Kurzzeitpflege

1. Kurzzeitpflege bei Verhinderung der Pflegeperson (Verhinderungspflege). Verreist die Pflegeperson, oder ist sie aus anderen Gründen (z. B. Krankheit) verhindert, hat der Pflegebedürftige einen Anspruch auf Verhinderungspflege für bis zu vier Wochen (28 Tage) im Jahr in Höhe bis 1.510,– Euro. Die Kurzzeitpflege wird auf Antrag bei der Pflegekasse genehmigt. Anspruch besteht, wenn der Antragsteller seit mindestens einem halben Jahr einer Pflegestufe zugeordnet ist.

2. Kurzzeitpflege, wenn die häusliche Versorgung vorübergehend nicht gewährleistet oder nicht ausreichend ist, also zum Beispiel direkt im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Sollte hier noch keine Einstufung vorliegen, etwa weil der Betroffene vorher gar nicht pflegebedürftig war, dann muss sie umgehend bei der Pflegekasse beantragt werden. Wird bei der anschließenden Begutachtung mindestens die Pflegestufe I festgestellt, werden die Kosten der Kurzzeitpflege ab dem Datum der Antragstellung übernommen – auch hier gilt: Höchstens vier Wochen pro Jahr und in einer Höhe bis 1.510,– Euro.

Stiftungsdorf Blumenkamp

– Anna Stiegler – Bremer Heimstiftung
Billungstr. 21, 28759 Bremen
Tel. 62 68-140, Fax 62 68-119
doerte.fiedler@bremer-heimstiftung.de

www.ahb-bremen.de

Alten- und Krankenpflege zu Hause

AHB
Ambulanter Hauspflegeverband Bremen-Nord

Der AHB bietet Ihnen neben ambulanter Kranken- und Altenhilfe umfangreiche Pflege- und Serviceangebote, die Ihnen unter Einsatz unseres engangierten Pflegeteams individuelle Versorgung und Betreuung sichern.

- **Kranken- & Altenpflege**
- **Kinderkrankenpflege**
- **Kurz- und Langzeitpflege**
- **Service-Wohnen**
- **Hausnotruf**

Beratungsbüro Nord
Oberreihe 8
Telefon 6 36 79-56

AHB Residenz Oslebscity

Ein neues Zuhause mit Komfort & Sicherheit.

In Oslebshausen, direkt am neugestalteten Oslebshauser Bahnhof, befindet sich unsere Residenz Oslebscity. Schöne Räume, die zentrale Lage und der bewährte AHB-Service bieten Komfort und Sicherheit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

AHB Residenz Oslebscity
Am Oslebshauser Bahnhof 2
Telefon (04 21) 6 39 29-0

Tagespflege Friedehorst
Promente
Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Tel. 63 81 222, Fax 63 81 69 86
altenpflege@friedehorst.de

Leeßem-Barg
Senioren- und Pflegeheim
Lesumstr. 1, 28759 Bremen
Tel. 62 79 85, Fax 62 94 79
info@leessem-barg.de

Seniorenzentrum Ritterhude
Haus Christian e. V.
Kolde Würde 2, 27721 Ritterhude
Tel. 0 42 92/81 48 0
Fax 0 42 92/81 48 48
info@haus-christian.de

Palliativpflege
Palliativpflege bedeutet lindernde Pflege. Sie soll ermöglichen, dass Menschen mit einer weit fortgeschrittenen, unheilbaren Krankheit ihren letzten Lebensabschnitt noch als lebenswert empfinden.

Durch diese Pflege soll eine Krankenhausbehandlung vermieden werden. Besonders qualifizierte, examinierte Pflegekräfte sorgen sich in enger Kooperation mit Haus- und Fachärzten um:

- Schmerzbehandlung und Symptomkontrolle
- Einsatz und Überwachung von apparativen Palliativ- und Behandlungsmaßnahmen
- Versorgung krankheitsbedingter oder therapiebedingter Komplikationen
- Krisenintervention durch 24-Stunden Erreichbarkeit
- Anleitung von Patienten und Angehörigen.

Die Leistungen der Palliativpflege können ärztlich verordnet und im Rahmen der Krankenversicherungsleistungen übernommen werden.

