



# Senioren- wegweiser

Aktiv 60plus | Stadtentwicklung und Seniorenpolitik  
| Beratung | Wohnen im Alter | Hilfe und Pflege  
| Finanzen und Recht | Wichtige Rufnummern





PREMIUM-RESIDENZ

\*\*\*\*

Ausgezeichnet  
als eine der besten  
35 Premium-Residenzen  
in Deutschland, Österreich,  
Schweiz und Spanien.



Diakonie-Wohnstift  
am Westerberg

# *Selbstbestimmt das Leben gestalten.*



- SeniorenWohnen Plus
- PflegeHOTEL
- PflegeWohnen Plus
- Kurzzeitpflege



In bester Wohnlage im Herzen von Osnabrück finden Sie bei uns alles, was Sie zu einem komfortablen Leben brauchen: hochwertige Ausstattung in eleganten Appartements, erstklassigen Rundum-Service, kultivierte Freizeitangebote – und die Gewissheit, jederzeit auf die tatkräftige Unterstützung unserer qualifizierten Mitarbeiter zurückgreifen zu können.

# Grußwort

Liebe Osnabrücker Seniorinnen,  
liebe Osnabrücker Senioren,



„2030 ist Osnabrück eine Stadt für alle Generationen, die die Chancen und Herausforderungen einer älter und vielfältiger werdenden Gesellschaft aktiv nutzt und annimmt“ lautet eines unserer strategischen Ziele, „Chancengleichheit, Integration und Teilhabe sind für alle Menschen selbstverständlich.“ Auf dem Weg dahin ist die Gestaltung einer altersfreundlichen Stadt ein zentraler Handlungsansatz, um gutes Älterwerden und das Zusammenleben aller Generationen und Kulturen zu ermöglichen.

Auf lokaler Ebene entstehen die Bedarfe und Anforderungen einer älter werdenden Stadtbevölkerung. Die Verwaltungen und ihre Partner vor Ort sind für die Entwicklung und Umsetzung passender Angebote zuständig. Zur altersfreundlichen Stadt gehört es, Teilhabe und soziales Miteinander zu ermöglichen, die Versorgung und den Zugang zu Informationen sicherzustellen, Nachbarschaften zu stärken und Engagement zu fördern.

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, welche große Bedeutung die Kommunen für das Funktionieren unseres Staates haben. Die Stadtteile wurden zu Kristallisationspunkten der Hilfen und Angebote, dort wird Gemeinschaft aktiv gelebt. Strukturen der Gemeinschaft, die wir im Sozialraum brauchen, wachsen aber häufig nicht von selbst. Daher ist es notwendig, den Prozess der gegenseitigen Unterstützung zu organisieren und Nachbarschaften in ihrer Rolle zu stärken.

Versorgung und Teilhabe müssen krisenfest sein, sie dürfen in Krisenzeiten nicht wegbrechen.

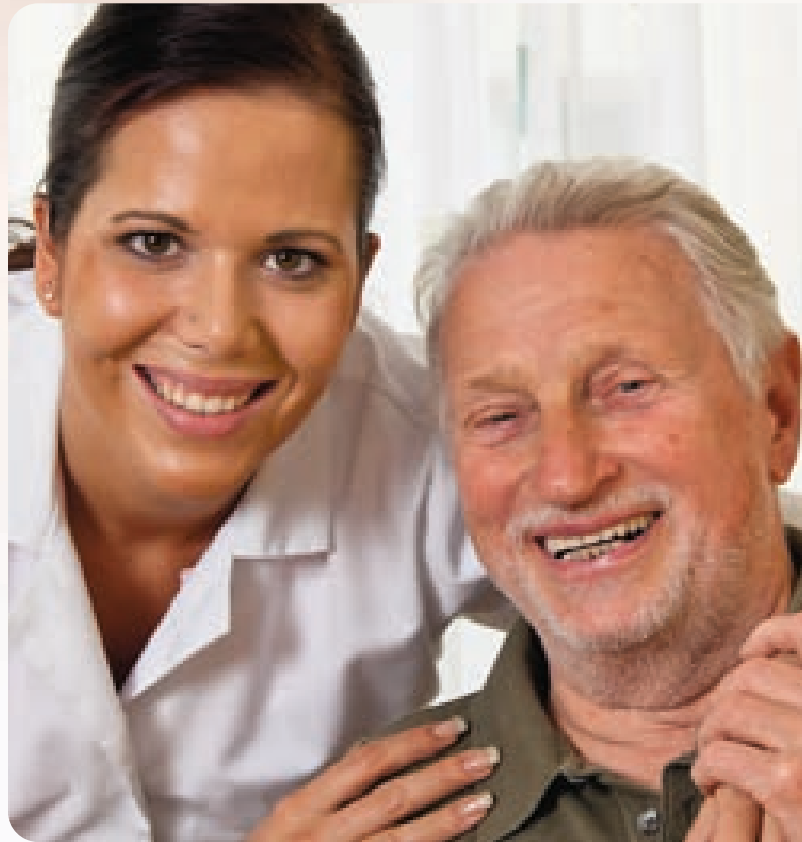
Es hat sich gezeigt, dass wir dabei auf eine große freiwillige Bereitschaft zur Unterstützung zurückgreifen können.

Die Neuauflage unseres Seniorenwegweisers unterstützt Sie bei allen Fragen „rund ums Älterwerden“ mit hilfreichen Informationen. Sie finden Tipps, Adressen und Anregungen für Aktivitäten und Treffpunkte, zur altersgerechten Gestaltung Ihrer Wohnung, für Bildungs-, Bewegungs- und Kulturangebote, für Gesundheit und Unterstützung bei Hilfe- und Pflegebedarf. Der Wegweiser bringt Sie mit jedem Anliegen an die richtige Adresse! Lebensqualität im Alter hängt entscheidend von der Gestaltung des direkten Lebensumfeldes im Stadtteil ab. Daher haben wir die Angebote „Aktiv 60+“ erstmalig auch nach Stadtteilen sortiert.

Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote unserer Stadt zu nutzen.

**Wolfgang Griesert**  
Oberbürgermeister

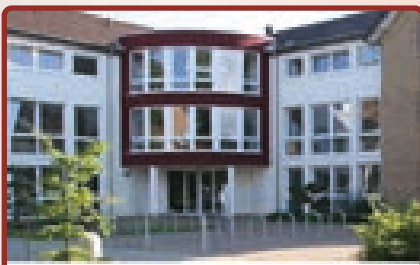
*Haben wir etwas vergessen? Unterstützen Sie uns bei der Fortschreibung dieses Wegweisers. Die Arbeit des Seniorenbüros der Stadt Osnabrück lebt von der aktiven Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger. Kennen Sie Angebote in Ihrer Umgebung, die hier noch nicht aufgeführt sind? Dann informieren Sie uns darüber.*



- Pflegedienst
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Mobile Alltagshilfe

## *Verantwortung*

Weil wir uns kümmern... Tag für Tag seit über 25 Jahren.



**Osnabrück**  
Knollstraße 136 - 49088 Osnabrück  
0541 800 49 77 - 0



**Wallenhorst**  
Stadtweg 108 - 49134 Wallenhorst  
05407 346 94 - 0



**Belm**  
Lindenstraße 53 - 49191 Belm  
05406 80 77 99 - 0

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort .....	1	Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf Bundesebene .....	39
Branchenverzeichnis/Impressum .....	5		
<b>1. Aktiv 60plus .....</b>	<b>6</b>	<b>3. Beratung .....</b>	<b>40</b>
Stadtteil „Atter“ .....	6	Kommunale Beratungsangebote .....	40
Stadtteil „Darum-Gretesch-Lüstringen“ .....	7	Weitere Beratungsstellen in Osnabrück .....	46
Stadtteil „Dodesheide“ .....	7	Beratung bei speziellen Fragen .....	48
Stadtteil „Eversburg“ .....	8	Seelsorge .....	50
Stadtteil „Haste“ .....	9	Kostenlose Rechtsberatungsstelle .....	50
Stadtteil „Hellern“ .....	11	Beratung: Sicher zuhause und unterwegs .....	51
Stadtteil „Innenstadt“ .....	11		
Stadtteil „Kalkhügel“ .....	13	<b>4. Wohnen im Alter .....</b>	<b>53</b>
Stadtteil „Pye“ .....	14	Broschüre „Wohnen und Leben im Alter“ .....	53
Stadtteil „Schinkel“ .....	14	Wohnen in vertrauter Umgebung (Hilfen für zu Hause) ..	54
Stadtteil „Schinkel-Ost“ .....	15	Wohnungssuche .....	56
Stadtteil „Schölerberg“ .....	15	Weitere Wohnformen .....	56
Stadtteil „Sonnenhügel“ .....	16		
Stadtteil „Sutthausen“ .....	17	<b>5. Hilfe- und pflegebedürftig – Unterstützung im Alter und im Pflegefall .....</b>	<b>60</b>
Stadtteil „Voxtrup“ .....	17	Privat zu finanzierende Unterstützung im Alltag .....	60
Stadtteil „Westerberg“ .....	17	Mittagessen/Lieferdienste/Einkaufen .....	63
Stadtteil „Weststadt“ .....	17	Hausnotruf .....	67
Stadtteil „Widukindland“ .....	18	Rund um die Pflegebedürftigkeit .....	67
Stadtteil „Wüste“ .....	18	Leistungen der Pflegeversicherung .....	68
Stadtteilübergreifende Angebote .....	19	Ambulante Pflegedienste/Sozialstationen .....	72
Bäder .....	20	Haushaltsnahe Dienste und deren Anbieter .....	77
Bildung .....	22	Tages- und Nachtpflege .....	79
Fahrradfahren .....	24	Pflegeheime .....	81
Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement von und für Seniorinnen und Senioren .....	24	Versorgung von schwerstkranken Menschen und Sterbenden .....	84
Literatur, Kultur und Co. ....	28	Ehrenamtliche Unterstützungsangebote .....	85
Seniorentreffs .....	29	Demenz .....	86
<b>2. Stadtentwicklung und Seniorenpolitik .. 32</b>			
Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf kommunaler Ebene .....	33	<b>6. Finanzen und Recht .....</b>	<b>88</b>
Projekt zur Gemeinwesenarbeit .....	34	Vergünstigungen in Osnabrück .....	88
Seniorenbeirat Osnabrück – gemeinsam stark fürs Alter! ..	35	Weitere Vergünstigungen .....	89
Arbeitskreis Wohnen und Leben im Alter der Lokalen Agenda 21 Osnabrück .....	36	Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung .....	91
Migrationsbeirat .....	36	Leistungen der Pflegeversicherung .....	92
Parteien/Verbände/Organisationen .....	37	Recht und Vorsorge .....	93
Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf Landesebene .....	38	Für den Notfall gut vorbereitet .....	95
		<b>7. Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>96</b>

# Meinberg



MÖBELMANUFAKTUR e. K.

TISCHLERMEISTER

Möbel, Küchen, Wohn-, Schlaf- und Arbeitsraum-  
Einrichtungen. Innenausbau – barrierefrei



Ewald Niemann-Meinberg | Jeggener Str. 8 | 49191 Belm-Wellingen  
Tel. 05406/898091 | Fax 05406/899092 | info@mmmeinberg.de  
[www.mmmeinberg.de](http://www.mmmeinberg.de)

Oft unterwegs.

# 63plusAbo

egal wie oft  
in ganz Osnabrück  
(Preisstufe 0)

1€ am Tag  
nur 30 € monatlich im Abo



[www.vos.info](http://www.vos.info)



**VOS** VERKEHRSGEMEINSCHAFT  
OSNABRÜCK

## Wir helfen Angehörigen mit Rat und Tat.

Mit unseren kostenlosen Angeboten bekommen Angehörige umfangreiche Hilfe – ob Pflegeberatung, Pflegekurse, Online-Pflegekurse, Rat im Expertenforum Pflege oder vieles mehr. Wir sind für Sie da.

**AOK – Die Gesundheitskasse**

Servicezentrum Osnabrück  
Telefon 0541 348-0  
[aok.osnabrueck@nds.aok.de](mailto:aok.osnabrueck@nds.aok.de)

Teilnahme  
auch für  
Nicht-AOK-  
Versicherte  
möglich!

[aok.de/pflege](http://aok.de/pflege)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

PFLEGE

# Branchenverzeichnis

Branche	Seite	Branche	Seite
Alten- und Pflegeheime . . . . .	64, 71, 80, U4	Servicewohnungen . . . . .	71, U4
Ambulante		Seniorenzentrum . . . . .	80
Pflegeangebote . . . . .	19, 29, 70, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 80	Sicherheitssysteme . . . . .	51
Apotheke . . . . .	82	Soziale Dienste . . . . .	58, 59, 63, 66, 72
Bauberatung . . . . .	44	Tagespflege . . . . .	2, 29, 64, 71, 76, 80, U4
Betreutes Wohnen . . . . .	2, 64, 70, 80	Tischlereien . . . . .	4, 49
Bettenhaus . . . . .	61	Wohnungsvermittlungen . . . . .	44
Bildungsangebote . . . . .	22		
Demenzbetreuung . . . . .	78		
Essen auf Rädern . . . . .	62, 63		
Innen- und Objekteinrichtungen . . . . .	49		
Kaffee-Klatsch . . . . .	30		
Kino . . . . .	30		
Klinikum . . . . .	97		
Krankenkasse . . . . .	4		
Kurzzeitpflege . . . . .	2, 70, 71, U2		
Malereibetrieb . . . . .	55		
Möbelmanufaktur . . . . .	4		
Mobile Alltagspflege . . . . .	2		
Öffentlicher Personennahverkehr . . . . .	4		
Orthopädietechnik . . . . .	27		
Palliativbegleitung . . . . .	29		
Pflegeberatung . . . . .	69, 78		
Pflegehilfsmittel . . . . .	82		
Rehabilitationsmittel . . . . .	9, 27		
Sanitätshäuser . . . . .	9, 27		
Schwimmbad . . . . .	21		
Seniorenbetreuungen . . . . .	78, 79		
Seniorenresidenz . . . . .	83, U2		

U = Umschlagseite



## Impressum

**Herausgeber:** anCos Verlag GmbH in Kooperation mit der Stadt Osnabrück, der Oberbürgermeister, Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement, Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

**Redaktion:** Stadt Osnabrück, Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro, Tel.: 0541 3233000, E-Mail: buergerberatung@osnabrueck.de

**Fotos:** Stadt Osnabrück; ccvision.de

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

Konzeption/Realisierung/Anzeigenteil:



© 2021 anCos Verlag GmbH, 4. Auflage

**anCos Verlag GmbH**  
Lange Straße 14, 49565 Bramsche  
Tel.: 05461 882660  
info@ancos-verlag.de  
www.ancos-verlag.de

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier. Nachdruck oder Reproduktionen, auch auszugsweise, nicht gestattet.



Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage richten Sie bitte an die Stadtverwaltung oder den Verlag.

**In unserem Verlag erscheinen:** Publikationen zur Bürgerinformation, Wirtschaftsförderung, Freizeitgestaltung, Einweihungs- und Jubiläumsbroschüren, Ausbildungsmagazine, Bauherrenwegweiser, Seniorenratgeber sowie Hochzeits- und Familienbroschüren.





## 1. Aktiv 60 plus

In der Stadt Osnabrück wird vieles angeboten, was das Leben als Seniorin oder Senior abwechslungsreich(er) macht: Zahlreiche Vereine und Stadtteiltreffs in Osnabrück bieten Möglichkeiten und Gelegenheiten aktiv zu werden und die selbstbestimmte Zeit zu nutzen. Ob gesellige Treffen bei einer Tasse Kaffee oder aber Aktivitäten von Nähen, über Kartenspielen, Gymnastik und Reisen.

Lebensqualität im Alter hängt entscheidend von der Gestaltung des direkten Lebensumfeldes im Stadtteil ab. Daher sind die Angebote „Aktiv 60+“ erstmalig nach Stadtteilen sortiert. Es sei noch darauf hingewiesen, dass viele Angebote im Bereich der „Innenstadt“ zentrale Angebote sind und natürlich, so wie alle anderen Angebote auch, allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Osnabrück zur Verfügung stehen.

Im Anschluss an die Angebote in den Stadtteilen finden Sie zudem eine weitere Aufstellung von stadtteilübergreifenden Angeboten.

### Stadtteil „Atter“

#### Seniorentreffs

##### Märchenhaftes Seniorencafé

alle 3 Monate von 15.30 – 18.00 Uhr

Wir in Atter e.V.

Treffpunkt Atterkirche

Karl-Barth-Straße 10, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 120183

##### Ev.-luth. Nordwestgemeinde

Jeden 1. Dienstag im Monat Seniorennachmittag

im Gemeindehaus an der Stephanuskirche

Gäste sind willkommen!

Stephanusweg 1, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 6090209 (Gemeindebüro)



## Stadtteil „Darum-Gretesch-Lüstringen“

### Einkaufshilfen/-unterstützung

#### Der mobile Einkaufswagen

Alle 14 Tage werden Einkaufsfahrten durch die kath. Kirchengemeinde St. Joseph für diesen Stadtteil durchgeführt. Nicht mehr mobile Seniorinnen und Senioren, die keine Hilfe von Angehörigen erhalten, können sich bei der folgenden Ansprechperson melden:

Stefan Schulte, Tel.: 0160 97902738  
stefan-schulte@st-joseph-os.de

---

### Mittagsangebote und -tische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte. Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

#### Mittagstisch für alle in Lüstringen

Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen und nicht immer selbst kochen mögen – und das bei Abwechslung und guten Gesprächen. Jeweils 12.00 Uhr im Pfarrheim.

Jeden Donnerstag, um Anmeldung bis montags wird gebeten  
Stadtweg 16, 49086 Osnabrück  
Anmeldung: Stefan Schulte, Tel.: 0160 97902738  
stefan-schulte@st-joseph-os.de

---

### Literatur, Kultur und Co.

#### Kath. öffentliche Bücherei Maria Hilfe der Christen Pfarrei St. Joseph

im Kirchenkeller der Kirche „Maria – Hilfe der Christen“  
Stadtweg 16, 49086 Osnabrück, (Zugang über Parkplatz unterhalb der Kirche), Öffnungszeiten: sonntags 9.15 – 11.00 Uhr und mittwochs 16.00 – 18.00 Uhr, Tel.: 0541 9383721 (zu den Öffnungszeiten), an Feiertagen geschlossen

---

### Allgemeinsport 60+

#### Wirbelsäulengymnastik beim BSC e. V.

Täglich zu verschiedenen Zeiten  
Breitensportclub e.V. im Bahama Sports  
Siemensstraße 9–11, 49086 Osnabrück, Tel.: 0541 388021

---

## Stadtteil „Dodesheide“

### Seniorentreffs

#### Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Informationen zu Veranstaltungen und Kursen für und mit Seniorinnen und Senioren unter Tel.: 0541 3237530

---

#### Klöncafé im Café Lohmann

jeden zweiten Samstag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr  
In der Dodesheide 65, 49088 Osnabrück  
Information: Seniorenstützpunkt Stadt Osnabrück,  
Tel.: 0541 3233110, Anmeldung: 0541 187749  
Fahrdienst gegen eine Aufwandsentschädigung möglich.

---

#### Klöncafé im Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

jeden 2. Donnerstag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel e.V.  
Bürozeiten: Mi. und Fr. 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

---

#### Männerfrühstück

jeden ersten Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr  
Anmeldung und Information  
im Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 3237530

---

#### Seniorenkreis Heilig Geist – Sonnenhügel

jeden 1. Mittwoch im Monat, Uhrzeit: 15.30 Uhr  
Katholische Kirchengemeinde Christus König  
Pfarrheim Heilig Geist, Lerchenstraße 91, 49088 Osnabrück  
Tel.: 05405 6622

---

#### Treffpunkt Thomas

Ein Treffpunkt für Alt und Jung in der Thomaskirche, ein Ort der Begegnung bei Kaffee, Kuchen und Spielen, der gerade von Seniorinnen und Senioren gut angenommen wird. Mit den Jüngeren wird auch gebastelt, vorgelesen und einiges mehr.  
dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr  
Anmeldung: Birgit Klösener, Tel.: 0541 14854  
In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück  
pfarramt@thomas-os.de, www.thomas-os.de

---

1

2

3

4

5

6

7

## „Schöner Nachmittag“

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr, außer in den Ferien, treffen sich viele Seniorinnen und Senioren zu einem schönen Nachmittag in der Thomaskirche. Außer Kaffee, Kuchen gibt es immer auch ein besonderes Thema bzw. eine besondere Aktivität wie Sitzgymnastik oder Gedächtnistraining.

Anmeldung: Renate Gerken, Tel.: 0541 14696  
In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück  
pfarramt@thomas-os.de, www.thomas-os.de

## Ausflüge/Fahrten

### Ausflugs- und Kulturfahrten

Die Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel e.V. veranstaltet regelmäßig für und mit ihren Mitgliedern Ausflüge und Fahrten.

Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

### Treffpunkte an der frischen Luft

#### Öffentliche Mehrgenerationen-Fitnessgeräte

Quartiersspielplatz an der Lerchenstraße/Ecke Haster Weg

### Einkaufshilfe/-unterstützung

#### Einkaufsunterstützung

In den Stadtteilen Dodesheide, Haste und Sonnenhügel  
Katholische Kirchengemeinde Christus König  
Ansprechpartnerin: Kerstin Kerperin, Tel.: 0541 96293512

### Allgemeinsport 60+

#### Kegelgruppe der Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel

jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

#### Hatha Yoga

Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 3237530

## Fahrradfahren

### Fahrradgruppe Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel

Termine nach Absprache  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

## Spiel & Spaß

### Generationenübergreifender Spieleabend

Gespielt werden die unterschiedlichsten Spiele: von Kartenspielen über Brettspiele kann alles ausprobiert werden.  
Katholische Kirchengemeinde Christus König  
Pfarrheim Heilig Geist, Lerchenstraße 91, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 58050622

## Smartphone, Tablet und Co.

### Digitalkompass – Computer- und Technikstammtisch 50+ Dodesheide, Haste, Sonnenhügel

Rat und lockerer Austausch zur Bedienung von Handys, Tablets und Laptops. Ehrenamtliche Internetlotsinnen und Internetlotsen unterstützen und begleiten aktiv beim Einstieg ins Internet und in die digitale Welt.

Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße 135–137  
49088 Osnabrück  
„Nette-Quartier“, Anmeldung und Information: Vanessa Kamps  
Tel.: 0541 3237537

## Projekt zur Gemeinwesenarbeit

Das „Nette Quartier“  
Mitreden – Mitmachen – Mitgestalten  
siehe Kapitel Stadtentwicklung (Seite 34)



## Stadtteil „Eversburg“

### Seniorentreffs

#### Treff der Alleinlebenden (Eversburg)

Treffen von alleinlebenden Frauen  
Kaffeetrinken und gemeinsame Ausflüge  
jeden 3. Sonntag, Gemeindehaus „Die Burg“, 15.00 Uhr  
Ansprechpartnerinnen:  
Ulla Johansmann, Tel.: 0541 124639  
Marie-Theres Fiener, Tel.: 0541 95969950

## Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Michaelis

Senioreninnen- und Seniorenkreis  
wechselndes Programm mit Kaffee und Kuchen  
Jeden letzten Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr  
im Neuen Gemeindehaus Kirchstraße 5, 49090 Osnabrück  
Kontakt über das Gemeindebüro, Tel.: 0541 124321

## Allgemeinsport 60+

### Wassersport an der alten Eversburg

Seniorinnen und Senioren treffen sich im Osnabrücker Kanu-Club, um gemeinsam aktiv zu sein und Sport zu treiben. Sei es auf dem Mini-Trampolin, beim Kanadierfahren, im Kajak oder beim Stehpaddeln auf dem SUP-Board. Auf dem Kanal können sie gemeinsam ihre Freizeit genießen.

Die kleine Runde: Auf der Hase hin und zurück auf dem Kanal gehört zum Standardprogramm. Jeden Dienstagvormittag um 9.30 Uhr treffen sie sich auch, um das Vereinsgelände Instand zu halten und Kontakte zu pflegen.

Kontakt: [Bootshauswart@osnabruecker-kanu-Club.de](mailto:Bootshauswart@osnabruecker-kanu-Club.de)  
Osnabrücker Kanu-Club, Alte Eversburg 58, 49090 Eversburg  
Tel.: 0541 128181  
[kontakt@osnabruecker-kanu-club.de](mailto:kontakt@osnabruecker-kanu-club.de)  
[www.osnabruecker-kanu-club.de](http://www.osnabruecker-kanu-club.de)

## Stadtteil „Haste“

### Seniorentreffs

#### Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste e. V. (MGH)

Das MGH in Trägerschaft der Katholischen Familienbildungsstätte Osnabrück e. V. hält eine große Bandbreite an Veranstaltungen, wie gesellige Treffs, Sport, Kreatives, Generationenmahlzeit usw. bereit. Gern können auch neue Angebote mit entwickelt werden.

Eine aktuelle Übersicht des Programms und der Angebote finden Sie auf der FABI-Homepage unter [www.kath-fabi-os.de/mgh](http://www.kath-fabi-os.de/mgh). Das MGH wird gefördert vom Bundessozialministerium.  
Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste  
Saßnitzer Straße 31  
49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 76099111  
[mgh@kath-fabi-os.de](mailto:mgh@kath-fabi-os.de)

Gefördert vom



### Stadtteilcafé mit Spieleangeboten

jeden Montag 15.00 – 18.00 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste  
Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 7609 9111

### Frühstück im Viertel

Jeden Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr, Kostenbeitrag: 3 Euro  
Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste  
Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 76099111

### Seniorenkreis Christus König – Haste

jeden 3. Mittwoch im Monat, Beginn: 15.30 Uhr  
Katholische Kirchengemeinde Christus König  
Johannes-Prassek-Haus  
Bramstraße 105, 49090 Osnabrück  
Kontakt über das Pfarrbüro der Pfarrei Christus König  
Tel.: 0541 9629350

### Paul-Gerhardt-Café

jeden letzten Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr  
in der Paul-Gerhardt-Gemeinde  
Hardinghausstraße 39a, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 61423

1

2

3

4

5

6

7



Vertragspartner fast aller Krankenkassen

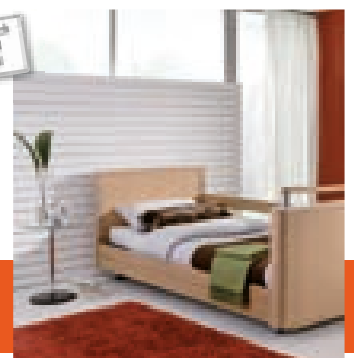


Moderne  
Rehatechnik



Wir bieten Ihnen sämtliche Rehatechnik, Hilfsmittel und Medizinprodukte wie zum Beispiel:

- Gehhilfen und Rollstühle
- Bad- und Toilettenhilfen
- Dekubitussysteme
- Elektromobile
- Elektrorollstühle
- Treppensteiger
- Pflegebetten



Pagenstecherstraße 65a • 49090 Osnabrück  
Tel.: (0541) 68037 • Fax (0541) 68036  
[petsch-reha@osnanet.de](mailto:petsch-reha@osnanet.de) • [www.petsch-reha.de](http://www.petsch-reha.de)

Petsch  
Rehabilitationsmittel  
Inh.: Harald Tarras

## Ausflüge/Fahrten

### Ausflugs- und Kulturfahrten

Die Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel e.V. veranstaltet regelmäßig für und mit ihren Mitgliedern Ausflüge und Fahrten.

Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr

Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de

Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

---

## Treffpunkte an der frischen Luft

### Öffentliche Mehrgenerationen-Fitnessgeräte:

Quartiersspielplatz Ruller Weg

---

1

## Spiel und Spaß

### Nähstube – Nachmittag für Seniorinnen

Jeden 2. Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr

Wilhelm-von-Euch-Straße 2, 49090 Osnabrück

Tel.: 0541 669309

---

3

### Näh- und Handarbeitstreff

Montags 9.30 – 12.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

5

### Kreativer Vormittag

jeden 1. Freitag im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr

Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

6

### Gesellschafts-Spieletreff

jeden 1. Samstag im Monat für alle interessierten

Spielebegeisterten, 14.00 – 17.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

7

## Einkaufshilfe/-unterstützung

### Einkaufshilfe

In den Stadtteilen Haste, Dodesheide, Sonnenhügel

Katholische Kirchengemeinde Christus König

Ansprechpartnerin: Kerstin Kerperin, Tel.: 0541 96293512

---

## Mittagsangebote und Mittagstische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell

für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte. Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

### Generationenmahlzeit im Mehrgenerationenhaus

Die Generationenmahlzeit bietet montags bis donnerstags von 12.00 – 12.45 Uhr ein frisch durch die katholische Familienbildungsstätte zubereitetes Mittagessen an. Es besteht aus einem Hauptgang plus Nachspeise. Kosten: 3,50 Euro (mit OS-Pass 2,50 Euro), verbindliche Anmeldung – möglichst am Tag vorher – erforderlich (Anrufbeantworter vorhanden).

Mehrgenerationenhaus Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

## Allgemeinsport 60+

### Best-Age Fitness

Jeden Dienstag (außer Ferien) 16.55 – 17.55 Uhr

Turnhalle der Grundschule Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück

Anmeldung unter Tel.: 0179 7797278

---

### Wirbelsäulengymnastik

Jeden Dienstag (außer Ferien) 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle der Grundschule Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück

Anmeldung unter Tel.: 0179 7797278

---

### Walking für Frauen ab 50

Jeden Montag 10.00 – 11.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

### Beweglich sein und bleiben ab 60

Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76099111

---

### Attraktives Sportangebot

für jedermann und jede Frau sowie für Junggebliebene

Sportmöglichkeiten gibt es u. a. in der Sportanlage Honeburg Spielvereinigung Haste 1924 e.V.

Fürstenauer Weg 100, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 123000

info@spvg-haste.de, www.spvg-haste.de

---

## Boule

Jeden Mittwoch 9.30 – 12.30 Uhr  
Spielvereinigung Haste 1924 e. V.  
Fürstenauer Weg 100, 49090 Osnabrück  
Ansprechpartner: Manfred Böttcher, Tel.: 0541 63057

---

## Fahrradfahren

### Fahrradgruppe Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel

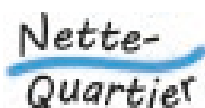
Termine nach Absprache  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 91090093, nachbarschaftshilfe@mail.de  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

---

## Projekt zur Gemeinwesenarbeit

### Das „Nette Quartier“

Mitreden – Mitmachen – Mitgestalten  
siehe Kapitel Stadtentwicklung (Seite 34)



## Stadtteil „Hellern“

### Seniorentreffs

#### Helfen in Hellern e. V.

Frühstück, jeden 3. Donnerstag im Monat in der „Alten Kasse“  
Kleine Schulstraße 38, 49078 Osnabrück, Tel.: 0541 4480500

---

#### Helfen in Hellern e. V.

Kaffeeklatsch in Hellern – jeden 2. Mittwoch im Monat  
Genussgalerie Schütz  
Hörner Weg 3, 49078 Osnabrück, Tel.: 0541 4480500

---

## Allgemeinsport 60+

### SV Hellern

Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Sportstunde oder um das Training mit Geräten. Es gibt keinen Wettkampf, kein Höher, Besser oder Schneller. Es geht vielmehr um die Erhaltung und Förderung von Alltagsaktivitäten. Nach dem Motto „In Bewegung sein und bleiben“. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch Menschen im Rollstuhl, mit Rollator oder mit dementiellen Veränderungen sind herzlich Willkommen.  
montags 15.00 – 16.00 Uhr, Bewegungsraum am Sportplatz  
Klaus Stürmer Straße 2, 49078 Osnabrück

---

## Stadtteil „Innenstadt“

### Seniorentreffs

#### Nachmittag für Senioren und Junggebliebene

Jeden Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr im Steinwerk  
Gemeindehaus St. Katharinen  
An der Katharinenkirche 4, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 6002836  
keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei

---

#### Domgemeinde St. Peter

Ansprechpartnerin: Ulrike Müller-Schnieders  
ulrike-mueller-schnieders@bistum-osnabrueck.de  
Tel.: 0541 318585

Die Pfarrei Dom St. Petrus bietet in ihren einzelnen Kirchengemeinden Herz Jesu, Liebfrauen, St. Barbara und St. Matthias regelmäßige Seniorenangebote an. Dazu zählen Seniorenkreise am Vormittag oder Nachmittag, aber auch Sportangebote. In der Regel finden diese Angebote einmal im Monat statt. Nähere Auskünfte erteilt das Pfarrbüro Dom St. Petrus, Große Domsfreiheit 2, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 318585.

---

#### Seniorenkreis am Dom

Neben dem Kaffeetrinken wird ein unterschiedliches Programm geboten, jeden 1. Mittwoch im Monat in der Pernickelmühle, 15.00 – ca. 17.00 Uhr  
Mühlenstraße 6, 49074 Osnabrück  
Kontakt: Ulrike Müller-Schnieders, Tel.: 0541 318585  
ulrike-mueller-schnieders@bistum-osnabrueck.de

---

#### Leben.Loben.Lachen – Lebensqualität im Alter

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr  
Gemeinde St. Johann, Johannisfreiheit 12, 49074 Osnabrück  
Ansprechpartnerin: Hedwig Haas  
Informationen: über das Pfarrbüro, Tel.: 0541 350630  
pfarrbuero@st-johann-os.de, www.st-johann-os.de

---

## Mittagsangebote und Mittagstische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte.

Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

1

2

3

4

5

6

7

### DiakonieBISTRO/Café Oase

Das DiakonieBISTRO/Café Oase ist von montags bis freitags von 12.00 – 14.00 Uhr geöffnet. Neben einem gesunden Mittagessen bietet es die Möglichkeit Kaffee zu trinken, Zeitung zu lesen und Kontakte zu knüpfen. Gäste mit Osnabrück Pass können hier für 2 Euro Mittag essen. Der Service wird durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Marien Kirchengemeinde organisiert.

Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück  
Lohstraße 65, 49074 Osnabrück  
Monika Förster, Tel.: 0541 76028713  
monika.foerster@diakonie-os.de

### 1 Täglich frischer Mittagstisch im FABI-Bistro

Im FABI-Bistro werden von Montag bis Donnerstag zwischen 11.30 und 14.00 Uhr leckere, frische zubereitet, vollwertige Speisen angeboten. Es bietet sich eine reiche Vielfalt an saisonalen, regionalen und internationalen Gerichten. Es kann aber auch einfach nur ein Latte Macchiato oder eine andere Kaffeespezialität zu sich genommen werden.

Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, www.kath-fabi-os.de

### 5 Literatur, Kultur und Co.

#### Kulturgespräche im KUKUKs Café

jeden 4. Mittwoch im Monat, ab 15.00 Uhr  
Kultur für alle KAOS e. V.  
StadtGalerieCafe & Kontor

Am Markt 13, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 76079112

#### Literaturbüro Westniedersachsen

Am Ledenhof 3-5, 49074 Osnabrück  
Beatrice le Coutre-Bick, Tel.: 0541 28692  
litos-info@gmx.de, www.literaturhaeuser-niedersachsen.de

#### Stadtbibliothek am Markt

Mo. – Fr. 10.00 – 18.00 Uhr, Sa. 10.00 – 15.00 Uhr  
Markt 1, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 3232007  
info-stadtbibliothek@osnabrueck.de  
www.osnabrueck.de/stadtbibliothek

## Allgemeinsport 60+

### Seniorentanz

montags von 14.15 – 15.45 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, www.kath-fabi-os.de



### Fit und Vital im Alter

montags von 9.00 – 10.00 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, kath-fabi-os.de

### Fit bleiben ab 60 plus – funktionelle Gymnastik im Alter

montags von 10.30 – 11.30 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, www.kath-fabi-os.de

### Tänze im Sitzen und Gedächtnistraining

mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, www.kath-fabi-os.de

### Hatha-Yoga 60 plus

mittwochs von 9.00 – 10.30 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de, www.kath-fabi-os.de

### **Hatha-Yoga 60 plus**

mittwochs von 10.45 – 12.45 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Darüber hinaus gibt es breites Angebot an Bewegungs- und Entspannungskursen für altersgemischte Gruppen

---

### **Schwimm-Club Osnabrück 04 e. V.**

Gymnastikgruppe Senioren 19.00 – 19.45 Uhr  
Sporthalle Johannisschule  
Süsterstraße 8–10, 49074 Osnabrück  
Preiswerte Mitgliedschaft für Senioren  
Ramona Stegemann, Tel.: 0176 17920201  
Andreas Klöpperpieper, Tel.: 0176 32848348  
[www.sco-04.de](http://www.sco-04.de)

---

### **Schwimm-Club Osnabrück 04 e. V.**

Gymnastikgruppe Jungsenioren 20.00 – 20.45 Uhr  
Sporthalle Johannisschule  
Süsterstraße 8–10, 49074 Osnabrück  
Preiswerte Mitgliedschaft für Senioren  
Ramona Stegemann, Tel.: 0176 17920201  
Andreas Klöpperpieper, Tel.: 0176 32848348  
[www.sco-04.de](http://www.sco-04.de)

---

### **TV Jahn Osnabrück v. 1897 e.V.**

Gymnastik für Frauen 60+ – Sporthalle Rosenplatzschule  
dienstags und mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr  
Rosenplatz 20, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 3502910  
[tvjahn-osnabrueck@t-online.de](mailto:tvjahn-osnabrueck@t-online.de), [www.tvjahn-os.de](http://www.tvjahn-os.de)  
2x Probetraining kostenlos

---

## **Treffpunkte an der frischen Luft**

**Öffentliche Bouleplätze:** Schlossgarten

---

## **Tanz**

### **Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining**

mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr  
Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

---

## **Stadtteil „Kalkhügel“**

### **Seniorentreffs**

#### **Seniorencafé im Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink**

Jeden Montagnachmittag bietet das GZ Ziegenbrink einen offenen Treff für Seniorinnen und Senioren an. Der Treffpunkt lädt zu Kaffee, Kuchen und kleinen Speisen ein. Gesellschaftsspiele, Informationsveranstaltungen, Filmvorführungen, Gedächtnistraining und das Planen kleinerer Ausflüge in die nähere Umgebung stehen auf dem Programm.

montags 14.30 – 17.00 Uhr

Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 3237500

---

#### **Leben.Loben.Lachen**

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr  
Kirchengemeinde St. Pius, Christel Mönkediek  
Informationen: über das Pfarrbüro, Tel.: 0541 85696  
[st.pius-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:st.pius-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.st-johann-os.de](http://www.st-johann-os.de)

---

### **Allgemeinsport 60+**

#### **Fit werden und bleiben**

mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr  
SV Rasensport DJK von 1925 e. V. Osnabrück  
Mercatorstraße 7, 49080 Osnabrück, kleine Gymnastikhalle  
Tel.: 0541 51250, [gs@raspo.de](mailto:gs@raspo.de), [www.raspo.de](http://www.raspo.de)

---

#### **Aktiv 70plus**

freitags 17.00 – 18.00 Uhr  
SV Rasensport DJK von 1925 e. V. Osnabrück  
Mercatorstraße 7, 49080 Osnabrück, kleine Gymnastikhalle  
Tel.: 0541 51250, [gs@raspo.de](mailto:gs@raspo.de), [www.raspo.de](http://www.raspo.de)

---

#### **Wirbelsäulengymnastik**

mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr  
SV Rasensport DJK von 1925 e. V. Osnabrück  
Mercatorstraße 7, 49080 Osnabrück, kleine Gymnastikhalle  
Tel.: 0541 51250, [gs@raspo.de](mailto:gs@raspo.de), [www.raspo.de](http://www.raspo.de)

---

#### **Sanfte Gymnastik für Frauen**

mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr  
SV Rasensport DJK von 1925 e. V. Osnabrück  
Mercatorstraße 7, 49080 Osnabrück, kleine Gymnastikhalle  
Tel.: 0541 51250, [gs@raspo.de](mailto:gs@raspo.de), [www.raspo.de](http://www.raspo.de)

---

1

2

3

4

5

6

7

## Herzsport

freitags 15.00 – 16.00 Uhr sowie 16.00 – 17.00 Uhr  
SV Rasensport DJK von 1925 e. V. Osnabrück  
Mercatorstraße 7, 49080 Osnabrück, kleine Gymnastikhalle  
Tel.: 0541 51250, [gs@raspo.de](mailto:gs@raspo.de), [www.raspo.de](http://www.raspo.de)

---

## Gymnastik für Frauen 60+ –

donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr  
TV Jahn Osnabrück v. 1897 e. V.  
Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule  
Hanns-Braun-Straße 2, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 3502910  
[tvjahn-osnabrueck@t-online.de](mailto:tvjahn-osnabrueck@t-online.de), [www.tvjahn-os.de](http://www.tvjahn-os.de)  
2x Probetraining kostenlos

---

1

## Tanz

„Linedance“ am Donnerstag im Ziegenbrink  
Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink  
Hauswörmannsweg 65, 49082 Osnabrück  
Britta Dyckhoff, Anmeldung unter Tel.: 0541 3237500  
[dyckhoff@osnabrueck.de](mailto:dyckhoff@osnabrueck.de)  
Bürozeiten: Mo. – Do. 9.00 – 13.00 Uhr, Do. 14.00 – 17.00 Uhr

---

4

## Stadtteil „Pye“

### Seniorentreffs

Seniorinnen- und Seniorenkreis Pye  
wechselndes Programm mit Kaffee und Kuchen  
1. Dienstag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr,  
Gemeindehaus St. Matthias  
Untere Waldstraße 9, 49090 Osnabrück  
Kontakt über das Gemeindebüro, Tel.: 0541 124321

---

## Allgemeinsport 60+

### Sportverein

Piesberger SV 1932 e. V.  
Hölderlinstraße 13a, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 129700  
[piesberger-sv@osnanet.de](mailto:piesberger-sv@osnanet.de), [www.piesbergersv.de](http://www.piesbergersv.de)

---

### Yoga Gruppe

montags 14.00 – 16.00  
Piesberger SV 1932 e. V.  
Hölderlinstraße 13a, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 129700  
[piesberger-sv@osnanet.de](mailto:piesberger-sv@osnanet.de), [www.piesbergersv.de](http://www.piesbergersv.de)

---

## Fit im Alter

montags von 16.00 – 17.00  
Piesberger SV 1932 e. V.  
Hölderlinstraße 13a, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 129700  
[piesberger-sv@osnanet.de](mailto:piesberger-sv@osnanet.de), [www.piesbergersv.de](http://www.piesbergersv.de)

---

## Rückenfit für Einsteigende

dienstags 17.00 – 18.00  
Piesberger SV 1932 e. V.  
Hölderlinstraße 13a, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 12900  
[piesberger-sv@osnanet.de](mailto:piesberger-sv@osnanet.de), [www.piesbergersv.de](http://www.piesbergersv.de)  
Schnuppertraining ist jederzeit kostenfrei möglich. Weitere  
Informationen auch auf der Homepage des Vereins.