Stationäre Pflege

Verzeichnis der Pflegeeinrichtungen in Bremen-Nord

Standorte in Blumenthal:
Stiftungsdorf Rönnebeck
Bremer Heimstiftung
Dillener Str. 69-71, 28777 Bremen
Tel. 60 94 0, Fax 60 94 119
info@bremer-Heimstiftung.de

Haus Flethe
Kapitän-Dallmann-Str. 24, 28779 Bremen

Standorte in Burglesum:
Friedehorst gGmbH
Rehabilitations- und Pflegeeinrichtungen
Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Tel. 63 81 205, Fax 63 81 651
altenpflege@friedehorst.de

Heimstätte am Grambker See
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Hinterm Grambker Dorfe 3, 28719 Bremen
Tel. 64 90 00, Fax 64 90 0-399
pflege-grambke@sozialwerk-bremen.de

24 Std.-Rufbereitschaft

HumanPräsenz
Integrierte Pflege GmbH

Kuhstr. 3 · 28755 Bremen
Telefon 04 21- 67 41 02 50
Telefax 04 21- 67 41 02 59
www.human-praesenz.de
info@human-praesenz.de

Ambulante Pflege:
Zu Hause leben dürfen

Palliative Pflege:
Zu Hause sterben dürfen

Seniorenpension Haus Flathmann
Lesumbroker Landstr. 128, 28719 Bremen
Tel. 69 28 40 0421/692840, Fax 62 75 01
seniorenpension-haus-flathmann@ewetel.net

St. Birgitta, Caritas-Altenpflegeheim
Göteborger Str. 34, 28719 Bremen
Tel. 66 08 00421/66080, Fax 66 08 181
st.birgitta@caritas-bremen.de

Wohnen im Grünen – direkt an der Lesum

- 27 Einzelzimmer mit Bad/barrierefrei
- Möbel/Bilder dürfen Sie mitbringen
- Haustiere erlaubt
- Sonnenterrasse/großer Garten
- Hauseigene Küche
- Friseur/med. Fußpflege
- Vollstationäre Langzeitpflege
- Urlaubs- und Verhinderungspflege

SENIORENPENSION
HAUS FLATHMANN

Seniorenpension Haus Flathmann
Inhaberin: Gudrun Kutschka
Lesumbroker Landstr. 128 · 28719 Bremen
Telefon 04 21/69 28 40
Telefax 04 21/62 75 01
www.hausflathmann.de

Altenpflegeheim
Christopher-Haus II

Hammersbecker Str. 203 - 205 · 28755 Bremen (Aumund) · Tel. 04 21 - 66 70 14/15

Familiäre Pflege für Kurzzeit und vollstationäre Dauerpflege seit über 25 Jahren

- Vertragspartner aller Pflegekassen
- Beihilfefähig nach Bundes-Sozialhilfe-Gesetz (BSHG)
- Unterstützung bei allen Antragstellungen und Behörden
- Regelmäßige ärztliche Betreuung
- 2 x tägl. soziale Betreuung durch pädagogische Fachkräfte
- Kurzzeit-Aufenthalte, z. B. bei Urlaub oder Erkrankung pflegender Angehöriger
- Gerne dürfen Sie uns jederzeit unverbindlich besuchen!

Über 25 Jahre in Bremen-Nord

www.christopher-haus.de

Seniorenwohnpark „An der Lesum“
Am Burgplatz 2, 28719 Bremen
Tel. 64 35 5, Fax 64 35 499
swp.burglesum@
seniorenheime-hansa.de

Seniorenwohnpark an der Ihle
Hindenburgstr. 7, 28717 Bremen
Tel. 47 87 5, Fax 47 87 499
swp.ihle@seniorenheime-hansa.de

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen
Bremer Heimstiftung
Billungstr. 31 – 33, 28759 Bremen
Tel. 62 64 0, Fax 62 64 119
info@bremer-heimstiftung.de

Stiftungsdorf Blumenkamp
– Anna Stiegler –
Bremer Heimstiftung
Billungstr. 21, 28759 Bremen
Tel. 62 68 0, Fax 62 68 119
info@bremer-heimstiftung.de

Wohn- und Pflegeheim Lesmona
Blauholzmühle 32, 28717 Bremen

Standorte in Vegesack:
Christopher-Haus II, Altenpflegeheim
Hammersbecker Str. 203 – 205
28755 Bremen
Tel. 66 70 14, Fax 66 49 90
heimleitung@christopher-haus.de

AWO-Seniorenresidenz „Akazienhof“
Bgm.-Wittgenstein-Str. 2
28757 Bremen
Tel. 66 22 26, Fax 60 92 611

Schulschiff Deutschland

Stiftungsdorf Fichtenhof
Bremer Heimstiftung
Schönebecker Kirchweg 33, 28757 Bremen
Tel. 62 69 0, Fax 62 69 119
info@bremer-heimstiftung.de

Leeßem-Barg, Senioren- und Pflegeheim
Lesumstr. 1, 28759 Bremen
Tel. 62 79 85, Fax 62 94 79
info@leessem-barg.de

Randbezirke:
Seniorenzentrum Ritterhude Haus Christian e. V.
Kolde Würde 2, 27721 Ritterhude
Tel. 0 42 92-81 48 0, Fax 0 42 92-81 48 48
info@haus-christian.de

Haus Becketal,
Senioren- und Pflegeheim
Hinter den Fuhren 6 – 8, 28790 Schwanewede
Tel. 62 16 33, Fax 62 50 865
hausbecketal@t-online.de

Haus Sorgenlos,
Senioren- und Pflegepension
Molkereiweg 40, 28790 Schwanewede
Tel. 0 42 09/69 37 67, Fax 0 42 09/68 37 69

Heimstätte am Oslebshauser Park
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Oslebshauser Landstr. 20, 28239 Bremen
Tel. 33 60-6, Fax 33 60-799
b.techentin-bohn@sozialwerk-bremen.de

Willkommen Zuhause!

Zuhause ist da, wo man sich wohlfühlt. Und Wohlfühlen wird bei uns ganz groß geschrieben. In unseren modernen Einrichtungen in Bremen finden Sie in sicherer und angenehmer Atmosphäre Geborgenheit und ein geselliges Miteinander – das verspricht einen Gewinn an Lebensglück.

Unser Motto „Leben wie ich will." steht für alle Einrichtungen der Hansa-Gruppe.

Benötigen Sie Unterstützung Zuhause?
Unser Ambulanter Pflegedienst ist immer für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie!

Einrichtungen der Hansa-Gruppe
www.seniorenheime-hansa.de

Seniorenwohnpark an der Lesum
Betreutes Wohnen
Langzeit- und Kurzzeitpflege
Am Burgplatz 2
28719 Bremen
Telefon (04 21) 64 35-5

Seniorenwohnpark an der Ihle
Betreutes Wohnen
Langzeit- und Kurzzeitpflege
Hindenburgstraße 7
28717 Bremen
Telefon (04 21) 47 87-5

Forum Ellener Hof
Langzeit- und Kurzzeitpflege
Ludwig-Roselius-Allee 183
28327 Bremen
Telefon (04 21) 42 72-3

Hansa
Ambulanter Pflegedienst
Hindenburgstraße 7
28717 Bremen
Telefon (04 21) 4787-444

Heimstätte Ohlenhof
Sozialwerk der Freien Christengemeinde
Schwarzer Weg 98, 28239 Bremen (Gröpelingen)
Tel. 61 90-20, Fax 61 90-299
heim-ohlenhof@sozialwerk-bremen.de

Übersicht Pflegekosten

Die monatlichen Beträge für ambulante Sachleistungen, stationäre Pflege und das Pflegegeld werden bis 2012 stufenweise angehoben. Ab 2015 sollen die Leistungen alle drei Jahre angepasst werden. Die Anpassung soll sich an der Preisentwicklung orientieren.

Pflegesachleistungen
Pflegesachleistungen erhalten alle Pflegebedürftigen, die in häuslicher Umgebung von einem Pflegedienst gepflegt werden.

Pflegestufe	Betrag seit Januar 2010	Betrag ab 2012
Stufe 1	440,– Euro	450,– Euro
Stufe 2	1.040,– Euro	1.100,– Euro
Stufe 3	1.510,– Euro	1.550,– Euro

Pflegegeld
Pflegegeld erhalten alle Pflegebedürftigen, die in häuslicher Umgebung zum Beispiel von einem Angehörigen oder Bekannten gepflegt werden.