---

## Literatur, Kultur und Co.

### Piesberger Gesellschaftshaus

Das 1896 erbaute Piesberger Gesellschaftshaus bietet jährlich  
60 bis 70 Kultur-, Musik- und Theaterveranstaltungen, die z. T.  
eigens für den historischen Saal konzipiert werden. Auch  
draußen finden viele Veranstaltungen statt, z. B. das „Berg-  
fest am Piesberg“ und der „Theateracker im Kastaniengarten“  
oder auch an mehreren Orten spielende Theaterinszenierun-  
gen zu historischen oder aktuellen Themen.

Daneben kann an ca. 20 Workshops (Chorgesang, Kreistanz,  
Steinbildhauerei, Theater für Eltern und Kinder etc.) und 15  
wöchentlich stattfindenden Angeboten (Gitarrenunterricht,  
Jonglage, Paartanz, Tango Argentino, (Tanz-) Theater, Trom-  
meln auf Congas und Djembes, Yoga auf Englisch) teilgenom-  
men werden. Seit 2010 rundet ein Sonntagscafé mit Kaffee-  
garten das Angebot ab.

Bürozeiten: Di., Do. + Fr. 16.00 – 19.00 Uhr  
Glückaufstraße 1, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 1208888  
[info@piesberger-gesellschaftshaus.de](mailto:info@piesberger-gesellschaftshaus.de)  
[www.piesberger-gesellschaftshaus.de](http://www.piesberger-gesellschaftshaus.de)

---

## Stadtteil „Schinkel“

### Seniorentreffs

Heinz-Fitschen-Haus – Gemeinschaftszentrum Schinkel  
Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Heinz-Fitschen-Haus  
Heiligenweg 40, 49084 Osnabrück  
Elma Avdic, Tel.: 0541 3237355  
[avdic@osnabrueck.de](mailto:avdic@osnabrueck.de), [www.heinz-fitschen-haus.de](http://www.heinz-fitschen-haus.de)

---



### **Kath. Pfarrgemeinde Heilig Kreuz**

mit den Kirchen Hl. Kreuz, St. Maria Rosenkranz und St. Bonifatius  
verschiedene Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren  
Informationen auf der Internetseite: [www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

### **kfd St. Maria Rosenkranz**

Windthorststraße 60, 49084 Osnabrück  
Pfarrbüro St. Maria Rosenkranz  
Sprechzeiten: dienstags 8.30 – 12.00 Uhr  
Tel.: 0541 9116654  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

### **Doppelkopf-Gruppe**

Schützenstraße 87, 49084 Osnabrück  
dienstags 15.00 – 18.00 Uhr  
Pfarrbüro Hl. Kreuz, Sprechzeiten: montags, mittwochs und freitags 8.30 – 12.00 Uhr, dienstags 16.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 0541 78425  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

### **kfd Hl. Kreuz**

Schützenstraße 87, 49084 Osnabrück  
Pfarrbüro Hl. Kreuz, Sprechzeiten: montags, mittwochs und freitags 8.30 – 12.00 Uhr, dienstags 16.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 0541 78425  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

### **kfd St. Bonifatius**

Frau B. Kuhlmann, Tel.: 0541 70405  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

### **KAB Hl. Kreuz**

Schützenstraße 87, 49084 Osnabrück  
Pfarrbüro Hl. Kreuz, Sprechzeiten: montags, mittwochs und freitags 8.30 – 12.00 Uhr, dienstags 16.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 0541 78425  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

## **Treffpunkte an der frischen Luft**

**Öffentliche Mehrgenerationen-Fitnessgeräte:**  
Haseuferweg im Bereich Hasepark  
(Rothenburger Straße gegenüber Haus Schinkel)

---

## **Stadtteil „Schinkel-Ost“**

### **Seniorentreffs**

#### **Seniorenkreis St. Maria Rosenkranz**

jeden 3. Dienstag des Monats, 14.30 – ca. 17.00 Uhr  
Kapellenweg 2, Ecke Windthorststraße, 49084 Osnabrück  
Carina Hörnschemeyer, Tel.: 0170 3891927  
[heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:heilig-kreuz-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de)  
[www.hl-kreuz.de](http://www.hl-kreuz.de)

---

#### **Angebote Jakobuskirche**

– Seniorenkreis jeden letzten Dienstag im Monat 14.45 Uhr  
– Tanzkreis 50+ wöchentlich freitags 9.30 Uhr  
– Kreativer Frauenkreis jeden 1. Dienstag im Monat 20.00 Uhr  
– Männerkreis jeden 2. Dienstag im Monat 20.00 Uhr  
Ölweg 23, 49084 Osnabrück  
Helma Menkhaus, Tel.: 0541 77566  
[gemeindebuero@jakobus-os.de](mailto:gemeindebuero@jakobus-os.de), [www.jakobus-os.de](http://www.jakobus-os.de)

---

## **Stadtteil „Schölerberg“**

### **Mittagsangebote und Mittagstische**

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte angebotene Mittagstische. Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

#### **Mittagstisch Pfarrheim St. Joseph**

1x im Monat, in der Regel der 3. Donnerstag,  
um Anmeldung wird gebeten  
Miquelstraße 25, 49082 Osnabrück  
Monika Brüggemann und Claudia Hartmann-Hilter  
Tel.: 0541 500510  
[st.joseph-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de](mailto:st.joseph-osnabrueck@bistum-osnabrueck.de), [st-joseph-os.de](http://st-joseph-os.de)

---

1

2

3

4

5

6

7

## Literatur, Kultur und Co.

### Lukas-Bücherei

Bücher und Spiele zum Ausleihen  
Familienzentrum Lukas-Kirche  
Heckerstraße 75, 49082 Osnabrück  
Mi. 15.00 – 17.00 Uhr, Fr. von 9.00 – 11.30 Uhr  
[www.suedstadtkirchengemeinde.de](http://www.suedstadtkirchengemeinde.de)

---

## Stadtteil „Sonnenhügel“

### Seniorentreffs

#### Seniorinnenkreis

1 jeder 2. und 4. Montag ab 15.00 Uhr  
Matthäuskirche, Moorlandstraße 63, 49088 Osnabrück  
Marina Müller, Tel.: 0541 7709701  
[gemeindebuero@matthaeus-os.de](mailto:gemeindebuero@matthaeus-os.de), [www.matthaeusgemeinde.de](http://www.matthaeusgemeinde.de)

---

#### Frauenkreis

2 jeden 1. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr  
Matthäuskirche, Moorlandstraße 63, 49088 Osnabrück  
Marina Müller, Tel.: 0541 7709701  
[gemeindebuero@matthaeus-os.de](mailto:gemeindebuero@matthaeus-os.de), [www.matthaeusgemeinde.de](http://www.matthaeusgemeinde.de)

---

#### Männer-Seniorenkreis

3 jeden 2. Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr  
Matthäuskirche, Moorlandstraße 63, 49088 Osnabrück  
Marina Müller, Tel.: 0541 7709701  
[gemeindebuero@matthaeus-os.de](mailto:gemeindebuero@matthaeus-os.de), [www.matthaeusgemeinde.de](http://www.matthaeusgemeinde.de)

---

### Einkaufshilfe/-unterstützung

#### Einkaufsunterstützung

4 In den Stadtteilen Haste, Dodesheide, Sonnenhügel  
Pfarrei Christus König, Kerstin Kerperin, Tel.: 0541 96293512  
[kerstin.kerperin@christus-koenig-os.de](mailto:kerstin.kerperin@christus-koenig-os.de)  
[www.christus-koenig-os.de](http://www.christus-koenig-os.de)

---

### Ausflüge/Fahrten

#### Ausflugs- und Kulturfahrten

5 Die Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel  
e. V. veranstaltet regelmäßig für und mit ihren Mitgliedern  
Ausflüge und Fahrten.  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, [nachbarschaftshilfe@mail.de](mailto:nachbarschaftshilfe@mail.de)  
Mitgliedschaft erforderlich

---

## Treffpunkte an der frischen Luft

### Öffentliche Mehrgenerationen-Fitnessgeräte

– Großspielplatz Lerchenstraße am Haster Weg/  
Ecke Lerchenstraße

---

## Spiel und Spaß

### Kreativtreff an der Lerchenstraße

6 donnerstags, 14.30 – 16.30 Uhr  
Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Imelda Richter, Tel.: 0541 3237530, [richteri@osnabrueck.de](mailto:richteri@osnabrueck.de)

---

### Nähkurs

7 dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr  
Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Imelda Richter, Tel.: 0541 3237530, [richteri@osnabrueck.de](mailto:richteri@osnabrueck.de)

---

### Handarbeitsgruppe an der Lerchenstraße

jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 15.00 Uhr  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel e. V.  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, [nachbarschaftshilfe@mail.de](mailto:nachbarschaftshilfe@mail.de)  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

---

### Kartenspieltreff

jeden Dienstag, 14.30 – 18.30 Uhr  
Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Imelda Richter, Tel.: 0541 3237530  
[richteri@osnabrueck.de](mailto:richteri@osnabrueck.de)

---

## Fahrradfahren

### Fahrradgruppe Nachbarschaftshilfe Dodesheide, Haste, Sonnenhügel

Termine nach Absprache  
Lerchenstraße 135–137, 49088 Osnabrück  
Bürozeiten: mittwochs und freitags 9.00 – 12.30 Uhr  
Tel.: 0541 91090093, [nachbarschaftshilfe@mail.de](mailto:nachbarschaftshilfe@mail.de)  
Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe erforderlich

---

## Projekt zur Gemeinwesenarbeit

### Das „Nette Quartier“

Mitreden – Mitmachen – Mitgestalten  
siehe Kapitel Stadtentwicklung (Seite 34)

**Nette-  
Quartier**

## Stadtteil „Sutthausen“

### Seniorentreffs

#### Leben.Loben.Lachen

Lebensqualität im Alter – hierzu finden monatliche Treffen auf der Basis der kirchlichen Feste im Jahreskreis statt jeden 1. Montag eines Monats in der Gemeinde

„Maria – Königin des Friedens“

Lioba Wieninger, Tel.: 0541 59193

MariaKoenigin-osnabrueck@kg.bistum-os.de

www.st-johann-os.de

---

## Stadtteil „Voxtrup“

### Seniorentreffs

#### St. Antonius

Antoniusweg 17, 49086 Osnabrück

Uschi Körner und Monika Bramme

Tel.: 0541 6002323, st-antonius@st-joseph-os.de

---

### Treffpunkte an der frischen Luft

#### Stadtteilsparziergang durch den Stadtteil Voxtrup

Jeden letzten Freitag im Monat, Beginn: 15.00 Uhr

Treffpunkt: vor der St. Antonius-Kirche/Kirchplatz

Antoniusweg 17, 49086 Osnabrück

Rebecca Witte/Tagespflege Voxtrup St. Elisabeth-Pflege GmbH, Tel.: 0541 33880135

---

### Mittagsangebote und Mittagstische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte angebotene Mittagstische. Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

#### Mittagstisch für alle in Voxtrup

Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen und nicht immer selbst kochen mögen – und das bei Abwechslung und guten Gesprächen. Jeweils 12.00 Uhr im Pfarrheim – um Anmeldung bis Montag wird gebeten.

Mittwochs in Voxtrup

Anmeldung: Anna Rethschulte, Tel.: 0541 388565

---

## Literatur, Kultur und Co.

Kath. öffentliche Bücherei St. Antonius Voxtrup

im Dachgeschoss der Grundschule Voxtrup

Mühlenkamp 69, 49086 Osnabrück

Öffnungszeiten: sonntags 10.30 – 12.30 Uhr

koeb-st.antonius@t-online.de, www.bibkat.de/voxtrup

---

## Stadtteil „Westerberg“

### Seniorentreffs

#### Senioren in St. Barbara (Westerberg)

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat, 15.00 – ca. 17.30 Uhr

Beginn mit Hl. Messe anschließend gemütliches Kaffeetrinken

Natruper Straße 145c, 49076 Osnabrück

Petra Schnieber, Tel.: 0541 66899971

petra.schnieber@bistum-osnabrueck.de

---

#### Gymnastikgruppe in St. Barbara (Westerberg)

Treffen: Gemeindehaus St. Barbara, dienstags 10.00 Uhr

Die Gruppe wird von einem Physiotherapeuten angeleitet.

Natruper Straße 145c, 49076 Osnabrück

Helene Trapp, Tel.: 0541 67933

---

### Treffpunkte an der frischen Luft

Öffentliche Bouleplätze: Memeler Straße

---

## Stadtteil „Weststadt“

### Seniorentreffs

#### Ev.-luth. Nordwestgemeinde

Spielenachmittag: jeden 1. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr

Markuskirche

Julius-Heywinkel-Weg 2, 49076 Osnabrück

Joachim Hentschel, Tel.: 0541 6090209

mail@nordwestgemeinde.de

---

#### Ev.-luth. Nordwestgemeinde

Frühstückstreff in der Markuskirche

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 9.00 – 10.30 Uhr

Julius-Heywinkel-Weg 2, 49076 Osnabrück

Joachim Hentschel, Tel.: 0541 6090209

mail@nordwestgemeinde.de

---

**Besuchsdienst „Lila Engel“ der ev.-luth. Nordwestgemeinde**  
Julius-Heywinkel-Weg 2, 49076 Osnabrück  
Joachim Hentschel, Tel.: 0541 6090209  
mail@nordwestgemeinde.de

---

## Mittagsangebote und Mittagstische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten in der örtlichen Gastronomie sowie speziell für Seniorinnen und Senioren und weitere Interessierte angebotene Mittagstische. Sie wohnen in der Nähe eines Pflegeheimes? Fragen Sie einfach nach, ob auch Sie dort für einen entsprechenden Kostenbeitrag essen können, auch wenn Sie nicht in der Einrichtung wohnen. Gesellschaft gibt es dann kostenlos dazu.

### Seniorenmittagstisch im Stadtteil-Café des Hermann-Bonnus-Hauses

Dieses tägliche Angebot (von 12.30 – 13.30 Uhr) für die Bewohner des Hermann-Bonnus-Hauses heißt auch Gäste von außerhalb herzlich willkommen. Es besteht die Wahl zwischen zwei Menüs mit drei Gängen. Diät- und Schonkostwünsche können berücksichtigt werden. Das Essen kann auch im Abonnement bezogen werden:  
Dienstags bis sonntags öffnet zusätzlich am Nachmittag das Stadtteil-Café im Hermann-Bonnus-Haus für alle Interessierten (15.00 – 18.00 Uhr, samstags/sonntags ab 14.30 Uhr).

---

## Stadtteil „Widukindland“

### Ev.-luth. Timotheusgemeinde

Seniorengymnastik, montags 10.00 Uhr  
Widukindplatz 8, 49086 Osnabrück  
Renate Wilkes, Tel.: 0541 72418  
gemeindebuerer@timotheus-os.de

---

### Handarbeitskreis

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 15.00 Uhr  
Widukindplatz 8, 49086 Osnabrück  
Jutta Willecke, Tel.: 0541 72418  
gemeindebuerer@timotheus-os.de

---

### Von Frauen für Frauen,

jeden 1. Dienstag im Monat 19.00 Uhr  
Widukindplatz 8, 49086 Osnabrück  
Renate Ortmeyer, Tel.: 0541 72418  
gemeindebuerer@timotheus-os.de

---

### 60plus Kaffee am Nachmittag

jeden 2. Dienstag im Monat 15.00 Uhr  
Widukindplatz 8, 49086 Osnabrück  
Gudrun Paladey, Tel.: 0541 72418  
gemeindebuerer@timotheus-os.de

---

### Männerkreis

jeden letzten Donnerstag im Monat 19.00 Uhr  
Widukindplatz 8, 49086 Osnabrück  
Karl-Heinz Wilkes, Tel.: 0541 72418  
gemeindebuerer@timotheus-os.de

---

## Treffpunkte an der frischen Luft

**Öffentliche Bouleplätze:** Ecke Westfalenweg/Abbioweg

---

## Stadtteil „Wüste“

### Seniorentreffs

#### Wüsteninitiative e. V.

**Verein zur Förderung des Bürgertreffs Wüste e.V.**  
Blumenhaller Weg 75, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 9638230  
wuesteninitiative@gmx.de

---

#### Bürgerverein Wüste e. V.

Blumenhaller Weg 23, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 9986888  
info@buergerverein-wueste.de, www.buergerverein-wueste.de

---

#### Aktive Nachbarschaft Kiwittstraße

Kiwittstraße 36, 49080 Osnabrück  
Marianne Steinhoff, Tel.: 0541 87266

---

#### Wüstenstraße – Nachbarschaftshilfe

Wüstenstraße 33, 49078 Osnabrück  
Kontakt über:  
Michaela Simon, Tel.: 0541 802107  
Renate Wall, Tel.: 0541 87402

---

#### Nachbarschaftshilfe August-Hölscher-Straße

August-Hölscher-Straße, 49078 Osnabrück  
Heike Brandt, Tel.: 0541 4098785

---

## Der mobile Einkaufswagen

Informationen hierzu finden Sie auf Seite 65

---

## Allgemeinsport 60+

Schwimm-Club Osnabrück 04 e. V.

offenes Seniorenschwimmen

donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr im Moskaubad Schwimmhalle

Limberger Straße 47, 49080 Osnabrück

Preiswerte Mitgliedschaft für Senioren

Ramona Stegemann, Tel.: 0176 17920201

Andreas Klöpperpieper, Tel.: 0176 32848348

training@sco-04.de, www.sco-04.de

## Treffpunkte an der frischen Luft

öffentliche Bouleplätze

- Willy-Brand-Platz (Ecke Schloßwall/Schloßstraße)
- Gustav-Heinemann-Platz (Katharinenviertel)

öffentliche Mehrgenerationen-Fitnessgeräte

- Quartiersspielplatz Willy-Brandt-Platz (Ecke Schloßwall/Schloßstraße)
- Quartiersspielplatz Carl-Hermann-Gosling-Platz (Ecke Katharinenstraße/Am Kirchenkamp)

## Stadtteilübergreifende Angebote

### Osnabrücker Erlebniswochen 60+

5 Wochen im August/September

Jedes Jahr im September finden die fünföchigen Erlebniswochen 60+ statt. Rund 50 Veranstaltungen aus den Bereichen Fahrten, Sport/Bewegung, Besichtigung/Ausflug, Info/Bildung/Kultur sowie Unterhaltung stehen auf dem Programm. Dabei kommen viele Angebote zu den Bürgerinnen und Bürgern in die Stadtteile. In jedem Jahr werden neue Themen-schwerpunkte gesetzt.

Ein wichtiges Anliegen ist es, für OS-Pass-Inhabende Veranstaltungen ermäßigt anzubieten.

Weitere Informationen:

**Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement**

**Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3233000

erlebniswochen@osnabrueck.de

Franziska Tiesmeyer

Tel.: 0541 3234505

www.osnabrueck.de



# WÜSTENWERK



Beratung. Assistenz. Pflege.

**Tel. 0541 8 25 28**

.....  
Wüstenwerk ist Ihr ambulanter  
Pflegedienst im Stadtteil Wüste  
und „drumzu“

*Alles Gute!*



1

2

3

4

5

6

7

## Tourist Information der Stadt Osnabrück

Die Tourist Information Osnabrück und Osnabrücker Land hält nicht nur Informationen für Touristen bereit. Hier erhalten Sie auch Stadtpläne, Rad- und Wanderkarten, Osnabrück-Geschenke und Veranstaltungstipps für die Stadt und die Region. Möchten Sie deutschlandweit Veranstaltungstickets über den Kartenvorverkauf erwerben? Die Kolleginnen und Kollegen der Tourist Information sind Ihnen gerne behilflich.

Bierstraße 22-23, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.30 – 18.00 Uhr

und samstags 10.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 0541 3232202

[tourist-information@osnabrueck.de](mailto:tourist-information@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/tourismus/service](http://www.osnabrueck.de/tourismus/service)



1

2

## Allgemeinsport 60+

### Seniorentanz

montags von 14.15 – 15.45 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

4

### Fit und Vital im Alter

montags von 9.00 – 10.00 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

6

### Fit bleiben ab 60 plus – funktionelle Gymnastik im Alter

montags von 10.30 – 11.30 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

7

### Tänze im Sitzen und Gedächtnistraining

mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

### Hatha-Yoga 60 plus

mittwochs von 9.00 – 10.30 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

### Hatha-Yoga 60 plus

mittwochs von 10.45 – 12.45 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de), [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Darüber hinaus gibt es breites Angebot an Bewegungs- und Entspannungskursen für altersgemischte Gruppen

### StadtSportbund

Alltags Fitness Test und Training

Termin: immer dienstags von 15.00 – 16.00 Uhr außerhalb

der niedersächsischen Schulferien

Ort: Sporthalle der Backhauschule,

Hackländerstraße 8, 49074 Osnabrück

Ansprechpartnerin vor Ort: Andrea Krzeminicki-Werner

In diesem Kurs überprüft der StadtSportBund Osnabrück (SSB) die Alltags-Fitness mit einem speziellen, vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) entwickelten Test durch sechs verschiedene alltagsbezogene Aufgaben. Auf dieser Grundlage wird ein auf die Teilnehmenden angepasstes Sport- bzw. Bewegungsprogramm durchgeführt, um am Ende dieses Kurses zu bestimmen, wie sich ihre Leistungsfähigkeit verändert hat. Ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze, so dass z. B. Treppensteigen eine maximale Anstrengung bedeutet. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass sie ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind.

Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit sowohl vermeidbar als auch umkehrbar! Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) und dem SSB-Trainingsprogramm wird dies bewirkt.

## Bäder

### Nettebad

Das Nettebad bietet Abwechslung und Spaß. Ob einen Tag mit den Enkelkindern in der Erlebniswelt verbringen oder im Sportbecken bereits in den frühen Stunden Bahnen ziehen.

Im Haseesch 6, 49090 Osnabrück

### Öffnungszeiten:

Sportwelt: 6.30 – 22.00 Uhr (dienstags und donnerstags ab 6.00 Uhr, samstags und sonntags bis 20.00 Uhr)

Erlebnisswelt: 9.00 – 22.00 Uhr

Ganzjahres Außenbecken 9.00 – 21.00 Uhr (wetterabhängig)

Tel.: 0541 20022270, [baeder@swo.de](mailto:baeder@swo.de), [www.nettebad.de](http://www.nettebad.de)

### Loma-Sauna

Die Loma-Sauna hält mit neun Themensaunen und einem weitläufigen Saunagarten besondere Entspannung und Erholung bereit. Nach dem Bahnen ziehen ins Schwitzen kommen oder sich im Spa und Beauty-Bereich verwöhnen lassen.



### Nettebad

Im Haseesch 6, 49090 Osnabrück

Öffnungszeiten: 9.00 – 23.00 Uhr (montags Damensauna)

Spa & Beauty Terminvereinbarung ab 10.00 Uhr

Tel.: 0541 20022255

[baeder@swo.de](mailto:baeder@swo.de), [www.stadtwerke-osnabrueck.de/loma-sauna](http://www.stadtwerke-osnabrueck.de/loma-sauna)

### Moskaubad

Im Sommer bietet das zentrale Freibad in der Wüste viel Platz zum Schwimmen und Sonne genießen. Auch im Hallenbad können beim Kurs „AquaFit 55plus“ Rücken und Gelenke schonend trainiert werden.

Limberger Straße 47, 49080 Osnabrück

Öffnungszeiten: täglich/jahreszeitlich abweichend, bitte anfragen

Tel.: 0541 20022290, [baeder@swo.de](mailto:baeder@swo.de), [www.moskaubad.de](http://www.moskaubad.de)

### Schinkelbad mit Cabriosol

Freuen Sie sich auf ein erholsames Solebad mit Whirliegen, Nackenduschen und Whirlpool. Durch den Auftrieb des Solewassers kann ein Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt werden, wodurch sich die Gelenke und Wirbelsäule entlasten können. Außerdem kann das Bad im Salzwasser gut für die Seele und den Organismus sein sowie den Kreislauf und die Durchblutung fördern. Darüber hinaus sorgen die barrierefreie Textilsauna und das Dampfbad für zusätzliche Entspannung.



Im Wegrott 37, 49084 Osnabrück

Öffnungszeiten: Cabriosol: 8.00 – 21.00 Uhr

Di. und Do. ab 6.00 Uhr, Sa. + So. bis 20.00 Uhr)

Textilsauna: 10.00 – 20.00 Uhr, Sa. + So. 9.00 – 19.00 Uhr

Sportbad und Kursbecken bitte erfragen

Tel.: 0541 20022280, [baeder@swo.de](mailto:baeder@swo.de), [www.schinkelbad.de](http://www.schinkelbad.de)

### Wassergymnastik

#### Natural-Mente

Gemeinschaftspraxis Manuela Venturin und Annika Rust

Richthofenweg 15, 49088 Osnabrück

[mavpilates@gmail.com](mailto:mavpilates@gmail.com)



Unternehmen Lebensqualität

## Schwerelos in der Sole

Genießen Sie einen erholsamen Tag im Cabriosol des Schinkelbades und spüren Sie die **belebende** Wirkung des Solebadens.

**schinkelbad**  
Cabriosol  
Stadtwerke Osnabrück

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

OSNABRÜCK®

# Älter werden:

Neue Fähigkeiten erschließen,  
neue Interessen entdecken!



# VHS | OS

*In netter Gemeinschaft aktiv bleiben:*

*Sprachen lernen mit Muße*

*Fitness & Entspannung*

*kreativ mit Kunst & Kultur*

*Internet & Neue Medien*

*... und vieles mehr!*

**Volkshochschule der Stadt Osnabrück**

Bergstraße 8 | 49076 Osnabrück

☎ 05 41 / 323 – 22 43 | [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)

## Bildung

### Volkshochschule der Stadt Osnabrück

Diverse Angebote rund um Sprachen, Literaturgruppen, Gedächtnistraining und Computerkurse für Ältere.

Das aktuelle Programmheft der Volkshochschule erhalten Sie jeweils ab Januar bzw. August im Zeitschriftenhandel, bei der Volkshochschule oder in der Bürgerberatung.

Bergstraße 8, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 3232243

[info@vhs-osnabrueck.de](mailto:info@vhs-osnabrueck.de)

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

### Evangelische Familien-Bildungsstätte e.V.

In der Ev. Fabi finden Sie Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Sprachen, Kreativität, Kochen und Genießen sowie ein vielfältiges Angebot rund um die ganze Familie. Mal was Neues ausprobieren, nette Menschen treffen, etwas für sich tun - wir freuen uns auf Sie!

Anna-Gastvogel-Straße 1, 49080 Osnabrück

Bürozeiten: montags bis freitags 9.00 – 11.00 Uhr,

dienstags bis donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr

persönliche Beratung: montags bis freitags 8.30 – 12.30 Uhr,

montags bis freitags 15.00 – 18.30 Uhr

Tel.: 0541 505300

[info@ev-fabi-os.de](mailto:info@ev-fabi-os.de)

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

### Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.

Offene Treffs, kulturelle, spirituelle und gesundheitsfördernde Bildung und Begegnung laden zum AKTIV SEIN. Sprachkurse, Fitness, Literaturtreffs oder Ehrenamtsengagement in familienunterstützenden Projekten wie wellcome, Großelternpatenschaften, Hausaufgabenbetreuung oder Nachhilfe, die Aktivitäten sind vielfältig. Machen Sie mit oder bringen Sie sich ein, wir freuen uns auf SIE!

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Bürozeiten: montags bis freitags 8.15 – 12.15 Uhr,

montags bis donnerstags 14.45 – 20.00 Uhr

Tel.: 0541 358680

[info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de)

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





### **Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Nord gGmbH**

Geschäftsstelle Osnabrück  
August-Bebel-Platz 1, 49074 Osnabrück  
Bürozeiten: montags bis freitags 9.00 – 15.00 Uhr  
Tel.: 0541 338070  
[osnabrueck@aul-nds.de](mailto:osnabrueck@aul-nds.de), [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de)

---

### **Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen**

Geschäftsstelle Osnabrück  
Arndtstraße 19, 49080 Osnabrück  
Bürozeiten: montags bis freitags 9.00 – 12.00 Uhr  
Tel.: 0541 505410  
[eeb.osnabrueck@evlka.de](mailto:eeb.osnabrueck@evlka.de), [www.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de)

---

### **Kath. Erwachsenenbildung**

Vielfältige Kurse und Vorträge aus den Bereichen „Religion und Glauben“, „Gesellschaft und Politik“, und „Gesundheit und Lebenskompetenzen“ – auch in Ihrer Nähe.

Geschäftsstelle Osnabrück  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 3586871  
[info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de), [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

---

### **Bunte Beratungsstelle – Digital Kompass**

Mindener Straße 365, 49086 Osnabrück  
Tel.: 0541 58028135  
[www.jkbee.de](http://www.jkbee.de)

---

### **Digital-Kompass Standort Osnabrück**

Ehrenamtliche Internetlotsinnen und Internetlotsen unterstützen und begleiten aktiv beim Einstieg ins Internet und in die digitale Welt. Der Lockdown durch die Covid19 Pandemie hat gezeigt wie wichtig ein sicherer und kompetenter Umgang mit dem Internet und den digitalen Medien wird, wenn der Wunsch besteht über das Internet den Kontakt mit Angehörigen, Freunden und Bekannten zu halten oder wenn Dienstleistungen im Internet in Anspruch genommen werden

sollen. Um hier „sicher unterwegs“ zu sein, bietet der Digital-Kompass allen Interessierten individuelle Einzelberatung und Hilfestellung durch ehrenamtliche Internetlots\*innen. Unter Anleitung einer Medienpädagogin von der katholischen Erwachsenenbildung erhalten alle Interessierten Möglichkeiten zur Teilhabe an der Digitalisierung.

Die Beratung findet jeden Montag (außer an Feiertagen) in der Zeit zwischen 10.00 und 12.15 Uhr statt und ist kostenlos. Bei Bedarf können weitere Terminangebote eingerichtet werden. Das ehrenamtliche Team freut sich über eine Spende für die Verbesserung der technischen Ausstattung. Zur Gewährleistung der Einzelberatung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Information und Anmeldung über die katholische Erwachsenenbildung unter Tel.: 0541 3586871 oder im Internet unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

Ein Android-Tablet und mehrere Laptop Arbeitsplätze können genutzt werden. Gerne kann ein eigenes Smartphone, ein Tablet oder der eigene Laptop mitgebracht werden, falls vorhanden. Interessierte, die selbst als Internetlotse aktiv werden wollen – melden sich bei Medienpädagogin Dagmar Teuber-Montico von der KEB, Tel.: 0541 3586874.

Digital-Kompass ist ein bundesweites Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und Deutschland sicher im Netz e.V. in Partnerschaft mit der Verbraucher Initiative mit Förderung des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz.

### **Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück e.V. (KEB)**

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Christel Wöstemeyer  
Bürozeiten:  
montags – freitags 8.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 358680  
[info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de), [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

---

### **PIKSL Labor**

Die Mitarbeiter des PIKSL Labors Osnabrück haben sich auf die Fahnen geschrieben die digitale Teilhabe zu fördern. Im PIKSL Labor können alle Menschen den Umgang mit Computern und dem Internet lernen – inklusiv und barrierefrei. Auf Anfrage auch außerhalb des PIKSL Labors.

Markus Maus  
Domhof 2, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 58052340, [m.maus@os-hho.de](mailto:m.maus@os-hho.de)

---

## Osnabrücker Hospiz Akademie

Tradition bewahren – Zukunft gestalten

Wer sich mit hospizlichen/palliativen Themen auf unterschiedlichste Weise und Intensität im beruflichen, ehrenamtlichen sowie privaten Kontext auseinandersetzen möchte, ist herzlich eingeladen das vielfältige Angebot kennenzulernen.

Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3505538

akademie@osnabruecker-hospiz.de

[www.osnabruecker-hospizakademie.de](http://www.osnabruecker-hospizakademie.de)

## Universität Osnabrück – Universität für Alle

Gaststudium: Uni für Alle

Sie haben Lust, mal Universitätsluft zu schnuppern? Dann können Sie als Gaststudierende an bestimmten Vorlesungen an der Universität Osnabrück teilnehmen. Hierfür stellen Sie beim Studierendensekretariat oder in der Zentralen Studienberatung einen Antrag. Dieser ist für jedes Semester gesondert und jeweils bis zum 15. April (Sommersemester) bzw. 15. Oktober (Wintersemester) zu stellen.

## Universität Osnabrück

Zentrale Studienberatung

Neuer Graben 27, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 9694999, zsb-os.de

[www.uni-osnabrueck.de/studieninteressierte/gaststudium/uni-fuer-alle](http://www.uni-osnabrueck.de/studieninteressierte/gaststudium/uni-fuer-alle)

## Fahrradfahren

### Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit mehr als 190.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit.

Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs. Dem ADFC (Allgemeine Deutsche Fahrrad Club), Kreisverband Osnabrück e.V. ist es ein Bestreben, eine bessere Radinfrastruktur für die Gruppe der Radfahrer in Stadt und Landkreis Osnabrück zu fördern. Er steht in regem Austausch mit Politik und Verwaltung. (Radtourenkalender und Satzung einsehbar auf unserer Homepage unter [www.adfc-osnabrueck.de](http://www.adfc-osnabrueck.de)).

Es bestehen aktuell drei Arbeitsgemeinschaften, in die sich jedes Mitglied gerne aktiv einbringen kann:

» Verkehrs AG      » Infostand AG      » Migration AG

Menschen an unseren Verein heranzuführen und Gemeinschaft durch Radfahren zu leben und Freude am gemeinsamen Rad fahren zu entdecken ist uns eine Herzensangelegenheit. Schauen Sie gerne bei einer unserer Touren vorbei oder bringen sich gerne aktiv mit Ihren Ideen in die verschiedenen AGs ein.

Große Gildewart 14, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: freitags 14.30 – 17.30 Uhr

Tel.: 0541 24218

[info@adfc-osnabrueck.de](mailto:info@adfc-osnabrueck.de), [www.adfc-osnabrueck.de](http://www.adfc-osnabrueck.de)

### Stadtwerke Osnabrück AG

Leihmöglichkeit von E-Lastenrädern

Leichtfüßig und unbeschwert durch die Stadt. Mit der großen Ladekapazität, dem leichten Handling und der elektronischen Motorunterstützung sind die E-Lastenräder eine umweltfreundliche Alternative.

### Stadtwerke Osnabrück AG

Alte Poststraße 9, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 20022796

[lastenrad@swo.de](mailto:lastenrad@swo.de), [www.swo.de/lastenrad](http://www.swo.de/lastenrad)

## Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement von und für Seniorinnen und Senioren

„Ja, ich will ... mich freiwillig engagieren!“

### Freiwilligen-Agentur Osnabrück

Die Freiwilligen-Agentur Osnabrück ist Teil des 2015 gegründeten Fachdiensts Bürgerengagement und Seniorenbüro im Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement der Stadt Osnabrück.

Ein Schwerpunkt der Freiwilligen-Agentur liegt auf der Beratung von an einem freiwilligen Engagement interessierten Bürgerinnen und Bürgern. Um den Freiwilligen allgemeine Standards garantieren zu können, folgen die Engagementberatungen in der Freiwilligen-Agentur Osnabrück einem festgelegten Schema und unterliegen einer ständigen Qualitätssicherung.

Die Online-Datenbank „freinet“ dient den Beratenden dabei zur Unterstützung sowie zum Datenmanagement.

Eine Engagementberatung durchläuft in der Freiwilligen-Agentur stets das dafür vorgesehene folgende Schema: Die interessierten Bürgerinnen und Bürger werden von der beratenden Person begrüßt. Bevor es zur Engagement-Suche kommt, werden die zu Beratenden über den Ablauf der Beratung aufgeklärt.

In einem Gespräch werden Motive, der berufliche Werdegang, Interessen und relevante Daten erfragt, die dann in die Datenbank „freinet“ eingepflegt werden. Die Daten dienen später dazu, eine Auswahl mit relevanten Engagementangeboten zu ermöglichen. Weiterhin werden mögliche Zielgruppen zur Zusammenarbeit, allgemeine Bereiche und Schwerpunkte definiert, sowie Anforderungen an das Engagement dargelegt. In diesem Rahmen erhalten die zu Beratenden auch eine Aufklärung über die Rechte als Freiwillige, sowie Hinweise zum Versicherungsschutz. Anschließend präsentiert der Berater/die Beraterin die möglichen Engagementmöglichkeiten. Dabei fließen nicht nur die Auswahlergebnisse der Datenbank mit in die Vorschläge ein, sondern auch das Wissen und die Intuition der Berater/innen.

Die Bürgerinnen und Bürger erhalten per E-Mail oder in ausgedruckter Form maximal fünf Vorschläge zu individuellen Engagementmöglichkeiten, inkl. Beschreibungen und Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechpersonen. Häufig hegen die Bürgerinnen und Bürger den Wunsch, die Vorschläge in Ruhe zu überdenken und sich dann selbstständig um einen Kennlerntermin bei den Einrichtungen zu bemühen. Sofern es gewünscht oder notwendig ist, unterstützt die Freiwilligen-Agentur jedoch auch bei der Kontakt- und Engagementaufnahme.

Die Freiwilligen-Agentur ist montags, mittwochs, donnerstags von 9.00 – 17.00 Uhr und freitags von 9.00 – 13.00 Uhr in barrierefreien Räumlichkeiten erreichbar. Zudem sind Termine sowohl außerhalb der regulären Öffnungszeiten als auch außerhalb in den Häuslichkeiten nach Vereinbarung möglich. Zudem werden Online-Beratungen über Video und telefonische Beratungen angeboten.

Neben der Beratung von Freiwilligen, Bürgerinitiativen, Vereinen und Organisationen sieht die Freiwilligen-Agentur Osnabrück in der Fortbildung und Qualifizierung von Akteuren rund

um das bürgerschaftliche Engagement einen weiteren wichtigen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit.

Aus diesem Grund bietet die Freiwilligen-Agentur jährlich ein Fortbildungsprogramm für Freiwillige und Organisationen an. Alle Veranstaltungen werden regelmäßig von den freiwillig engagierten Bürgern sehr gut besucht und angenommen. Die Themen „Fördermanagement“, „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“, „Rhetorik“ sowie „Projektmanagement“ stellten die am besten besuchten Veranstaltungen dar und offenbarten das große Interesse der Bürgerschaft an Weiterbildung und Qualifizierung im freiwilligen Bereich.

Die Freiwilligen-Agentur Osnabrück ist Mitglied in den Netzwerken der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen Niedersachsen e.V. (LAGFA Niedersachsen e.V.) sowie in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V. (Bagfa e.V.).

Die Freiwilligen-Agentur Osnabrück ist seit 2007 Träger des Qualitätssiegels der Bagfa e.V. 2016 fand die letzte Rezertifizierung statt, das dabei verliehene Qualitätssiegel ist bis 2021 gültig.

#### **Ihr Beratungsgespräch ...**

#### **... ist Ihr Weg in ein spannendes Engagement.**

Sie haben Fragen, Fähigkeiten, Wünsche? Nutzen Sie die kostenlose Beratung der Freiwilligen-Agentur. Wir informieren Sie unverbindlich und in netter Atmosphäre. Auch wenn Ihr Zeitfenster nur klein ist, gemeinsam finden wir die richtige Möglichkeit sich zu engagieren.

#### **Stadt Osnabrück**

**Fachbereich Integration Soziales und Bürgerengagement  
Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro  
Freiwilligen-Agentur**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

Raphael Dombrowski

Tel.: 0541 3233105

dombrowski@osnabrueck.de

Nele Friederichs

Tel.: 0541 3232507

friederichs.n@osnabrueck.de



1

2

3

4

5

6

7

## Älteren Menschen ein Stück Einsamkeit nehmen – Werden Sie ehrenamtliche Seniorenbegleiterin/ehrenamtlicher Seniorenbegleiter!

Als ehrenamtliche Seniorenbegleiterin/Seniorenbegleiter spenden Sie älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern Zeit, ein offenes Ohr und Gesellschaft. Werden Sie gemeinsam aktiv und gestalten Sie die Freizeit: ein Besuch im Theater, spazieren gehen im Park, bei Kaffee und Kuchen im Straßencafé klönen. Bei der Seniorenbegleitung können Sie einsamen Menschen das Gefühl vermitteln, wahrgenommen zu werden. Je nach Bedarf und Möglichkeiten können die Inhalte der Begleitung ganz unterschiedlich ausfallen: pflegerische und hauswirtschaftliche Tätigkeiten gehören aber nicht dazu.

1

Ein ca. 10-wöchiger Zertifikats-Kurs, der auf dieses Ehrenamt vorbereitet, wird regelmäßig vom Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück in Kooperation mit der evangelischen Erwachsenenbildung angeboten. Der DUO-Qualifizierungskurs wird in Form eines lebendigen Seminars gestaltet, indem die Teilnehmenden sich mit Kommunikationsgrundlagen und vielfältigen Beschäftigungsmöglichkeiten für und mit Seniorinnen und Senioren vertraut machen. Aber auch der Austausch untereinander und das gegenseitige Kennenlernen kommen nicht zu kurz. Wesentlich ist auch das Erlernen und der Umgang mit Hilfsmitteln, damit zukünftige Seniorenbegleitungen sicher an die Begleitung herangehen können. Der Kurs ist dank einer Förderung des Landes Niedersachsen für Ehrenamtliche kostenfrei.

2

3

4

5

6

7

Weitere Informationen erhalten Sie beim **Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück  
siehe Kapitel Beratung (Seite 41)



## Die Niedersächsische Ehrenamtskarte



Wer langfristig ehrenamtlich aktiv ist, kann die Ehrenamtskarte des Landes Niedersachsen erhalten, mit der es niedersachsenweit und natürlich auch in Osnabrück Vergünstigungen gibt. Siehe dazu

Kapitel 6 Finanzen und Recht, Seite 89.

## Bürgerstiftung Osnabrück – Stiften Sie Zeit und Ideen!

Auch die Bürgerstiftung Osnabrück ist auf das Engagement ehrenamtlich arbeitender Bürger angewiesen. Die Aufgaben sind vielfältig und umfangreich. Informieren Sie sich direkt bei der Bürgerstiftung über die unterschiedlichen Projekte, die Unterstützung benötigen: Stiften Sie Zeit, Engagement und Begeisterung!



Natürlich beruht die Arbeit der Bürgerstiftung Osnabrück auch auf finanzieller Unterstützung. Viele Ziele sind nur durch Stifter und Zustiftungen zu erreichen.

Das Stiftungskapital ist die Basis für die Förderungsmöglichkeiten. Aus der Verzinsung des Stiftungskapitals kann die Bürgerstiftung Projekte fördern. Die Stiftungsaufsicht und die Finanzverwaltung gewährleisten, dass das Stiftungskapital nie angegriffen wird und die Förderungen somit ordnungsgemäß laut Satzung eingesetzt werden. Ein Ziel der Bürgerstiftung ist es also, möglichst viele neue Stifter zu gewinnen, die mit ihrem Beitrag das Stiftungskapital und damit die Basis des Wirkens erhöhen.

Weitere Informationen:

**Bürgerstiftung Osnabrück**

Lohstraße 2, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3231000

[buergerstiftung@osnabrueck.de](mailto:buergerstiftung@osnabrueck.de)

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



## Wirtschafts-Senioren Osnabrück e. V.

„Alt hilft Jung“: Die Wirtschafts-Senioren Osnabrück sind ein eingetragener Verein unter dem Dach der Wirtschaftsförderung Osnabrück. Die Mitglieder sind ehemalige Führungskräfte und Unternehmer aus der Wirtschaft; sie beraten ehrenamtlich bei der Existenzgründung, Unternehmenssicherung und Unternehmensnachfolge. Zur Zielgruppe gehören insbesondere kleine und mittlere Unternehmen aus dem Großraum Osnabrück. Wenn Sie eine akademische und/oder fundierte berufliche Ausbildung haben, über langjährige Führungserfahrung als Manager oder selbständiger Unternehmer verfügen, nicht mehr im aktiven Berufsleben stehen, aber aus Idealismus noch gerne weiterhin aktiv sein wollen, melden Sie sich gern bei den Wirtschaftssenioren.

### CUT

Westerbreite 7, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 9778103  
info@wirtschafts-senioren-os.de  
www.wirtschafts-senioren-os.de



## Ehrenamtlich aktiv in der Altenhilfe der Diakonie Osnabrück Stadt und Land

Seniorinnen und Senioren können sich bei der Diakonie Osnabrück Stadt und Land in den Altenhilfeeinrichtungen freiwillig engagieren. Es gibt ein großes Aufgabenspektrum und wir sind offen für Ideen, die Freiwillige selbst mitbringen. In einem persönlichen Gespräch werden Wünsche und Einsatzmöglichkeiten geklärt. Nähere Informationen erhalten Sie online in der Angebotsbörse für Ehrenamt: [www.diakonie-os.de/helfen-sie-mit/ehrenamt/angebotsboerse.html](http://www.diakonie-os.de/helfen-sie-mit/ehrenamt/angebotsboerse.html)

Ansprechpartnerin ist:

**Susanna Waller, Freiwilligenmanagerin Altenhilfe Diakonie Osnabrück Stadt und Land**

Tel.: 0541 6926710, [susanna.waller@diakonie-os.de](mailto:susanna.waller@diakonie-os.de)

### Familienbildungsstätten und Mehrgenerationenhaus

Sowohl die Evangelische als auch die katholische Familienbildungsstätte arbeiten intensiv mit Freiwilligen und bieten für diese auch kostenlose Weiterbildungen an. Auch das Mehrgenerationenhaus Haste benötigt immer ehrenamtliche Hilfe und bietet aber auch Raum für die Umsetzung neuer Ideen.

1

2

3

4

5

6

7

# Zuverlässig versorgt.

Wir sind Ihr regionaler Partner für Versorgung und Beratung rund um Alltagshilfen, häusliche Pflege und moderne Orthopädie- und Rehathechnik.

Erfahren, kompetent und zuverlässig.

## Gehrmeier.

ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

[www.gehrmeyer.com](http://www.gehrmeyer.com)  
Averdiekstr. 1 | 49078 Osnabrück | 0541 - 9 45 45 00

Weitere Informationen:

#### Ev. Familienbildungsstätte e. V.

Anna-Gastvogel-Straße 1, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 505300, [info@ev-fabi-os.de](mailto:info@ev-fabi-os.de)

#### Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de)

#### Mehrgenerationenhaus Osnabrück-Haste e. V. (MGH)

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 76099111, [mgh@kath-fabi-os.de](mailto:mgh@kath-fabi-os.de)

1

### Literatur, Kultur und Co.

2

#### Kulturgespräche im KUKUKs Café

jeden 4. Mittwoch im Monat, ab 15.00 Uhr  
Kultur für alle KAOS e.V.

3

Gaststätte Balou, Seminarstraße 32, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 76079112, [info@kukuk.de](mailto:info@kukuk.de), [www.kukuk.de](http://www.kukuk.de)

4

#### Literaturbüro Westniedersachsen

Am Ledenhof 3-5, 49074 Osnabrück  
Beatrice le Coutre-Bick, Tel.: 0541 28692  
Angelika Pues-Panagiotakis, Tel.: 0541 2027908  
[litos-info@osnabrueck.de](mailto:litos-info@osnabrueck.de)

6

#### Stadtbibliothek am Markt

Markt 1, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: montags bis freitags 10.00 – 18.00 Uhr,  
samstags 10.00 – 15.00 Uhr  
Tel.: 0541 3232007  
[info-stadtbibliothek@osnabrueck.de](mailto:info-stadtbibliothek@osnabrueck.de)  
[www.osnabrueck.de/stadtbibliothek](http://www.osnabrueck.de/stadtbibliothek)

7

#### Bücherbus der Stadtbibliothek

Tel.: 0541 3232007, Mobil: 01525 3232275  
Fahrplan: [www.osnabrueck.de](http://www.osnabrueck.de)

- » Atter: Bramkamp, Atterfeld: Düteweg  
Dodesheide/Sonnenhügel: Bertolt-Brecht-Straße,  
Lerchenstraße, Am Tannenkamp
- » Eversburg/Hafen: Grüner Weg
- » Fledder/Schölerberg: Am Riedenbach
- » Gretesch: Strothmannsweg
- » Haste: Mühlenschweg, Rostocker Straße



- » Hellern: Große Schulstraße Nord, Große Schulstraße Süd,  
Klaus-Stürmer-Straße
- » Kalkhügel: Anna-Gastvogel-Straße, Knappsbrink,  
Nahner Weg
- » Lüstringen: Am Hallenbad, Stadtweg
- » Nahne: Nahner Kirchplatz
- » Pye: Am Stollenbach, Heroldstraße, Münsterberger Straße
- » Schinkel: Heiligenweg
- » Schinkel-Ost: Im Fange
- » Schinkel/Gartlage: Ebertallee
- » Schölerberg: Bröckerweg, Jellinghausstraße
- » Sutthausen: Gröbelweg
- » Voxtrup: Am Heidekotten, Am Mühlenkamp
- » Westerberg: Friedrichstraße
- » Weststadt: Artilleriestraße, Rückertstraße
- » Widukindland: Abbioweg
- » Wüste: Am Schwanenbach

### Museen/Ausstellungen/Besichtigungen

#### Kunsthalle Dominikanerkirche

Hasemauer 1, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Di. 13.00 – 18.00 Uhr  
Mi. – Fr. 11.00 – 18.00 Uhr  
Sa., So. 10.00 – 18.00 Uhr

Kathrin Köhne-Müller, Tel.: 0541 3232454  
Ursula Brinkmann, Harcharan Gill, Josef Wegmann  
Tel.: 0541 3232190  
[kunsthalle@osnabrueck.de](mailto:kunsthalle@osnabrueck.de), [www.kunsthalle.osnabrueck.de](http://www.kunsthalle.osnabrueck.de)

#### Kulturgeschichtliches Museum/Felix-Nussbaum-Haus

Lotter Straße 2, 49078 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Di. – Fr. 11.00 – 18.00 Uhr  
Sa., So., feiertags 10.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 0541 3232237, [museum@osnabrueck.de](mailto:museum@osnabrueck.de)  
[www.museumsquartier-osnabrueck.de](http://www.museumsquartier-osnabrueck.de)

### Museum am Schölerberg – Natur, Umwelt und Planetarium

Sonntagsführung im Museum: Jeden 1. Sonntag im Monat, keine Anmeldung erforderlich.

Klaus-Strick-Weg 10, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 3237000

Öffnungszeiten: Di. 9.00 – 20.00 Uhr  
Mi., Fr. 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 14.00 – 18.00 Uhr  
So. 10.00 – 18.00 Uhr

info@museum-am-schoelerberg.de

www.museum-am-schoelerberg.de

### Museum Industriekultur

Dauerausstellungen, aktuelle Termine auf der Internetseite Haseschachtgebäude, Fürstenauer Weg 171, 49090 Osnabrück

Öffnungszeiten:

1. März – 31. Oktober: Mi. – So. 10.00 – 18.00 Uhr  
1. November – Ende Februar: Mi. – Fr. 11.00 – 17.00 Uhr  
Sa., So. 10.00 – 18.00 Uhr

Tel.: 0541 9127845, info@museumindustriekultur.de

www.museumindustriekultur.de

### Diözesanmuseum und Domschatzkammer

Domhof 12, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 318481

Öffnungszeiten: Di. – So. 10.00 – 18.00 Uhr

museum@bistum-os.de, www.dioezesanmuseum-os.de

### Erich Maria Remarque-Friedenszentrum Osnabrück

Das Erich Maria Remarque-Friedenszentrum unterteilt sich in die Ausstellung und das Archiv

Ausstellung: Markt 6, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: Di. – Fr. 11.00 – 13.00 Uhr  
und 15.00 – 17.00 Uhr  
Sa., So., feiertags 11.00 – 17.00 Uhr

Martin Siemsen, Tel.: 0541 3232109

siemsen.m@osnabrueck.de

Ausstellung/Info: Tel.: 0541 3233292

### Erich Maria Remarque-Archiv

Markt 6, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: Di. – Do. 9.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 15.30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

PD Dr. Thomas F. Schneider, Tel.: 0541 9692441

thomas.schneider@uos.de

Claudia Junk, Tel.: 0541 9692440, claudia.junk@uos.de

Alice Cadeddu, Tel.: 0541 9692430, alice.cadeddu@uos.de

### Rathausführung, Rathausinformation

Bierstraße 28, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr  
Sa., So. 10.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 0541 3232152, Tel.: 0541 7502340

rathausinfo@osnabrueck.de, zeitseeing@osnabrueck.de

www.osnabrueck-stadtfuehrungen.de

## Seniorentreffs

### Nachhaltiger Kreativmittwoch (offener Treff)

jeden 1. Mittwoch im Monat im Atelier

der Kath. Familien-Bildungsstätte, 17.00 – 19.00 Uhr

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Frau Schwall-Boder, Tel.: 0541 358680

### Hilfe + Halt

Beratung und Hilfe für Menschen mit Sorgen und Problemen im häuslichen Alltag oder in schwierigen Lebenssituationen.

Ev.-ref. Bergkirche

Bergstraße 16, 49076 Osnabrück

Sprechzeiten: montags 8.30 – 11.30 Uhr

Imke Mennenga-Schagon, Tel.: 0541 7501043

diakonie-ref-os@reformiert.de

**AvianaMed**

- Ambulante Pflege
- Beratung & Schulung
- Tagespflege
- Palliativbegleitung

Tel.: 05402-6073826

www.aviana-med.de

## Glücksmomente

Das Projekt richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich engagieren und anderen EINMALIG Wünsche erfüllen möchten sowie an Menschen, die sich EINMALIG eine Begegnung oder Begleitperson wünschen z. B. für gemeinsamen Theater/ Kino-Besuch, Spaziergang, Essen gehen, Hilfe in Haus oder Garten, Fahrdienst etc.

Ev.-ref. Bergkirche, Bergstraße 16, 49076 Osnabrück  
Sprechzeiten: montags 8.30 – 11.30 Uhr  
Imke Mennenga-Schagon, Tel.: 0541 7501043  
diakonie-ref-os@reformiert.de



## Offenes Foyer

Plaudern und Begegnung auf der Garten- oder Kirchenbank (je nach Wetter vor oder in der Kirche/Foyer bzw. im Garten)  
dienstags 15.00 – 17.00 Uhr, donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr  
Ev.-ref. Bergkirche, Bergstraße 16, 49076 Osnabrück

## Frühstück im Foyer mit

### „Gesprächen über Gott und die Welt“

Jeden 2. Montag im Monat  
Ev.-ref. Bergkirche, Bergstraße 16, 49076 Osnabrück  
Sprechzeiten: montags von 8.30 – 11.30 Uhr  
Imke Mennenga-Schagon, Tel.: 0541 7501043  
diakonie-ref-os@reformiert.de

## Seniorenachmittag „Nachmittag der Begegnung“:

Jeden 3. Dienstag im Monat  
Ev.-ref. Bergkirche, Bergstraße 16, 49076 Osnabrück  
Sprechzeiten: montags von 8.30 – 11.30 Uhr  
Imke Mennenga-Schagon, Tel.: 0541 7501043  
diakonie-ref-os@reformiert.de

## kfd-Marktcafé in der Frauenlounge (offener Treff)

jeden 2. Donnerstag im Monat von 9.30 – 11.30 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de

## Trauercafé (offener Treff)

jeden 1. Sonntag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr  
Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 358680, info@kath-fabi-os.de

## „Kino-Kaffee-Klatsch“

Ausgewählte Filme, Kaffee und Kuchen regelmäßig donnerstags ab 14.00 Uhr in der Filmpassage. Aktuelle Programmhefte sind in der Filmpassage und in der Bürgerberatung der Stadt Osnabrück erhältlich.

## Filmpassage Osnabrück

Johannisstraße 112-113, 49074 Osnabrück  
Infos und Reservierung: Tel.: 03871 2114040

**JETZT INFORMIEREN  
WIR FREUEN  
UNS AUF  
IHREN BESUCH.**

**FILMPASSAGE events  
KAFFEE KLATSCH**

**KAFFEE, KUCHEN & AUSGESUCHTE FILME**

Die aktuellen Programmhefte sind in der Filmpassage und im  
Seniorenbüro der Stadt Osnabrück erhältlich!

Johannisstr. 112-113 | 49074 Osnabrück | [www.filmpassage.de](http://www.filmpassage.de) | [info@filmpassage.de](mailto:info@filmpassage.de)  
SERVICE- & RESERVIERUNGSHOTLINE: 0 38 71 - 211 40 40  
(aus dem St. Fiedrichs-Kloster, aus dem Hochkurort/Kurort gemäß Berg-Tarif)

**Filmpassage**  
Osnabrück



## Spiel + Spaß

### Osnabrücker Minigolf-Club v. 1963

Minigolfanlage am Rubbenbruchsee  
Barenteich 2a, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 9116633  
[www.minigolf-osnabrueck.de](http://www.minigolf-osnabrueck.de)

---

### OTC – Osnabrücker Tennisclub e. V. 1908

Der OTC – mehr als hundert Jahre Tennistradition – und immer noch jung und dynamisch.

Das Herzstück ist unsere wunderschöne Sportanlage am Bürgerpark – zentral gelegen und doch mitten im Grünen. Das Clubhaus bietet eine gemütliche Atmosphäre, modernes Ambiente und geselliges Beisammensein bei leckerer italienischer Küche. Unser Sportangebot richtet sich an alle Leistungs- und Altersklassen, egal ob Anfänger, ambitionierte Mannschaftsspieler, Kinder oder Senioren – ein idealer Sport für die ganze Familie.

Süntelstraße 27, 49088 Osnabrück  
Sladana Vidakovic  
Sprechzeiten: donnerstags 14.00 – 16.30 Uhr  
[info@otc-1908.de](mailto:info@otc-1908.de)

---

## Theater

### Städtische Bühnen Osnabrück GmbH

Domhof 10/11, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten der Theaterkasse: dienstags – freitags  
10.30 – 18.30 Uhr, samstags 10.30 – 14.00 Uhr  
Telefonische Reservierung: dienstags – freitags 11.00 – 18.00 Uhr, samstags 11.00 – 14.00 Uhr  
Tel.: 0541 7600076  
[karten@theater.osnabrueck.de](mailto:karten@theater.osnabrueck.de), [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de)

---

### emma-theater

Lotter Straße 6, 49078 Osnabrück  
Informationen zum Spielplan und Preisen an der Theaterkasse, siehe städtische Bühnen Osnabrück GmbH  
Tel.: 0541 7600076  
[karten@theater.osnabrueck.de](mailto:karten@theater.osnabrueck.de), [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de)

---

### Figurentheater „Alte Fuhrhaltere“

Kleine Gildewart 9, 49074 Osnabrück  
Bürozeiten: donnerstags – freitags 10.00 – 13.00 Uhr  
Tel.: 0541 3356914  
[info@figurentheater-osnabrueck.de](mailto:info@figurentheater-osnabrueck.de)  
[www.figurentheater-osnabrueck.de](http://www.figurentheater-osnabrueck.de)

---

Vorverkauf:

- » Neue Osnabrücker Zeitung, Große Straße 17–19, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 310737
  - » Osnabrücker Veranstaltungs- und Kongress GmbH, Schlosswall 1–9, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 34900
  - » Osnabrück-Marketing und Tourismus GmbH, Bierstraße 22–23, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 3232202
  - » Zukunftsmusik/Kartenwerk, Dielinger Straße 13–14, 49074 Osnabrück, [kartenwerk.net](http://kartenwerk.net)
  - » E. Schröder Getränke GmbH, Berghoffstraße 33, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 962060
- 

### Probekühne e. V.

Wiesenstraße 1, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 22666  
[info@probebuehne.de](mailto:info@probebuehne.de), [www.probebuehne.de](http://www.probebuehne.de)

- » Vorverkauf: Tourist Information, Bierstraße 22–23, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 3232202
- » Neue Osnabrücker Zeitung, Große Straße 17–19, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 310737

---

### Erstes unordentliches ZimmerTheater e. V.

Lohstraße 45a, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 2599595  
[www.info@zimmertheater-online.de](mailto:www.info@zimmertheater-online.de)  
[www.zimmertheater-online.de](http://www.zimmertheater-online.de)  
Vorverkauf:

- » Tourist Information, Bierstraße 22–23, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 3232202
  - » Neue Osnabrücker Zeitung, Große Straße 17–19, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 310737
  - » Osnabrücker Veranstaltungs- und Kongress GmbH, Schlosswall 1–9, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 34900
- 

### Volksbühne Osnabrück e. V.

Mit der Volksbühne Osnabrück e. V. gibt es die Möglichkeit über verschiedene Abonnements günstig das Theater zu besuchen. Im Rahmen des Abos „Silber“ wird gezielt Kulturliebhabenden, die in einer Gruppe ins Theater möchten, das Abo „Du-und-Wir“ angeboten. Nach der Vorstellung besteht die Möglichkeit, die Vorstellung gemütlich im „Lampenfieber“ ausklingen zu lassen.

### Volksbühne Osnabrück e. V.

Bürozeiten: dienstags und donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 6090222  
[volksbuehne.os@gmx.de](mailto:volksbuehne.os@gmx.de), [www.volksbuehne-os.de](http://www.volksbuehne-os.de)

---

1

2

3

4

5

6

7



## 2. Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung

Wir leben in einer „Gesellschaft des langen Lebens“. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt und dieser Trend wird sich auch in Zukunft fortsetzen. Dabei gibt es nicht „das Alter“ an sich. Alter ist **bunt!** Auch dieser Lebensabschnitt wird mit vielen möglichen Lebensentwürfen, Orientierungen, kulturellem und religiösem Hintergrund oder mit Zuwanderungsgeschichte individuell höchst unterschiedlich gelebt. Aktive, mobile, engagierte ältere Menschen gestalten einerseits ihr Leben selbstständig und selbstbestimmt. Sie verfügen über vielfältige Erfahrungen, Potenziale und Ressourcen, die sie in das Gemeinwesen einbringen (möchten). Andererseits gibt es Senioren:innen mit Unterstützungs-, Hilfe- und Pflegebedarf sowie wachsende Altersarmut und Vereinsamung.

Den Kommunen kommt eine Schlüsselrolle zu. Sie sind in besonderer Weise gefordert, sich auf diese Veränderungen vorzubereiten, denn die (Rahmen-) Bedingungen für eine gute Lebensqualität – auch im Alter – werden in erheblichem Umfang vor Ort geschaffen. Auf lokaler Ebene, am Wohnort entscheidet sich, ob eine gute Versorgung aller durch Dienste und Einrichtungen gesichert ist. Und eine Gesellschaft, in der das Durchschnittsalter und der Anteil der über 60-Jährigen stetig steigen, hat andere Bedürfnisse und Prioritäten als eine Gesellschaft der 30-Jährigen.

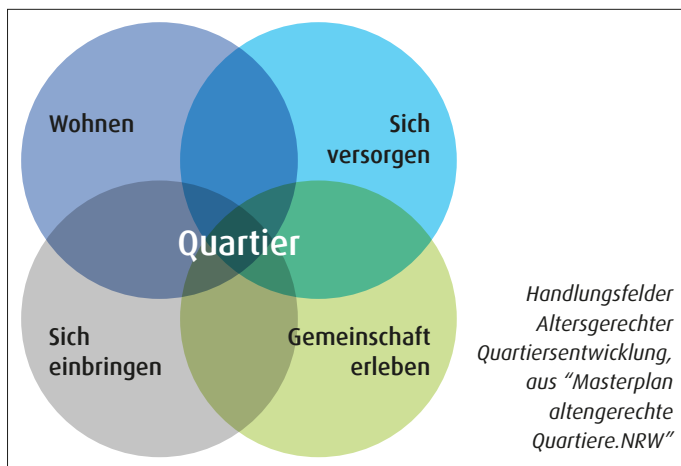
Kommunale Seniorenpolitik muss also darauf zielen, die Lebenssituationen älterer Bürgerinnen und Bürger so zu gestalten, dass ein selbstbestimmtes, selbstständiges und mitver-

antwortliches Leben ermöglicht und gleichzeitig Hilfe für Menschen mit Unterstützungsbedarf sichergestellt wird. Kommunale Seniorenpolitik muss aber auch die Selbstverantwortung und Selbstorganisationspotentiale der älter werdenden Generation einbeziehen, d. h. die Zielgruppe selbst an der Entwicklung ihrer Lebensräume beteiligen. „Gemeinsam Alter neu denken!“

Im Fokus stehen dabei quartiersnahe und generationenübergreifende Wohn- und Versorgungsformen, die einen entscheidenden Einfluss auf die künftige Versorgungssicherheit haben werden. Nur im Nahraum kann eine solche Verknüpfung von nachbarschaftlichen Netzwerken, freiwilligem Engagement und professioneller Infrastruktur an Diensten und Einrichtungen gelingen.

Kommunale Seniorenpolitik muss daher überkommene Altersbilder über Bord werfen. Die herkömmlichen Konzepte im Sinne eines Lebens in Abhängigkeit von den Angehörigen oder in Form eines Aufenthaltes in Alten- und Pflegeeinrichtungen sind nicht mehr ausreichend: Eine pluralisierte Stadtgesellschaft muss den veränderten Lebensstilen älterer Mitmenschen mit differenzierten Angeboten gerecht werden.

Welche Maßnahmen sind aber nötig, damit Osnabrück sich zu einer seniorengerechten oder altersfreundlichen Stadt entwickelt? Einer Stadt, in der ältere Menschen – auch mit gesundheitlichen Einschränkungen, bei Pflegebedarf oder mit de-



menzieller Erkrankung – gut und selbstbestimmt „alt sein“ können? Antworten auf diese Fragen zu finden ist die Aufgabe des Seniorenbüros der Stadt Osnabrück. Aber auch viele andere Organisationen, Verbände, Parteien und Interessenvertretungen arbeiten mit an seniorenpolitischen Konzepten der Stadt- oder Quartiersentwicklung und geben Impulse – auf kommunaler, Landes- und Bundesebene. Sie werden in diesem Kapitel vorgestellt.

## Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf kommunaler Ebene

### Seniorenbüro der Stadt Osnabrück – Gesellschaft des langen Lebens gemeinsam vor Ort gestalten!

Auch in Osnabrück wächst die Generation der über 60-Jährigen und der Hochaltrigen (80Plus) in Folge steigender Lebenserwartung. Ende 2020 leben in Osnabrück ca. 41.700 Bürgerinnen und Bürger im Alter von 60 Jahren und älter, das ist fast ein Viertel (24,9 %) unserer Stadtbevölkerung. Dies stellt neue Anforderungen an die Kommune. Um zukunftsfähig zu werden, ist es notwendig, sich auf diesen wachsenden Anteil älterer Bewohnerinnen und Bewohner einzustellen.

**Drei Aspekte sind dabei besonders wichtig:**

#### 1. Seniorenfreundliche Stadt – Altersgerechte Versorgung

Die Infrastruktur der Städte muss sich verändern: Wohnungen und Wohnumfeld müssen altersgerecht gestaltet werden. Straßen, öffentliche Plätze und Gebäude, aber auch Versorgungseinrichtungen und Dienstleistungen müssen sich den Bedürfnissen der alternden Stadtgesellschaft anpassen. Städte brauchen altersgerechte Mobilitätsangebote und eine fußläufige Erreichbarkeit von Dingen des täglichen Gebrauchs.

Dezentrale Freizeit- und Kulturangebote machen Stadtteile (Quartiere) für ihre Bewohnerinnen und Bewohner aller Generationen lebenswert. Kommunen sind in besonderer Weise gefordert, denn die Bedingungen für gute Lebensqualität – auch im Alter – werden in erheblichem Umfang vor Ort gesetzt.

#### 2. Generationenverbindende Unterstützungs-Kultur

Durch den demographischen Wandel steigt die Zahl älterer Bürgerinnen und Bürger mit Unterstützungs- oder Hilfebedarf. In der Vergangenheit war dies die Aufgabe der eigenen Kinder. Sie haben ihren Lebensmittelpunkt heute aber oft weit entfernt oder sind durch ihre Berufstätigkeit weniger dazu in der Lage. Damit selbständiges Alt werden in der vertrauten Umgebung und der eigenen Wohnung gelingen kann, benötigen die Stadtteile lebendige Nachbarschaften und tragende soziale Netzwerke. Kommunale Seniorenarbeit hat die Rahmenbedingungen für eine generationenübergreifende Unterstützungskultur zu schaffen und Nachbarschaften zu stärken.

#### 3. Babyboomer –

##### Potential für Mitgestaltung und Engagement aktivieren

Die geburtenstarken Jahrgänge gehen in den nächsten Jahren in Rente – auch in Osnabrück. Die meisten Mitbürgerinnen und Mitbürger dieser Generation 60Plus sind körperlich und geistig fit sowie gut ausgebildet. Sie möchten sich nach der Berufs- und Familienphase – neben eigenen Interessen – mit ihren Fähigkeiten aktiv in die Stadtgesellschaft einbringen, mitgestalten und am kommunalen Geschehen beteiligt sein. Diese Gruppe stellt ein immenses Potential für die Weiterentwicklung der (sozialen) Infrastruktur der Stadtteile dar. Daher erscheint es wichtig, sie für ein Engagement für die eigenen Interessen, aber auch für die kommunalen Belange zu gewinnen und auch konzeptionell einzubeziehen.

#### Das städtische Seniorenbüro

- » bringt (sozial) aktive der Seniorenarbeit, Stadtteilinitiativen und -bewohnende an einen Tisch, unterstützt und berät bei der Entwicklung „Seniorenrechtlicher Quartiere“
- » erstellt Konzepte und Strategien für die Seniorenarbeit und beantragt dafür Projektmittel aus Bundes- und Landesförderprogrammen
- » vertritt die städtische Seniorenarbeit innerhalb und außerhalb der Verwaltung in Arbeitskreisen und Fachgremien
- » initiiert in enger Kooperation mit der Freiwilligen-Agentur sowie dem Senioren- und Pflegestützpunkt im gemeinsamen Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro Projekte des freiwilligen und bürgerschaftlichen Engagements

- » berät die „Osnabrücker Erlebniswochen“ (ehemals Seniorenwochen) fachlich thematisch im Hinblick auf aktuelle Themen und Entwicklungen der Seniorenarbeit
- » arbeitet mit der kommunalen Sozialplanung und dem Seniorenbeirat eng zusammen.

Das Seniorenbüro bildet mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt gemeinsam die städtische Anlaufstelle für alle Fragen zum Älterwerden bzw. zur Pflegebedürftigkeit in der Stadt Osnabrück.

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
 Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

#### Fachkoordination Seniorenarbeit – Seniorenbüro –

Anette Herlitzius

Bierstraße 32a

49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3232122

herlitzius@osnabrueck.de

[www.osnabrueck.de/seniorenbuero](http://www.osnabrueck.de/seniorenbuero)



1

2

3

4

5

6

7

Eine erste Handlungsgrundlage für seniorengerechte Stadtentwicklung wurde mit dem Stadtentwicklungskonzept „Älterwerden in Osnabrück“ erarbeitet. ([www.osnabrueck.de/aelterwerden](http://www.osnabrueck.de/aelterwerden)).

### Projekt zur Gemeinwesenarbeit

#### Das „Nette Quartier“ Mitreden – Mitmachen – Mitgestalten

Das Nette-Quartier in den Stadtteilen Dodesheide, Haste, Sonnenhügel möchte Akteure vernetzen, Generationen verbinden und Beteiligung stärken.

Fühlen sich alle Bewohnerinnen und Bewohner gut aufgehoben in ihrem Viertel? Sind Angebote auf alle Gruppen verteilt? Wem fehlt ein Sprachrohr? Diesen und vielen weiteren Fragen möchte das Nette-Quartier auf den Grund gehen und zusammen mit „Netteranern“ Lösungen finden und nachhaltige Strukturen schaffen für einen generationengerechten Stadtteil für Alle!

Das Nette-Quartier in den Stadtteilen Dodesheide, Haste und Sonnenhügel möchte Akteure vernetzen, Generationen verbinden und Bürgerbeteiligung stärken. Die Nette verbindet die drei Stadtteile und ist Namensgeberin für das Projekt.

Im Quartiersbüro des Nette-Quartiers sollen alle Fäden zusammenlaufen. Durch Gemeinwesenarbeit und Koordination von Menschen und Aktivitäten im Viertel werden Netzwerke aufgebaut, gepflegt und besser genutzt.

#### Miteinander Leben im Nette-Quartier – Stadtteil für alle Generationen und Kulturen!

Das Nette-Quartier ist ein bunter Stadtteil im Umbruch: 84 Nationen leben hier gemeinsam, die geburtsstarken Jahrgänge wechseln demnächst in den aktiven Ruhestand, der Anteil der älteren Bevölkerung steigt, aber auch junge Familien und Menschen mit Zuwanderungsgeschichte sind in den letzten Jahren hergezogen. Das Projekt Nette-Quartier will Menschen miteinander ins Gespräch bringen und Netzwerke aufbauen, Begegnung ermöglichen und Treffpunkte schaffen, den Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung aller Bewohnergruppen fördern.

#### Engagiert im Nette-Quartier – Solidarische Nachbarschaft!

Freiwillige Initiativen wie die Sommerkulturtage und die Sommerbühne schaffen zusätzliche Kultur- und Freizeitangebote, beleben das Quartier und ermöglichen Teilhabe auch für kleines Geld. Bürgerschaftliches Engagement stärkt Zusammenhalt und tragfähige soziale Netzwerke. Das Nette-Quartier will gemeinsam mit den Einrichtungen vor Ort die Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement verbessern und alle Bewohnergruppen für Aktivitäten in ihrem Stadtteil begeistern. Ziel ist eine generationenverbindende Unterstützungs-Kultur. Denn von Nachbarschaftshilfe profitieren alle im Quartier. Ob Hilfe im Garten, „Großelternpatenschaften“, Unterstützung beim Deutschlernen oder im Umgang mit den Neuen Medien, sportliche oder gesellige Angebote – Mitmachen ist in vielen Bereichen möglich.

#### Nachhaltig leben im Nette Quartier – Stadtteil mit Zukunft

Gemeinsames Gärtnern, aktiv gegen die Verschwendung von Lebensmitteln, ein Bücherschrank oder eine Tauschbörse, Dinge gemeinsam reparieren statt wegwerfen, das Auto mit dem Nachbarn teilen, eine Bienenwiese oder eine essbare Stadt anlegen – all das fördert die Gemeinschaft und schützt Umwelt und Klima.

Das Projekt Nette-Quartier greift vorhandene Ansätze auf, die die schonende Verwendung von Ressourcen und den Erhalt der biologischen Vielfalt voranbringen, möchte Handelnde vernetzen, innovative Ideen für ökologische Nachhaltigkeit fördern und Stadtteilbewohnerinnen und -bewohner für diese Projekte begeistern.

Das Projekt gehört zur Stadt Osnabrück und ist dort im Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro im Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement angesiedelt. Das Projektbüro des Nette-Quartiers befindet sich im Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße. Kommen Sie gerne vorbei!

**Quartierskoordinatorin „Das Nette Quartier“  
im Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro**

**Ansprechpartnerin: Vanessa Kamps**

Lerchenstraße 135-137, 49088 Osnabrück

Tel.: 0541 3237537

nette-quartier@osnabrueck.de

www.osnabrueck.de/nette-quartier



## Seniorenbeirat Osnabrück – gemeinsam stark fürs Alter!

Der Seniorenbeirat ist ein politisches Gremium, das die Belange der über 60-jährigen Osnabrückerinnen und Osnabrücker vertritt. Die Mitglieder des Beirates arbeiten überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Der Seniorenbeirat setzt sich aus dreizehn gewählten Mitgliedern aus der Bürgerschaft, zwei Beauftragten der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege sowie drei Beauftragten des Sozial- und Gesundheitsausschusses und je einem entsandten Mitglied aus dem Migrationsbeirat und dem Behindertenforum zusammen.



Der Seniorenbeirat der Stadt Osnabrück

Beauftragt vom Rat der Stadt Osnabrück vertritt der Seniorenbeirat die Interessen der älteren Menschen in folgenden Ratsgremien und -ausschüssen:

- » Schulausschuss
- » Kulturausschuss
- » Feuerwehr und Ordnung
- » Lokale Agenda 21
- » Stadtentwicklungsausschuss
- » AG Mobilität
- » Behindertenforum
- » Sozial- und Gesundheitsausschuss
- » Fahrgastbeirat der Stadtwerke Osnabrück AG

Oberstes Leitziel des Beirates ist die möglichst lange und aktive Teilhabe Älterer am gesellschaftlichen Leben. Dem entsprechen die Schwerpunkte des Seniorenbeirates:

- » Hilfe bei der Digitalisierung der älteren Bevölkerung
- » Aufstellung weiterer Fahrradboxen im Stadtgebiet
- » Mehrgenerationenspielgeräte auf Spielplätzen
- » barrierefreie Zugänge zum öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)
- » Geldversorgung für ältere Menschen sicherstellen (Filialschließung der Banken u.a.)
- » öffentliche Toiletten
- » Mitbestimmung und Vertretungen der Bewohner in Alten- und Pflegeheimen
- » barrierefreie Quartiersentwicklung im gesamten Stadtgebiet

Folgende Projekte wurden erfolgreich abgeschlossen und umgesetzt:

- » grüne Notfalldose, -karte und -mappe
- » Wohngeldflyer und Hinweis auf Grundsicherungsbroschüre
- » Verfügbarkeit eines eigenen Etats

Der Seniorenbeirat ist vernetzt mit

- » dem Landeseniorenrat,
- » der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen
- » und nimmt an deren Fortbildungen teil.

**Der amtierende Seniorenbeirat setzt sich wie folgt zusammen:**

- |  |                      |
|--|----------------------|
| » 1. Vorsitzender:   | » Mathias Eckardt    |
| Paul Meimberg  | » Bernd Glüsenkamp   |
| » 2. Vorsitzende:  | » Ralf Haas          |
| Elisabeth Bühring  | » Hans-Ulrich Illner |
| Kontakt zum Seniorenbeirat über das Seniorenbüro (s. Seite 33) | » Monika Janssen     |
| » Hartmuth Böth  | » Peter Landscheidt  |
| » Burckhard Döhmen   | » Jörg-Martin Rassow |
|  | » Gerhard von Oesen  |
|  | » Jürgen Wilkewitz   |

**Nachrücker/-innen:**

- » Gabriele Uthmann

**Von der Arbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege Osnabrück entsandte Mitglieder:**

- » Peter Ebbrecht
- » Franz-Josef Schwack

**Beauftragte Sozial- und Gesundheitsausschuss:**

- » Anke Jacobsen (Bündnis90/DIE GRÜNEN)
- » Andreas Reinisch-Klaß (SPD)
- » Günter Sandfort (CDU)

1

2

3

4

5

6

7

## Vertreter Migrationsbeirat:

» Cihan Temur

## Vertreterin des Behindertenforums:

» Petra Mathiske

Im Zusammenhang mit der Kommunalwahl wird der Seniorenbeirat neu gewählt. (Senioren-) Vereine und Verbände schlagen dafür Kandidatinnen, Kandidaten und Wahldeligierte vor. Einzelbewerbungen sind ebenso erwünscht und möglich.

Kontakt zum Seniorenbeirat ist über das Seniorenbüro oder die Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro möglich. Die Mitglieder können auch persönlich angesprochen werden.



der Stadt Osnabrück. Der Arbeitskreis möchte ermutigen, sich einen Plan für das Älterwerden zu machen und rechtzeitig notwendige Schritte für die eigene Wohnsituation zu Hause und im Umfeld zu tun. Ziel ist dabei das selbstständige Wohnen verbunden mit größtmöglicher Lebensqualität auch im höheren Alter. Bei seiner Arbeit legt der Arbeitskreis großen Wert auf die Kontakte zu anderen Gruppen in Osnabrück, die an ähnlichen Themen arbeiten. Der Arbeitskreis erstellt regelmäßig die Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“.