Bei uns sind Sie rundum in besten Händen.
Anerkannte Senioren- und Pflegepension

HAUS SORGENLOS
Familie Ramke
Molkereiweg 40 · 28790 Schwanewede
Tel. 0 42 09/69 37 67 u. 51 88 · Fax 0 42 09/69 37 68
www.haussorgenlos.de · d.ramke@haussorgenlos.de

Pflegestufe	Betrag seit Januar 2010	Betrag ab 2012
Stufe 1	225,– Euro	235,– Euro
Stufe 2	430,– Euro	440,– Euro
Stufe 3	685,– Euro	700,– Euro

Vollstationäre Pflege
Wenn der Pflegebedürftige in einem Pflegeheim gepflegt und untergebracht wird, handelt es sich um vollstationäre Pflege. Bei vollstationärer Pflege werden nur die Stufe 3 und „Stufe 3 mit außergewöhnlich hohem Pflegeaufwand" angepasst. Vorerst unverändert bleiben die Beträge für die stationäre Pflege in den Stufen 1 und 2.

Pflegestufe	Betrag seit Januar 2010	Betrag ab 2012
Stufe 3	1.510,– Euro	1.550,– Euro
Stufe 3 mit außergewöhnlich hohem Pflegeaufwand	1.825,– Euro	1.918,– Euro

(Stand: August 2010).

Weitere Leistungen
Die Leistungen für Menschen mit „erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz" (darunter Demenz-, Alzheimer- und psychisch Kranke sowie geistig behinderte Menschen) sind von 460,– Euro auf bis zu 2.400,– Euro im Jahr angewachsen. Dabei handelt es sich um einen Beitrag, der zusätzlich zu den eigentlichen Pflegeleistungen gezahlt wird, aber auch dann, wenn die Betroffenen noch nicht körperlich pflegebedürftig sind und damit noch nicht in die erste Pflegestufe fallen. Auch der Anspruch auf Tagespflege soll erweitert werden.

Fragen zur Pflegeversicherung beantwortet auch zum Nulltarif das Bundesministerium für Gesundheit. Mo. bis Do. 8.00 bis 20.00 Uhr. Tel. 0 800 / 1 91 91 90

Noten für die Pflege/Pflege-TÜV

Mit der Einführung eines allgemeinen Benotungssystems für Pflegeheime und ambulante Pflegedienste (sog. Pflege-TÜV) im Jahre 2009 soll insbesondere pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen die

Suche nach einem geeigneten Pflegeheim oder Pflegedienst erleichtert werden. Denn wer auf Pflege angewiesen ist, dem fällt die Auswahl bei dem großen Angebot oft schwer. Mit dem Pflege-TÜV sollen Pflegeleistungen und -qualität von Heimen und ambulanten Pflegediensten überprüft und natürlich auch öffentlich gemacht werden. Schließlich verspricht man sich vom Pflege-TÜV aufgrund der erhöhten Transparenz und des verbesserten Prüfverfahrens durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) eine Verbesserung der Pflegequalität.

Pflegeanbieter erhalten Zensuren nach dem Schulnotensystem von 1 (sehr gut) bis 5 (mangelhaft). Insgesamt gibt es 49 Kriterien, nach denen geprüft wird und Noten vergeben werden. Mit dabei sind Bewertungen der pflegerischen Versorgung, soziale Betreuung, Wohnen, Verpflegung, Ergebnisse aus Befragungen. Diese Befragungen unter Heimbewohnern und ambulant Gepflegten dürften Angehörige besonders interessieren, denn sie belegen den Alltag deutlicher als andere Kriterien. Die Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht und müssen auch gut sichtbar bei den Pflegeanbietern ausgehängt werden. Schneidet jemand schlechter als ausreichend ab, obliegt es der Heimaufsicht der Sozialbehörde einzuschreiten und gegebenenfalls Sanktionen zu veranlassen.

Heimbeirat/Heimfürsprecher

Heimbeiräte vertreten die Interessen der Heimbewohner in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit der Heimleitung und den Heimträgern. Er wird alle zwei Jahre gewählt.