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

## Lokale Agenda 21 – Arbeitskreis

### Wohnen und Leben im Alter

N.N., Tel.: 0541 3234429

buergerberatung@osnabrueck.de

[www.osnabrueck.de/agenda](http://www.osnabrueck.de/agenda)



LOKALE AGENDA 21 OSNABRÜCK

## Arbeitskreis Wohnen und Leben im Alter der Lokalen Agenda 21 Osnabrück

### Lokale Agenda 21 Osnabrück –

#### „Global denken – lokal handeln“ was ist das?

Auf der Konferenz für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen 1992 in Rio de Janeiro verabschiedeten 178 Staaten die „Agenda 21“ mit dem Leitbild einer nachhaltig zukunftsfähigen Entwicklung. Sie richtet sich an Staatengemeinschaften, Länder und Kommunen. Auf weiteren Konferenzen wurde das Prinzip bestätigt: Ökologie, Ökonomie und Soziales sollen in einem gleichberechtigten Verhältnis stehen, damit auch künftige Generationen ihre Bedürfnisse decken können. Die Vereinten Nationen haben in einem Aktionsprogramm konkret 17 Nachhaltigkeitsziele (SDG: Sustainable Development goals) formuliert, die bis 2030 erreicht werden sollen. In Osnabrück arbeiten seit Mitte der 90er Jahre engagierte Bürgerinnen, Bürger, Institutionen und Unternehmen in verschiedenen Arbeitskreisen an einer „Lokalen Agenda 21 für Osnabrück“. Ihr Motto ist dabei: „Global Denken – Lokal Handeln“!

Im Arbeitskreis Wohnen und Leben im Alter treffen sich im achtwöchigen Rhythmus Bürgerinnen und Bürger sowie Vertreterinnen und Vertreter von Unternehmen und Institutionen. Der Arbeitskreis versteht sich ergänzend zum Osnabrücker Seniorenbeirat als Interessenvertretung der älter werdenden Bevölkerung in Osnabrück sowie als vernetzendes Gremium. Er wählt seine Themen eigenständig und entwickelt oder unterstützt nachhaltige Lösungen für die Zukunft

## Migrationsbeirat

Im Migrationsbeirat der Stadt Osnabrück werden die Belange und Interessen aller Zuwanderergruppen erörtert und in die kommunalpolitischen Diskussions- und Entscheidungsprozesse eingebracht. Der Zweck des Beirates ist es laut Geschäftsordnung, die Beziehungen der in der Stadt lebenden unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen zu fördern. In diesem Sinne ist der Beirat eine Interessenvertretung für Menschen mit Migrationshintergrund. Der Migrationsbeirat tagt bis zu fünfmal pro Jahr.

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement

### Fachdienst Integration – Migrationsbeirat

Ralf Sabelhaus, Tel.: 0541 3234628

[Integration@osnabrueck.de](mailto:Integration@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/migrationsbeirat](http://www.osnabrueck.de/migrationsbeirat)



## Parteien/Verbände/Organisationen

### Senioren-Union der CDU Deutschland (SU)

Die 1988 gegründete SU ist eine „junge“ Vereinigung der CDU Deutschlands. Mit ihren Kreisvereinigungen verfügt sie – zusammen mit ihrer bayerischen Schwester – über eine bundesweite Präsenz. Sie will Politik nicht nur für, sondern mit Senioren machen. Sprachrohr der Senioren-Union ist die Zeitschrift „Alt & Jung“.

#### Franz-Josef Schwack

franzjosefchwack@gmail.com, [www.cdu-osnabrueck.de](http://www.cdu-osnabrueck.de)

### SPD Arbeitsgemeinschaft 60plus

Die Älteren in der SPD haben sich zur Arbeitsgemeinschaft (AG) SPD 60plus zusammengeschlossen. Die AG versteht sich als Gruppierung der Älteren innerhalb der SPD, die inhaltliche Impulse und Anregungen für die Politik gibt und zugleich Vermittlerin zwischen den Generationen und den Älteren in anderen Organisationen, Verbänden und Institutionen sein will. Ziel ist es, die Interessen der Älteren innerhalb und außerhalb der SPD zu vertreten, das Engagement der Älteren zu fördern und Menschen, ob jung oder alt, für die sozialdemokratische Idee zu gewinnen. Die Aktiven, die in der AG 60plus mitarbeiten, spiegeln die älter werdende Bevölkerung in Osnabrück wider. Sie alle haben unterschiedliche Lebenserfahrungen und Auffassungen, die sie in die Arbeit einbringen. Diskussionen, Vorträge und Exkursionen bereichern den eigenen Horizont.

Regelmäßige Treffen: jeden 2. Montag im Monat, 15.00 Uhr

#### AWO-Zentrum Salzmarkt

Holtstraße 43, 49074 Osnabrück

Peter Landscheidt, [peter@landscheidt.de](mailto:peter@landscheidt.de)

### Bündnis 90 Die Grünen

Grüne Politik für ältere Menschen will erreichen, dass Menschen ein selbstbestimmtes Leben führen können, so lange es geht. Dafür bedarf es neuer Wohnformen in Osnabrück, wir brauchen sorgende Gemeinschaften und eine Entwicklung der Quartiere: Sie machen Stadtteile lebenswerter für Seniorinnen und Senioren, wie auch für alle Generationen, und sie stärken den Zusammenhalt. Quartiere mit Leben füllen heißt auch: die Sicherheit in den Stadtteilen zu erhöhen. Die Bevölkerung wird insgesamt älter, eine Vielfalt von Lebensstilen, Religionen und Kulturen trifft sich in unseren Stadtteilen. Dabei ist Einsamkeit ein großes Problem, gerade bei der älteren Generation. Hier helfen Aktivierung, Beteiligung und Stärkung des Ehrenamtes von und für Seniorinnen und Senioren. Auf

deren Wissen und Erfahrungsschatz kann nicht verzichtet werden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass auch ältere Menschen lebenslang lernen können und durch die Digitalisierung nicht abgehängt werden.

Anke Jacobsen, [gruene@osnabrueck.de](mailto:gruene@osnabrueck.de)

Als eingetragener Verein haben sich die „Grünen Alten (GA)“ organisiert und sind im Prozess, offizielle Altenorganisation der Partei Bündnis 90/Die Grünen zu werden. In einigen Bundesländern gibt es bereits Landesorganisationen der Grünen Alten, die in unterschiedlicher Form organisiert sind.

Platz vor dem Neuen Tor 1, 10115 Berlin, [www.gruenealte.de](http://www.gruenealte.de)

### Liberaler Senioren

2002 wurde der Landesverband der Liberalen Senioren Niedersachsen (LIS) in Diepholz gegründet, der sich für die Belange der älteren Generation einsetzen und ein generationsübergreifendes Denken und Handeln etablieren will. Die Liberalen Senioren fühlen sich allen Generationen verpflichtet, sowohl den Älteren mit ihren speziellen Bedürfnissen als auch der Generation ihrer Kinder und Enkel.

Sie sind Kompetenzzentrum und Ansprechpartner für Menschen in der dritten Lebensphase, greifen deren Anliegen und Fragestellungen auf, verarbeiten sie zu politischen Konzepten und leiten sie an die Entscheidungsträger weiter. Sie arbeiten in regionalen, überregionalen und parteiübergreifenden Organisationen mit und wollen dem liberalen Gedankengut Gehör verschaffen. Für die Region Osnabrück existiert derzeit kein Kreis- oder Ortsverband.

### Landesvorsitzende Liberale Senioren Niedersachsen

Walter-Giesecking-Straße 22, 30159 Hannover

[info@liberale-senioren-nds.de](mailto:info@liberale-senioren-nds.de)

[www.liberale-senioren-nds.de](http://www.liberale-senioren-nds.de)

### Der Sozialverband Deutschland e.V.

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) vertritt die Interessen der Rentnerinnen und Rentner, der Patientinnen und Patienten und gesetzlich Krankenversicherten sowie der pflegebedürftigen und behinderten Menschen. Er bietet seinen Mitgliedern Beratung in allen sozialrechtlichen Fragen, zum Beispiel zur gesetzlichen Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung sowie in behindertenrechtlichen Fragen. Das beginnt bei der Antragstellung und reicht bis zur Vertretung vor den Sozialgerichten. Ziel ist, dass die rund 560.000 Mitglieder die ihnen zustehenden Leistungen auch erhalten.

1

2

3

4

5

6

7

„Soziale Gerechtigkeit“ steht im Mittelpunkt. Beim SoVD können sich Interessierte in den 2.300 Ortsverbänden engagieren und mit anderen gemeinsam aktiv werden.

#### **SoVD Kreisverband Region Osnabrück Stadt und Land**

##### **SoVD-Beratungszentrum**

Goethering 3, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 350 540

[info@sov-d-osnabruecker-land.de](mailto:info@sov-d-osnabruecker-land.de)

[www.sov-d-osnabruecker-land.de](http://www.sov-d-osnabruecker-land.de)



#### **Sozialverband VdK Osnabrück e.V.**

Der Sozialverband VdK mit seinen mehr als zwei Millionen Mitgliedern setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein. Er vertritt die sozialpolitischen Interessen seiner Mitglieder gegenüber der Politik. Er leistet die Interessenvertretung der Älteren und Rentner, Behinderten und Kranken, Sozialversicherten, Pflegebedürftigen und Pflegenden, Kriegs- und Wehrdienstbeschädigten, Zivildienststopfer, Unfall- und Gewaltopfer, Hinterbliebenen, Berufs- und Erwerbsunfähigen, Arbeitslosen und Sozialhilfeempfänger.

Der VdK ist parteipolitisch und konfessionell neutral sowie finanziell unabhängig. Seine Themen: Rentenpolitik, Behindertenpolitik, Pflege- und Gesundheitspolitik, soziale Gerechtigkeit.

#### **Rat-Hilfe-Rechtsschutz für Osnabrück**

Heinrichstraße 37, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 25310

[gs-osnabrueck@vdk.de](mailto:gs-osnabrueck@vdk.de), [www.vdk.de/kv-osnabrueck](http://www.vdk.de/kv-osnabrueck)

#### **Senioren der DGB-Gewerkschaften**

In den DGB-Mitgliedsgewerkschaften IG Bau, IG BCE, GEW, IG Metall, NGG, GdP, EVG und verdi besteht eine rege Seniorenarbeit mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, Freizeitaktivitäten und Reisen.

Die politische Interessenvertretung sowie Sozialrechtsberatung und -vertretung erfolgt durch die Mitgliedsgewerkschaften und den Deutschen Gewerkschaftsbund.

August-Bebel-Platz 1, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 338 060

[osnabrueck@dgb.de](mailto:osnabrueck@dgb.de), [www.osnabrueck-emsland.dgb.de](http://www.osnabrueck-emsland.dgb.de)

#### **Omas gegen Rechts**

Die Omas gegen Rechts in Osnabrück sind eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die sich in den politischen Diskurs einmischt. Sie setzen sich ein für eine demokratische, rechtsstaatlich organisierte, freie Gesellschaft, gegen faschistische Tendenzen, Fremdenfeindlichkeit, Rassismus, Frauenfeindlichkeit, Homophobie, Sozialabbau, Ausgrenzungen von Behinderten, alten Menschen und Ausländerinnen und Ausländern. Es geht um die Erhaltung der parlamentarischen Demokratie in einem gemeinsamen Europa, um den Einsatz für die gleichen Rechte aller in Deutschland lebenden Frauen, Männer und Kinder. Es geht um den Erhalt der sozialen Standards, die von Eltern und Großeltern zum Teil bitter erkämpft wurden. Die Omas gegen Rechts organisieren sich als gemeinsame starke Stimme für die Zukunft aller Kinder und Enkelkinder. Denn: **ALT SEIN HEISST NICHT STUMM SEIN!**

Willkommen sind aber auch OPAS, Kinder, Enkelkinder und Freundinnen und Freunde.

#### **Frauke Licht**

[omasgegenrechts-osnabrueck@web.de](mailto:omasgegenrechts-osnabrueck@web.de)

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

## **Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf Landesebene**

#### **Landesseniorenrat**

Der Landesseniorenrat (LSR) Niedersachsen vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren in Niedersachsen. Er wurde 1983 gegründet und ist ein parteipolitisch und konfessionell unabhängiger eingetragener Verein. Derzeit sind 210 Seniorenvertretungen aus Gemeinden, Landkreisen und kreisfreien Städten Niedersachsens im LSR vertreten. Der LSR organisiert in enger Kooperation mit dem Niedersächsischen Sozialministerium den Fachaustausch zwischen den Seniorenvertretungen und die zweimal jährlich stattfindende Niedersächsische Seniorenkonferenz, bei der aktuelle seniorenpolitische Fachthemen diskutiert werden. Der LSR stellt politische Forderungen zu verschiedenen Themen „rund ums“ Alter an die Landesregierung.

#### **Landesseniorenrat Niedersachsen e.V.**

Odeonstraße 12, 30159 Hannover

Geschäftsstelle: montags – donnerstags 7.30 – 12.30 Uhr

Tel.: 0511 1236 425

[info@landesseniorenrat.de](mailto:info@landesseniorenrat.de), [www.landesseniorenrat.de](http://www.landesseniorenrat.de)



## Internetportal senioren-in-niedersachsen.de

Das Internetportal [www.senioren-in-niedersachsen.de](http://www.senioren-in-niedersachsen.de) ist ein Projekt des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung. Hier finden Seniorinnen und Senioren Informationen und aktuelle Neuigkeiten zum aktiven Ruhestand, Freizeit, Gesundheit, Kultur und Bildung, Wohnen, Betreuung und Pflege, Integration, Rat und Hilfe, rund um die sogenannte Generation 50 Plus.

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

## Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung auf Bundesebene

### BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen. Sie setzt sich gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit. Die BAGSO fördert ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit und vertritt ein differenziertes Bild vom Alter.

In Positionspapieren und Stellungnahmen gibt die BAGSO seniorenpolitische und konzeptionelle Impulse für ein besseres Leben im Alter und Anstöße für politisches Handeln in Bund, Ländern und Kommunen. Diese Positionspapiere und Stellungnahmen bilden eine wichtige Grundlage für die Fachdiskussion und konzeptionelle Weiterentwicklung der Seniorenarbeit in den Kommunen.

In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren. Sie ist überparteilich und überkonfessionell.

Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn  
Tel.: 0228 2499 930  
[kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de), [www.bagso.de](http://www.bagso.de)



## Die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)

### Bundesweit aktiv für Seniorenengagement!

Die BaS ist das Netzwerk der rund 450 Seniorenbüros in Deutschland. Seniorenbüros fördern das freiwillige Engagement älterer Menschen und setzen sich für eine gute Lebensqualität ein. Die BaS ist Expertin für das bürgerschaftliche Engagement älterer Menschen. Sie setzt sich dafür ein, dass freiwilliges Engagement durch gute Rahmenbedingungen unterstützt sowie verlässlich und qualifiziert begleitet wird.

Die BaS gestaltet den demographischen Wandel konstruktiv mit und setzt Impulse für die Seniorenarbeit. Sie steht für ein realistisches Altersbild, das von den Potenzialen älterer Menschen ausgeht. Die BaS berät Kommunen und freie Träger von der Gründung bis zur Weiterentwicklung von Seniorenbüros und vertritt ihre Interessen auf Bundes- und Landesebene. Sie bietet Beratung, Fortbildung und Fachtagungen und initiiert Projekte, die auf lokaler Ebene umgesetzt werden.



Die BaS informiert ihre Mitglieder regelmäßig über aktuelle Entwicklungen im Bereich der Engagementförderung und offenen Seniorenarbeit. Sie fördert das lebendige Netzwerk der Seniorenbüros aus freien Trägern und kommunalen Stellen und setzt sich auf Landes- und Bundesebene für deren Anliegen ein.

Die BaS wirkt mit

- » in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)
- » im Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)
- » im Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge (dv)

### Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)

Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn, Tel.: 0228 614074  
[bas@seniorenbueros.org](mailto:bas@seniorenbueros.org), [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)

1

2

3

4

5

6

7



## 3. Beratung

Rund ums Älterwerden können eine Reihe von Fragen auftauchen. Nicht immer sind Angehörige und Freunde in der Nähe oder die geeigneten Ansprechpersonen, um Antworten zu finden. In Osnabrück gibt es zahlreiche Anlaufstellen, die zu unterschiedlichen Themen beraten und weiterhelfen. Manchmal muss man sie allerdings erst finden bzw. von ihnen wissen. Hier geben vor allem die Bürgerberatung und das Seniorenbüro sowie der Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück im Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro gerne Orientierung.

Der städtische Senioren- und Pflegestützpunkt berät kostenlos, neutral und vertraulich zu allen Themen rund um das „Älter werden in Osnabrück“ und zu allen Pflege Themen – und das nicht nur in der Beratungsstelle, sondern auf Wunsch auch zuhause. Neben den städtischen Beratungsstellen bieten auch zahlreiche Stellen in Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Gewerkschaften, Verbänden und Vereinen sowie in Unternehmen ihre Hilfe an. Eine ganze Reihe finden Sie in dieser Broschüre (auch in den Kapiteln 2, 5 und 6). Für das freiwillige Engagement in der Stadt Osnabrück ist die Freiwilligen-Agentur die kompetente Ansprechpartnerin.

### Kommunale Beratungsangebote

#### Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

Der Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro gliedert sich derzeit in mehrere Bereiche, die sich wie folgt aufteilen:

- » Bürgerberatung,
- » Freiwilligen-Agentur, siehe Kapitel 1 Aktiv 60plus (Seite 24),
- » Seniorenbüro mit der Fachkoordination Seniorenarbeit,
- » Senioren- und Pflegestützpunkt,
- » Koordination und Begleitung des Arbeitskreises Wohnen und Leben im Alter der Lokalen Agenda 21, siehe Kapitel 2 Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung (Seite 36)
- » Projekte wie das „Nette Quartier“ zur generationengerechten Stadtteilentwicklung im Rahmen von Gemeinwesenarbeit, siehe Kapitel 2 Stadtentwicklung, Seniorenpolitik und Interessenvertretung (Seite 34)
- » Verwaltungsbereich

Der Fachdienst versteht sich als Stelle für die (Weiter-) Entwicklung von Thematiken der Freiwilligenarbeit und des Ehrenamtes sowie Themen der Seniorenarbeit, Generationengerechtigkeit und Pflegethemen für die Stadt Osnabrück entlang der strategischen Stadtziele in Zeiten des demographischen Wandels. Weiterhin stehen die Bereiche des Fachdienstes den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Osnabrück zur Beratung und Hilfe offen und werden mit den entsprechenden Aufgaben gesondert vorgestellt.

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement

### Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

Bierstraße 32 a, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: Mo., Mi, Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr, Fr. 9.00 – 13.00 Uhr, Di. geschlossen

Fachdienstleitung: Ulrich Freisel, Tel.: 0541 3232666

freisel@osnabrueck.de, www.osnabrueck.de

## Senioren- und Pflegestützpunkt

### Beratung für ältere Menschen, Menschen mit Pflegebedarf und Angehörige

Der Senioren- und Pflegestützpunkt informiert und berät vielfältig. Zum einen rund um das Thema „Älter werden in Osnabrück“. Die Bandbreite reicht hier von der aktiven Freizeitgestaltung über ehrenamtliches Engagement bis hin zu den verschiedensten Unterstützungsangeboten.

Zum anderen werden pflegebedürftige, ältere, behinderte oder chronisch kranke Menschen vertraulich, unabhängig und kostenlos beraten. Bei Bedarf unterstützen die Beraterinnen beim Kontakt mit den jeweiligen Kranken- und Pflegekassen, helfen, einen Überblick über das vielfältige Angebot an Gesundheits- und Pflegedienstleistungen zu erhalten und unterstützen die Koordinierung der haupt- und ehrenamtlichen Hilfsangebote. Übergeordnetes Ziel ist es, Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf zu einem möglichst langen und selbstständigen Verbleib in den eigenen vier Wänden zu verhelfen. Aber auch die pflegenden Angehörigen werden mit Rat und Tat unterstützt.

### Themen der Seniorenberatung 60+ (u.a.):

- » Älter werden in Osnabrück
- » Aktive Freizeitgestaltung
- » Ehrenamtliches Engagement, z.B. in der Seniorenbegleitung oder Wohnberatung
- » Seniorengerechtes Wohnen in den eigenen vier Wänden
- » Wohnformen im Alter, z.B. „betreutes Wohnen“

### Themen der Pflegeberatung (u.a.):

- » Organisation bzw. Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- » Pflegbedürftigkeit/Pflegegrade
- » Antragsstellung und Vorbereitung auf den MDK-Besuch
- » Unterstützung im Widerspruchsverfahren
- » Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung
- » Unterstützungsangebote für Pflegebedürftige
- » Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- » Kurzzeit- und Tagespflege, Heimeinzug

### Zudem vermittelt der Senioren- und Pflegestützpunkt:

- » Ehrenamtliche Wohnberatung, bei Bedarf auch in der eigenen Häuslichkeit
- » Ehrenamtliche Seniorenbegleitung (Besuchsdienst)

Beratungen können im Büro des Senioren- und Pflegestützpunktes oder auf Wunsch in der eigenen Häuslichkeit stattfinden. Zudem sind Beratungen Online über Video oder telefonisch möglich. Sie sind in jedem Fall vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht!

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

### Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

Ansprechpartnerinnen:

Katja Vahrenkamp-Nowak, Tel.: 0541 3233110

vahrenkamp-nowak@osnabrueck.de

Manuela Ruhland, Tel.: 0541 3234494

ruhland@osnabrueck.de

pflegestuetzpunkt@osnabrueck.de

www.osnabrueck.de/spn



## Seniorenwegweiser online

Entdecken Sie den **Seniorenwegweiser** der Stadt Osnabrück auch online als multimediales Blättererlebnis zur umweltfreundlichen Auflagenoptimierung unter

[stadt-osnabrueck-senioren.ancos-verlag.de](http://stadt-osnabrueck-senioren.ancos-verlag.de)



## Fachdienst Sozialer Dienst mit Altenhilfe/ Hilfe zur Pflege

Die Altenhilfe als Teil des Sozialen Dienstes der Stadt Osnabrück bietet Beratung und Unterstützung an zu allen altersrelevanten Themen für Menschen ab dem 60. Lebensjahr und deren Angehörige an. Dies können sein:

- » Vermittlung von ambulanten und teilstationären Hilfen aus dem Pflege- und Versorgungssystem, die den Verbleib in der häuslichen Umgebung ermöglichen
- » Altersunabhängig die Vermittlung von Pflegeleistungen und Hauswirtschaft im Rahmen der Sozialhilfe, wenn die Leistungen der Pflegekasse den Versorgungsbedarf nicht ausreichend abdecken
- » Erstellen von Pflegegutachten bei Antragstellern, die nicht Mitglied der gesetzlichen Pflegeversicherung sind
- » Vermittlung von sozialen Dienstleistungen in Wohnungsangelegenheiten
- » Hilfe bei Antragstellung im Einzelfall

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Sozialer Dienst

### Altenhilfe/Hilfe zur Pflege

Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück

Ansprechpartnerinnen:

Melanie Poelmann, Tel.: 0541 3232531

poelmann@osnabrueck.de

Natalie Grass, Tel.: 0541 3232561, grass.n@osnabrueck.de

Ellen Tobergte, Tel.: 0541 3232501, tobergte.e@osnabrueck.de

Sprechzeiten: Mo. 8.30 – 10.00 Uhr, Do. 14.00 – 16.00 Uhr,

Fr. 8.30 – 10.30 Uhr, Stadtteilbüro Schinkel: Do. 10.00 – 12.00 Uhr

Der Fachdienst berät auch zur Vorsorgevollmacht und rechtlicher Betreuung (siehe auch Seite 93). Sie haben ein geringes Einkommen und Fragen zur Finanzierung von Pflege oder auch Ihres täglichen Bedarfs? Dazu beraten weitere Fachdienste der Stadt Osnabrück – siehe Kapitel „Finanzen und Recht“ ab Seite 88.

## stadt-land-klick

Auf [www.stadt-land-klick.de](http://www.stadt-land-klick.de) finden Sie weitere kommunale Publikationen mit verschiedensten Schwerpunkten für Senioren, Familien, energetisches Bauen und Renovieren, Veranstaltungen, Messen und die örtliche Wirtschaft.

Immer auf dem neuesten Stand, enthalten unsere Informationsbroschüren neben aktualisierten Daten rund um Politik, Verwaltung und öffentliche Einrichtungen auch unterhaltsame Informationen aus den Bereichen Kultur und Freizeit.



Durchsuchen Sie [www.stadt-land-klick.de](http://www.stadt-land-klick.de) nach der gewünschten Region und werfen Sie einen Blick in die digitalen Publikationen des anCos Verlages.

*Sie haben Interesse an einer Anzeigenschaltung?  
Sprechen Sie uns gerne an!*



**anCos**

20 Jahre Kommunale  
Öffentlichkeitsarbeit

anCos Verlag GmbH  
Lange Straße 14 | 49565 Bramsche  
Tel. 05461 88266-0  
info@ancos-verlag.de | www.ancos-verlag.de

## Kommunale Fachstelle zur Wohnraumsicherung und Prävention

**Jeder Mensch braucht ein Zuhause ...**

**... weil Wohnen ein Grundrecht ist.**

Ziel der Kommunalen Fachstelle zur Wohnraumsicherung und Prävention ist es, Wohnungslosigkeit zu vermeiden. Hierbei bietet die Fachstelle im Einzelfall Hilfen an. Die Fachstelle steuert auch den Zugang zu möglichen anderen Hilfen (z. B. Schuldnerberatung, Suchtberatung, Soziale Wohnraumhilfe). In einem persönlichen Gespräch werden die Ursachen der Wohnungsnotlage ergründet und gemeinsame Lösungsstrategien entwickelt. Das kann gegebenenfalls die Übernahme entstandener Mietschulden sein oder aber eine Unterstützung bei der Wohnungsführung.

Zielgruppe der Fachstelle sind Menschen, die unmittelbar von Wohnungslosigkeit bedroht sind. Beispiele hierfür sind:

- » Personen, bei denen der Verlust ihrer derzeitigen Wohnung unmittelbar bevorsteht,
- » weil gegen sie eine Räumungsklage erhoben wurde,
- » weil ihre Wohnung gekündigt wurde,
- » weil die Kündigung der Wohnung droht oder
- » die aus sonstigen Gründen in unzumutbaren Wohnverhältnissen leben.

Auch Vermieter können sich bei auftretenden Problemen hinsichtlich des Mietverhältnisses an die Fachstelle wenden, um eine Kündigung durch eine gemeinsame Konfliktlösung zu vermeiden.

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Sozialer Dienst

**Fachstelle zur Wohnraumsicherung**

Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück

Do. 14.00 – 16.00 Uhr, Fr. 8.30 – 10.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Sara Wobig, Tel.: 0541 3233520

Nina Lade, Tel.: 0541 3233521

kfw@osnabrueck.de

## Antidiskriminierungsbüro der Stadt Osnabrück

Jeder Mensch hat das Recht, gleich behandelt zu werden. Dennoch ist Diskriminierung nach wie vor weit verbreitet und gilt als verletzend und entwürdigend. Wer im Alltag oder im Berufsleben Benachteiligungen erfährt, steht nicht alleine da.

Sie wurden diskriminiert oder sind sich nicht sicher, ob Ihnen gegenüber eine Diskriminierung stattgefunden hat? Das Antidiskriminierungsbüro der Stadt Osnabrück berät, informiert und unterstützt auf Grundlage des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) Personen, die nach diesem rechtlichen Hintergrund Benachteiligungen erfahren haben.

Gleichstellungsbüro

**Antidiskriminierungsbüro**

Bierstraße 29/31, 49074 Osnabrück

Eingang: Bierstraße 28

Heba Najdi, Tel.: 0541 3232006

antidiskriminierung@osnabrueck.de

## Bürgerberatung

**BÜRGER  
BERATUNG**

In der Bürgerberatung erhalten

Bürgerinnen und Bürger eine

Vielzahl von kostenfreien Informationsbroschüren. Im persönlichen Gespräch unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei allen Fragen rund um das kommunale Handeln.

Anregungen und Beschwerden sind hier willkommen. Es werden derzeit noch in Ergänzung zum Bürgeramt Beglaubigungen von Zeugniskopien etc. ausgestellt.



Weitere Informationen:

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

**Bürgerberatung**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3233000, buergerberatung@osnabrueck.de

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr, Fr. 9.00 – 13.00 Uhr, Di. geschlossen

1

2

3

4

5

6

7



Ihre Partner für barrierefreies Bauen,  
Sanieren, Renovieren und Wohnen.



[www.wohnen-ohne-barrieren.com](http://www.wohnen-ohne-barrieren.com)



1

# Besser wohnen

in Osnabrück



# HVO

Heimstättenverein Osnabrück  
Wohnungsbau-Genossenschaft

**Tel. 05 41/2 80 61-0**

Georgstraße 15 · 49074 Osnabrück  
[kontakt@hvo-eg.de](mailto:kontakt@hvo-eg.de) · [www.hvo-eg.de](http://www.hvo-eg.de)

## Seniorenwegweiser online

Entdecken Sie den **Seniorenwegweiser** der Stadt Osnabrück auch online als multimediales Blättererlebnis zur umweltfreundlichen Auflagenoptimierung unter

[stadt-osnabrueck-senioren.ancos-verlag.de](http://stadt-osnabrueck-senioren.ancos-verlag.de)



2

3

4

5

6

7

## Kontaktstelle Wohnraum

Die Kontaktstelle unterstützt die Gewinnung und Verbesserung von Wohnraum. Sie berät zu Themen wie Bauen in zweiter Reihe, bessere Ausnutzung von Wohnraum, altersgerechtes Wohnen, besondere Wohnformen, innovative Wohnideen und vielem mehr. Wer nicht weiß, an wen er sich mit seinen Fragen rund ums Bauen und Wohnen in Osnabrück wenden soll, ist hier richtig. Die Kontaktstelle vermittelt keine Wohnungen oder Grundstücke.



Fachbereich Städtebau

### Kontaktstelle Wohnraum

Bierstraße 32, 49074 Osnabrück

Sabine Steinkamp, Tel.: 0541 3233600

steinkamp@osnabrueck.de

Marvin Schäfer, Tel.: 0541 3233601

schaef.m@osnabrueck.de

## Bürgeramt

Für alle Dienstleistungen, die im Bürgeramt, der Ausländerbehörde oder für die Einbürgerung und Namensänderungen von Deutschen wahrgenommen werden können, müssen im Vorfeld Termine vereinbart werden. Nicht-EU-Staatsangehörige buchen für An-, Ab- und Ummeldungen einen Termin in der Ausländerbehörde. Dieses gilt auch, wenn sie Familienangehörige eines Deutschen sind. Alle Buchungen sind online möglich: [www.osnabrueck.de/terminvergabe](http://www.osnabrueck.de/terminvergabe)

Fachbereich Bürger und Ordnung

### Bürgeramt

Natruper-Tor-Wall 2, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 3233006, [buergeramt@osnabrueck.de](mailto:buergeramt@osnabrueck.de)

Öffnungszeiten: Mo. und Di. 8.00 – 16.00 Uhr,

Mi. und Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, Do. 8.00 – 17.30 Uhr

## Freiwilligen-Agentur

In der Freiwilligen-Agentur erhalten Sie Beratung rund um freiwilliges Engagement und Ehrenamt.

Weitere Informationen finden Sie unter Freiwilliges und Ehrenamtliches Engagement für Seniorinnen und Senioren im Kapitel „Aktiv 60 plus“, (Seite 24).



## Integrationsberatung

Der Fachdienst Integration bietet ein spezielles Beratungsangebot an: In Ergänzung zu anderen Einrichtungen beraten, vermitteln und begleiten zwei Integrationsberater hilfesuchende Menschen mit Migrationshintergrund.

Sie sind gleichzeitig Ansprechpartnerin für die Belange der Migrantenselbstorganisationen und leisten auf Anfrage interkulturelle Fachberatung für andere Organisationen (zum Beispiel Jobcenter, Sozialdienste).

Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement

Fachdienst Integration

### Integrationsberatung

Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück

Olga Stele, Tel.: 0541 3232540, [stela@osnabrueck.de](mailto:stela@osnabrueck.de)

Orhan Dogan, Tel.: 0541 3234440, [dogan@osnabrueck.de](mailto:dogan@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/integration/integrationsberatung](http://www.osnabrueck.de/integration/integrationsberatung)

## Beratung Wohnbauförderung

Auskünfte und Beratung zur Wohnbauförderung, unter anderem zum Thema „altersgerechte Modernisierung von Wohneigentum“ erhalten Sie im Fachbereich Städtebau.

Fachbereich Städtebau

### Wohnbauförderung

Dominikanerkloster, Hasemauer 1, 49074 Osnabrück

Herr Theurich, Tel.: 0541 3232410, [theurich@osnabrueck.de](mailto:theurich@osnabrueck.de)

Frau Timmermann, Tel.: 0541 3234252

[timmermann.b@osnabrueck.de](mailto:timmermann.b@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/wohnbauforderung](http://www.osnabrueck.de/wohnbauforderung)

1

2

3

4

5

6

7

## Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück mit Sozialpsychiatrischem Dienst

Im höheren Alter kann sich ein Mensch durch Krankheit, wie beispielweise die Alzheimer-Demenz oder ähnliche Krankheitsbilder, psychisch so stark verändern, dass die Angehörigen dringend Hilfe und Beratung benötigen.

In solchen Fällen kann der Sozialpsychiatrische Dienst fachkundig beraten. Die Mitarbeitenden beraten und helfen auch bei anderen psychischen Erkrankungen, ferner bei Behinderungen, Suchtkrankheiten sowie bei Gefährdung des alten Menschen auf Grund seiner Krankheit.

1 Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr, Do. 8.00 – 17.30 Uhr  
Tel.: 0541 5013127

2 info@gesundheitsregion-os.de

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück  
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 08.00 – 13.00 Uhr, Do. 8.00 – 17.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: 0541 5018211, sozialpsychiatrischer-dienst@lkos.de

## Weitere Beratungsstellen in Osnabrück

### Soziale Dienste der Krankenhäuser

6 Wenn Sie oder ein Familienmitglied sich im Krankenhaus befinden und Rat und Hilfe zur Überwindung krankheitsbedingter Schwierigkeiten benötigen, können Sie sich an den Sozialen Dienst des jeweiligen Krankenhauses wenden.

7 Sie erhalten dort Beratung und Unterstützung im Rahmen des Entlassmanagements beim Übergang in die Versorgung nach einer Krankenhausbehandlung. Dabei kann es um eine weitere Versorgung in der häuslichen Umgebung oder eine weitere stationäre Betreuung gehen

### Klinikum Osnabrück GmbH

Sozialmanagement

Am Finkenhügel 1, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 405422716 oder 0541 405422777

info@klinikum-os.de

### Niels-Stensen-Kliniken Marienhospital Osnabrück

Krankenhaussozialdienst

Bischofsstraße 1, 49074 Osnabrück

sozialdienst-mho@niels-stensen-kliniken.de

- Gabriele Reiners, Tel.: 0541 3262270  
gabriele.reiners@niels-stensen-kliniken.de
- Bettina Funke, Tel.: 0541 3262262  
bettina.funke@niels-stensen-kliniken.de
- Gisela Heggemann, Tel.: 0541 3262263  
gisela.heggemann@niels-stensen-kliniken.de
- Anne Kasper, Tel.: 0541 3262272  
anne.kasper@niels-stensen-kliniken.de
- Annelene Möhlenkamp, Tel.: 0541 3262273  
annelene.moehlenkamp@niels-stensen-kliniken.de
- Angelika Wiemeler-Struck, Tel.: 0541 3262268  
angelika.wiemeler-struck@niels-stensen-kliniken.de

### Niels-Stensen Kliniken Marienhospital Standort Natruper Holz

(ehem. Paracelsusklinikum) Sozialdienst

Am Natruper Holz 69, 49076 Osnabrück

Tel.: 0541 9663214, Fax: 0541 9664211

### AMEOS Klinikum Osnabrück

Gerontopsychiatrisches Zentrum

Knollstraße 86, 49088 Osnabrück

- Sozialdienst  
Hanna Neumann, Tel.: 0541 31389103  
hneu.soz@osnabrueck.ameos.de
- Tagesklinik am Sinnesgarten  
Knollstraße 86, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 313 645, gtl.psy@osnabrueck.ameos.de
- Tagesstätte für ältere Menschen  
Knollstraße 86b, 49088 Osnabrück  
Monika Schlüter, Tel.: 0541 31389653  
gtst.td@osnabrueck.ameos.de

### Wohlfahrtsverbände und Co.

Viele weitere Verbände, Vereine und Organisationen bieten Beratung und Hilfe für Menschen mit sozialen Problemen und Fragen, z. B. rund um die Themen finanzielle Unterstützung, Pflegeversicherung, Alltagshilfen, Gesundheit.

### Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.

Selbsthilfe Demenz

Johannisfreiheit 11a, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 58049274

info@alzheimer-os.de, www.alzheimer-os.de



**Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Niedersachsen e.V.**  
Kreisverband Osnabrück  
Frankenstraße 6, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 957300  
info@asb-osnabrueck.de, www.asb-osnabrueck.de

---

### **Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Sozialstation  
Holtstraße 43, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 2050030  
sozialstaion@awo-os.de, www.awo-os.de

---



### **Bahnhofsmision Osnabrück**

Hauptbahnhof/Gleis 1, Theodor-Heuß-Platz 1, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 27310  
osnabrueck@bahnhofsmission.de, www.bahnhofsmission.de

---

### **Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen – Heilpädagogische Hilfe**

Niedersachsenstraße 15a, 49074 Osnabrück  
Sieglinde Henke  
Tel.: 0541 580509100, Fax: 0541 580509120  
info.beratungsstelle@os-hho.de

---

### **Rechtliche Betreuung für Menschen mit einer Hörbehinderung**

Wir übernehmen Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz für Menschen mit einer Hörbehinderung, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selber regeln können. Wir unterstützen in verschiedenen Aufgabenbereichen, wie z. B. Rechts-, Antrags- und Behördenangelegenheiten, Vermögenssorge oder Gesundheitsvorsorge u. a.

---

Heilpädagogische Hilfe  
Niedersachsenstraße 15a, 49074 Osnabrück  
Jessica Sander, Tel.: 0541 580509104  
Fax: 0541 580509122, J.Sander@os-hho.de

---

### **Allgemeine Sozialberatung**

Die allgemeine Sozialberatung ist ein offenes Beratungsangebot. Sowohl hörgeschädigte Menschen, als auch deren Angehörige können kostenlos beraten werden. Häufige Themen sind bspw. Hilfsmittelversorgung, Schwerbehindertenausweis, Pflegesituation oder Unterstützung bei Anträgen aber auch Fragen zu Familie oder in Krisensituationen.

### **Heilpädagogische Hilfe**

Niedersachsenstraße 15a, 49074 Osnabrück  
Nora Ranft, Tel.: 0541 580509106, Fax: 0541 580509124  
N.Ranft@os-hho.de

---

### **Projekt Innovation und Entwicklung**

Das Projekt Innovation und Entwicklung hat als einen Schwerpunkt die Versorgungssituation älterer hörbehinderter Menschen im Blick. Die Projektleitung steht als Ansprechpartnerin für Pflegedienste und Seniorenheime zur Verfügung, die Im Kontakt mit hörbehinderten Menschen stehen oder diesen Bereich ausbauen möchten. Ebenso werden private Personen beraten. Das Projekt wird gefördert durch die Aktion Mensch.

### **Heilpädagogische Hilfe**

Niedersachsenstraße 15a, 49074 Osnabrück  
Judith Niehaus, Tel.: 0541 580509108, Fax: 0541 580509125  
J.Niehaus@os-hho.de

---

### **Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.**

Knappsbrink 58, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 349780  
DiCV-osnabrueck@caritas.de, www.caritas-os.de

---

### **DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land**

Turmstraße 10–12, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 981190  
info@diakonie-os.de, www.diakonie-os.de

---

### **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Brückenstraße 3, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 669690  
osnabrueck@johanniter.de, www.johanniter.de/osnabrueck

---

### **Malteser Hilfsdienst gGmbH**

Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 505220  
malteser@malteser.org, www.malteser-osnabrueck.de

---

### **Osnabrücker Hospiz e.V.**

Ambulante Begleitung und Hospiz  
Pflegerberatungs- und Palliativdienst  
Johannisfreiheit 7, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 350550  
info@osnabruecker-hospiz.de, www.osnabruecker-hospiz.de

---



1

2

3

4

5

6

7

### Paritätischer Wohlfahrtsverband

Heinrichstraße 27b, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 408040  
osnabrueck@paritaetischer.de  
www.osnabrueck.paritaetischer.de

### SoVD-Kreisverband Osnabrücker Land

Goethering 3, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 350540  
info@sovd-osnabruecker-land.de  
www.sovd-osnabruecker-land.de



### Sozialverband VdK Osnabrück e.V.

Heinrichstraße 37, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 25310  
ra-osnabrueck@vdk.de, www.vdk.de/kv-osnabrueck

### Stadt Osnabrück – Versicherungsamt für Stadt und Landkreis Osnabrück/Rentenversicherung

Die Stadt Osnabrück ist behilflich bei der Aufnahme von Anträgen für Versichertenrenten. Außerdem können Sie Rentenunterlagen beglaubigen lassen.

Fachbereich Recht und Datenschutz  
Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück  
Mark Linnemeyer, Tel.: 0541 3232241  
linnemeyer@osnabrueck.de  
Martin Klumpe, Tel.: 0541 3232261, klumpe@osnabrueck.de  
www.service.osnabrueck.de

### Steuerpflicht für Rentner

Seit 2005 sind mehr Rentnerhaushalte steuerpflichtig. Da die Steuerpflicht von unterschiedlichen Faktoren abhängig ist, muss in Einzelfällen geklärt werden, ob Steuern anfallen. Bei Fragen können Sie sich an die Servicecenter der Finanzämter wenden.

### Finanzamt Stadt Osnabrück

Süsterstraße 46/48, 49074 Osnabrück  
Mo. – Mi. und Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, Do. 12.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 3540, poststelle@fa-os-s.niedersachsen.de

### Finanzamt Osnabrück-Land

Winkelhausenstraße 24-28, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 58420  
Mo., Mi. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, Di. 12.00 – 17.00 Uhr  
poststelle@fa-os-l.niedersachsen.de

### Steuerhotline der niedersächsischen Finanzämter

Kostenfrei aus dem deutschen Telefonnetz  
Tel.: 0800 9980 997  
Mo. – Do. 8.00 – 18.00 Uhr, Fr. 8.00 – 15.00 Uhr

### Schuldnerberatung

Bürgerinnen und Bürger, die ihren Zahlungspflichten nicht mehr nachkommen können, erhalten umfassende Beratung und praktische Hilfe zur Lösung ihrer finanziellen Probleme.

### SKM – Kath. Verein für soziale Dienste in Osnabrück e.V.

Schuldner-/Insolvenzberatung  
Alte Poststraße 4, 49074 Osnabrück  
Ralf Krons, Tel.: 0541 3314435, r.krons@skm-osnabrueck.de  
Ulrike Vennemann, Tel.: 0541 3314 432  
u.vennemann@skm-osnabrueck.de  
www.skm-osnabrueck.de/schuldnerberatung-skm

1

## Jedes Kind braucht einen Engel – Bunte Beratungsstelle in Lüstringen

2

Die „Bunte Beratungsstelle“ nimmt ökumenisch den spezifischen Beratungsbedarf und die abnehmende Mobilität von Senioren auf: „Beratung dort, wo die Menschen leben“.

3

Mindener Straße 337, 49086 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Di. und Do. 10.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
www.jkbee.de

4

Diakon Jörg Christian Lindemann, Tel.: 0541 66099070  
lindemann@kirchenkreis-osnabrueck.de  
Gemeindereferent Stefan Schulte, Tel.: 0160 97902738  
stefan-schulte@st-joseph-os.de

5

6

## Beratung bei speziellen Fragen

7

### Rentenberatung

Sie ist das verlässliche Fundament einer auskömmlichen Altersversorgung: die gesetzliche Rente. Um sie optimal auf die eigenen Bedürfnisse auszurichten, gilt es einiges zu beachten. Zuverlässigen Rat – auch zu den Themen Prävention und Reha – finden Interessierte bei diesen Experten:

### Deutsche Rentenversicherung

Hannoversche Straße 6-8, 49084 Osnabrück  
Sprechzeiten: Mo. und Mi. 8.00 – 15.00 Uhr,  
Di. und Do. 8.00 – 18.00 Uhr, Fr. 8.00 – 13.00 Uhr  
Tel.: 0541 350770 (Termine)  
Kostenfreies Service-Tel.: 0800 1000 48010  
beratung.in.osnabrueck@drv-bsh.de  
www.deutsche-rentenversicherung.de

## Diakonie Schuldner-/Insolvenzberatung

Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück gGmbH  
Lohstraße 11, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 76028711  
schuldnerberatung@dw-osl.de, www.diakonie-os.de

## Beratung rund ums Wohnen

Bei Kündigung, Mieterhöhung oder Fragen rund um die Wohnung hilft der Mieterverein weiter. Eigentümer wenden sich an Haus und Grund.

### Mieterverein für Osnabrück und Umgebung e.V.

Goethering 37, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 22238 oder 0541 22268, Fax: 0541 26585  
info@mieterverein-osnabrueck.de  
www.mieterverein-osnabrueck.de

### Haus und Grund Osnabrück

Verein der Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümer  
Osnabrück e.V.  
Luisenstraße 14, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 940020  
info@haus-und-grund-osnabrueck.de  
www.haus-und-grund-osnabrueck.de

## Verbraucherberatung

Allen Informationsmöglichkeiten zum Schutz des Verbrauchers zum Trotz gibt es Situationen, in denen der Rat von Fachleuten für Verbraucherfragen benötigt wird. In solchen Fällen hilft die Verbraucherberatung.

### Verbraucher-Zentrale Niedersachsen e.V.

Beratungsstelle Osnabrück  
Große Straße 84/85, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 22779 und 0511 911960  
info@vzniedersachsen.de  
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

## Frauenberatungsstelle

Frauen helfen Frauen. Im Hintergrund steht der feministische Grundgedanke aus Solidarität, Respekt und Parteilichkeit. In Stadt und Landkreis Osnabrück sind wir die einzige Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle, die sich auf Frauen und ihre Belange konzentriert. Wir bieten kurzfristig, kostenlose, anonyme, persönliche oder telefonische Gesprächstermine an. Das vielfältige Angebot an Gruppen, Vorträgen und Workshops ermöglicht es, sich über bestimmte Themen zu infor-

mieren oder einfach beisammen zu sein und neue Kontakte zu knüpfen.

### Frauenberatungsstelle Osnabrück e.V.

Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 803405  
info@frauenberatung-os.de, www.frauenberatung-os.de

## Frauennotruf

Der Frauennotruf wendet sich an Frauen, die von körperlicher, seelischer, sexualisierter Gewalt oder Stalking betroffen sind und/oder sich in einer akuten Krisensituation befinden. Alle Beratungen erfolgen auf freiwilliger Basis, sind vertraulich und auf Wunsch anonym.

### Frauennotruf für Stadt und Landkreis Osnabrück

Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück  
Beratungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr, Sa./So./feiertags  
10.00 – 11.00 Uhr  
Tel.: 0541 8601626, Fax: 0541 82056  
info@frauennotruf-os.de, www.frauenberatung-os.de

## Opferberatung

Unser Angebot richtet sich an Menschen jeder Altersklasse, die Opfer einer Straftat wurden. Hier erhalten die Betroffenen Beratung und es wird Krisenintervention geleistet, Begleitung zu Zeugenaussagen angeboten, bei Anträgen Unterstützung gewährleistet und bei Bedarf weitergehende Hilfe und Beratung vermittelt.



## Werner Döring

### INNEN- UND OBJEKTEINRICHTUNGEN



- Wir realisieren Ihre Einrichtungsideen

Inhaberin:  
Dipl.-Ing. Susanne Sökeland  
Brückenstraße 1A  
49090 Osnabrück  
Telefon (05 41) 9 10 65-0  
Telefax (05 41) 9 10 65-19  
www.werner-doering.de

1

2

3

4

5

6

7

## Opferhilfebüro Osnabrück

Goethering 30, 49074 Osnabrück

Martina Schäfer, Tel.: 0541 3153950

Jessica Beier, Tel.: 0541 3153951, Fax: 0541 3156951

poststelleOsnabrueck@opferhilfe.niedersachsen.de

www.opferhilfe.niedersachsen.de

## WEISSER RING – Stadt und Landkreis Osnabrück

Außenstelle Gertrudenring 3, 49074 Osnabrück

Karin Bloom, Tel.: 0151 11740244

karin.weisserring@gmail.com

osnabrueck-niedersachsen.weisser-ring.de

## 1 Seelsorge

### Cityseelsorge

Für Menschen, die in einer schwierigen Situation sind, ein vertrauliches Gespräch suchen oder einfach mal mit einer unbeteiligten Person reden möchten, gibt es die Cityseelsorge.

Ausgebildete und erfahrene Berater und Beraterinnen hören zu und geben Orientierungshilfe. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Ein Angebot der evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Osnabrück in Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde St. Katharinen.

### 5 Sakristei der St. Katharinenkirche

An der Katharinenkirche 8, 49074 Osnabrück

Do. 11.00 – 13.00 Uhr

Pastorin Andrea Kruckemeyer, Tel.: 0541 6002850

www.kirchenkreis-osnabrueck.de/seelsorge/cityseelsorge

## 7 TelefonSeelsorge

Manchmal ist man total verzweifelt und niemand ist zu erreichen, zum Beispiel 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 oft eine bedrückende Rolle spielt. Einen Ausweg aus dieser Situation kann die TelefonSeelsorge bieten. An sie kann sich zu jeder Zeit jeder wenden, denn die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr besetzt und unter folgenden kostenlosen Rufnummern zu erreichen:

Tel.: 0800 1110111, 0800 1110222, 0800 116123

E-Mail und Chat unter: [www.online.telefonseelsorge.de](http://www.online.telefonseelsorge.de)

## Kostenlose Rechtsberatungsstelle

### Beratungshilfe

Auskunft und Rat in Rechtsfragen zu erteilen, ist in erster Linie Aufgabe der Rechtsanwälte. Wer sich auf Grund seiner persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse keinen Rechtsanwalt leisten kann, kann Beratungshilfe erhalten. Die Entscheidung, ob die gesetzlichen Voraussetzungen für den Erhalt von Beratungshilfe vorliegen, trifft das Amtsgericht. Der Antrag kann mündlich oder schriftlich beim Amtsgericht gestellt werden. Im Justizservice findet keine Rechtsberatung statt! Formulare und weitere Informationen finden sich auf der Internetseite des Amtsgerichts. Bei einer positiven Entscheidung wird ein Berechtigungsschein ausgestellt, mit dem ein Rechtsanwalt eigener Wahl aufgesucht werden kann. Der Antrag muss persönlich gestellt werden. Mitzubringen sind Nachweise über Einkommen, monatliche Ausgaben wie Miete, Strom, Ratenzahlungen etc. Um die Notwendigkeit der anwaltlichen Hilfe zu belegen, sind weiterhin die Unterlagen zum Sachverhalt (bisheriger Schriftwechsel, eigene Schreiben in Kopie, ...) erforderlich. Die Beratungshilfe wird beantragt beim

### Amtsgericht Osnabrück – Justizservice

Kollegienwall 29–31, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten des Justizservice:

Mo. – Mi., Fr. 8.30 – 12.30 Uhr, Do. 12.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 0541 3152222

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

### Prozesskostenhilfe

Die Prozesskostenhilfe soll es jedermann ermöglichen, sein Recht vor den Gerichten zu suchen oder zu verteidigen. Wem Prozesskostenhilfe bewilligt wird, der muss keine Vorschüsse auf die Prozesskostenhilfe zahlen. Dazu gehören die Gerichtskosten und die Anwaltskosten. Die Bewilligung der Prozesskostenhilfe setzt voraus:

1. Die Partei kann die Kosten der Prozessführung nach ihren persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen nicht, nur zum Teil oder nur in Raten aufbringen.
2. Die beabsichtigte Rechtsverfolgung oder Rechtsverteidigung muss hinreichende Aussicht auf Erfolg bieten und nicht mutwillig erscheinen.

Beide Voraussetzungen prüft das Gericht, das für den Rechtsstreit zuständig ist. Den Antrag auf Prozesskostenhilfe kann man bei dem Gericht, das für den Rechtsstreit zuständig ist, oder durch einen Rechtsanwalt stellen. Ein Anspruch auf Pro-

zess- oder Verfahrenskostenhilfe besteht allerdings nicht, wenn eine Rechtsschutzversicherung oder eine andere Stelle die Kosten übernehmen würde. Ein Anspruch auf Prozess- oder Verfahrenskostenhilfe besteht allerdings nicht, wenn eine Rechtsschutzversicherung oder eine andere Stelle die Kosten übernehmen würde. Prozesskostenhilfe schließt nicht jedes Kostenrisiko aus. Insbesondere erstreckt sie sich nicht auf die Kosten, die die Gegenseite zum Beispiel für ihre anwaltliche Vertretung aufwendet.

Verlieren Sie das Gerichtsverfahren, so müssen Sie der Gegenseite diese Kosten in der Regel auch dann erstatten, wenn Ihnen Prozesskostenhilfe bewilligt worden ist. Sie sind während des Gerichtsverfahrens und innerhalb eines Zeitraums von vier Jahren seit der rechtskräftigen Entscheidung oder der sonstigen Beendigung des Verfahrens verpflichtet, dem Gericht jede wesentliche Verbesserung Ihrer wirtschaftlichen Verhältnisse oder eine Änderung Ihrer Anschrift unaufgefordert und unverzüglich mitzuteilen. Innerhalb dieser Zeit kann eine Abänderung der Entscheidung über die Prozesskostenhilfe erfolgen (Rückforderung der Prozesskostenhilfe in voller Höhe oder in Raten).

## Beratung: Sicher zuhause und unterwegs

Gerade Seniorinnen und Senioren machen sich Gedanken um ihre persönliche Sicherheit zuhause und unterwegs. Informationen und Beratung finden Sie hier:

## Kriminalprävention/Vorbeugung

Die Polizeiinspektion Osnabrück hat zur Vorbeugung von Straftaten ein spezielles Präventionsteam. Besonders ausgebildete Polizeibeamte widmen sich hauptamtlich, häufig mit

Kooperationspartnern und in Netzwerkarbeit, den verschiedenen Themenfeldern der Prävention. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die Gruppe der Senioren.

Ziel ist:

- » die Bevölkerung vor Straftaten und Verkehrsunfällen weitgehend zu schützen
- » den Selbstschutzgedanken der Bürgerinnen und Bürger zu stärken
- » verantwortungs- und sicherheitsbewusstes Verhalten zu fördern
- » unbegründete Kriminalitätsfurcht zu minimieren
- » Kriminalitäts- und Verkehrsunfallursachen zu mindern
- » Vorträge zu den Themen Straftaten gegen Senioren/innen (Taschendiebstahl, Diebstahl Pedelec, Raubüberfall)
- » Theaterstück „Fall ich drauf rein? NEIN!“ (Thema Enkeltrick, falsche Polizeibeamte)
- » Fit im Auto – Neue Verkehrsregeln und Fahren auf einem Übungsplatz
- » Fit mit dem Pedelec – Verkehrsregeln speziell für Radfahrer und praktische Übungen auf dem Pedelec
- » Beratung und Vorträge zum Thema Einbruchschutz

### Polizeiinspektion Osnabrück – Präventionsteam

Heger-Tor-Wall 18, 49078 Osnabrück

Tel.: 0541 3271111

[praevention@pi-os.polizei.niedersachsen.de](mailto:praevention@pi-os.polizei.niedersachsen.de)

[www.pd-os.polizei-nds.de/startseite/dienststellen/polizeiinspektion\\_osnabrueck/](http://www.pd-os.polizei-nds.de/startseite/dienststellen/polizeiinspektion_osnabrueck/)

### Kontaktstelle Kriminalprävention Stadt Osnabrück

Referat für Strategie, Digitalisierung und Rat

Bierstraße 28, 49074 Osnabrück

Monika Feil, Tel.: 0171 5574289, [feil@osnabrueck.de](mailto:feil@osnabrueck.de)



## Wohnkomfort und Sicherheit Barrierefreie Türautomation



**KOTTER+SIEFKER**

Qualität, Kompetenz und Service seit 1920

Hansastr. 15-17 | 49504 Lotte | A1 OS-Hafen | [www.ks-info.com](http://www.ks-info.com)

## Enkeltrick und Co.

Die Bürgerberatung der Stadt Osnabrück hält eine Reihe von kostenlosen Broschüren zum Thema Sicherheit für Sie zur Abholung bereit:

### Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement

#### Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro

##### Bürgerberatung

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

Öffnungszeiten: Mo., Mi. Do. 9.00 – 12.30 Uhr

und 13.30 – 17.00 Uhr, Fr. 9.00 – 13.00 Uhr, Di. geschlossen

Tel.: 0541 3233000

buergerberatung@osnabrueck.de

[www.osnabrueck.de/buergerberatung](http://www.osnabrueck.de/buergerberatung)

1

## Sicher unterwegs

2

### Alltags Fitness Test und Training

In diesem Kurs wird die Alltags-Fitness mit einem speziellen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) entwickelten Test durch sechs verschiedene alltagsbezogene Aufgaben überprüft. Auf dieser Grundlage wird ein auf Teilnehmenden angepasstes Sport- bzw. Bewegungsprogramm durchgeführt, um am Ende dieses Kurses zu bestimmen, wie sich ihre Leistungsfähigkeit verändert hat. Ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze, so dass z.B. Treppensteigen eine maximale Anstrengung bedeutet. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass sie ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind. Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit sowohl vermeidbar als auch umkehrbar! Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) und dem SSB-Trainingsprogramm wird dies bewirkt.

4

5

6

7

### Stadtsportbund (SSB)

Termin: Di. 15.00 – 16.00 Uhr außerhalb Schulferien Nds.

Sporthalle der Backhausschule

Hackländerstraße 8, 49074 Osnabrück

Ansprechpartnerin: Andrea Krzeminicki-Werner

## Bus-Training

Sicher mit dem Bus unterwegs zu sein, ist in unserer Gesellschaft ein wichtiges Thema, daher bieten die Verkehrsbetrie-

be Osnabrück in unregelmäßigen Abständen Bus-Trainings für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen an.

- » Wie komme ich in den Bus? » Ist mir jemand behilflich?
- » Wartet der Busfahrer bis ich sitze?
- » Habe ich genug Zeit zum Ein- und Aussteigen?

Inhalte des Bustrainings:

- » Warum Bus-Training?
- » Liniennetz und Fahrplan
- » sicheres Verhalten im Bus und an der Haltestelle
- » richtiges Ein- und Aussteigen mit Rollator und Rollstuhl
- » Abstellen von einem Rollator oder Rollstuhl im Bus
- » Toter Winkel

Die Verkehrsbetriebe Osnabrück kooperieren mit der Polizei. Dadurch erhalten Sie während des Trainings viele weitere Tipps zum richtigen und sicheren Verhalten bei der Nutzung des Nahverkehrs.

### Stadtwerke Osnabrück AG

Alte Poststraße 9, 49074 Osnabrück

Uwe Küpke, Tel.: 0541 20022607, [dialog@vos.info](mailto:dialog@vos.info)

Ralf Haunhorst, Tel.: 0541 20022664, [ralf.haunhorst@swo.de](mailto:ralf.haunhorst@swo.de)

[www.vos.info/service-angebot/mobilitaet-lernen/bustraining](http://www.vos.info/service-angebot/mobilitaet-lernen/bustraining)

## Bahnofsmission – Unterstützung beim Ein- und Umstieg

Sie sind unsicher beim Umsteigen oder Zurechtfinden auf dem Bahnhof? Die Bahnofsmissionen bieten deutschlandweit häufig Mobilitätsunterstützung durch Ehrenamtliche an. Fragen Sie in der Bahnofsmission nach Unterstützung. Im Rahmen der ehrenamtlichen Möglichkeiten wird Ihnen gerne geholfen.

### Bahnofsmission

Hauptbahnhof/Gleis 1, Theodor-Heuss-Platz 1, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 27310

[osnabrueck@bahnofsmission.de](mailto:osnabrueck@bahnofsmission.de), [www.bahnofsmission.de](http://www.bahnofsmission.de)

## Autofahren/Fahrstunden

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie sich noch ans Steuer setzen sollten? Sie würden gern Ihr Wissen über die Verkehrsregeln auffrischen und über Neuerungen der Gesetzeslage informiert sein? Viele Fahrschulen bieten hier etwas an – und niemand muss Angst haben, seinen Führerschein zu verlieren. Fragen Sie einfach in einer Fahrschule in Ihrer Nähe nach.



## 4. Wohnen im Alter

Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf. Ob Haus im Grünen oder Wohnung mitten in der Stadt, die Wünsche an die eigenen vier Wände sind individuell. Daran ändert auch das Alter nichts. Doch mit den Jahren gewinnen – mal schleichend und mal plötzlich – Aspekte des Wohnens an Gewicht, über die man in jüngeren Jahren selten nachdenkt.

Die Treppe in den oberen Stock war bis vor fünf Jahren eine sportliche Übung. Jetzt wird sie beschwerlich. Das Badezimmer ist schon 20 Jahre alt. Was ist bei einer Renovierung nicht nur schön, sondern jetzt bequem und später sinnvoll, falls ein Pflegedienst bei täglichen Dingen hilft? Welche Tipps gibt die „Ehrenamtliche Wohnberatung“? Kann „Wohnen in Gemeinschaft“ als neues soziales Netzwerk aus Nachbarn und Freunden die familiären Beziehungen ergänzen?

Jede und jeder Einzelne ist gefragt, sich Gedanken zu machen, wie sie oder er im Alter leben und wohnen möchte. Beim Wohnen spielen neben Lage, Infrastruktur, Barrierefreiheit und Kosten auch Faktoren wie die eigene Versorgung im Rahmen der persönlichen Mobilität oder die Nähe zu Familie und Freunden eine große Rolle.

In Osnabrück gibt es vielfältige Informationen, Ansätze und Menschen, die sich mit diesem spannenden und sicher in den nächsten Jahren gerade für die älter werdende Bevölkerung immer wichtiger werdenden Themen beschäftigen. Zur Vertiefung wird die im Folgenden vorgestellte Broschüre empfohlen. Die weiteren Abschnitte sind daher in dieser Broschüre bewusst kurzgefasst.

### Broschüre „Wohnen und Leben im Alter“

Der Arbeitskreis „Wohnen und Leben im Alter“ der Lokalen Agenda 21 Osnabrück (siehe Seite 36) gibt seit mehreren Jahren die Informationsbroschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“ heraus. Diese bietet einen Überblick über die vielschichtigen Aspekte des Wohnens im Alter mit konkretem Bezug auf Osnabrück und stellt verschiedene Wohnformen vor.



Tipps für das Wohnen zu Hause finden sich genauso wie Informationen mit Adressen zum Betreuten Wohnen oder zu Pflegeeinrichtungen. Zur besseren Übersicht sind die Einrichtungen in der Broschüre auf einem Stadtplan eingezeichnet. Weitere Kapitel widmen sich den gemeinschaftlichen Wohnformen und der „Ehrenamtlichen Wohnberatung“. Die Broschüre möchte dazu anregen, sich rechtzeitig mit der aktuellen Wohnsituation zu beschäftigen und für die kommenden Jahre zu planen. Das Nachdenken darüber, wie man im Alter leben möchte, sollte nicht bis ins Alter verschoben werden.

#### **Kapitelübersicht „Wohnen im Alter in Osnabrück“:**

- 1 » Wohnform und Wohnumfeld
- » Wohnen in vertrauter Umgebung
- 2 » neue Wohnformen – gemeinschaftliches Wohnen
- » betreutes Wohnen
- 3 » Wohnen in einer Pflegeeinrichtung
- 4 » Adressen und Ansprechpartner

Die Broschüre umfasst 60 Seiten und ist zu den Öffnungszeiten kostenlos in der Bürgerberatung erhältlich. Sie kann auch im Internet unter [www.osnabrueck.de/wohnen-im-alter](http://www.osnabrueck.de/wohnen-im-alter) angesehen oder heruntergeladen werden.

#### **Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement**

##### **Fachdienst Bürgerengagement und Seniorenbüro Bürgerberatung**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 3233000

buergerberatung@osnabrueck.de  
[www.osnabrueck.de/senioren/wohnen-im-alter](http://www.osnabrueck.de/senioren/wohnen-im-alter)  
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do. 9.00 – 12.30 Uhr  
und 13.30 – 17.00 Uhr, Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
Di. geschlossen

##### **Fachbereich Städtebau – Kontaktstelle Wohnraum**

Bierstraße. 32, 49074 Osnabrück  
Sabine Steinkamp, Tel.: 0541 3233600  
[steinkamp@osnabrueck.de](mailto:steinkamp@osnabrueck.de)  
Marvin Schäfer, Tel.: 0541 3233601, [schaefer.m@osnabrueck.de](mailto:schaefer.m@osnabrueck.de)

## **Wohnen in vertrauter Umgebung (Hilfen für Zuhause)**

Wer sein gewohntes Zuhause so lange wie möglich bewohnen möchte, hat eine Vielzahl von Möglichkeiten, seine persönliche Situation trotz Einschränkungen zu gestalten.

Besonders hilfreich ist ein gutes soziales Netzwerk aus Angehörigen, Freunden, Bekannten und Nachbarn.

Aber auch ehrenamtliche Helfer können wichtige Unterstützung bieten (siehe Kapitel 5, Seite 84). Zudem stehen zahlreiche professionelle Hilfsangebote zur Verfügung (siehe Kapitel 5, „Haushaltsnahe Dienstleistungen“, Seite 77). Weitere Informationen: Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“ s. o.

## **Ehrenamtliche Wohnberatung**

Damit man auch im Alter eigenständig in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben kann, sollte eine Wohnung altersgerecht sowie barrierearm ausgestattet und möbliert sein. Viele Bestandswohnungen weisen diese Kriterien nicht auf, sodass Maßnahmen der Wohnraumanpassung ergriffen werden sollten. Wohnraumanpassung umfasst dabei alle Maßnahmen, die eine selbstbestimmte Lebensführung unterstützen und das selbstständige Wohnen erleichtern und sicherstellen.

Gute Gründe für Wohnanpassung – in jeder Altersklasse:

- » Erhalt der Selbstständigkeit
- » Erleichterung im Alltag oder der alltäglichen Abläufe
- » Steigerung des Wohnkomforts und der Lebensqualität
- » Vermeidung von Unfällen und Stürzen
- » Erleichterung der Pflege im häuslichen Bereich
- » Vermeidung oder Hinauszögerung eines Umzuges in ein Pflegeheim

Damit die Wohnraumanpassung sich nach den persönlichen Bedürfnissen richtet, erfolgt sie ganz individuell. Häufig lässt sich dabei schon durch kleine Veränderungen oder Ummöblierung eine Menge bewirken! Die Maßnahmen reichen von kleinen Veränderungen innerhalb der Wohnung, die der Unfallverhütung und der Alltagserleichterung dienen, über den Einsatz von Hilfsmitteln bis hin zu größeren Umbaumaßnahmen. Bei der Ermittlung der erforderlichen Maßnahmen, die den Bedürfnissen sowie den Möglichkeiten der Wohnsituation entsprechen, unterstützt die „Ehrenamtliche Wohnberatung“ des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen der Stadt Osnabrück.

Die „Ehrenamtliche Wohnberatung“ ist ein kostenloses Beratungsangebot für Mieter:innen und Eigentümer:innen aller Generationen. Sie wendet sich an Seniorinnen, Senioren und Menschen mit Behinderungen genauso wie an junge Familien, Singles und Menschen, die sich frühzeitig über zukunftsfähiges, barrierefreies Bauen und Wohnen informieren möchten.





Die ehrenamtlichen Mitglieder beraten und unterstützen bei der Verbesserung der individuellen Wohnsituation und stehen mit kompetenten Empfehlungen zur Seite.

Die Wohnberaterinnen und Wohnberater suchen – unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten – gemeinsam nach optimalen Lösungen.

Die „Ehrenamtliche Wohnberatung“ bietet folgende Hilfestellungen:

- » Einschätzung der eigenen Wohnsituation und Feststellung des Veränderungsbedarfes
- » Empfehlungen für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen der individuellen Wohnraumanpassung
- » Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten, wie gesetzliche Zuschüsse und Fördermittel im Rahmen der geltenden Richtlinien
- » Informationen zum Einsatz von Hilfsmitteln zur Verbesserung der Wohnqualität und zur Erleichterung des Alltags
- » Aufzeigen von Stolper- und Gefahrenstellen zur Unfallverhütung

*Die „Ehrenamtliche Wohnberatung“ vermittelt keine Wohnungen!*

Die Beratung erfolgt telefonisch, persönlich in der Beratungsstelle oder zuhause (jeweils nach Terminvereinbarung). Die Empfehlungen der Wohnberatung sind unverbindlich. Die Entscheidungen, was verändert werden soll, treffen die ratsuchenden Personen selbst.

Die ehrenamtliche Wohnberatung ist dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück zugeordnet.

## Handwerkerdienst der Ehrenamtlichen Wohnberatung

In Ergänzung zu den Angeboten der Wohnberatung bietet die ehrenamtliche Wohnberatung auch kleinere handwerkliche Hilfen für ältere Menschen nach individueller Absprache. Dieser Dienst kann in Anspruch genommen werden, wenn man selbst nicht in der Lage ist, die im Haushalt üblichen Kleinreparaturen vorzunehmen. Gegen eine Aufwandsentschädigung für Materialkosten ist der Handwerkerdienst bei kleinen Reparaturen und Instandsetzungen behilflich.

Beispiele:

- » Befestigung von Gegenständen an der Wand oder an anderen Stellen
- » kleine Instandsetzungen von z. B. Schranktüren
- » Reparatur von wackeligen Stuhl- und Tischbeinen
- » Befestigung von lockeren Gardinenstangen
- » Anbringen von Griffen in Bad, Küche und anderen Räumen
- » Auswechseln der Leuchtmittel
- » Erhöhung von Betten und Sitzmöbeln
- » *Installations- und Renovierungsarbeiten werden nicht vorgenommen, ebenso keine Entrümpelungen und Umzüge.*

**Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement  
Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro  
Senioren- und Pflegestützpunkt**

Bierstraße 32a, 49074 Osnabrück

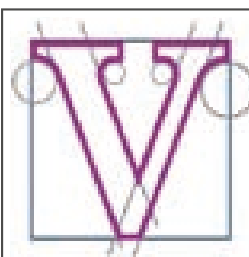
Katja Vahrenkamp-Nowak

Tel.: 0541 3233110

wohnberatung@osnabrueck.de

www.osnabrueck.de/wohnberatung

 **Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen**



**BERNHARD  
VOGELSANG**

GmbH & Co. KG

**Malermeister**

**Ihr Fachbetrieb**  
für Maler-, Boden-, WDVS-Arbeiten,  
Glasreparaturen sowie Notverglasung

**Bernhard Vogelsang GmbH & Co. KG**

Wellendorfer Straße 27 · 49124 GMHütte

Telefon 0 54 01/54 25 · Fax 0 54 01/4 50 07

info@maler-vogelsang.de · www.maler-vogelsang.de

## Wohnungssuche

Bei der Stadt Osnabrück gibt es keine zentrale Stelle, die Auskunft über freie Wohnungen geben kann. Jedoch gibt es seit Juli 2020 die Wohnungsgesellschaft „Wohnen in Osnabrück GmbH“ (WiO). Sie ist eine Tochter der Stadtwerke Osnabrück. Ziel und Zweck der neuen Wohnungsgesellschaft ist es, in den kommenden zehn Jahren rund 1.000 neue Wohneinheiten zu schaffen. In den einzelnen Wohngebäuden werden jeweils nach Einkommenshöhe, unterschiedliche Mietpreise aufgerufen. Die ersten Wohnungen der Stadtwerke werden frühestens ab dem 2. Halbjahr 2021 verfügbar sein.



Wer in Kürze auf der Suche nach einer neuen Wohnung ist, findet aktuelle Wohnungsangebote in der Tageszeitung, im Internet auf einschlägigen Plattformen und bei örtlichen Wohnungsunternehmen oder beauftragt einen Makler mit der Suche. Ganz wichtig ist auch: Informieren und beteiligen Sie Freunde, Bekannte, Nachbarn an Ihrer Suche. Viele Wohnungen werden so vergeben.

## Weitere Wohnformen

### Gemeinschaftliches Wohnen

#### Was ist „Gemeinschaftliches Wohnen“?

Unter gemeinschaftlichem Wohnen versteht man kollektive Wohnformen von Gleichgesinnten, die sich in der Regel an der Planung des von ihnen bewohnten Wohnraums und des Zusammenlebens mit ihren Ideen und Vorstellungen beteiligen. Es gibt vielfältige Formen und Typen von gemeinschaftlichen Wohnprojekten.

Charakteristisch sind auf der einen Seite die nach persönlichen Bedarf gemieteten oder gekauften eigenen Wohnungen und unterschiedlichen Größen, Zuschnitte und Anzahl. Jede Wohnpartei, sei diese nun von einer Einzelperson, einem Paar oder einer Familie mit Kindern gebildet, verfügt grundsätzlich über eine abgeschlossene, autarke Wohnung, die mit allem Notwendigen ausgestattet ist: Küche, Bad, Wohn- und Schlafräume und mitunter zusätzlichen Räumen.

Auf der anderen Seite werden die jeweils eigenen, klassischen Wohnräume durch gemeinschaftliche Aspekte wie Gemeinschaftsräume, gegenseitige Hilfe und aktive Nachbarschaft ergänzt. Das Verhältnis von Gemeinschaft einerseits und privatem Wohn- und Lebensraum andererseits bestimmt jedes Wohnprojekt für sich.

Es hängt von den jeweiligen Wohnbedürfnissen und Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner ab und kann flexibel gestaltet werden. Hilfen und Kooperationen in Alltagsdingen finden statt. Die Privatheit jedes Mitgliedes eines Wohnprojektes bleibt vollständig gewahrt.

Gemeinschaftliche Wohnprojekte werden von altersgleichen oder generationenübergreifenden, zumeist nicht miteinander verwandten Menschen mit ausgeprägtem Gemeinschaftssinn und Verantwortungsbewusstsein initiiert, um als Gruppe bzw. Gemeinschaft in einer gemeinsam (mit-)gestalteten Wohneinheit (Wohnungen, Haus oder mehrere Häuser) in einem solidarischen und verlässlichen Miteinander selbstbestimmt und selbstorganisiert zu leben. Dazu benötigen sie (rechtlich) verbindliche Grundlagen, um längerfristig wirtschaftlich und sozial bestehen zu können.

Weitere Informationen zum gemeinschaftlichen Wohnen finden Sie in der Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“. Diese ist in der Bürgerberatung der Stadt Osnabrück, Bierstraße 32a erhältlich sowie im Internet [www.osnabrueck.de/wohnen-im-alter](http://www.osnabrueck.de/wohnen-im-alter).

#### Fachbereich Kinder, Jugendliche und Familien

#### Familienbündnis der Region Osnabrück

Natruper-Tor-Wall 2, 49076 Osnabrück

Andrea Spree, Tel.: 0541 3234507

[familienbuendnis@osnabrueck.de](mailto:familienbuendnis@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/familienbuendnis](http://www.osnabrueck.de/familienbuendnis)



## Wohnen für Hilfe

Das Projekt „Wohnen für Hilfe“ möchte Menschen einander näherbringen. Hier kann eine Wohnpartnerschaft die Basis für ein gemeinschaftliches Wohnen bilden. In der Regel bekommt das Projekt Anfragen von Studierenden, die neben der Suche nach einer Unterkunft, andere Menschen zu unterstützen wünschen. Sofern Sie ungenutzte Räumlichkeiten, ein Haus, einen zu pflegenden Garten haben, und sich vorstellen können, Unterstützung anzunehmen, indem Sie einen jungen Menschen bei sich wohnen lassen, können Sie sich beim Allgemeinen Studierendenausschuss (ASTA) der Universität Osnabrück melden. Vereinbart werden können beispielweise Einkäufe, Unterstützung beim Kochen, Reinigungsarbeiten, Spaziergänge, Spieleabende und vieles mehr. Pflegeleistungen sind ausgeschlossen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage. Sofern Sie Unterstützung beim Ausfüllen oder Fragen haben, können Sie sich telefonisch bei uns melden. Dies ist vollkommen unverbindlich. Erst nach dem Kennenlernen wird besprochen und entschieden, ob eine Wohnpartnerschaft infrage kommt.

### Ansprechpartner:

ASTA der Universität Osnabrück  
Referat für Soziales, Gleichstellung und Inklusion  
Tel.: 0541 9694872, [asta-soziales@uos.de](mailto:asta-soziales@uos.de), [www.wfho.de](http://www.wfho.de)

## Betreutes Wohnen

Der Begriff „Betreutes Wohnen“ ist rechtlich nicht geschützt. Zwischen dem Anbietenden des Betreuten Wohnens und dem Bewohner wird ein Betreuungsvertrag geschlossen. Es empfiehlt sich, die Verträge von unterschiedlich Anbietenden im Hinblick auf Preis und Leistungsumfang genau zu prüfen. Beim „Betreuten Wohnen“ mieten oder kaufen Bewohnerinnen und Bewohner eine abgeschlossene, möglichst barrierefreie Wohnung mit eigenem Haushalt.

Mit einem Dienstleistenden wird zusätzlich ein Betreuungsvertrag geschlossen, der Grundleistungen (punktuelle Unterstützungsleistungen) für eine feste Betreuungspauschale erbringt. Wahlleistungen sind bei Bedarf gegen Einzelabrechnung frei wählbar. Die Leistungen der Grundpauschale sind immer unterschiedlich (Koordination bzw. Ansprechpartner vor Ort, Hausnotruf, Veranstaltungen der Gemeinschaft, etc.).

Der Begriff „Betreutes Wohnen“ ist nicht geschützt und kann unterschiedliche Grundleistungen enthalten, hier muss der Bewohner Angebote vergleichen. Es existiert eine DIN-Vorschrift als Empfehlung, die aber nicht bindend ist.<sup>[1]</sup>

Die Erwartung der meisten Interessenten ist, im Betreuten Wohnen rundum betreut zu sein. Es bietet jedoch nur Komponenten der sozialen Betreuung. Pflegeleistungen und hauswirtschaftliche Leistungen sind im Betreuten Wohnen grundsätzlich nicht abgedeckt. Weitere Informationen: Broschüre „Wohnen und Leben im Alter in Osnabrück“(s.o.), die Sie in der Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro in der Bierstraße 32a erhalten können.

## Pflegewohngemeinschaft

Eine Alternative zum Leben in einer stationären Pflegeeinrichtung kann eine ambulant betreute Wohngemeinschaft sein. Hier tun sich pflegebedürftige Menschen zusammen und teilen sich eine Wohnung. Jeder hat ein eigenes Zimmer. Gemeinschaftlich werden z. B. Bad, Küche, Wohnzimmer genutzt. Auch die Lebenshaltungskosten wie Miete, Nebenkosten, Betreuungsleistungen usw. werden geteilt.

In dieser Art der Wohngemeinschaft müssen die Bewohnenden jederzeit Versorgende oder Anbietende von Dienstleistungen wechseln können. Sie eignet sich insbesondere auch für an Demenz erkrankte Menschen. Mittlerweile gibt es im Stadtgebiet ambulant betreute Wohngemeinschaften. Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück kann hierzu Auskunft geben (siehe Seite 41).

Weitere Informationen: Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“ (siehe Seite 53).

## Wohnen in einer Pflegeeinrichtung

Alten- und Pflegeheime gewährleisten pflegebedürftigen, zu meist älteren Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind und nicht mehr zu Hause versorgt werden können, Unterstützung. Sie bieten eine umfassende pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung. In diesen Pflegeeinrichtungen leben die Bewohnerinnen und Bewohner in der Regel in Einzel- oder Doppelzimmern, in die eigene Möbel mitgenommen werden können (siehe Seite 81 „Rund um die Pflegebedürftigkeit“ und in der Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“).

<sup>[1]</sup> Seit 2006: DIN 77800: Qualitätsanforderungen an Anbieter der Wohnform „Betreutes Wohnen für ältere Menschen“

# Wir sind für Sie da in der Stadt Osnabrück.

Die Diakonie Osnabrück Stadt und Land bietet unterschiedlichste Unterstützungen für die individuelle Sicherheit und Versorgung im Alter. In den Einrichtungen in Stadt und Landkreis Osnabrück können pflegebedürftige Menschen sicher, gut versorgt und

geborgen leben. Wir leisten eine hochqualifizierte Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung – auch als ambulantes Angebot. So können die uns anvertrauten Menschen am Leben in der Gemeinschaft teilhaben – so selbstbestimmt wie möglich.