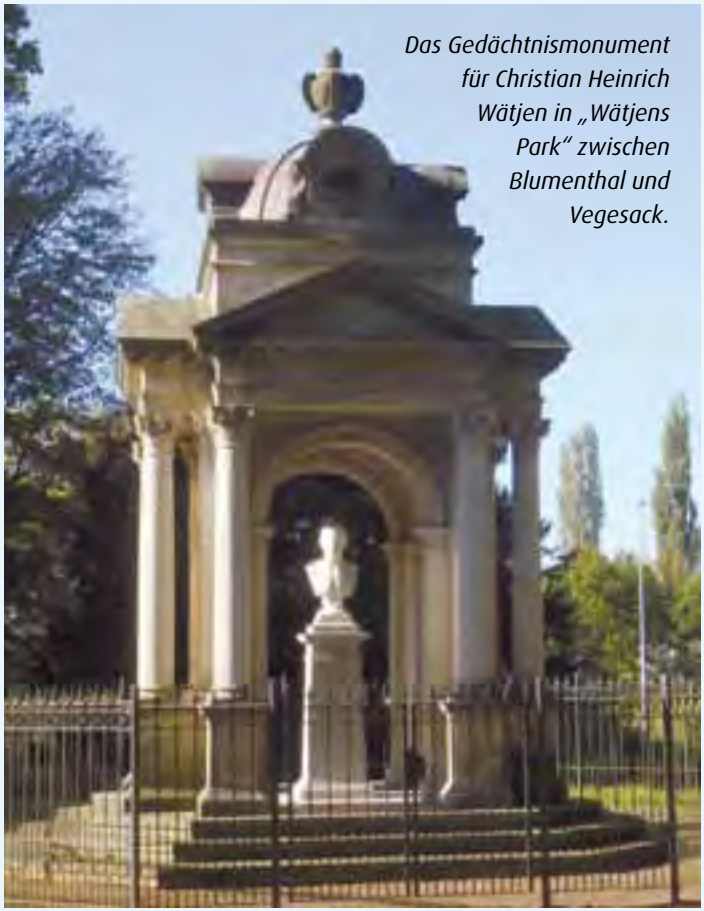
Sollte kein Heimbeirat gewählt werden können, besteht die Möglichkeit, einen Heimfürsprecher einzusetzen. Über Beirat oder Fürsprecher können die älteren Menschen ihre Vorstellungen, Wünsche und Anregungen einbringen, wie zum Beispiel zur Verpflegung oder Freizeitgestaltung. Nach dem Gesetz haben Heimbeiräte ein Mitwirkungsrecht, welches jedoch keine Mitbestimmung beinhaltet. Die letzte Entscheidung liegt beim Heimträger. Trotzdem ist es wichtig, dieses Mitwirkungsrecht auszuüben, um Interessen durchzusetzen und sich aktiv in den Heimalltag einzubringen. Neue Heimbewohner sollten sich nicht scheuen, Kontakt zum Heimbeirat aufzunehmen oder evtl. selber Aufgaben zu übernehmen.

Wohnen mit Service AWO Bremen

... in einer Wohnanlage mit Charme und Komfort.
Hier können Sie Ihr Leben aktiv gestalten und bei Bedarf und Wunsch auf praktische Hilfen zurückgreifen.
Im Akazienhof bieten wir Ihnen

- Ein- und Zweizimmerwohnungen mit Einbauküche, barrierefreiem Bad/WC, Balkon oder Terrasse
- Hausnotrufsystem in allen Wohnungen
- Persönliche Beratung über Hilfen im Alltag
- Vermittlung von hauswirtschaftlichen Hilfen oder notwendiger Pflege
- Unterstützung beim Einkaufen
- Einen Gemeinschaftsraum und eine Gästewohnung
- Rund um die Uhr einen Ansprechpartner vor Ort

Interessiert?
Dann freuen wir uns über Ihren Anruf, Ihr Fax oder Ihre Mail.
AWO – Servicewohnen Akazienhof
Bgm.-Wittgenstein-Straße 2
28757 Bremen
Tel 0421/66 22 26
Fax 0421/6 09 26 11
E-Mail akazienhof@awo-bremen.de



Das Gedächtnismonument für Christian Heinrich Wätjen in „Wätjens Park“ zwischen Blumenthal und Vegesack.

Todesfall

Was ist im Todesfall zu tun?

Die nachstehenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, im Todesfall eines Angehörigen alle notwendigen Schritte zu unternehmen, um eine Bestattung reibungslos organisieren und gestalten zu können. Die nächsten Angehörigen eines Verstorbenen haben sowohl das Recht als auch die Pflicht die Bestattung zu organisieren.

Hat der Verstorbene zu Lebzeiten keine Vorsorge getroffen oder Wünsche hinsichtlich der Bestattung hinterlassen, so entscheiden die Angehörigen über Art und Umfang der Bestattung. Hat der bestattungspflichtige Angehörige kein Geld, so besteht die Möglichkeit einen Antrag auf Kostenübernahme der Bestattung beim Amt für Soziale Dienste zu stellen. Wird innerhalb von zehn Tagen kein Bestattungsauftrag an ein Bestattungsinstitut erteilt, ordnet die Behörde eine Feuerbestattung mit Beisetzung in einem anonymen Gräberfeld an. Später ermittelten Angehörigen werden die Kosten der Bestattung dann in Rechnung gestellt.