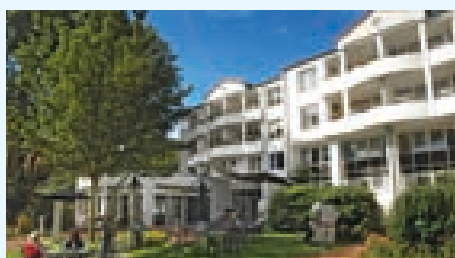
## Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege



**1. Bischof-Lilje-Altenzentrum**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

Rehmstraße 79-83  
49080 Osnabrück  
Telefon 0541 98110-0  
blz@diakonie-os.de



**3. Diakonie-Wohnstift  
am Westerberg**

- SeniorenWohnen Plus
- PflegeHOTEL am Westerberg
- PflegeWohnen Plus
- Kurzzeitpflege
- **Café Westerberg**

Bergstraße 35 A-C  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 6098-0  
waw@diakonie-os.de



**5. Hermann-Boninus-Haus**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Geschützter Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Mittagstisch für Senioren
- **Stadtteilcafé**

Rheiner Landstraße 147  
49078 Osnabrück  
Telefon 05 41 40475-0  
hbh@diakonie-os.de



**2. Küpper-Menke-Stift**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Geschützter Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Mittagstisch für Senioren

Sedanstraße 76  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 6928-0  
kms@diakonie-os.de



**4. Katharina-von-Bora-Haus**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren
- Geschützter Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Junge Pflege

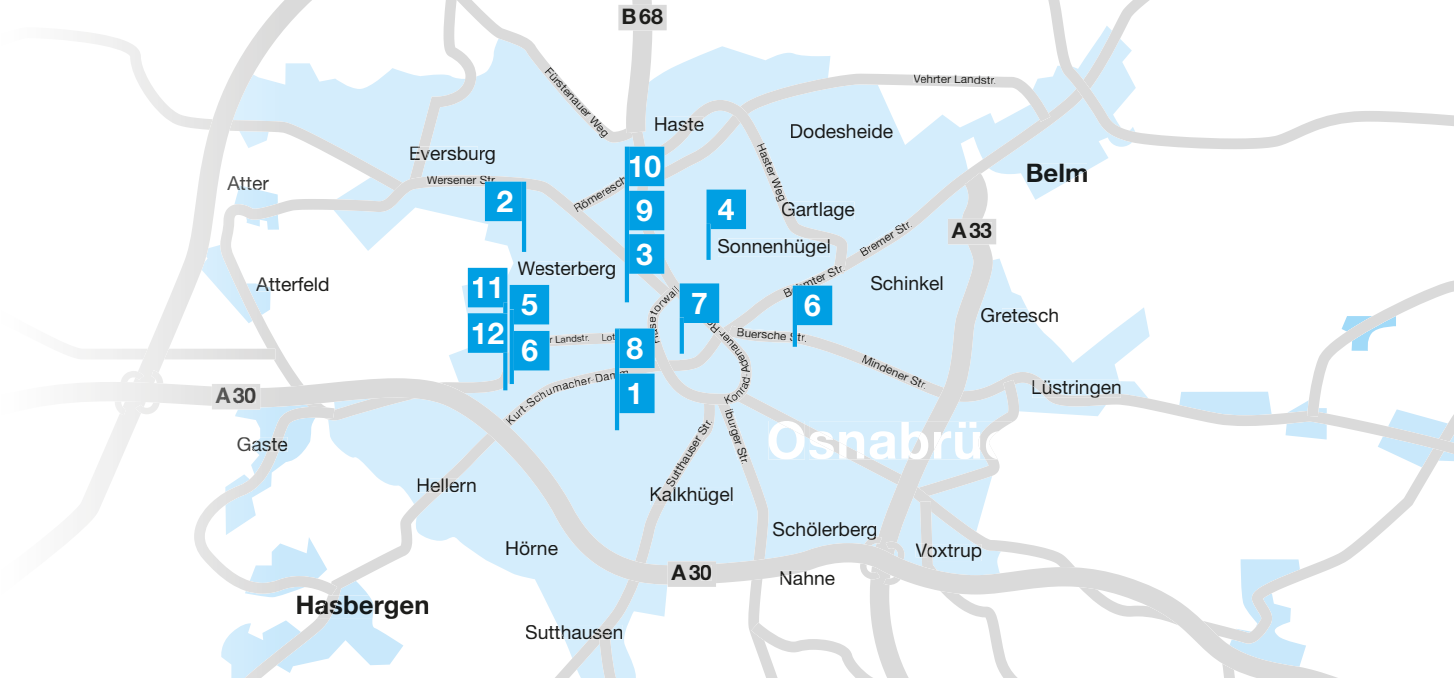
Veilchenstraße 22  
49088 Osnabrück  
Telefon 0541 6926-0  
kabo@diakonie-os.de



**6. Haus Schinkel**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

Buersche Straße 96  
49084 Osnabrück  
Telefon 0541 600287-0  
kontakt.hs@diakonie-os.de



### 7. Haus Ledenhof

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

Am Ledenhof 2  
49074 Osnabrück  
Telefon 0541 357840  
kontakt.hl@diakonie-os.de



### 9. Diakonie-Sozialstation Osnabrück

- Pflegerische, medizinische und hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung zu allen Bereichen der Pflege
- Beratung pflegender Angehörige

Bergstr. 35 A-C  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 434200  
kontakt.dsst@diakonie-os.de



### 11. Diakonie Pflegeschulen Osnabrück

- Ausbildung Altenpflege
- Ausbildung Pflegeassistent
- Ausbildung Heilerziehungspflege

Rheiner Landstraße 147  
49078 Osnabrück  
Telefon 0541 40475-13  
schule@diakonie-os.de

### Tagespflege



### 8. Tagespflege

Tagespflege im Bischof-Lilje-Zentrum  
Rehmstraße 79-83 · 49080 Osnabrück  
Telefon 0541 98110-810  
tagespflege-blz@diakonie-os.de

Tagespflege im Hermann-Bonbus-Haus  
Rheiner Landstraße 147 · 49078 Osnabrück  
Telefon 0541 40475-35  
tagespflege-hbh@diakonie-os.de

### Betreutes Wohnen



### 10. Koordinationsbüro Betreutes Wohnen

- Über 300 betreute Seniorenwohnungen an attraktiven Standorten in Osnabrück und Umgebung
- Umfangreiche und professionelle Unterstützungs- und Beratungsangebote

Bergstr. 35 A-C  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 609821-24  
betreutes-wohnen@diakonie-os.de



### 12. Diakonie-Kolleg Osnabrück

- Fort- und Weiterbildung
- Beratung in allen Qualifizierungsfragen
- Inhouse Schulungen

Rheiner Landstr. 147  
49078 Osnabrück  
Tel.: 0541 40475-623  
kolleg@diakonie-os.de  
www.diakonie-kolleg-osnabrueck.de



## 5. Hilfe- und pflegebedürftig - Unterstützung im Alter und im Pflegefall

Die meisten Menschen wünschen sich ein möglichst langes Leben in ihrer häuslichen Umgebung, mit vertrauten sozialen Kontakten. Sie möchten ihren Alltag gerne selbstständig bewältigen. Jedoch steigt im Alter oft der Bedarf an Hilfe und Unterstützung. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass bereits eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Vielmehr sind es oft die alltäglichen Dinge, wie z.B. Haushaltstätigkeiten, Einkäufe, Behördengänge, Arztbesuche usw., die zunehmend mühsamer werden, mehr Zeit als früher benötigen oder gar nicht mehr alleine bewältigt werden können. Häufig leisten dann Familienangehörige, der Freundeskreis oder die Nachbarschaft wertvolle Hilfe. Für diejenigen, die nicht auf diese Hilfe zurückgreifen können oder wollen, bieten eine Reihe von Unternehmen und Organisationen in Osnabrück „privat zu finanzierende Unterstützung im Alltag“ an, die das tägliche Leben zu Hause erheblich erleichtern kann.

Bei Vorliegen eines Pflegegrades übernimmt auch die Pflegeversicherung in einer Höhe von bis zu 125 Euro monatlich die Kosten für „Angebote zur Unterstützung im Alltag“. Diese Angebote tragen dazu bei, pflegende Angehörige zu entlasten sowie die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Betroffenen zu erhalten bzw. zu fördern.

Hierzu zählen z.B. Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige, häusliche Betreuung von Betroffenen sowie die Unterstützung im Haushalt oder bei Erledigungen außer Haus.

### Privat zu finanzierende Unterstützung im Alltag

Wenn Sie z.B. Hilfe bei der Gartenarbeit, bei Reparaturen im Haushalt oder der Haustierversorgung benötigen, können Sie entweder einen sogenannten „Minijobber“ oder ein Unternehmen beauftragen, die privat zu bezahlen sind. Denn diese Leistungen werden nicht von der Pflegeversicherung finanziert. Die „Minijobber“ (unter 450 Euro im Monat) müssen bei der Minijob-Zentrale der „Knappschaft Bahn See“ angemeldet werden.

#### Minijob-Zentrale

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See  
45115 Essen

Tel.: 0355 290270799

[minijob@minijob-zentrale.de](mailto:minijob@minijob-zentrale.de), [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)



Ein Schlafplatz, an dem Sie Komfort erleben können.

Die Betten-Kollektion »Suite-E-Motion« bietet intelligente Komfortbetten für Ihr Zuhause. Die individuelle, stufenlos verstellbare und schwenkbare Liegefläche, verschiedene Kopfteilformen und hochwertige Materialien sind Voraussetzungen für Ihr persönliches Möbelstück, angepasst an Ihren eigenen Einrichtungsstil.



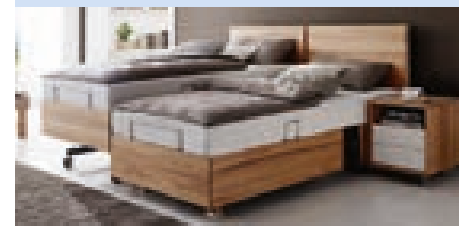
Die Technik ermöglicht viele Funktionen mit solider Standfestigkeit.

Die Motorische Höhenverstellung der gesamten Liegefläche, die in jede gewünschte Sitzposition gebracht werden kann, ermöglicht Ihnen das leichte und kraftsparende Aufstehen, zum Beispiel bei Rücken- oder Knieproblemen. Mit dem Liftsystem kann die Höhe der Liegefläche um bis zu 38 cm erhöht werden!



Zweisamkeit genießen und doch flexibel bleiben.

Diese Duo-Betten lassen sich aufgrund von integrierten Rollen sehr leicht auseinander schieben. An ihrem neuen Platz stehen sie fest, sicher und zuverlässig. Zusätzlich können Sie die Verstellung zum Sitzen und die Höhenverstellung der gesamten Liegefläche auf Knopfdruck jederzeit individuell einstellen.



## TIPPS

- ✓ Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Ergonomie
- ✓ Beachten Sie ein gesundes Schlafhöhlenklima
- ✓ Verwenden Sie Unterbett-Beleuchtung als Bodenlicht
- ✓ Nutzen Sie Matratzen mit Sitzkante zum sicheren Aufstehen

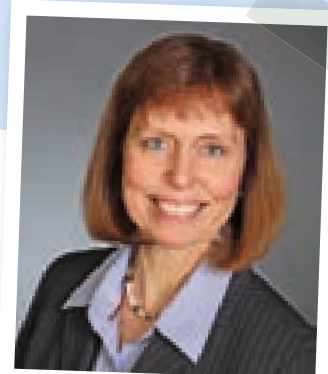
## BESUCHEN SIE UNS IN OSNABRÜCK

Profitieren Sie von unserer individuellen und fachkundigen Beratung.  
Wir freuen uns auf Sie!

Hannoversche Straße 54  
49084 Osnabrück  
Tel. 05 41/3 58 44 44  
info@betten-kirchhoff.de  
www.betten-kirchhoff.de



Wir sind Mitglied im Verein  
»Bauen und Wohnen Barrierefrei e. V.«



Ihre  
Christiane Kirchhoff-Billmann

FAMILIE  
& DAHEIM

# Mittagessen

täglich frisch gekocht



jedes Menü  
7,60 €

inkl. Lieferung  
und einem Dessert



Ohne  
Geschmacks-  
verstärker

*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in den Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung

Probieren Sie es aus: bestellen Sie einfach unter der gebührenfreien Rufnummer **0800-150 150 5\***,  
der lokalen Rufnummer **05439-412 999 0** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de** \*nur vom Festnetzanschluss



## Mittagessen/Lieferdienste/Einkaufen

### Essen auf Rädern

Gelieferte Mittagmenüs sind eine der bekanntesten Dienstleistungen – auch als „Essen auf Rädern“ bezeichnet. Um den passenden Anbieter, ob öffentlich oder privat organisiert, zu finden, der den „richtigen Geschmack“ trifft, sollten verschiedene Kriterien geprüft werden:

- » nachweisbare Qualität des Essens
- » abwechslungsreiches Angebot
- » Auswahl verschiedener Diäten
- » zuverlässiger und flexibler Bringservice
- » Kunden- und Ernährungsberatung
- » Preis-Leistungsverhältnis

Einige Lieferdienste bieten unverbindliche Probemenüs an. Nutzen Sie dieses Angebot. Sprechen Sie mit Freunden, Bekannten oder Nachbarn über deren Erfahrungen.

### Lieferdienste für Mittagmenüs

#### apetito – Landhausküche Landkreis Osnabrück

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht.

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr

Tel.: 0541 9986660

info@landhaus-kueche.de

www.landhaus-kueche.de

#### Malteser Hilfsdienst gGmbH

Voxtruper Straße 83, 49080 Osnabrück

Tel.: 0541 505220

osnabrueck@malteser.org

www.malteser-osnabrueck.de

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ortsverband Osnabrück  
Brückenstraße 3, 49090 Osnabrück  
Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr, Tel.: 0541 40669368  
menueservice-johanniter@apetito.de  
www.ihr-menueservice.de/juh-osnabrueck

#### Meyer Menü

Am Tüv 11, 49539 Bersenbrück

Tel.: 0800 1501505

info@os.meyer-menue.de, www.meyer-menue.de

## Unsere Nähe ist Ihre Sicherheit



### Menüservice „Essen auf Rädern“

Lecker, gesund, vielfältig auf Porzellantellern serviert  
Täglich, auch an Sonn- und Feiertagen frische Auslieferung  
Diät- und Sonderkostformen



### Hausnotruf mit Hintergrunddienst

Zu Hause oder unterwegs mobil  
Mit Rauchmelder kombinierbar



### Fahrdienst

Für Menschen mit Beeinträchtigungen  
Individual- und Linienfahrten  
Wir machen Sie mobil!



### Betreuungsdienst

Wir schenken Zeit und Lebensfreude  
Zuhören, Vorlesen, Spaziergehen  
Aktivierung zu leichten Tätigkeiten  
Entlastung pflegender Angehöriger

☎ 05 41 - 50 52 20

www.malteser-osnabrueck.de



# Malteser

...weil Nähe zählt.

## Ihr Menüservice mit Herz

Ofenfrisch – dank  
Ofen an Bord!



„3 x Menügenuss“ für nur 5,69 € pro Menü  
Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

Tel. 0541-40669368

Auch online bestellbar unter: [www.ihr-menueservice.de/juh-osnabrueck](http://www.ihr-menueservice.de/juh-osnabrueck)

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.  
Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



## JOHANNITER

Ortsverband Osnabrück

Menüservice apetito AG - Bonifatiusstraße 305 - 48432 Rheine

# Tagespflege

Das Invita Pflegeteam bietet zusätzlich zur ambulanten Pflege auch eine Tagespflege in der Bissendorfer Rudolphshöhe. Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Tage, mit viel Geselligkeit und Unterhaltung!



**Weil gute Pflege kein Zufall ist**

Margret Greife

Lindenstraße 102a | 49152 Bad Essen | Telefon 05472/9454-0

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

## Aktiv leben & betreutes Wohnen

Aktiv leben, betreut wohnen  
**Rudolphshöhe**  
BISSENDORF

20 Wohneinheiten  
von 49 bis 86 qm  
im Zentrum  
von Bissendorf

 **Lindenhof**

27 Wohneinheiten  
von 55 bis 93 qm  
in zentraler Lage  
von Bad Essen



**Rudolphshöhe**

Meller Straße 6a | 49143 Bissendorf | Telefon 05402/985560

**Lindenhof**

Kirchbreite 5 | 49152 Bad Essen | Telefon 05472/9454-0

[www.betreutesleben.com](http://www.betreutesleben.com)

## Zuhause in Bad Essen Hier fühle ich mich wohl

Wir pflegen, betreuen, begleiten, versorgen und beraten hilfsbedürftige Menschen in Bad Essen. Das Quartier zum Leben im Alter befindet sich in und Apotheken – zentrumsnah und ruhig gelegen. Wir sind gerne für Sie da.



### Sozialstation Wittlager Land

**Ambulante Pflege**  
Gräfin-Else-Weg 9b, 49152 Bad Essen  
**Telefon 05472/930830**  
kontakt@sozialstation-wittlage.de  
www.sozialstation-wittlage.de



### Tagespflege Wittlager Land

**Teilstationäre Pflege**  
Gräfin-Else-Weg 9a, 49152 Bad Essen  
**Telefon 05472/930840**  
kontakt@tagespflege-wittlage.de  
www.tagespflege-wittlage.de



### Altenzentrum Simeon und Hanna

**87 Heimplätze und 20 Altenwohnungen**  
Gräfin-Else-Weg 7, 49152 Bad Essen  
**Telefon 05472/9300**  
info@simeon-und-hanna.de  
www.simeon-und-hanna.de



### Zuhause in Bad Essen

**Betreutes Wohnen und amb. betreute Wohngruppen**  
Gräfin-Else-Weg 8, 49152 Bad Essen  
**Telefon 05472/930850**  
kontakt@zuhause-in-bad-essen.de  
www.zuhause-in-bad-essen.de

## Mittagstische

In der Stadt Osnabrück gibt es eine Reihe von günstigen Mittagsangeboten z.B. in der örtlichen Gastronomie oder von Wohlfahrtsverbänden und Kirchengemeinden organisiert. Wenn man in der Nähe eines Pflegeheimes wohnt, sollte man sich erkundigen, ob dort ein Mittagsangebot besteht, dass für einen entsprechenden Kostenbeitrag in Anspruch genommen werden kann. Gesellschaft gibt es übrigens gratis dazu.

Die vielfältigen Angebote finden Sie auch im Kapitel „Aktiv 60plus“ bei den jeweiligen Stadtteilen.

### DiakonieBISTRO/CaféOase

Im DiakonieBISTRO/Café Oase wird neben einem gesunden Mittagessen auch Kaffee angeboten. Weiterhin besteht die Möglichkeit Zeitung zu lesen und Kontakt zu knüpfen. Gäste mit OS-Pass können für 2,00 Euro Mittag essen. Der Service wird durch ehrenamtliche Mitarbeitende der Kirchengemeinde St. Marien organisiert.

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 12.00 – 14.00 Uhr

Lohstraße 65, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 23448, [monika.foerster@diakonie-os.de](mailto:monika.foerster@diakonie-os.de)

### Täglich frischer Mittagstisch im FABI-Bistro

Im Bistro der katholischen Familienbildungsstätte wird von Montag bis Donnerstag zwischen 11.30 und 14.00 Uhr leckere, frisch zubereitete, vollwertige Speisen angeboten. Es bietet sich eine reiche Vielfalt an saisonalen, regionalen und internationalen Gerichten. Es kann aber auch einfach nur ein Latte Macchiato oder eine andere Kaffeespezialität sein.

### Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 358680, [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de)

### Generationenmahlzeit im Mehrgenerationenhaus

Mehrgenerationenhaus Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück

Tel.: 0541 76099111, [mgh@kath-fabi-os.de](mailto:mgh@kath-fabi-os.de)

### Mittagstische in der Kirchengemeinde Pfarrei St. Joseph

Stadtteil Schölerberg

Jeden 3. Do. im Monat; Anmeldung im Pfarrbüro

Miquelstraße 25, 4908X Osnabrück, Tel.: 0541 500510

[stefan.schulte@st-joseph-os.de](mailto:stefan.schulte@st-joseph-os.de), [www.st-joseph-os.de](http://www.st-joseph-os.de)

### Mittagstisch in Voxtrup und Lüstringen

Für alle die gerne in Gemeinschaft essen und nicht immer selbst kochen mögen – und dass bei Abwechslung und guten Gesprächen. Jeweils 12.00 Uhr im Pfarrheim.

Stadtteil Voxtrup

Jeden Mi., um Anmeldung bis montags wird gebeten

Antoniusweg 17, 49086 Osnabrück

Anmeldung: Anna Rethschulte, Tel.: 0541 388565

Mittagstisch in Lüstringen

Jeden Do., um Anmeldung bis montags wird gebeten

Stadtweg 16, 49086 Osnabrück

Anmeldung: Stefan Schulte, Tel.: 0160 97902738

## Lieferdienste der Supermärkte

Wenn man nicht mehr gut zu Fuß ist oder die Lasten der Einkäufe zu schwer werden, um sie alleine nach Hause zu transportieren, könnte der Lieferservice, den verschiedene Super- und Getränkemärkte anbieten, die Lösung sein. Einige Märkte bieten auch einen Internetservice an, bei dem die Einkäufe online bestellt und ins Haus geliefert werden.

## Mobiler Einkaufswagen

Damit der normale Alltag auch im Alter wieder zum Erlebnis wird, bietet der Malteser Hilfsdienst in Kooperation mit der evangelisch-lutherischen Petrusgemeinde und der katholischen Pfarreiengemeinschaft St. Antonius/Maria-Hilfe der Christen sowie der Margaretenkirche in Voxtrup für die evangelisch-lutherischen Südstadtgemeinden seit September 2015 den kostenlosen „Mobilen Einkaufswagen“ für die Stadtteile Gretesch, Lüstringen, Darum und Voxtrup an.

Seniorinnen und Senioren mit Mobilitätseinschränkungen, die keine Hilfe von Angehörigen erhalten können, werden von einem Fahrer und einer Begleitperson mit einem Fahrzeug, das auch Rollstühle oder Gehhilfen mitführen kann, von zu Hause abgeholt, zu örtlichen Supermärkten gefahren und beim Einkaufen unterstützt. Anschließend bleibt Zeit zum Klönen im Café.

Die alle 14 Tage stattfindenden Fahrten dauern ca. von 14.15 – 18.00 Uhr: in Voxtrup zweiwöchentlich dienstags, in Gretesch-Lüstringen-Darum zweiwöchentlich mittwochs.

Anmeldung: Stefan Schulte, Tel.: 0160 97902738

1

2

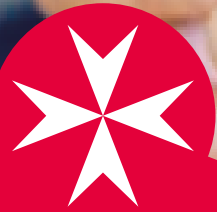
3

4

5

6

7



# Sicherheit auf Knopfdruck. Der Johanniter-Hausnotruf.

- / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Bundesweit Notrufzentralen mit erfahrenen Mitarbeitenden
- / Einfache Handhabung – Notruf mit nur einem Knopfdruck
- / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls
- / Ab 75 Jahren empfohlen
- / **Neu:** auch kontaktlose Installation möglich

## Jetzt bestellen!

[johanniter.de/hausnotruf](https://johanniter.de/hausnotruf)  
0800 0019214 (gebührenfrei)

## Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Ortsverband Osnabrück  
Brückenstraße 3, 49090 Osnabrück  
Tel. 0541 669690  
[www.johanniter.de/osnabrueck](https://www.johanniter.de/osnabrueck)



# JOHANNITER

Weiterhin bietet der Malteser Hilfsdienst den Mobilien Einkaufswagen auch für den Stadtteil „Wüste“ an.

Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0541 505220

## Einkaufsunterstützung

### In den Stadtteilen Haste, Dodesheide, Sonnenhügel

Katholische Kirchengemeinde Christus König

Bramstraße 105, 49090 Osnabrück

Anmeldung: Kerstin Kerperin

Tel.: 0541 96293512

## Hausnotrufdienst

Ein Hausnotrufsystem hilft, die Eigenständigkeit zu Hause zu wahren, und zwar nicht nur für pflegebedürftige Menschen, sondern auch für chronisch Kranke, Menschen mit Beeinträchtigung oder ältere Menschen, die viel Zeit alleine verbringen. Ein Hausnotrufsystem ist mit einer Notrufzentrale verbunden und ermöglicht es, sich in Notfällen bemerkbar zu machen. Auslöser des Alarms ist üblicherweise ein tragbarer Notrufsender, der am Arm oder um den Hals getragen wird. Im Notfall kann so jederzeit die Rufzentrale alarmiert werden. Die Mitarbeitenden in der Zentrale benachrichtigen dann, je nach Absprache Angehörige, Nachbarn, den Hausarzt oder den Rettungsdienst. Die Pflegekasse beteiligt sich bei Pflegebedürftigkeit ab Pflegegrad 1 an den Kosten. Der Antrag auf Übernahme der Kosten sollte vor der Anschaffung gestellt werden. Fragen Sie hierzu gezielt bei Ihrer Pflegekasse nach. Angeboten wird dieser Hausnotrufdienst in Osnabrück von gemeinnützigen Wohlfahrtsverbänden sowie privaten Anbietern.



## Anbieter von Hausnotrufdiensten:

### Paritätischer Wohlfahrtsverband

Tel.: 0541 40840, [osnabrueck@paritaetischer.de](mailto:osnabrueck@paritaetischer.de)

[www.osnabrueck.paritaetischer.de](http://www.osnabrueck.paritaetischer.de)

### Diakonisches Werk des ev.-luth. Kirchenkreises

Tel.: 05401 8808940

[hausnotruf@diakonie-os.de](mailto:hausnotruf@diakonie-os.de), [www.diakonie-os.de](http://www.diakonie-os.de)

### Malteser Hausnotruf

Tel.: 0541 505220, [malteser-osnabrueck@malteser.org](mailto:malteser-osnabrueck@malteser.org)

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

### Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Tel.: 0541 6696915

[osnabrueck@johanniter.de](mailto:osnabrueck@johanniter.de), [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

### ASB-Kreisverband Osnabrück

Ansprechpartner: Joachim Mohr

Tel.: 0541 9573022, Fax: 0541 9573026

[mohr@asb-osnabrueck.de](mailto:mohr@asb-osnabrueck.de)

## Rund um die Pflegebedürftigkeit

Die Pflegeversicherung wurde im Jahr 1995 als fünfter Zweig der Sozialversicherung eingeführt. Alle, die gesetzlich krankenversichert sind, sind seitdem automatisch in der Pflegeversicherung. Seit ihrer Gründung hat sie bereits einige Reformen durchlaufen. Mit dem II. Pflegestärkungsgesetz wurde z. B. ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt und mit ihm die Pflegegrade (1-5).

Mit dem III. Pflegestärkungsgesetz wurde 2017 der Anspruch auf (Pflege-) Beratung für alle Versicherten und deren Angehörige deutlich ausgebaut. Seitdem arbeiten Pflegeversicherungen und Kommunen in Niedersachsen bei der Umsetzung und Organisation der Beratung eng zusammen. Vor diesem Hintergrund hat die Stadt Osnabrück 2018 den bereits bestehenden Seniorenstützpunkt zu einem Senioren- und Pflegestützpunkt ausgebaut.

Wer pflegebedürftig ist oder als Angehöriger Pflege erbringt, wird nicht alleine gelassen. Die Pflegeversicherung bietet unterschiedliche Hilfsangebote und finanzielle Unterstützung, damit der Alltag für alle Beteiligten verbessert wird.

Wenn Sie Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen möchten, z. B. um die häusliche Pflege zu organisieren, ist es notwendig, dass Sie zuvor durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) in einen Pflegegrad eingestuft werden. Hierzu stellen Sie einen Antrag bei Ihrer Pflegekasse. Diese informiert dann den MDK, der bei einem Hausbesuch die Einstufung vornimmt. Wenn Sie einen Internetzugang haben, können Sie sich im Vorfeld unter [www.pflegebegutachtung.de](http://www.pflegebegutachtung.de) auf den Hausbesuch vorbereiten.

1

2

3

4

5

6

7

## Leistungen der Pflegeversicherung

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick, welche Leistungen Ihnen abhängig vom Pflegegrad u.a. zustehen.

Pflegegrad	Pflegegeld ambulant	Pflegesachleistung ambulant	Entlastungsbetrag zweckgebunden	Leistungsbetrag vollstationär
PG1	0 Euro	0 Euro	125 Euro	125 Euro
PG2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
PG3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
PG4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
PG5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

### 1 Pflegegeld

Das Pflegegeld kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflege in der eigenen Häuslichkeit durch Angehörige oder andere ehrenamtliche Personen übernommen wird.

### 3 Pflegesachleistung

Die ambulanten Pflegesachleistungen können in Anspruch genommen werden, wenn die Pflege zu Hause durch einen ambulanten Pflegedienst unterstützt wird.

### 5 Kombinationsleistung

Es besteht die Möglichkeit, das Pflegegeld mit den ambulanten Pflegesachleistungen zu kombinieren. Dieses ist möglich, wenn die Pflegesachleistung nicht völlig ausgeschöpft wird.

### 6 Entlastungsbetrag

Erfolgt die Pflege zu Hause, so können sogenannte zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen in Anspruch genommen werden. Der einheitliche Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich wird zusätzlich gewährt und nicht mit anderen Leistungen der Pflegeversicherung verrechnet. Der Entlastungsbetrag ist zweckgebunden und dient der Sicherstellung der Betreuung im Alltag oder der Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung.

### 7 Leistungen vollstationäre Pflege

Die Pflegeversicherung zahlt bei dauerhaftem Einzug in ein Pflegeheim pauschale Leistungen für pflege- und betreuungsbezogene Kosten sowie für die medizinische Behandlungspflege. Wählen Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 vollstationäre Pflege, gewährt die Pflegeversicherung einen Zuschuss in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich.

## Leistungen für Pflegehilfsmittel

Pflegebedürftige haben einen Anspruch auf Pflegehilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege, Linderung der Beschwerden oder zur Erhaltung der Selbstständigkeit beitragen.

### Leistungen für zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel

Ab Pflegegrad 1 werden die Kosten für Verbrauchsprodukte, darunter fallen z.B. Einmalhandschuhe und Betteinlagen, in Höhe von 40 Euro monatlich von der Pflegekasse erstattet, wenn die Pflege zu Hause erfolgt. Zuvor muss ein entsprechender Antrag gestellt werden.

### Leistungen für technische Hilfsmittel

Die Pflegekasse gewährt (meistens leihweise) technische Hilfsmittel wie z.B. Pflegebetten, Notrufsysteme oder Lifter. Hierfür ist ein Eigenanteil von 10% der Kosten, höchstens jedoch 25 Euro pro Hilfsmittel zu zahlen. Die Pflegeversicherung leistet nicht, wenn Hilfsmittel aufgrund einer Krankheit oder Behinderung von der Krankenversicherung übernommen werden. Dieses wird im Einzelfall geprüft.

## Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Um ein seniorenrechtliches Wohnen in den eigenen vier Wänden zu unterstützen, gewähren die Pflegekassen Zuschüsse von bis zu 4.000 Euro je Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes. Seit dem 1. Januar 2017 haben auch Versicherte des Pflegegrades 1 Anspruch auf diese Zuschüsse. Wichtig: Der Zuschuss muss vor Beginn der Maßnahme beantragt und bewilligt werden. Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen können z. B. der Einbau einer bodengleichen Dusche, eine Türverbreiterung oder der Einbau eines Treppenliftes sein.

## Leistungen bei Verhinderung der Pflegeperson

Macht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie durch Krankheit oder aus anderen Gründen vorübergehend an der Ausübung der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr. Die Aufwendungen der Pflegekasse können sich pro Kalenderjahr auf bis zu 1.612 Euro belaufen. Es besteht die Möglichkeit den Betrag aus noch nicht in Anspruch genommen Mitteln der Kurzzeitpflege zu erhöhen. Er kann somit max. 2.418 Euro betragen.

Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen vor der erstmaligen Verhinderung mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat.

## Leistungen bei Kurzzeitpflege

Wenn Sie nur für eine begrenzte Zeit auf einen Platz in einem Pflegeheim (vollstationäre Pflege) angewiesen sind, z. B. nach Krankenhausaufenthalt oder zur Überwindung einer Krisensituation, können Sie Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Versicherte ab Pflegegrad 2 können einen Betrag von bis zu 1.612 Euro für bis zu acht Wochen im Kalenderjahr nutzen. Noch nicht verbrauchte Leistungsbeträge der Verhinderungspflege können auch für die Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Personen mit Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag einsetzen, um Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen.

## Leistungen bei Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Pflege)

Unter Tages- und Nachtpflege versteht man die vorübergehende Betreuung im Tagesverlauf in einer Pflegeeinrichtung. Die Tages- bzw. Nachtpflege lassen sich ungekürzt neben den ambulanten Geld- und Sachleistungen in Anspruch nehmen. Die Höhe der Leistungen richtet sich nach dem Pflegegrad. Der Entlastungsbetrag kann hierfür zusätzlich eingesetzt werden.

## Pflegende Angehörige

Ein Unfall, ein Schlaganfall oder das Einsetzen einer chronischen Erkrankung – und plötzlich ändert sich alles. Wenn die Partnerin oder der Partner, die Eltern oder Großeltern pflegebedürftig werden, stehen pflegende Angehörige vor einem Berg von Fragen. Angst, Überforderung und die Undurchsichtigkeit im Informationsdschungel können da zu großer Verunsicherung führen. Holen Sie sich Rat und Hilfe! Als pflegende Angehörige sollten Sie stets auch auf sich und die eigenen Bedürfnisse achten.

Das Wahrnehmen eigener (Arzt-)Termine, das Pflegen sozialer Kontakte, eigener Interessen und Hobbies dient in erster Linie der eigenen körperlichen und psychischen Gesundheit, liefert aber auch die nötige Energie, um die Versorgung des pflegebedürftigen Menschen gewährleisten zu können. Nutzen Sie Entlastungsangebote und suchen Sie den Austausch zu anderen Betroffenen.

## Anspruch auf Pflegeberatung

Versicherte, die Leistungen der Pflegeversicherung beantragen möchten oder bereits erhalten, haben gegenüber der Pflegekasse einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung. Dieser Anspruch gilt bereits, wenn ein entsprechender Antrag gestellt wurde. Auch pflegende Angehörige und z. B. ehrenamtlich tätige Pflegepersonen haben einen Anspruch auf Pflegeberatung.

Neben der Pflegekasse, die den Auftrag zu einer individuellen Beratung und Hilfestellung ihrer Versicherten hat, bietet auch der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro eine umfassende, wohnortnahe, neutrale und kostenlose Auskunft und Pflegeberatung an (siehe Kapitel 3 Beratung Senioren- und Pflegestützpunkt Stadt Osnabrück Seite 41). Die Beratung erfolgt in den Räumen des Senioren- und Pflegestützpunktes, auf Wunsch auch in der häuslichen Umgebung oder in der Einrichtung, in der die Person lebt. Zudem sind Beratungen online über Video oder telefonisch möglich.

## Beratung durch ambulante Pflegedienste

Pflegebedürftige Menschen, die keinen ambulanten Pflegedienst in Anspruch nehmen, sondern ausschließlich das Pflegegeld beziehen, müssen in den Pflegegraden 2 und 3 halbjährlich sowie in den Pflegegraden 4 und 5 vierteljährlich eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit in Anspruch nehmen. Ziel der Beratung ist es, die Qualität der häuslichen Pflege zu sichern und den Pflegenden fachliche Hilfestellungen zu geben. Die Kosten hierfür werden von der Pflegekasse übernommen.



### Hilfe bei der Beantragung von Pflegeleistungen

### Beratung bei Eintreten einer Pflegesituation

Die Kosten übernimmt die Pflegekasse.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

### Pflegeberatung Frankenberg

Beate Frankenberg  
Klosterstraße 5  
49124 Georgsmarienhütte  
Telefon 05401 363 033  
Mobil 0171 383 465 8  
info.frankenberg@kabelmail.de  
| Termine nach Vereinbarung



1

2

3

4

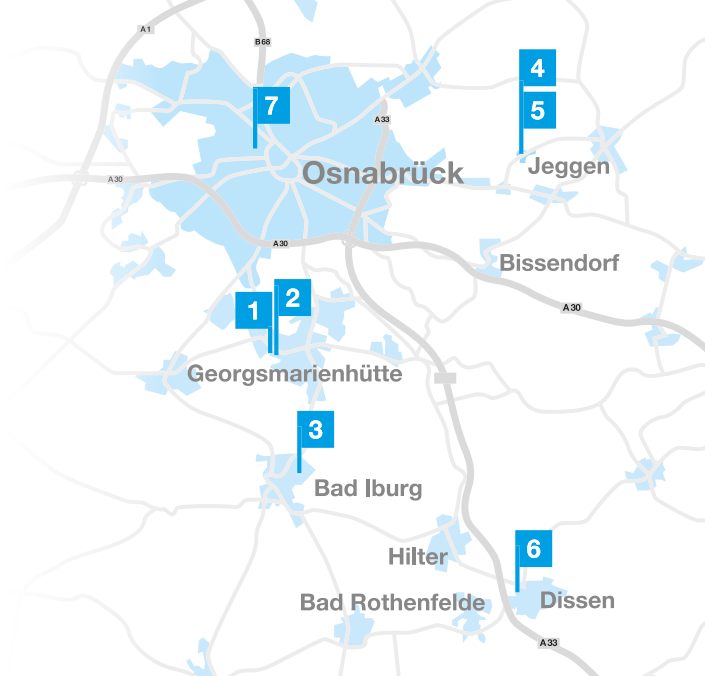
5

6

7

## Wir sind für Sie da im Landkreis Osnabrück.

Die Diakonie Osnabrück Stadt und Land leistet im Landkreis Osnabrück eine hochqualifizierte Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung – auch als ambulantes Angebot. So können die uns anvertrauten Menschen am Leben in der Gemeinschaft teilhaben – so selbstbestimmt wie möglich.



### Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege



**1. Haus am Kasinopark  
Georgsmarienhütte**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

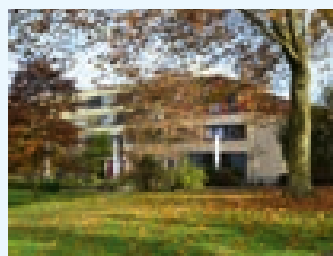
Am Kasinopark 14  
49124 Georgsmarienhütte  
Telefon 05401 33915-0  
hak@diakonie-os.de



**2. Paul-Gerhardt-Heim  
Georgsmarienhütte**

Während der Bauphase finden Sie uns im Bischof-Lilje-Zentrum in Osnabrück.

Rehmstraße 79-83  
49080 Osnabrück  
Telefon 0541 98110-0  
pgh@diakonie-os.de



**3. Christophorus-Heim  
Bad Iburg**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

Am Gografenhof 6  
49186 Bad Iburg  
Telefon 05403 7246-00  
chr@diakonie-os.de



**4. Haus am Lechtenbrink  
Bissendorf / Jeggen**

- Stationäre Altenpflege / Kurzzeitpflege
- Mittagstisch für Senioren

Stadtweg 6 a  
49143 Bissendorf / Jeggen  
Telefon 05402 9845-0  
hal@diakonie-os.de

### Ambulante Pflege



**5. Diakonie Sozialstation  
Belm-Bissendorf**

- Pflegerische, medizinische und hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung zu allen Bereichen der Pflege
- Wir sind in den Regionen Belm und Bissendorf für Sie da

Stadtweg 6 a · 49143 Bissendorf / Jeggen  
Telefon 05402 401-74  
soz-bb@diakonie-os.de



**6. Diakonie-Pflegedienst  
Osnabrücker Land**

- Pflegerische, medizinische und hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung zu allen Bereichen der Pflege
- Wir sind im ganzen südlichen Landkreis Osnabrück für Sie da

Südstraße 1 b · 49201 Dissen  
Telefon 05421 5102  
dpflege@diakonie-os.de

### Betreutes Wohnen



**7. Koordinationsbüro  
Betreutes Wohnen**

- Über 300 betreute Seniorenwohnungen an attraktiven Standorten in Osnabrück und Umgebung

Koordinationsbüro Betreutes Wohnen  
Bergstr. 35 A-C  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 609821-24  
betreutes-wohnen@diakonie-os.de



## Pflegekurse

Die Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige kostenfreie Schulungskurse an, die die Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Dadurch soll nicht nur die Pflege und Betreuung erleichtert und verbessert werden, auch pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen können vermindert oder diesen kann vorgebeugt werden. Fragen Sie nach dem Pflegekurs-Angebot Ihrer Pflegekasse!

## Ehrenamtliches Entlastungsangebot „Auszeit“

Wer pflegt, braucht Pausen! Das Wahrnehmen eigener Termine – ob Pflicht oder zum Vergnügen – stellt pflegende Angehörige häufig vor organisatorische Schwierigkeiten. Eigene Aktivitäten sind nur möglich, wenn sich in dieser Zeit jemand anderes um die pflegebedürftige Person kümmert. Der ehrenamtliche Besuchsdienst „Auszeit“ kann pflegenden Angehörigen helfen, wieder an der Gemeinschaft teilzunehmen, Zeit für sich zu haben und den Akku wieder aufzuladen. Gleichzeitig bietet der Besuch von einem Mitglied des Auszeit-Teams eine willkommene Abwechslung im eintönigen Alltag des pflegebedürftigen Menschen. „Auszeit“ ist ein Kooperationsprojekt des Diakonischen Werkes, des Seniorenbüros der Stadt Osnabrück und der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige. Sind Sie als pflegende Angehörige 24 Stunden im Einsatz? Dann schenken wir Ihnen eine „Auszeit“! Nähere Informationen und Anfragen an:

## Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück gGmbH

Ansprechpartnerin: Monika Förster  
Lohstraße 65, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 76028713, Fax: 0541 76028720  
monika.foerster@dw-osl.de

## Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Angehörige von Menschen mit überwiegend körperlichen Beeinträchtigungen. Unsere Themen beschäftigen sich mit den Herausforderungen des Pflegealltags, mit praktischen, finanziellen und rechtlichen Fragestellungen. Pflegende Angehörige lernen Möglichkeiten zur Entlastung kennen, erfahren von Hilfs- und Unterstützungsangeboten, können einer möglichen sozialen Isolation entkommen und Lichtblicke im Alltag (wieder-)finden. Die Teilnahme an den monatlichen Treffen ist kostenfrei.