Die Durchführung einer Bestattung umfasst viele Einzelpunkte. Tritt der Tod zu Hause ein, so ist zuerst der Hausarzt zu rufen. Dieser stellt den Totenschein aus. Danach rufen Sie einen Bestatter. In Krankenhäusern und Alten- oder Pflegeheimen kümmert sich auch das Personal darum.

„Wir tun nichts Außergewöhnliches,
wir erledigen ganz gewöhnliche Dinge
ganz außergewöhnlich.“

HECKMANN
BESTATTUNGEN

Friedrich-Humbert-Str. 101 · 28759 Bremen-Grohn
Telefon (04 21) 62 85 35
www.heckmann-bestattungen.de

Hilfe im Trauerfall ... Wir sind 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für Sie da!

Dann sind folgende Fragen zu klären:

- Welche Art der Bestattung (Erd- oder Feuerbestattung) wird gewünscht?
- Wo soll die Beisetzung (Familiengrab, anonymes Grab, auf See oder im Wald) stattfinden?
- Wo und wie soll die Trauerfeier ausgerichtet werden?
- Soll eine Anzeige in der Zeitung erscheinen und private Anzeigen verschickt werden?
- Wer spricht?
- Welche Institutionen müssen benachrichtigt werden?
- Wer trägt die Kosten?

All diese Fragen besprechen Sie mit Ihrem Bestatter. Dieser berät Sie und koordiniert Ihre Wünsche zu Art und Gestaltung der Bestattung. Für die Bestattung werden folgende Unterlagen des Verstorbenen benötigt:

- bei Ledigen die Geburtsurkunde,
- bei Verheirateten die Heiratsurkunde,
- bei Geschiedenen zusätzlich das Scheidungsurteil mit Rechtskraftvermerk,
- bei Verwitweten die Sterbeurkunde des vorverstorbenen Ehegatten,
- die Versichertenkarte,
- die Rentennummern,
- Sterbegeldversicherungspolicen (soweit vorhanden).

Das Tor steht offen zum Schönebecker Schloss.

Wir nehmen unsere Aufgabe sehr ernst:
die Fragen der persönlichen Vorsorge
die Erfüllung des uns anvertrauten Auftrags
die Begleitung der Angehörigen

Wir helfen, wenn Sie uns brauchen!

Vegesack
Wilmannsberg 2
28757 Bremen

Blumenthal
Rönnebecker Straße 50
28777 Bremen

STÜHMER
BEERDIGUNGSINSTITUT
Familienbetrieb seit über 80 Jahren

Telefon: **0421 660 760** Web: **www.stuehmer-bremen.de**
Telefax: **0421 660 76 32** E-mail: **stuehmer@stuehmer-bremen.de**

IHRE PERSÖNLICHE BESTATTUNGS-VORSORGE

„Es ist uns ein großes Anliegen, Sie in dem Bewusstsein zu stärken, sich frühzeitig und besonders sorgfältig mit dem weiten Feld der Bestattungsvorsorge zu beschäftigen."

Thomas und Christian Stubbe

Ein Testament ist nicht alles – der Bestattungsvorsorgevertrag regelt viele Dinge zur Bestattung, zu Grabkauf und Grabpflege, die im Testament häufig nicht berücksichtigt werden.

Wir beraten Sie individuell in einem Vorsorgegespräch über alle mit der Bestattung zusammenhängenden Fragen.

– So vergessen Sie nichts –

Selbstverständlich bieten wir Ihnen verschiedene Modelle zur finanziellen Absicherung ihrer Bestattungsvorsorge. Egal ob Sterbegeldversicherung mit laufender Beitragszahlung oder als Einmalbetrag oder Einzahlung auf ein Treuhandkonto bei der Deutsche Bestattungsvorsorgetreuhand AG. Uns können Sie vertrauen.

Alles wird individuell und persönlich mit Ihnen abgestimmt.

Für Ihre Unterlagen erhalten Sie einen Vorsorgeordner.

BEERDIGUNGS-INSTITUT
BISCHOFF
Inh. Chr. u. Th. Stubbe
28779 Bremen-Blumenthal
Lüssumer Straße 101
☎ 69 05 40

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

BEERDIGUNGS-INSTITUT
KATHMEYER
Inh. Chr. u. Th. Stubbe
28757 Bremen-Vegesack
Gerhard-Rohlfs-Straße 51
☎ 66 48 38

Bestattungsvorsorge

Individuelle Wünsche für die eigene Bestattung im Testament festzulegen, ist der völlig falsche Weg, denn in den meisten Fällen, wird das Testament erst nach der Beerdigung eröffnet.

Um eventuelle Wünsche zu berücksichtigen, die vorher nicht bekannt waren, ist es dann zu spät. Viele Menschen sind z.B. der Meinung, dass es ausreichend wäre, einen Sparvertrag oder ein Sparbuch speziell für die Bestattung anzulegen. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten. Sollte einmal der Fall eintreten, dass man zu einem Pflegefall wird, so muss man zunächst mit seinem gesamten eigenen Vermögen für die anfallenden Kosten aufkommen, und dazu gehören auch Guthaben aus Sparverträgen.

Immer mehr verantwortungsbewusste Menschen schließen zu Lebzeiten einen Bestattungsvorsorgevertrag mit einem Bestatter. In diesem Vorsorgevertrag wird die Ausführung der dereinstigen Bestattung genau festgelegt. Rechtlich gesehen handelt es sich dabei um einen Werkvertrag. Die vorab gezahlten Beträge sollten zum Schutz vor Insolvenz auf einem Treuhandkonto hinterlegt werden. Der Wunsch des betroffenen Menschen, für seine Bestattung selbst zu sorgen und diese vorab zu regeln, ist vorrangig gegenüber den Totenfürsorgepflichten und -rechten der nächsten Familienangehörigen.

Variante 1
Die Wünsche des Kunden werden vertraglich mit einem Bestattungsunternehmen vereinbart. Im Todesfall begleichen die Hinterbliebenen die Kosten aus dem Erbe.

Variante 2
Der Vorsorgende bezahlt die vertraglich vereinbarten Leistungen im Voraus über seinen Bestatter auf ein Konto bei der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG. Die Einzahlung wird verzinst. Wesentlicher Vorteil dieser Variante: Die Einzahlung zählt zum Schonvermögen und kann nicht vom Sozialamt für die laufenden Kosten z.B. der Pflege herangezogen werden kann.

Variante 3
Statt einer Einzahlung bei der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG, wird eine Sterbegeldversicherung abgeschlossen. In einem Gespräch mit dem Vorsorgenden ermittelt der Bestatter die Kosten der gewünschten Bestattung. Der Bestatter wird als Bezugsberechtigter im Todesfall eingesetzt, damit er später die Bestattung durchführen kann.

Menschen, die keine Angehörigen mehr haben, sollten unbedingt Vorsorge treffen. Ohne Vorsorgevertrag, wird nämlich im Bundesland Bremen die Bestattung von der Rechtsmedizin angeordnet. Hierbei wird keine Rücksicht auf Aussagen z.B. von Freunden oder Nachbarn genommen. Die Rechtsmedizin ordnet eine Feuerbestattung an mit anschließender Beisetzung in einer anonymen Grabstätte. Dies ist nur durch einen Bestattungsvorsorge-Vertrag mit einem Bestatter zu verhindern.

Eine betagte Eiche beim Schönebecker Schloss.

Turm des Schlosses in „Wätjens Park", das Mitte des 19. Jahrhunderts der gleichnamigen Bremer Reeder- und Kaufmannsfamilie als Wohnsitz diente.

Notizen

Impressum

Herausgeber:
Ortsämter Blumenthal, Burglesum und Vegesack
der Freien Hansestadt Bremen

Konzeption und Redaktion:
Ronald K. Famulla
in Kooperation mit den Ortsämtern,
vertreten insbesondere durch Heiko Dornstedt,
Ortsamtsleiter in Vegesack (V.i.S.d.P.)
Weserstraße 75, 28757 Bremen
Tel. 0 421/361-72 22, Fax 0 421/361-73 11

Gesamtherstellung:
Prinz-Carl-Medien AG
Prinz-Carl-Anlage 22, 67547 Worms
Telefon (0 62 41) 41 69-0, Telefax (0 62 41) 41 69-70
info@prinz-carl-medien.de, www.prinz-carl-medien.de
Vorstand: Bernd Ahl, Rainer Kronauer

Die in dieser Publikation zusammen gestellten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden jedoch mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Trotz sorgfältiger Formulierung und Prüfung kann keine Gewähr für die Vollständigkeit und komplette Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Aus diesem Grund können weder an die Autoren, an die Herausgeber noch an den Verlag rechtliche Ansprüche gestellt werden. Zugunsten der Lesbarkeit der Broschüre wurde durchgängig auf eine Männlich/Weiblich-Formulierung verzichtet. Sämtliche Ausdrücke, die männlich formuliert sind, gelten sinngemäß ebenso für Frauen.