## Leiterin der Selbsthilfegruppe: Dr. Gisela Löhberg

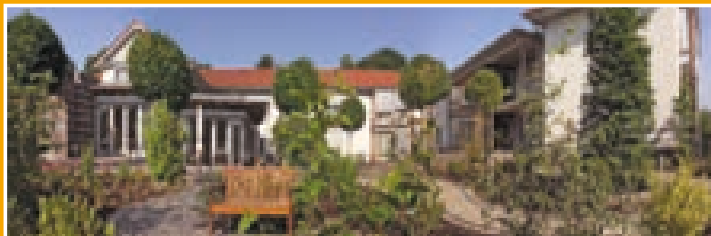
Tel.: 0541 41789  
gloehberg@t-online.de, [www.pflegende-angehoerige-os.de](http://www.pflegende-angehoerige-os.de)

## Betreuungs- und Entlastungsdienst der Malteser Hilfsdienste e.V.

Der Malteser Hilfsdienst in Osnabrück übernimmt mit seinen ausgebildeten Mitarbeitern die stundenweise Betreuung von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. In ihrer Arbeit nehmen sie die Erkrankten in ihrem persönlichen Umfeld mit ihren Bedürfnissen, Möglichkeiten und Interessen wahr. Sie gestalten die gemeinsamen Stunden so, dass sie dem Wohlbefinden des Erkrankten dienlich sind. Dadurch erhalten die Angehörigen Freiräume und Familien werden entlastet. Die Malteser übernehmen keine hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten. Die Leistungen können mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

## Malteser Hilfsdienst e.V.

Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 505220, [osnabrueck@malteser.org](mailto:osnabrueck@malteser.org)



**Stiftung Maria-Rast**  
Einrichtungen und  
Dienste für Senioren  
**Steinfelder Str. 58**  
**49401 Damme**

## Moderne Senioreneinrichtungen nicht weit von Osnabrück

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Verhinderungspflege
- Tagespflege
- Servicewohnungen
- Senioren-WGs

Infos unter: **05491-96700** oder **[www.maria-rast.de](http://www.maria-rast.de)**

## Ambulante Pflegedienste/Sozialstationen

Pflegedienste und Sozialstationen unterstützen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Sie bieten Familien Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige z.B. Beruf und Pflege sowie Betreuung besser organisieren können. Die nachfolgenden Leistungen werden durch die Pflegedienste/Sozialstationen u.a. angeboten:

- » Körperbezogene Pflegemaßnahmen wie Körperpflege, Ernährung, Förderung der Bewegungsfähigkeit
- » Pflegerische Betreuungsmaßnahme, z. B. Hilfe bei der Orientierung, bei der Gestaltung des Alltags oder auch bei der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte
- » Behandlungspflegerische Maßnahmen, wie z. B. Injektio-

nen, Verbandswechsel oder Medikamentengaben entsprechend der ärztlichen Verordnung

- » Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen bei pflegerischen Fragestellungen
- » Hilfen bei der Haushaltsführung, z. B. Kochen oder Reinigen der Wohnung

Ergänzende Dienstleistungen werden ggf. vermittelt z. B. Essen auf Rädern, Einkaufen, Botengänge, Begleitung bei Spaziergängen, Fahrdienste, Hausnotruf.

Aktuelle Adressen, Telefonnummern, detaillierte Preisinformationen, etc. finden Sie zudem auf den Internetseiten der gesetzlichen Kranken-/Pflegekassen, z. B. [www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de) und [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

### Diese Leistungen bieten wir Ihnen an:

						
<b>Pflege nach Ihren Vorstellungen</b>	<b>Behandlungspflege Ärztliche Anordnung</b>	<b>Hauswirtschaftliche Hilfe</b>	<b>Beratung und Betreuung</b>	<b>Wir vermitteln</b>	<b>Finanzierung</b>	<b>Rufen Sie uns an!</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Körperpflege</li> <li>♥ Duschen/Baden</li> <li>♥ An- und Auskleiden</li> <li>♥ Aufstehen</li> <li>♥ Essen anreichen</li> <li>♥ Betten/Lagern</li> <li>♥ Mobilisation</li> <li>♥ Verhinderungspflege</li> <li>♥ Urlaubspflege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Verbände</li> <li>♥ Wundversorgung</li> <li>♥ Medikamentengabe</li> <li>♥ Blutdruck messen</li> <li>♥ Insulingabe</li> <li>♥ Blutzuckermessung</li> <li>♥ Katheterwechsel</li> <li>♥ Versorgung nach OP</li> <li>♥ Stomaversorgung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Staubsaugen</li> <li>♥ Fensterputzen</li> <li>♥ Einkaufen</li> <li>♥ Essen zubereiten</li> <li>♥ Abwaschen</li> <li>♥ Wäsche waschen</li> <li>♥ Wäsche pflegen</li> <li>♥ Müll entsorgen</li> <li>♥ und Vieles mehr</li> </ul>	<p>Unterstützung bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Anträgen und Korrespondenz mit Leistungsträgern</li> <li>♥ im Feststellungs- u. Begutachtungsverfahren</li> <li>♥ im Widerspruchs- und Klageverfahren</li> <li>♥ Betreuung bei Demenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ ASB – Hausnotruf</li> <li>♥ Hilfsmittellieferanten</li> <li>♥ Fachärzte</li> <li>♥ Therapeuten</li> <li>♥ Podologen</li> <li>♥ Krankengymnasten</li> <li>♥ Friseure</li> <li>♥ Essen auf Rädern</li> </ul>	<p>Kostenträger für unsere Leistungen der Grundpflege, Behandlungspflege und hauswirtschaftliche Versorgung sind in der Regel die „Soziale Pflegeversicherung“ oder die „Gesetzliche Krankenversicherung“</p>	<p><b>Vital Pflegedienst GmbH</b>                  Großhandelsring 3                  49084 Osnabrück                  Tel. 0541-98250942                  Fax 0541-98250946                  info@vital-pflegedienst.de                  www.vital-pflegedienst.de</p>
<b>PERSONENBEZOGENE PFLEGE ZU HAUSE DURCH QUALIFIZIERTES FACHPERSONAL</b>						



Seit 25 Jahren vertrauen pflegebedürftige Menschen aus der Stadt Osnabrück auf unsere ambulante Pflege.

- ☑ Grund- und Behandlungspflege
- ☑ Senioren- und Demenzbetreuung
- ☑ individuelle Pflegeberatung
- ☑ hauswirtschaftliche Leistungen
- ☑ stundenweise Verhinderungspflege
- ☑ Entlastungsleistungen ... und vieles mehr!



Ambulante Alten- & Krankenpflege seit 1995

PFLEGE & MEHR GmbH & Co. KG · Gartlager Weg 1 · 49086 Osnabrück · 0541-72432 · info@pm-os.de · www.pm-os.de

*Ambulante Pflegedienste und Sozialstationen, die einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen haben, in alphabetischer Reihenfolge:*

**Ambulante Dienste Sander Pflege**

Hermann-Ehlers-Straße 7-9, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 6001777142  
info@sander-pflege.de , www.sander-pflege.de

---

**Ambulante Pflege Brinkmann**

Schützenstraße 45, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 8601830  
info@a-p-b.de, www.ambulantepflegebrinkmann.de

---

**Ambulanter Pflegedienst OMA GmbH**

Lotter Straße 116, 49078 Osnabrück, Tel.: 0541 9117287  
info@pflegedienst-oma.de, www.pflegedienst-oma.de

---

**Arbeiter Samariter Bund**

Frankenstraße 6, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 957300  
info@asb-osnabrueck.de, www.asb-osnabrueck.de

---

**ASA Ambulanter Pflegedienst**

Meller Landstraße 50, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 76026260  
info@asa-pflege.de, www.asa-pflege.de

---

**Camelot Gesellschaft für Intensivpflege mbH**

Am Wulfter Turm 18, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 20196866, info@camelot-intensivpflege.de  
www.camelot-intensivpflege.de

---

**Caritas PD Osnabrück**

Magdalenenstraße. 49, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 338800  
pd-osnabrueck@caritas-os.de, www.caritas-os.de

---

**Cathamed Pflegedienst und Service GmbH**

Großhandelsring 1, 49084 Osnabrück, Tel.: 02552 93860  
info@cathamed.de, www.cathamed.de

---

**Der Paritätischer Osnabrück**

Heinrichstraße 27b, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 4080428  
osnabrueck@paritaetischer.de, www.paritaetischer.de

---

**Diakonie-Sozialstation Osnabrück**

Bergstraße 35 a-c, 49076 Osnabrück, Tel.: 0541 434200  
kontakt.dsst@diakonie-os.de, www.diakonie-os.de

---



**Wir sind ein ambulanter  
Pflegedienst, der in  
Voxtrup und näherer  
Umgebung tätig ist.**

*Wir sind immer  
für Sie da!*

**Vereinbaren Sie einen kostenlosen  
Beratungstermin mit uns!**

**ASA Ambulanter Pflegedienst  
Meller Landstraße 50  
49086 Osnabrück  
Tel.: 0541-76026260  
Fax.: 0541-76026261  
Mobil: 0176-57767854  
info@asa-pflege.de  
www.asa-pflege.de**

1

2

3

4

5

6

7



## Dem Nächsten ganz nah!

Diesem christlichen Motto folgend, wollen wir für Menschen da sein, gerade auch in den Zeiten von Krankheit, Alter und Pflegebedürftigkeit. Das ist die Basis unseren Handels.



**SILOAH - Christliche Pflege GmbH**  
**Ambulante Pflege**

Iburger Str. 23, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 - 673 893 33 · Fax: 0541 - 673 893 32  
info@siloh-pflege.de  
www.siloh-pflege.de

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

#alltagsheld\_innen

Danke, dass ihr  
*immer* für uns da seid.



**VISITA**

Von Mensch zu Mensch.

Du bist auch ein/e Alltagsheld/in? Bewirb dich!

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

Telefon: 0541 - 971440

### **Die Pflegefabrik**

Kokschesstraße 31a, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 38099150  
kontakt@diepflegefabrik.de, www.diepflegefabrik.de

---

### **Cura Osnabrück GmbH**

Albert-Einstein-Straße 35-37, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 131277  
info@pflege-cura-os.de, www.pflege-cura-os.de

---

### **Heilpädagogische Hilfe Osnabrück Wohnen gGmbH ambulante Pflege**

Buersche Straße 143, 49084 Osnabrück, Tel.: 0541 80039886  
l.goedeker@os-hho.de, www.os-hho.de

---

### **MitMenschen GmbH – Mobiler Sozial- & Pflegedienst**

Ertmannstraße 21, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 58056610  
info@mitmenschen-os.de, www.mitmenschen-os.de

---

### **Mobicare Kranken- und Altenpflege GmbH**

Natruper Straße 122, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 6090000  
info@mobicare.de, www.mobicare.de

---

### **Osnabrücker Pflegedienst Manuela Knost GmbH**

Lotter Straße 112, 49078 Osnabrück  
Tel.: 0541 4083100, mail@osnabruecker-pflegedienst.de  
www.osnabruecker-pflegedienst.de

---

### **Pflegedienst am Schölerberg**

Iburger Straße 175, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 8007999  
info@pflegedienstas.de, www.pflegedienstas.de

---

### **Pflegedienst Optimus Gbr.**

Pagenstecherstraße 143, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 20239297  
info@pflegedienst-optimus.com  
www.pflegedienst-optimus.com

---

### **Pflegedienst Wüstenwerk GmbH & Co. KG ambulanter PD**

Blumenhaller Weg 75, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 82528  
buero@wuestenwerk.de, www.wuestenwerk.de

---

### **Pflege & Mehr – Ambulante Krankenbetreuung**

Gartlager Weg 1, 49086 Osnabrück, Tel.: 0541 72432  
info@pm-os.de, www.pm-os.de

---

### **Pflegeeins GmbH**

Meller Straße 12-14, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 86018900  
info@pflegeeins.de, www.pflegeeins.de

---

### **Pflegemed Osnabrück UG**

Schützenstraße 76, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 67342602  
pflegemed-osnabrueck@web.de

---

### **PIOS-Pflege in Osnabrück Stadt & Land GbR**

Holtstraße 43, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 9986750  
info@pios-pflegedienst.de, www.pios-pflegedienst.de

---

### **SEI GESUND**

Goethering 3/5, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 3504661  
info@pflege-seigesund.de, www.pflege-seigesund.de

---

### **Siloah Christliche Pflege gGmbH**

Iburger Straße 23, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 67389333  
info@siloah-pflege.de, www.siloah-pflege.de

---

### **Soziale Dienste Handwerk GmbH**

**Ambulanter Pflegedienst**  
Am Schölerberg 9, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 9611024  
info@sdh-pflegedienst.de, www.sdh-pflegedienst.de

---

### **SSB Seniorenzentrum Lüstringen gGmbH**

Mittelfeld 7, 49086 Osnabrück, Tel.: 0541 8008590  
luestringen@ssb-seniorenzentren.de  
www.ssb-seniorenzentren.de

---

### **Visita Pflegedienst Josef Brümmer**

Kiebitzheide 1-3, 49084 Osnabrück, Tel.: 0541 971440  
info@visita-os.de, www.visita-os.de

---



1

2

3

4

5

6

7

**Zuhause**

ist es am schönsten!



**Ihr ambulanter Pflegedienst**

Bonitas Krankenpflege GmbH  
Poststraße 2 · 49191 Belm  
www.bonitas.de

**Telefon (0 54 06) 88 252 83**

**BONITAS**

Wir (i)eben Pflege

1

2

3

4

5

6

7

*Seniorenwegweiser online*

Entdecken Sie den **Seniorenwegweiser**  
der Stadt Osnabrück auch online unter

**stadt-osnabrueck-senioren.ancos-verlag.de**



**Sei Gesund GbR**

Ihr Alten- und Krankenpflegedienst

Goethering 3/5 | 49074 Osnabrück  
Tel. (05 41) 3 50 46 61 | info@pflege-seigesund.de  
www.pflege-seigesund.de



*Umsorgt und sicher  
zu Hause leben!*

*Jeder Tag wird Ihnen gereicht,  
um glücklich zu sein!*

*Lassen Sie uns diesen Tag  
zusammen verbringen!*



- täglich hausgemachte Mahlzeiten
- umfangreiches Beschäftigungsangebot
- Sportraum

Rosenplatz 4 | 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 17.00 Uhr  
Tel. (05 41) 40 77 08 98 | www.tagespflege-rosenplatz.de



*Oh,* welche Zauber liegen in  
diesem kleinen Wort: **Daheim.**

*E. Geibel*

Ihre Ansprechpartner in der  
**Vita ambulante Pflege GmbH:**

Tobias Arnoldi, Cornelia Hanke  
Wesereschstraße 28 · 49084 Osnabrück  
Telefon (0541) 20 15 68 · info@vitapflegedienst.de  
www.vitapflegedienst.de

**Vita**  
*Pflegedienst*

*...den Menschen zuliebe.*

### Vita ambulante Pflege GmbH

Wesereschstraße 28, 49084 Osnabrück, Tel.: 0541 201568  
vitapflegedienst@osnanet.de, www.vitapflegedienst.de

### Vital Pflegedienst GmbH

Großhandelsring 3, 49084 Osnabrück, Tel.: 0541 98250942  
info@vital-pflegedienst.de, www.vital-pflegedienst.de

### Westerfeld Sozialeinrichtungen Pflegedienst

Knollstraße 136, 49088 Osnabrück, Tel.: 0541 80049770  
info@westerfeld-sozial-einrichtungen.de  
www.westerfeld-sozial-einrichtungen.de

## Haushaltsnahe Dienste und deren Anbieter

### Angebote zur Unterstützung im Alltag gem. § 45b SGB XI (Entlastungsbetrag)

Pflegebedürftige, die sich in häuslicher Pflege befinden, haben einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag. Die Höhe kann bis zu 125 Euro monatlich betragen. Dieser Betrag ist für die Entlastung pflegender Angehöriger und Nahestehender sowie zur Förderung der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit des Pflegebedürftigen bestimmt.



Der Anspruch auf den monatlichen Entlastungsbetrag besteht, sobald ein Pflegegrad vorliegt und der Pflegebedürftige zu Hause gepflegt wird. Sofern der Betrag im laufenden Jahr nicht ausgeschöpft wird, kann er auf Antrag ins nächste Jahr übertragen werden (längstens aber bis zum 30.06. des Folgejahres).

Die Anbietenden für diese Angebote benötigen eine landesrechtliche Anerkennung, damit sich die Pflegekasse an den Kosten beteiligt. Jeder zugelassene ambulante Pflegedienst (siehe Seite 72) kann diese Angebote erbringen. Darüber hi-

naus gibt es weitere Dienste, die über diese Anerkennung verfügen und die Dienstleistungen im Stadtgebiet anbieten.

### Anbietende:

#### Aktiv-Leben-Gestalten

Quellwiese 45, 49080 Osnabrück  
Christine Rohmann, Tel.: 0541 5801160 oder 0176 55313740  
info@aktiv-leben-gestalten.de, www.aktiv-leben-gestalten.de

#### Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.

#### Selbsthilfe Demenz

Johannesfreiheit 11a, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 58049274  
info@alzheimer-os.de, www.alzheimer-os.de

**CURA**  
PFLEGEDIENST

[pflege-cura-os.de](http://pflege-cura-os.de)  
Tel: 0541 131277

**Seniorenbetreuung und  
Unterstützung im Alltag**

- ✓ Pflegeleistungen
- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ 24 Std. Rufbereitschaft

The advertisement features a caregiver in a white shirt and blue cap, wearing a face mask, holding a tray of food. An elderly woman is smiling and leaning on the caregiver. The background is a solid blue color.

1

2

3

4

5

6

7



# Hanne Pawel

Betreuungsdienst & Pflegeberatung

Sie versorgen einen pflegebedürftigen Menschen oder benötigen selber Hilfe zu Hause und im Alltag, wissen aber nicht, welche Möglichkeiten und finanziellen Unterstützungen Sie nutzen können?

In allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung sind wir für Sie da!

► **Pflegeberatung und Betreuungsleistungen können mit den Kassen abgerechnet werden!**

## Hanne Pawel

Exam. Pflegefachkraft  
Pflegeberaterin nach §45 SGB XI  
Kunsttherapeutin

Meller Landstraße 52, 49086 Osnabrück  
Mobil: 01 76 - 88 34 04 23  
Telefon: 05 41 - 93 93 91 50  
E-Mail: [info@hanne-pawel.de](mailto:info@hanne-pawel.de)  
[www.hanne-pawel.de](http://www.hanne-pawel.de)



## Wir sind Hamer

Ihr ambulantes Pflegeteam

*Pflege ist unsere Stärke!  
Mit unserem neuen fachlich kompetenten  
und engagiertem Team sind wir vielfältig  
Für SIE im Einsatz.*

### Wir bieten:

Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft.  
Pflegeberatung, sowie Hilfe bei der Antragstellung.  
Behandlungspflege auf höchstem Niveau  
in Zusammenarbeit mit unseren  
qualifizierten Kooperationspartnern.

*Sie wollen näheres erfahren?  
Rufen sie uns gerne an oder  
schauen Sie auf unserer Website rein.*

Tel: 05407/5004085  
[info@pflgeteam-hamer.de](mailto:info@pflgeteam-hamer.de)  
[www.pflgeteam-hamer.de](http://www.pflgeteam-hamer.de)



## Home Instead®

Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

### DER BAUM UND SIE: GLEICH ALT UND HIER VERWURZELT.

„Anlässlich ihrer Geburt hat Hildes Großvater diesen Baum gepflanzt.  
Heute sitzen wir an heißen Tagen in seinem Schatten.“

*Caro S., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead*

Weitere Informationen unter: Tel. 0541 205104-10  
[osnabrueck@homeinstead.de](mailto:osnabrueck@homeinstead.de) · [www.homeinstead.de/osnabrueck](http://www.homeinstead.de/osnabrueck)

**KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH**

SENIORBETREUUNG,  
EINFACH PERSÖNLICHER:

- BETREUUNG ZUHAUSE
- BETREUUNG AUSSER HAUS
- GRUNDPFLEGE
- DEMENZBETREUUNG
- HILFE IM HAUSHALT

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig  
sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich  
betrieben. © 2020 Home Instead GmbH & Co. KG



### Betreuung und Pflegeberatung Hanne Pawel

Meller Landstraße 52, 49086 Osnabrück  
Tel.: 0541 93939150 oder 0176 88340423  
info@hanne-pawel.de, www.hanne-pawel.de

### HeiDi GmbH

Industriestraße 17, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 9991140 oder 0151 23502536  
j.gruettner@heidi-os.de

### Malteser Hilfsdienst e.V.

Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 505 220  
osnabrueck@malteser.org, www.malteser-osnabrueck.de

### P45 Haushaltsnahe Dienstleistungen & Service

Lavendelweg 18a, 49086 Osnabrück  
Tel.: 0172 5225791, p45dienstleistungen@gmx.de

### Persönliche Hilfe Osnabrück

Telgenkamp 10, 49090 Osnabrück, Michaela Stallkamp  
Tel.: 0541 6007 9431 oder 01578 7442059  
meinweg@persoenliche-hilfe.de, www.persoenliche-hilfe.de

### HomeInstead

**Osnabrücker Seniorenbetreuungs GmbH & Co. KG**  
August-Bebel-Platz 1, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 20510410  
osnabrueck@homeinstead.de, www.homeinstead.de

### ELISABETH24 Pflegevermittlung

(Vermittlung ausländischer Pflegekräfte)  
Standort Münster/Osnabrück  
Thorsten Schildt  
Altmanns Knapp 6, 49545 Tecklenburg  
Tel.: 0151 20107148  
thorsten.schildt@elisabeth24.de, www.elisabeth24.de

## Tages- und Nachtpflege

### Tagespflege

Die Tagespflege ist ein ergänzendes Angebot zur ambulanten Pflege. Sie ist für pflegebedürftige, aber nicht bettlägerige ältere Menschen vorgesehen, die von ambulanten Diensten, von der eigenen Familie oder von Privatpersonen versorgt werden. Wenn pflegende Angehörige berufstätig sind oder eine Entlastung benötigen, ist es möglich, den Pflegebedürftigen täglich oder auch nur an bestimmten Tagen der Woche in einer Tagespflegeeinrichtung versorgen zu lassen. Tagespflegen sind in der Regel montags bis freitags (in Einzelfällen auch am Wochenende) geöffnet. Sie bieten eine Mahlzeitenversorgung, pflegerisch-aktivierende Betreuung und Kontaktmöglichkeiten. Die Tagesgäste werden auf Wunsch morgens von einem Fahrdienst zu Hause abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht. Viele Einrichtungen bieten einen kostenlosen Schnuppertag an.

### Haus Kleeberg

Kleebergstraße 10, 49086 Osnabrück, Tel.: 0541 4080412  
vanessa.stroemer@paritaetischer.de, www.paritaetischer.de

### Tagespflege am Rosenplatz

Rosenplatz 4, 49074 Osnabrück  
Mo. – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 40770898, info@tagespflege-rosenplatz.de  
www.tagespflege-rosenplatz.de

### Tagespflege am Schölerberg

Iburger Straße 175, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 8007999, Fax 0541 8007998  
info@pflegedienstas.de  
www.tagespflege-osnabrueck.de  
oder www.pflege-hagenpaul.de

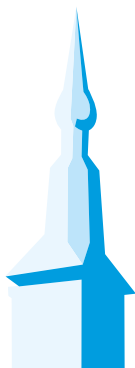
**24-Stunden-Betreuung im eigenen Zuhause!**

**ELISABETH24**  
Standort  
Münster/Osnabrück

**THORSTEN SCHILD**  
0151 - 20 10 71 48

ODER SENDEN SIE  
EINE E-MAIL AN  
**thorsten.schildt**  
**@elisabeth24.de**

**Heywinkel  
Haus** gemeinnützige  
GmbH   
Seniorenheim



**Leben, Wohnen,  
Pflege und mehr**

Bergstraße 31 – 33  
49076 Osnabrück

Telefon 0541 - 96113-0

Telefax 0541 - 683037

[www.heywinkel-haus.de](http://www.heywinkel-haus.de)

[kontakt@heywinkel-haus.de](mailto:kontakt@heywinkel-haus.de)

**Alles aus einer Hand • Telefon 0541 338800**



Magdalenenstraße 49 • 49082 Osnabrück • [www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

**Unser Motto lautet: Nächstenliebe...**



 **Haus Dorette**

Frauenheim zu Osnabrück e.V.

**Seit 125 Jahren  
Heimat im Alter für Frauen**

**Bei uns wird die Verbundenheit mit dem Nächsten gelebt.**

Sie werden als Bewohnerin in Ihrer Eigenständigkeit unterstützt ...  
die aufmerksame und liebevolle Pflege ist unsere Stärke ...  
Sie sind uns von Herzen willkommen.

Ihre Ansprechpartnerin ist die Einrichtungsleiterin Frau Hildegund Twardon  
Telefon: 05 41/96 29 96-10 · Telefax: 05 41/96 29 96-12 · Natruper Straße 14 A · 49076 Osnabrück  
[www.haus-dorette.de](http://www.haus-dorette.de) · [mail@haus-dorette.de](mailto:mail@haus-dorette.de)

**Zu Hause fühlen - in Würde leben!**



Unsere Einrichtungen in Osnabrück...

Wir bieten ein umfangreiches Angebot zur Betreuung älterer Menschen.

**Pflegewohngemeinschaft • Betreutes Wohnen • Tagespflege • Ambulante Dienste**

Informieren Sie sich über unsere Einrichtungen im Internet. Wir beraten Sie gerne!

 Sander Pflege GmbH



 **Seniorenzentrum  
Am Neustädter Turm**  
zu Hause fühlen - in Würde leben

**Seniorenzentrum  
Atterhof**

 **Seniorenzentrum  
Am Wulther Turm**

**Ambulante Dienste**  
Sander Pflege GmbH

[www.sander-pflege.de](http://www.sander-pflege.de) • [www.seniorenzentrum-osnabrueck.de](http://www.seniorenzentrum-osnabrueck.de) • [www.atterhof-osnabrueck.de](http://www.atterhof-osnabrueck.de) • [www.seniorenzentrum-sutthausen.de](http://www.seniorenzentrum-sutthausen.de) • [www.sander-pflege-ambulant.de](http://www.sander-pflege-ambulant.de)

### **Tagespflege am Wulfter Turm**

Hermann-Ehlers-Straße 7-9, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 60017770  
[info@seniorenzentrum-sutthausen.de](mailto:info@seniorenzentrum-sutthausen.de), [www.sander-pflege.de](http://www.sander-pflege.de)

---

### **Tagespflege Atterhof**

Atterstraße 109b, 49090 Osnabrück, Tel.: 0541 20077880  
[www.sander-pflege.de](http://www.sander-pflege.de)

---

### **Tagespflege Hermann-Bonbus-Haus**

Rheiner Landstraße 147, 49078 Osnabrück  
Tel.: 0541 4047535, Fax 0541 4047515  
[tagespflege-hbh@diakonie-os.de](mailto:tagespflege-hbh@diakonie-os.de), [www.diakonie-os.de](http://www.diakonie-os.de)

---

### **Tagespflege im Bischof-Lilje-Altenzentrum**

Rehmstraße 79-83, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541 98110810  
[tagespflege-blz@diakonie-os.de](mailto:tagespflege-blz@diakonie-os.de), [www.diakonie-os.de](http://www.diakonie-os.de)

---

### **Tagespflege Visita Soziale Dienstleistungen GmbH**

Kiebitzheide 1-3, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 971440, [info@visita-os.de](mailto:info@visita-os.de), [www.visita-pflege.de](http://www.visita-pflege.de)

---

### **Tagespflegen St. Elisabeth Pflege gGmbH**

#### **» Tagespflege Paulusheim, St. Elisabeth Pflege gGmbH**

(an Wochenenden und Feiertagen geöffnet)  
Magdalenenstraße 49, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880220, Fax: 0541 33880221  
[paulusheim@st-elisabeth-pflege.de](mailto:paulusheim@st-elisabeth-pflege.de)  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

#### **» Tagespflege Voxtrup**

Antoniusweg 9, 49086 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880130, Fax: 0541 33880131  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

#### **» Tagespflege Schinkel**

Schützenstraße 85, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880140, Fax: 0541 33880141  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

#### **» Tagespflege St. Ansgar/Nahne**

Nahner Kirchplatz 2, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880160, Fax: 0541 33880161  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

#### **» Tagespflege St. Angela/Haste**

Bramstraße 41, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880150, Fax: 0541 33880151  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

---

### **Nachtpflege**

Die teilstationäre Nachtpflegeeinrichtung des ASB Osnabrück in Bramsche bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, wieder einmal durchzuschlafen und so die benötigte Kraft für

den eigenen pflegerischen Einsatz wiederherzustellen. Die Nachtpflege bietet Raum für 16 Gäste. Auf Wunsch wird Ihnen ein Abendessen und ein Frühstück angeboten. Für alle, die nachts keine Ruhe finden, gibt es großzügige Aufenthaltsbereiche, in denen gelesen oder auch ferngesehen werden kann. Auch Bürgerinnen und Bürger der Stadt Osnabrück können den Fahrdienst der ASB bis nach Bramsche in Anspruch nehmen.

### **ASB Nachtpflege in Bramsche**

Münsterstraße 8-9, 49565 Bramsche, Tel.: 05461 9696295  
[sozialzentrum@asb-osnabrueck.de](mailto:sozialzentrum@asb-osnabrueck.de), [www.asb-osnabrueck.de](http://www.asb-osnabrueck.de)

---

## **Pflegeheime**

Im Folgenden finden Sie die Pflegeheime im Stadtgebiet, die Kurzzeit- und/oder Langzeitpflegeplätze anbieten. Die Broschüre „Wohnen im Alter in Osnabrück“ beinhaltet einen Stadtplan mit der Lage der Pflegeheime in Osnabrück. Aktuelle Adressen, Telefonnummern, detaillierte Preisinformationen u. v. m. finden Sie zudem auf den Internetseiten der gesetzlichen Kranken-/Pflegekassen sowie unter [www.pflegenavigator.de](http://www.pflegenavigator.de) oder auch [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de).

### **Bischof-Lilje-Altenzentrum**

Rehmstraße 79-83, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 981100, Fax: 0541 9811 060, [blaz@diakonie-os.de](mailto:blaz@diakonie-os.de)

---

### **Diakonie-Wohnstift am Westerberg**

Bergstraße 35 a-c, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 60980, Fax: 0541 60984999, [waw@diakonie-os.de](mailto:waw@diakonie-os.de)

---

### **Haus Ledenhof**

Am Ledenhof 2, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 357840, Fax: 0541 3578425  
[kontakt.hl@diakonie-os.de](mailto:kontakt.hl@diakonie-os.de)

---

### **Haus Schinkel**

Buersche Straße 96, 49084 Osnabrück  
Tel.: 0541 6002870, Fax: 0541 60028719  
[kontakt.hs@diakonie-os.de](mailto:kontakt.hs@diakonie-os.de)

---

### **Hermann-Bonbus-Haus**

Rheiner Landstraße 147, 49078 Osnabrück  
Tel.: 0541 404750, Fax: 0541 4047515, [hbh@diakonie-os.de](mailto:hbh@diakonie-os.de)

---

### **Heywinkel-Haus**

Bergstraße 31-33, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 961130, Fax: 0541 683037  
[kontakt@heywinkel-haus.de](mailto:kontakt@heywinkel-haus.de), [www.heywinkel-haus.de](http://www.heywinkel-haus.de)

---

1

2

3

4

5

6

7

**Michaela Scheier e.K.**  
Fachapothekerin für Offizinpharmazie  
und Ernährungsberatung

*Ihre freundliche und kompetente  
Hausapotheke mit  
dem besonderen Service:*

 **Kostenlose Botenlieferungen**

 **Individuelle Kosmetik  
und Rezepturen**

 **Gute Lieferfähigkeit  
dank XXL-LageR**

 **Kostenlose  
Gesundheitsratgeber**

 **BushAltestelle vor der Tür**

 **Und vieles mehr!**

Natruper Straße 95  
49076 Osnabrück  
Telefon (0541) 6 47 42  
Telefax (0541) 9 61 95 05

[www.bornau-apotheke.de](http://www.bornau-apotheke.de)  
[bornau.apotheke@osnnet.de](mailto:bornau.apotheke@osnnet.de)



**B. BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

HomeCare

- Enterale Ernährung
- Wundversorgung
- Kompressionsversorgung
- Inkontinenz (ISK)
- Stomaversorgung
- Pflegehilfsmittel

B. Braun Gesundheitsservice GmbH  
Standort Hilter  
Gewerbepark Ebbendorf 14 · 49176 Hilter a.T.W.  
05409 | 9079 – 0 · [info.bgs@bbraun.com](mailto:info.bgs@bbraun.com)  
[www.bb Braun.de/homecare-versorgung](http://www.bb Braun.de/homecare-versorgung)

B. Braun Gesundheitsservice GmbH  
Filiale Am Natruper Holz  
Am Natruper Holz 69 · 49076 Osnabrück



**Kompetente Partner  
für Ihre Gesundheit**

### **Katharina-von-Bora-Haus**

Veilchenstraße 22, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 69260, Fax: 0541 6926340, [kabo@diakonie-os.de](mailto:kabo@diakonie-os.de)

### **Küpper-Menke-Stift**

Sedanstraße 76, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 69280, Fax: 0541 6928108, [kms@diakonie-os.de](mailto:kms@diakonie-os.de)

### **Paulusheim**

Magdalenenstraße. 49, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880200, Fax: 0541 33880201  
[paulusheim@st-elisabeth-pflege.de](mailto:paulusheim@st-elisabeth-pflege.de), [www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

### **Seniorenheim Haus Dorette Frauenheim zu Osnabrück e.V.**

Natruper Straße 14a, 49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 9629960, Fax: 0541 96299612  
[mail@Haus-Dorette.de](mailto:mail@Haus-Dorette.de), [www.haus-dorette.de](http://www.haus-dorette.de)

### **SenVital Senioren- und Pflegezentrum Osnabrück-Haste**

Wilhelm-von-Euch-Straße 2, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 669309, [www.senvital.de](http://www.senvital.de)

### **SSB Seniorenzentrum Eversburg GmbH**

Pastor-Goudefroy-Straße 19/21, 49090 Osnabrück  
Tel.: 0541 202480, Fax: 0541 202485500  
[eversburg@ssb-seniorenzentren.de](mailto:eversburg@ssb-seniorenzentren.de)

### **SSB Seniorenzentrum Lüstringen GmbH**

Mittelfeld 7, 49086 Osnabrück  
Tel.: 0541 8008590, Fax: 0541 80085955  
[luestringen@ssb-seniorenzentren.de](mailto:luestringen@ssb-seniorenzentren.de)

### **St. Clara**

Schillerstraße 14, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880500, Fax: 0541 33880501  
[st-clara@st-elisabeth-pflege.de](mailto:st-clara@st-elisabeth-pflege.de), [www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

### **St. Franziskus**

Bassumer Straße 36, 49088 Osnabrück  
Tel.: 0541 33880600, Fax: 0541 33880601  
[st-franziskus@st-elisabeth-pflege.de](mailto:st-franziskus@st-elisabeth-pflege.de)  
[www.elisabethpflege-os.de](http://www.elisabethpflege-os.de)

LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE · BETREUTES WOHNEN



*Raum für Individualität im Alter –  
mit herzlicher Pflege und einem  
Service wie im Hotel.*

Nur das Beste für unsere Gäste.



SenVital Senioren- und Pflegezentrum Osnabrück-Haste · Wilhelm-von-Euch-Straße 2 · 49090 Osnabrück · Telefon 0541 6693-09 · [www.senvital.de](http://www.senvital.de)

### Besondere Pflege:

#### St. Anna (Phase F)

ausschließlich für junge Pflegefälle unter 60 Jahre mit erworbenen Schädel-Hirn-Traumata

Johannisstraße 39, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 33880900, Fax: 0541 33880911

paulusheim@st-elisabeth-pflege.de, www.elisabethpflege-os.de

### Nur Kurzzeitpflege:

#### Niels Stensen Pflegezentrum

Am Natruper Holz 69, 49076 Osnabrück, Tel.: 05462 8818090

info-nkp@niels-stensen-kliniken.de

## Osnabrücker Hospiz – geschützte Lebenszeit

Der Name der modernen Hospizbewegung leitet sich vom lateinischen „hospitium“ (Herberge) ab. Sie will sterbenden Menschen das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit geben. Die Begleitung und Unterstützung Sterbender und ihrer Angehörigen kann zu Hause, aber auch in stationären Hospizen, in Einrichtungen der Altenhilfe, Krankenhäusern und in weiteren Wohnformen ermöglicht werden.



## 1 Versorgung von schwerstkranken Menschen und Sterbenden

2 Schwerstkranke Menschen und Sterbende haben Anspruch auf eine spezialisierte palliative Versorgung. Die Palliativmedizin hat das Ziel, die Folgen einer Erkrankung zu lindern (Palliation), wenn keine Aussicht auf Heilung mehr besteht. Die Palliativversorgung kann zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder im Hospiz erfolgen – darauf haben Versicherte einen gesetzlichen Anspruch. Versicherte haben außerdem einen Anspruch auf individuelle Beratung und Unterstützung ihrer Krankenkasse bei der Auswahl und Inanspruchnahme von Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung.

3 Auch in Osnabrück gibt es eine Reihe von Anlaufstellen, die in dieser herausfordernden Lebenssituationen Unterstützung anbieten.

### Wir sind da, wo Sie leben – Ambulanter Hospizdienst

Das Hospiz Osnabrück unterstützt sterbende Menschen, Angehörige und Trauernde durch qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeitende. Die Begleitung erfolgt dort, wo die Menschen leben, in Würde, mit Respekt und unter Achtung des ganzen Menschen. Sie ergänzt den Einsatz der häuslichen Krankenpflege ohne dabei Pflegeleistungen zu übernehmen.

### Hospiz-Beratung/SAPV

Mit diesem Angebot werden Schwerkranke und deren Bezugspersonen in palliativpflegerischen, -medizinischen oder organisatorischen Fragen zu Hause unterstützt. Diese kostenfreie Hilfe kann über Hausbesuche oder telefonisch erfolgen. In Krisensituationen kann ein Palliative-Care-Team, bestehend aus Palliativmedizinern und Fachpflegekräften zur Unterstützung der Angehörigen, des betreuenden Pflegedienstes und als Partner des vertrauten Hausarztes hinzugezogen werden.

### Trauerbegleitung

Zur Arbeit des Hospizes zählt immer auch die Entlastung Trauernder durch ehrenamtliche Einzelbegleitung oder regelmäßige Austauschmöglichkeiten im Hospiz oder außerhalb. Der Sonntagstreff für Trauernde, die Trauerberatung, die Teilnahme an Trauerseminaren und die regelmäßigen Treffen am Johannislabyrinth stehen allen Menschen offen, ungeachtet ihrer bisherigen Kontakte zum Osnabrücker Hospiz.

### Wenn es zu Hause nicht (mehr) geht – Stationäres Hospiz

Das Osnabrücker Hospiz bietet für schwerkranken Menschen stationäre Palliativpflege und Begleitung durch unser qualifiziertes interdisziplinäres Team an. 11 gemütliche Einzelzimmer mit eigenem Bad und kleiner Terrasse stehen unseren Gästen zur Verfügung.



„Hospiz ist da, wo Menschen sind“

In der Häuslichkeit, in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe und im Stationären Hospiz

#### Osnabrücker Hospiz e.V.

Johannisfreiheit 7 · 49074 Osnabrück · Telefon: 0541/ 350 55 0  
info@osnabruecker-hospiz.de · www.osnabruecker-hospiz.de

Auch Zugehörige können sich hier wie zu Hause fühlen und werden über den Tod hinausbegleitet. Grundsätzlich sind alle Angebote des Osnabrücker Hospizes für die Betroffenen kostenfrei und gelten allen Menschen, gleich welcher politischen Weltanschauung oder konfessioneller sowie spiritueller Überzeugung – unabhängig von deren finanzieller Situation.

### Hospizbüro

Mo. – Fr. 9.00 –13.00 Uhr und nach Vereinbarung  
Tel.: 0541 350550, [www.osnabruecker-hospiz.de](http://www.osnabruecker-hospiz.de)

## Palliativstationen der Krankenhäuser

Auch in einigen Krankenhäusern ist eine Palliativversorgung auf besonderen Palliativstationen möglich. Die Einweisung erfolgt immer über den Hausarzt oder die behandelnden Fachärzte. Bei Fragen rund um die Palliativ- und Hospizversorgung steht das Osnabrücker Hospiz gern zur Verfügung.

## Ehrenamtliche Unterstützungsangebote

### Ehrenamtliche Unterstützungsangebote des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen

Die Mehrheit der Seniorinnen und Senioren möchte möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Ältere Menschen wünschen sich deshalb ein vielfältiges, individuell gestaltbares Wohn- und Unterstützungsangebot.

Dazu gehören neben einem angemessenen Wohnumfeld auch eine funktionierende Infrastruktur sowie ein Umfeld, das soziale Kontakte ermöglicht. Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der Stadt Osnabrück greift diese Wünsche auf und bietet ehrenamtliche Unterstützungsangebote an, die einen Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglichen und ein Stück Einsamkeit nehmen.