Diese Broschüre ist werbefinanziert. Wir danken allen Inserenten, die zur Realisierung beigetragen haben und bitten unsere Leser, den beworbenen Angeboten und Dienstleistungen besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Nachdruck oder eine reprografische Vervielfältigung, auch auszugsweise und die Aufnahme in Datenbanken jeglicher Art sind nicht gestattet.

Stand: August 2010
Copyright by Prinz-Carl-Medien AG 08/2010

vhs
bremer volkshochschule

Lern(t)räume für Alt und Jung

in der Bremer Volkshochschule Nord

Bildung ist ein lebenslanger Prozess. In jeder Lebensphase ändert sich das jeweilige gesellschaftliche Umfeld, wodurch eine Anpassung an die neuen Rollen mit anderen Aufgaben und Zielen erforderlich wird. Was bleibt sind die Neugier und das Lerninteresse. Zum Beispiel wird in zunehmendem Alter, wenn für Sie der Arbeitsdruck abnimmt, wenn Ihre Kinder eigene Wege gehen und wenn Sie aus dem Erwerbsleben ausscheiden, auch mehr Zeit und Raum für Bildung möglich. Sie suchen sich Themen und Lernformen nach eigenem Interesse aus. Sie erweitern Ihren Horizont und betreten Neuland, um neue Möglichkeiten für sich auszuprobieren. Sie vertiefen Ihr Wissen und erhalten Anregungen für eigenes Tun. Sie lernen neue Menschen kennen und können Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stärken. In den VHS-Angeboten greifen die Lehrenden für jede Lebensphase Ihre Wünsche, Erwartungen und Interessen gezielt auf. In den Kursen entwickeln sich anregende Lernprozesse in einer angenehmen Atmosphäre und Gemeinschaft. Nutzen Sie die Freiräume der VHS-Kurse für Lernen und Begegnen.

Bremer Volkshochschule Nord (VHS Nord)

Kirchheide 49, 28757 Bremen
Tel. 361-73 19, Fax 361-78 74
nord@vhs-bremen.de
www.vhs-bremen.de

Stiftungsdorf Blumenkamp

Stiftungsdorf Fichtenhof

Stiftungsdorf Rönnebeck

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen

Stadtteilhaus Vier Deichgrafen

Wohnen, wo das Leben weitergeht ...

... so selbständig und angenehm, wie Sie wollen. Die Bremer Heimstiftung unterstützt Sie dabei. Persönlich abgestimmte Angebote machen Ihnen den Einstieg in den neuen Lebensabschnitt leicht. - Wir freuen uns auf Sie!

An fünf Standorten bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot damit Sie im Alter gut umsorgt in Bremen-Nord leben.

Wohn-Appartements auch im Rahmen des Bremer ResidenzSpar-Programms – Wohnen mit Service – Wohnrechtserwerb – Pflege-Appartements – Kurzzeitpflege/Tagespflege – Wohnpflegegruppen für MS-Betroffene – Wohnpflegegruppen für Gerontopsychiatrie und Alzheimer-Betroffene.

Sie möchten mehr wissen – wir sind gerne für Sie da.

Stiftungsdorf Blumenkamp
- Anna Stiegler -
Billungstraße 21 - 28759 Bremen
Telefon 0421-62 68-0

Stiftungsdorf Fichtenhof
Schönebecker Kirchweg 33 -
28757 Bremen
Telefon 0421-62 69-0

Stiftungsdorf Rönnebeck
Dillener Str. 69-71 - 28777 Bremen
Telefon 0421-60 94-0

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen
Billungstraße 31-33 - 28759 Bremen
Telefon 0421-62 64-0

Stadtteilhaus Vier Deichgrafen
Zum Alten Speicher 6 - 28759 Bremen
Telefon 0421-40 95-0

BREMER HEIMSTIFTUNG KundenCentrum
Marcusallee 39 - 28359 Bremen - Telefon: 0421 – 24 34-0
Internet: www.bremer-heimstiftung.de
E-mail: info@bremer-heimstiftung.de

BREMER HEIMSTIFTUNG