### Ehrenamtliche Wohnberatung

Die ehrenamtliche Wohnberatung informiert zu Möglichkeiten der alters- und behindertengerechten Wohnraumanpassung und unterstützt dabei, sich gut auf das Alter einzurichten. Näheres zur Ehrenamtlichen Wohnberatung erfahren Sie beim Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück (Seite 32).

### Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

DUO-Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Außerdem können sie zu Behörden, zu Ärzten oder zum Einkaufen begleiten.

*Die Seniorenbegleitung leistet jedoch keine Pflege- und Putztätigkeiten.*

Wünschen Sie eine persönliche Wohnberatung oder eine regelmäßige Seniorenbegleitung in den eigenen vier Wänden? Nähere Informationen und Terminvereinbarungen erhalten Sie ebenfalls beim Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück (siehe Kapitel 3 Beratung Seite 41).

### Besuchsdienst des Malteser Hilfsdienst e.V.

Der Malteser Hilfsdienst in Osnabrück übernimmt mit seinen ausgebildeten Mitarbeitern die stundenweise Betreuung von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. In ihrer Arbeit nehmen sie die Erkrankten in ihrem persönlichen Umfeld mit ihren Bedürfnissen, Möglichkeiten und Interessen wahr. Sie gestalten die gemeinsamen Stunden so, dass sie dem Wohlbefinden des Erkrankten dienlich sind. Dadurch erhalten die Angehörigen Freiräume und Familien werden entlastet. Die Malteser übernehmen keine hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten. Die Leistungen können mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

### Malteser Hilfsdienst e.V.

Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 505220, [osnabrueck@malteser.org](mailto:osnabrueck@malteser.org)

## Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen gegenseitig, die ein gemeinsames Thema verbindet: die gleiche Krankheit, Behinderung, Suchterfahrung oder eine schwierige Lebenssituation. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen. Die Mitglieder treffen sich zum Erfahrungsaustausch und eignen sich das Wissen und die notwendigen Kompetenzen an, um ihre Situation besser bewältigen zu können. Im Landkreis und

1

2

3

4

5

6

7

in der Stadt Osnabrück gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen wie z. B. Alzheimer/Demenz, psychische Erkrankungen, Sucht, Krebs, chronische Erkrankungen u. v. a. m. Eine Liste der Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.selbsthilfegruppen-os.de](http://www.selbsthilfegruppen-os.de).

Weitere Auskünfte:

### **Selbsthilfekontaktstelle**

Gesundheitsdienst für Landkreis  
und Stadt Osnabrück

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück, Tel.: 0541 5018317  
[selbsthilfekontaktstelle@lkos.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@lkos.de)



Broschüren der Deutschen Alzheimergesellschaft Berlin können auch direkt unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) bestellt werden.

Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V. Selbsthilfe Demenz  
Johannisfreiheit 11a, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 58049274  
Sprechstunden: Di. 15.00 – 17.00 Uhr, Mi. 10.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
[info@alzheimer-os.de](mailto:info@alzheimer-os.de), [www.alzheimer-os.de](http://www.alzheimer-os.de)

### **PaDeBe – Demenzberatung**

Ein kostenloses, individuelles Unterstützung-, Beratungs- und Schulungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen, die solange wie möglich die Pflege und Betreuung in der Häuslichkeit gewährleisten möchten.

### **Paritätischer Wohlfahrtsverband**

Kleebergstraße 10, 49086 Osnabrück, Tel.: 0541 4080416  
[tim.stroemer@paritaetischer.de](mailto:tim.stroemer@paritaetischer.de)  
[www.paritaetischer.de/kreisgruppen/osnabrueck](http://www.paritaetischer.de/kreisgruppen/osnabrueck)

### **Demenz Fachberatung Christiane Hillebrand**

Angebote zur Unterstützung für pflegende Angehörige und Begleitpersonen von Menschen mit Demenz. Die Anzahl der in Deutschland lebenden Menschen mit Demenz ist noch immer steigend und für die Begleitung und Pflege ergeben sich vielfältige Herausforderungen. Reaktionen eines vertrauten Menschen werden immer weniger verstanden und die Veränderungen durch die Demenz betreffen nach und nach alle Lebensbereiche. Schulungen und Beratungen der Demenz Fachberatung helfen, die Demenz mit all ihren Veränderungen besser verstehen zu lernen.

Mit diesem Verständnis kann dann das Verhalten der Betroffenen erklärt, und die Versorgungssituation anders und sicherer gestaltet werden. Ein Kurs informiert hierbei über das Krankheitsbild und zeigt Lösungsansätze für viele Situationen auf. Zahlreiche Tipps werden besprochen und der Austausch mit anderen Kursteilnehmern wird als bereichernd empfunden. In den individuellen Beratungen werden besonders belastende Situationen, wie z. B. Umgang mit Aggressionen, Wahnvorstellungen oder Weglauftendenzen besprochen. Diese Kosten werden nur teilweise von den Kassen übernommen und sollten im Vorfeld geklärt werden.

Weitere Informationen und aktuelle Termin unter  
[www.demenz-begreifen.de](http://www.demenz-begreifen.de) oder Tel.: 0541 2001992

## 1 Nachbarschaftshilfen

Auch die Osnabrücker Nachbarschaftshilfen haben Unterstützungsleistungen in ihrem ehrenamtlichen Angebot. Nehmen Sie gerne Kontakt auf. Die Adress- und Kontaktdaten finden Sie im Kapitel „Aktiv 60plus“ in den jeweiligen Stadtteilen.

2

3

## 3 Demenz

4

Die pflegenden Angehörigen von demenziell veränderten Menschen müssen sich einer Vielzahl von spezifischen Anforderungen stellen. Im Dschungel der auftauchenden Fragen (zu Pflege, Formalitäten, Betreuungs- und Entlastungsmöglichkeiten) bieten die folgenden Adressen Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige, um Informationen zu erhalten und sich einen Überblick über die in der Stadt vorhandenen Angebote verschaffen zu können.

5

6

## 7 Beratungsstellen zum Thema Demenz

**Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V. Selbsthilfe Demenz**  
Die Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V. Selbsthilfe Demenz bietet Informationsveranstaltungen, Beratungen und Schulungen zur Aufklärung über dementielle Erkrankungen. Darüber hinaus leistet sie emotionale Unterstützung und Hilfen für die Entlastung der pflegenden Angehörigen und Betreuenden. In telefonischen und persönlichen Beratungen kann über das Krankheitsbild und Möglichkeiten der Hilfe aufgeklärt werden. In Einzelfällen wird auch in der häuslichen Umgebung beraten. In der Beratungsstelle der Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V. liegen Broschüren und Informationsmaterialien rund um das Thema Alzheimer/Demenz aus, die kostenlos zur Verfügung gestellt werden.



## Ehrenamtliche Unterstützung

### Ehrenamtliche Demenzbegleitung

Die Alzheimer Gesellschaft Osnabrück vermittelt ausgebildete Demenzbegleitungen aus dem Helferkreis für den Einsatz im häuslichen Umfeld. Der stundenweise Einsatz der Demenzbegleitung dient der Entlastung der pflegenden Angehörigen. Demenzbegleiter führen keine Pflege durch, sondern begleiten ausschließlich den Betroffenen bei den Alltagsaktivitäten. Die ausgebildeten Demenzbegleitungen arbeiten individuell und orientieren sich an den Bedürfnissen der Betroffenen.

Die Tätigkeiten aller Helfer sind vom Ehrenamt geprägt. Unter bestimmten Voraussetzungen können entstandene Kosten mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Tel.: 0541 58049274

info@alzheimer-os.de, www.alzheimer-os.de

## Angebote für Angehörige und Betreuende

### Gesprächskreis für Angehörige

Gesprächskreise ermöglichen Angehörigen den Austausch mit anderen Ratsuchenden. Dadurch erfahren sie, dass andere Menschen mit ähnlichen Situationen konfrontiert sind und somit von vergleichbaren Gefühlen berichten können. Der Austausch von Erfahrungen hilft Angehörigen, Ereignisse und Verhaltensweisen zu reflektieren und zu überdenken.

Sie haben Gelegenheit, über eigene Belastungen, Gefühle, Neuigkeiten, Freuden, Erlebnisse und Erfolge zu sprechen. Oftmals werden auch nur erste Informationen zu organisatorischen Fragen geholt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Jeden 3. Do. 18.00 – 19.30 Uhr

Johannistfreiheit 11a, 49074 Osnabrück

Information und Anmeldung: Tel.: 0541 58049274

### Demenzcafé „Vergiss dich nicht!“

#### Ein Café für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Das Demenzcafé versteht sich als Entlastungsangebot für die Angehörigen. Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen und sich selbst eine kleine Auszeit zu gönnen, während sie die an Demenz Erkrankten von einer Pflegefachkraft und mehreren ehrenamtlichen Demenzbegleitern gut betreut und beschäftigt wissen.

» jeden 1. und 3. Do. in Voxtrup, Pfarrheim St. Antonius, Antoniusweg 15, 49086 Osnabrück

» jeden 2. und 4. Do. in Haste, Mehrgenerationenhaus (MGH), Saßnitzer Straße 31, 49088 Osnabrück  
Jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Witte, Tel.: 0541 33880135

rwitte@st-elisabeth-pflege.de

„Du und Ich Gruppe“ – Gemütliches Beisammensein in netter Gesellschaft so lautet das Motto der Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz. Hier fühlt man sich wohl, ist vertraut miteinander und tauscht sich aus. Wir laden herzlich ein, zum Basteln, Singen, Klönen.

Johannistfreiheit 11a, 49074 Osnabrück

Jeden Mi. 14.30 – 17.30 Uhr

Anmeldung: Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.

Tel.: 0541 58049274, info@alzheimer-os.de

### Häusliches Betreuungsangebot

Unsere geschulten Helferinnen und Helfer betreuen Menschen mit Demenz nach individueller Absprache regelmäßig, stundenweise in ihrem häuslichen Umfeld zur Entlastung der Angehörigen. Die Aufwandsentschädigung kann über die Pflegekasse nach § 45b SGB XI abgerechnet werden.

Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.

Tel.: 0541 58049274, info@alzheimer-os.de

## Angebot für Betroffene

### Erzählcafé – Treffpunkt für Menschen mit Demenz

Für Menschen in der frühen Phase der Erkrankung wird mit diesem Angebot eine Möglichkeit geschaffen, sich untereinander auszutauschen und Antworten auf Fragen zu erhalten, zu erleben, dass sie sich gesellschaftlich nicht isolieren müssen. In dieser Gruppe stehen nicht die pflegenden Angehörigen im Vordergrund, sondern der Erkrankte selbst! Von daher stehen nach gemeinsamer Absprache auch Unternehmungen ins nähere Umfeld auf dem Programm oder es wird kreatives Arbeiten geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es kann ein geringer, freiwilliger Beitrag entrichtet werden.

Jeden Do. 15.00 – 17.00 Uhr

Johannistfreiheit 11a, 49074 Osnabrück

Anmeldung: Ingrid Schaal, Tel.: 05407 859131

1

2

3

4

5

6

7



## 6. Finanzen und Recht

4

Es heißt zwar, dass man im Alter Lebenserfahrung besitzt und weise wird, doch in den Bereich Geld und Recht gibt es Fragestellungen, die erst mit Eintritt in die Rente oder mit beginnenden (körperlichen) Einschränkungen akut werden. Das folgende Kapitel fasst hierzu einiges zusammen. Für den speziellen Bereich Pflege siehe auch im Kapitel 5 (ab Seite 67).

5

6

7

### Vergünstigungen in Osnabrück

#### Osnabrück-Pass

Osnabrücker Bürgerinnen und Bürger, die Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung oder Wohngeld bekommen oder ein geringes Einkommen haben, können einen Osnabrück-Pass erhalten, mit dem sie viele Ermäßigungen und Vergünstigungen bekommen u. a. für:

- » Karten für Veranstaltungen der Osnabrücker Erlebniswochen 60+
- » Zoo, Schwimmbäder
- » Stehplatzkarten bei Heimspielen des VfL Osnabrück
- » Volkshochschule, Stadtbibliothek, Theater, Lagerhalle, Musik- und Kunstschule, Museen, Stadtführungen, etc.
- » Einkauf bei der MÖWE „Das Soziale Kaufhaus“, im „DRK-Markt für Alle“ und „Der Laden“

- » Lebensmittel der Osnabrücker Tafel
- » im Copy Center der Staples Filialen
- » Beiträge für einige Vereine
- » Museum Natur und Umwelt am Schölerberg
- » Eintritt ins Kulturgeschichtliche Museum



#### Wo bekommen Sie den Osnabrück-Pass?

**Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement**  
Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück  
Beate Packeiser, Tel.: 0541 3232500, packeiser@osnabrueck.de  
Sprechzeiten:  
Mo., Mi., Fr. 8.30 – 12.00 Uhr und Do. 14.00 – 17.30 Uhr

#### KUKUK (Kunst- und Kultur-Unterstützungskarte) – Alles für 1 Euro!

KUKUK ist die Abkürzung für Kunst- und Kultur-Unterstützungskarte. Der Verein „Kultur für Alle Osnabrück e.V.“ organisiert die Ausgabe der KUKUK, mit den Empfängern von Sozialleistungen Konzerte, Museen und Theaterstücke für 1 Euro (Kinder für 50 Cent) besuchen können. Über 110 Veranstalter in der Stadt und im Landkreis, wie z. B. die OsnabrückHalle und das Theater, akzeptieren die KUKUK. Eine Liste aller teil-

nehmenden Kulturveranstalter finden Sie unter [www.kukuk.de](http://www.kukuk.de) oder im Vereinsbüro. Bringen Sie zur Ausstellung der KUKUK bitte Ihren Personalausweis und Osnabrück-Pass (oder einen anderen gültigen Nachweis) mit.

Große Gildewart 35, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 76079121  
[info@kukuk.de](mailto:info@kukuk.de)

## Weitere Vergünstigungen

### Ehrenamtskarte

Weitere Vergünstigungen ermöglicht die Ehrenamtskarte (siehe Seite 24). Auch in Osnabrück wird die Niedersächsische Ehrenamtskarte ausgegeben. Inhaber der Karte erhalten verschiedene Vergünstigungen bei öffentlichen und privaten Einrichtungen, wie Museen und Schwimmbädern. Die Karte ist landesweit gültig. Die speziellen Angebote für Osnabrück sind im Internet unter [www.freiwilligenserver.de](http://www.freiwilligenserver.de) aufgeführt.



#### Kriterien für den Erwerb der Karte:

- » Die ehrenamtliche Tätigkeit muss durchschnittlich mindestens fünf Stunden pro Woche und seit mindestens drei Jahren in Osnabrück ausgeübt worden sein. Sie ist von einer Organisation (Verein, Institution, usw.) zu bestätigen.
- » Es darf keine Aufwandsentschädigung geben, die über die Erstattung von Kosten hinausgeht.

Das Antragformular für die Niedersächsische Ehrenamtskarte sind ausschließlich erhältlich unter [www.osnabrueck.de/verwaltung/freiwilligen-agentur/ehrenamtskarte.html](http://www.osnabrueck.de/verwaltung/freiwilligen-agentur/ehrenamtskarte.html) oder direkt auf [www.freiwilligenserver.de](http://www.freiwilligenserver.de). Der ausgefüllte Antrag für die Niedersächsische Ehrenamtskarte kann direkt zur Freiwilligen-Agentur des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück (Seite 24) geschickt oder dort abgegeben werden.

### Schwerbehindertenausweis

Jeder, der von einem körperlichen, psychischen oder geistigen Leiden betroffen ist, kann einen Schwerbehindertenausweis beantragen bzw. durch Dritte beantragen lassen.

Der Grad der Behinderung wird im Behindertenausweis vermerkt. Je nach dem Grad der Behinderung und dem zuerkannten Merkzeichen können die Antragstellenden eine oder mehrere folgende Vergünstigungen erhalten

- » Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung
- » Sozialtarif bei der Telekom
- » Wahlweise: Verbilligte Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr oder, wenn die Antragstellerinnen und Antragsteller noch selbst Auto fahren, Ermäßigung oder Befreiung (je nach Merkzeichen) bei der Kfz-Steuer
- » Begleitung im Personennahverkehr; für die Begleitperson ist die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel im Personennahverkehr kostenlos
- » Wohngeld

### Nds. Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

**Außenstelle Osnabrück**, Iburger Straße 30, 49082 Osnabrück

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 0541 58451, Fax: 0541 5845297

[PoststelleLSOsnabrueck@ls.niedersachsen.de](mailto:PoststelleLSOsnabrueck@ls.niedersachsen.de)

[www.soziales.niedersachsen.de](http://www.soziales.niedersachsen.de)

### Rundfunkbeitrag Befreiung

Radio und Fernsehen sind gerade im Leben älterer und behinderter Menschen von großer Bedeutung. Für diese Geräte müssen Gebühren gezahlt werden. Unter Umständen kann eine Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung oder Ermäßigung erfolgen für gehörlose, blinde oder sprachbehinderte Menschen mit den Merkzeichen Gl, Bl oder RF oder einem Grad der Behinderung von mindestens 80 Prozent gemäß deutschem Schwerbehindertenrecht oder Sonderfürsorgeberechtigte (gem. §27 BVG) sowie Berechtigte im Bezug von Sozialleistungen (SGBII, XII u.a. z. B. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem 4. Kapitel SGB XII).

### ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

50656 Köln, Sprechzeiten: Mo. – Fr. 7.00 – 19.00 Uhr

Tel.: 01806 9995 5510\*, Fax: 01806 99955501\*

\*20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, 60 Cent/Anruf aus den dt. Mobilfunknetzen

### Sozialanschluss bei der Telekom

Der Sozialtarif ist nur mit bestimmten Spezialtarifen der Telekom kombinierbar. Die freiwilligen sozialen Vergünstigungen werden auf die Entgelte für bestimmte Verbindungen der Telekom gewährt. Der Sozialtarif wird nicht für Anschlüsse vereinbart, für die bereits eine anderweitige soziale Vergünstigung der Telekom gewährt wird. Die soziale Vergünstigung erhalten Sie, wenn Sie wegen verminderter Erwerbsfähigkeit oder geringem Einkommen von der Rundfunkgebührenpflicht

1

2

3

4

5

6

7

befreit sind. Es kann auch der Schwerbehindertenausweis mit mind. 90 Grad der Behinderung sowie dem Merkzeichen Bl oder Gl oder der Feststellungsbescheid des Versorgungsamtes vorgelegt werden. Der Sozialtarif der Telekom muss direkt bei der Telekom beantragt werden. Vor der Antragstellung sollten Sie Ihr Telefonverhalten überprüfen. Bei Vieltelefonierern kann es unter Umständen günstiger sein, einen Flatrate-Tarif bei der Telekom oder einem anderen Anbieter zu buchen.

#### **Telekom Deutschland GmbH**

Hannoversche Straße 6, 49084 Osnabrück, Tel.: 0541 8148051  
Große Straße 4, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 2599792  
[www.telekom.de](http://www.telekom.de)

## 1 **Befreiung von der Zuzahlung für ärztliche Verordnungen**

2 Für Medikamente, Krankengymnastik oder Krankenhausbehandlung müssen Sie Zuzahlungen leisten. Finanziell spüren das besonders jene Personen, die ohnehin sozial schlechter gestellt oder chronisch krank sind. Deshalb gibt es die Möglichkeit einer Befreiung von der Rezeptgebühr. Für diesen Eigenanteil besteht eine Belastungsgrenze. Sie beträgt 2 % der jährlichen Bruttoeinnahmen, bei chronisch Kranken 1 %. Ist die Belastungsgrenze erreicht, befreit die Krankenkasse auf Antrag von der weiteren Zuzahlung. Auskünfte erteilt Ihnen Ihre zuständige Krankenkasse oder Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt.

5 Die Befreiung gilt für den Rest des Kalenderjahres und ist jedes Jahr wieder neu zu beantragen. Die Belastungsgrenze wird jedes Jahr neu ermittelt.

- 6 Die Befreiung gilt nicht für
- » Eigenanteile zum Zahnersatz
  - » Eigenanteile für Hilfsmittel, die gleichzeitig Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens sind
  - » Kosten für Leistungen, die ohne ärztliche Verordnung in Anspruch genommen werden
  - » Aufwendungen für Mittel, die komplett selbst bezahlt werden müssen, weil die Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen darf
  - » Kosten für individuelle Gesundheitsleistungen (IGel-Leistungen)

Weitere Informationen über die Befreiung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## **Busfahren**

### **Das 63plusAbo der Stadtwerke Osnabrück**

Für nur 1 Euro am Tag können Seniorinnen und Senioren ab 63 Jahren in ganz Osnabrück mobil sein. Die Stadtwerke Osnabrück bieten das 63plusAbo zu folgenden Konditionen an (Stand August 2020):

- » 30 Euro pro Monat
- » gilt für das gesamte StadtBus-Netz inkl. Belm
- » Mindestvertragslaufzeit 12 Monate
- » das 63plusAbo ist nicht übertragbar
- » vierteljährlicher Versand entfällt
- » monatliche Abbuchung vom Konto
- » automatische Zusendung der Abo-Chipkarte nach Hause
- » keine Mitnahmeregelung

### **SozialTicket**

Das 8-Fahrten-SozialTicket ist ein Tarifangebot für Osnabrück inkl. Belm (Preisstufe 0/Tarifzone100) für die Einwohner von Osnabrück. Voraussetzung ist ein gültiger Osnabrück-Pass (siehe Seite 88). Der Preis einer 8-Fahrten-Karte beträgt 12 Euro (Stand Mai 2021).

### **BusApp YANiQ**

YANiQ ist eine App der Stadtwerke Osnabrück AG und garantiert Ihnen im Stadtgebiet Osnabrück (Tarifzone 100, Osnabrück/Belm) immer das beste BusTicket. KurzstreckeTicket, EinzelTicket, TagesTicket, 8-FahrtenTicket oder WochenTicket? Darum brauchen Sie sich ab sofort nicht mehr zu kümmern. Das übernimmt ab sofort YANiQ für Sie. Noch nie war es so leicht in Osnabrück mobil zu sein. Mit nur einem Wisch sind Sie in der App eingechekkt und haben eine gültige Fahrtberechtigung. Mit der App „YANiQ“ benötigen Sie ein Smartphone (Android oder iOS), das bestimmte Voraussetzungen erfüllt. Weiterhin muss der App Zugriff auf Ihre Ortungsdienste, Bewegungs- und Fitnessdaten gewährt werden, sowie Bluetooth und mobile Daten (Internetverbindung) aktiviert sein.

Aus den durchgeführten Fahrten ermittelt die App am Ende der Woche das kostengünstigste Ticket. Hinweis: Sie zahlen maximal den Preis eines WochenTickets. Der Betrag wird in der darauffolgenden Woche von Ihrem Konto abgebucht.

### **Stadtwerke Osnabrück AG – Mobilitätszentrum**

Neumarkt 9–10, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 20022211, [mobiliaetszentrum@swo.de](mailto:mobiliaetszentrum@swo.de)

**Stadtwerke Osnabrück AG – Servicezentrum am Nikolaiort**  
Nikolaiort 3–4, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 16.00 Uhr  
Tel.: 0541 20022002  
[servicezentrum@swo.de](mailto:servicezentrum@swo.de), [www.stadtwerke-osnabrueck.de](http://www.stadtwerke-osnabrueck.de)

## Carsharing

Eigentlich fahren Sie immer Rad oder gehen zu Fuß? Das Auto brauchen Sie eher nur für seltene Fahrten oder den großen Wocheneinkauf? Vielleicht hilft Ihnen das Carsharing Angebot in Osnabrück eine Menge Geld zu sparen. Teilen Sie sich doch ein Auto mit anderen. In Osnabrück gibt es hierfür das **stadtteilauto**. Dort werden verschiedene Tarife und Buchungsmodelle angeboten. Wie es genau geht, erfahren Sie unter [www.stadtteilauto.info](http://www.stadtteilauto.info). Für Seniorinnen und Senioren gibt es vergünstigte Anmeldegebühren.



**stadtteilauto OS GmbH – Kundenbüro im Mobilitätszentrum der Stadtwerke Osnabrück AG**  
Neumarkt 9–10, 49074 Osnabrück  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0541 6854 458  
[info@stadtteilauto.info](mailto:info@stadtteilauto.info), [www.stadtteilauto.info](http://www.stadtteilauto.info)

## Lastenrad

Mit der Möglichkeit ein E-Lastenrad zu mieten, können Sie diese Form des Lastentransports ausprobieren. In der jetzigen Pilotphase können Sie die Lastenräder kostenlos buchen. Bisher gibt es drei Standorte für die E-Lastenräder. Damit Sie das Lastenrad nutzen können, müssen Sie sich hierzu im Internet unter [www.swo.de/lastenrad](http://www.swo.de/lastenrad) registrieren.

**Stadtwerke Osnabrück AG – Mobilitätsangebot**  
Alte Poststraße 9, 49074 Osnabrück, Tel.: 0541 20022796  
[lastenrad@swo.de](mailto:lastenrad@swo.de), [www.stadtwerke-osnabrueck.de](http://www.stadtwerke-osnabrueck.de)

## Deutsche Bahn

Informationen zu Vergünstigungen der Deutschen Bahn finden Sie unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de), Rubrik "Reise & Service". So erhalten Seniorinnen und Senioren beispielsweise die Bahncard 25 oder 50 zu einem ermäßigten Preis.

## Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung

Die Grundsicherung im Alter tritt ab dem gesetzlichen Renteneintrittsalter bei einem geringen Einkommen ein. Dasselbe gilt für Personen, bei denen der Rententräger eine dauerhafte Erwerbsminderung festgestellt hat. Voraussetzung ist jeweils, dass das eigene Einkommen niedrig ist und kein nennenswertes Vermögen vorhanden ist. Die Leistungen sind grundsätzlich nicht zurückzuzahlen, es sei denn, dass die Leistungsgewährung zum Beispiel durch falsche Angaben oder Verschweigen von Einkommen oder Vermögen herbeigeführt worden ist. Bei Bezug von Grundsicherungsleistungen bleiben Unterhaltsansprüche gegenüber Kindern und Eltern unberücksichtigt, sofern diese nicht mehr als 100.000 Euro Jahreseinkommen haben.

### Höhe der Hilfe:

Die Höhe der Leistungen errechnet sich aus der Regelleistung sowie den angemessenen Miet- und Heizkosten. Die Regelleistungen decken die notwendigen Ausgaben für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Haushaltsenergie sowie persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens. Zurzeit beträgt die Regelleistung für den Haushaltsvorstand 446 Euro. Die Regelleistungen werden jährlich zum 1. Januar angepasst. Neben den Regelleistungen gibt es noch Mehrbedarfe, z. B. einen Mehrbedarf für kostenaufwendigere Ernährung oder bei Schwerbehinderung mit dem Merkzeichen „G“. Eigenes Einkommen und Vermögen werden den Leistungen gegengerechnet. Sofern spezielle Situationen eintreten, sollte jeweils Kontakt mit den zuständigen Sachbearbeitern aufgenommen werden, die über weitergehende besondere Leistungen informieren können. Das kann zum Beispiel sein, falls aus gesundheitlichen Gründen für die Führung des Haushaltes fremde Hilfe in Anspruch genommen werden muss, etwa für die Wohnungsreinigung, Wäscheversorgung oder zum Einkaufen.

Die Grundsicherungsleistungen werden nur auf Antrag gewährt. Hierzu wird benötigt:

- » der ausgefüllte Antrag
- » alle Nachweise über Einkünfte (Rentenbescheid, dazu zählen auch die Betriebsrente oder private Rentenleistungen aus einer Lebensversicherung)
- » Vermögensnachweise (Sparbücher, noch nicht ausgezahlte Lebensversicherungsleistungen, Sterbeversicherung, ggfs. Kfz-Schein, usw.)
- » Mietvertrag
- » Mietbescheinigung

1

2

3

4

5

6

7

- » Kontoauszüge der letzten 3 Monate vor Antragstellung
- » Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen „G“ (soweit vorhanden)

*Hinweis: Sind Sie noch nicht im Rentenalter oder es wird bereits vor dem gesetzlichen Rentenalter eine Altersrente bezogen beziehungsweise es wird eine befristete Erwerbsminderung durch den Rententräger festgestellt, dann kann bei einem niedrigen Einkommen unter Umständen Hilfe zum Lebensunterhalt beantragt werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter den unten angegebenen Kontaktdaten.*

### Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement – Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung

Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück

Sprechzeiten:

Mo. und Mi. 8.30 – 12.00 Uhr und Do. 14.00 – 17.30 Uhr

Di. und Fr. geschlossen

Tel.: 0541 3232500

### Wohngeld

Einkommensschwache Haushalte, deren Lebensunterhalt durch eigene Mittel bestritten wird, können mit Wohngeld bei der Finanzierung ihrer Wohnkosten unterstützt werden, ohne dass diese weitergehenden sozialen Leistungen in Anspruch nehmen müssen. Das Wohngeld kann sowohl für Mietwohnungen (Mietzuschuss) als auch für Wohneigentum (Lastenzuschuss) gezahlt werden.

Relevant bei der Berechnung des Wohngeldes sind die Anzahl der Mitglieder in einem Haushalt, die Höhe der Miete oder Belastung für das Eigentum (jeweils ohne Heizkosten) sowie die Summe der Einkommen aller nicht vom Wohngeld ausgeschlossenen Haushaltsmitglieder. Ausgeschlossen sind z. B. Bezieher von Sozialhilfeleistungen oder Grundsicherungsleistungen im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung. Die Vermögensgrenze liegt im Wohngeld bei 60.000 Euro für eine Einzelperson zuzüglich 30.000 Euro für jedes weitere Haushaltsmitglied. Eine Unterhaltsprüfung von Angehörigen findet bei der Feststellung eines Wohngeldanspruches nicht statt.

Wohngeld wird vom Bruttoeinkommen errechnet. Durch pauschale Abzüge von je 10 % werden die Zahlungen von Einkommenssteuern, Kranken- und Rentenversicherungsbeiträgen berücksichtigt. Beiträge zur Rentenversicherung werden nur berücksichtigt, wenn noch keine Rente bezogen wird.

Die Wohngeldstelle wird Sie nicht auffordern, Ihre Wohnung zu verlassen, wenn diese zu groß oder zu teuer ist. Verstirbt ein wohngeldberechtigtes Haushaltsmitglied, zählt in der Regel für ein Jahr die bisherige Haushaltsgröße.

Eine häusliche Pflegebedürftigkeit und Schwerbehinderung (abhängig vom Pflegegrad und Grad der Behinderung) kann sich positiv auf die Höhe des Wohngeldes auswirken. Auch Bewohnerinnen und Bewohner einer stationären Pflegeeinrichtung können Wohngeld beantragen!



*Wohngeldinfo  
der Stadt Osnabrück*

### Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement – Wohngeld

Natruper-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück, Öffnungszeiten:

Mo. und Mi. 8.30 – 12.00 Uhr und Do. 14.00 – 17.30 Uhr

Di. und Fr. geschlossen

Tel.: 0541 3234110

### Hilfe zur Pflege

Im Pflegefall wird ein Großteil der Pflegekosten in der Regel über die Pflegeversicherung finanziert. Wenn keine Pflegeversicherung, kein entsprechendes Einkommen und auch kein Vermögen vorhanden sind, werden erforderliche Pflegekosten nach entsprechender Prüfung vom Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement übernommen (Adresse: s. o.), sowohl zu Hause als auch im Heim.

Gegebenenfalls leistet die Sozialhilfe auch ergänzend, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung zur Kostendeckung nicht ausreichen.

**Informationen und Antragstellung:** siehe Seite 91.

### Leistungen der Pflegeversicherung

Eine Übersicht der Leistungen der Pflegeversicherungen finden Sie in Kapitel 5. Weiterführende Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse und beim Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro (Seite 41). Ebenso haben das Bundesministerium für Gesundheit und das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen

und Jugend eine Vielzahl von Broschüren publiziert, die weiterführend zu der Pflegeversicherung und den Pflegeleistungsgesetzen informieren.



Unter folgendem Link können Sie sich die Broschüren kostenfrei herunterladen: [www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html). Sollten Sie keinen Internetzugang zur Verfügung haben oder lieber „Papier in der Hand halten“ liegen die unterschiedlichsten Broschüren in der Bürgerberatung und im Senioren- und Pflegestützpunkt, Bierstraße 32a, kostenlos zur Mitnahme für Sie aus. Kommen Sie gerne vorbei und stöbern Sie durch die Auslage.

## Recht und Vorsorge

Im Internet unter [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de) finden Sie zahlreiche Broschüren rund um Vorsorge und Betreuung. Geben Sie zum Beispiel das Stichwort „Vorsorge“ in die Suche ein oder [www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/VorsorgeUndPatientenrechte\\_node.html](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/VorsorgeUndPatientenrechte_node.html). Eine Reihe von Broschüren zum Thema sowie Vordrucke für Vorsorgevollmachten liegen auch in der Bürgerberatung in Papierform zum Mitnehmen bereit.

### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines täglichen Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Dabei können folgende Fragen aufkommen:

- » Wer erledigt meine Bankgeschäfte?
- » Wer kümmert sich um meine Behörden- und Versicherungsangelegenheiten?
- » Wer organisiert für mich nötige ambulante Hilfen?
- » Wer sucht für mich einen Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim?

- » Wer kündigt meine Wohnung oder meinen Telefonanschluss?
- » Wie werde ich ärztlich versorgt?
- » Wer entscheidet für mich bei Operationen und medizinischen Maßnahmen?

#### und als wichtigstes:

- » Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?

Natürlich können und werden wahrscheinlich Ihre Angehörigen Ihnen beistehen. Jedoch dürfen weder Ihre Ehegattin bzw. Ehegatte noch Ihre Kinder oder andere Angehörige rechtsverbindliche Erklärungen und Entscheidungen für Sie abgeben. Für eine Volljährige oder einen Volljährigen können die Angehörigen nur in zwei Fällen entscheiden oder Erklärungen abgeben: Entweder aufgrund einer rechtsgeschäftlichen Vollmacht oder aufgrund einer gerichtlichen Bestellung als Betreuende.

Dabei ermöglicht Ihnen die Vorsorgevollmacht ein hohes Maß an Selbstbestimmung. Sie benennen eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens, die bereit sind, für Sie im Bedarfsfall zu handeln. Die bevollmächtigte Person wird nicht vom Gericht beauftragt und ist dem Gericht daher auch nicht rechenschaftspflichtig. Eine Vorsorgevollmacht sollten Sie nur erstellen, wenn Sie einer Person Ihres Vertrauens die Regulierung Ihrer Angelegenheiten übertragen möchten. Sollten Sie keine Privatperson als Vollmachtnehmer benennen können, haben Sie die Möglichkeit mit einer Betreuungsverfügung eine Person zu benennen, die im Hilfefall als rechtlicher Betreuer handeln soll (siehe „rechtliche Betreuung“).

Die Vorsorgevollmacht sollte aus Gründen der Klarheit und Beweiskraft schriftlich abgefasst sein. Bei der Bürgerberatung und natürlich den Betreuungsvereinen liegen hierfür geeignete Vordruckmuster für Sie bereit. Ort, Datum und die eigenhändige Unterschrift sind jedoch unbedingt notwendig. Sie können sich die Unterschrift öffentlich beglaubigen lassen. Bei der öffentlichen Beglaubigung wird nicht der Inhalt der Vorsorgevollmacht geprüft. Eine öffentliche Beglaubigung ist erforderlich, damit die bevollmächtigte Person Erklärungen gegenüber dem Grundbuchamt und dem Handelsregister abgeben kann. Bei einer notariellen Beglaubigung wird nicht nur der Identitätsnachweis geführt, sondern der Notar befasst sich auch mit dem Inhalt der Vollmacht.

Dies ist insbesondere zu empfehlen, wenn Sie z. B. umfangreiches Vermögen besitzen, mehrere Bevollmächtigte einset-

1

2

3

4

5

6

7

zen oder der bevollmächtigten Person zusätzlich zur Vollmacht Handlungsanweisungen für deren Nutzung geben wollen. Formulare für eine Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung gibt es in der Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro, Bierstraße 32a, (siehe Seite 43) oder in der Betreuungsstelle. Hier gibt es ebenfalls weitere Informationen, Beratung und die Möglichkeit, sich die Unterschrift unter eine Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung gegen eine geringe Gebühr beglaubigen zu lassen.

### **Fachbereich Integration, Soziales und Bürgerengagement – Betreuungsstelle**

Stadthaus 2, Natrupe-Tor-Wall 5, 49076 Osnabrück

- Hubert Nagel, Tel.: 0541 3233191, Fax: 323153191  
nagel.h@osnabrueck.de
- Johannes Süwer, Tel.: 0541 3232588, Fax: 323152588  
suewer@osnabrueck.de
- Christian Schwegmann, Tel.: 0541 3233192, Fax: 323153192  
schwegmann@osnabrueck.de

### **Rechtliche Betreuung**

Die rechtliche Betreuung betrifft Erwachsene, die keine Vorsorgevollmacht erteilt haben und aufgrund einer psychischen Krankheit oder körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre persönlichen und rechtlichen Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selbständig besorgen können. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und bei seinen Tätigkeiten vom Gericht beaufsichtigt. Bei der Auswahl eines Betreuers kommt den Wünschen des betroffenen Menschen große Bedeutung zu. Sie können in einer schriftlichen Betreuungsverfügung eine Person benennen, die, sollte eine rechtliche Betreuung erforderlich werden, als Betreuer handeln soll. In der Regel werden Angehörige, Verwandte oder andere nahestehende Personen bei entsprechender Eignung und Bereitschaft zur Übernahme der rechtlichen Betreuung vom Betreuungsgericht bestellt.

#### **Osnabrück sucht ehrenamtliche Betreuer/innen**

Sie interessieren sich für eine verantwortungsvolle ehrenamtliche Tätigkeit? Sie können sich vorstellen, Verantwortung für Menschen zu übernehmen, die der rechtlichen Betreuung bedürfen? Das Ehrenamt kann sowohl eine lebensbereichernde Herausforderung als auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung sein. Mit wenig Zeit könnten Sie für einen Mitmenschen in einer schwierigen Lebensphase persönliche Begleitung und Unterstützung leisten. Kein rechtlich Betreuender wird allein

gelassen. In Osnabrück kümmern sich die Betreuungsstelle und die Betreuungsvereine um ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer. Sie informieren, beraten, führen in die Tätigkeit ein, bieten Weiterbildung sowie einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch an. Jede ehrenamtlich tätige Betreuerin, jeder ehrenamtliche Betreuer erhält seine Aufwendungen (Telefon, Fahrgehalt, usw.) ersetzt. Er kann auch eine jährliche Pauschale von 399 Euro in Anspruch nehmen.

Haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Betreuung oder haben Sie noch weitere Fragen? Die Betreuungsstelle der Stadt Osnabrück (siehe vorheriger Punkt Vorsorgevollmachten ...) und die folgenden Betreuungsvereine helfen Ihnen gerne weiter.

#### **SKM – Katholischer Verein für Soziale Dienste in Osnabrück e.V.**

Alte Poststraße 11, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 3314423, Fax: 0541 331447723

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

Beratungstermine können telefonisch vereinbart werden.

#### **Betreuungsverein der Diakonie Osnabrück e.V.**

Der Betreuungsverein der Diakonie hält auch Vorträge zum Thema Vorsorgevollmacht. Bei Interesse für Ihren Verein, Stammtisch, o.ä.

Lohstraße 11, 49074 Osnabrück

Sprechstunde: Di. 14.00 Uhr – 16.00 Uhr, Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Frau Eilers, Tel.: 0541 7601 850, Fax: 0541 7601 8860

[info@btv-os-diakonie.de](mailto:info@btv-os-diakonie.de), [www.betreuungsverein-os-diakonie.de](http://www.betreuungsverein-os-diakonie.de)

#### **Rechtliche Betreuung für Menschen mit einer Hörbehinderung**

Wir übernehmen Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz für Menschen mit einer Hörbehinderung, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selber regeln können. Wir unterstützen in verschiedenen Aufgabenbereichen, wie z. B. Rechts-, Antrags- und Behördenangelegenheiten, Vermögenssorge oder Gesundheitsvorsorge u.a.

#### **Heilpädagogische Hilfe Osnabrück Betreuungsverein e.V.**

Niedersachsenstraße 15a, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 580509 104, Fax: 0541 580509 122

Jessica Sander, [J.Sander@os-hho.de](mailto:J.Sander@os-hho.de)

### **Patientenverfügung**

Mit einer gesetzlich geregelten Patientenverfügung sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie nicht mehr selbst medizinische Entscheidungen treffen können. Sie legen für bestimmte medi-



zinische Maßnahmen fest, ob Sie diese unter bestimmten Umständen möchten oder ablehnen. Auf diese Weise können Sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren, auch wenn Sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht mehr ansprechbar oder nicht mehr einwilligungsfähig sind.

Die Patientenverfügung richtet sich in erster Linie an die Ärztin oder den Arzt und das Behandlungsteam. Die behandelnden Personen haben dann zu prüfen, ob Ihre Festlegung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation zutrifft. Ist dies der Fall, so haben sie die Patientenverfügung unmittelbar umzusetzen. Sie können sich zu den Festlegungen in der Patientenverfügung von einem Arzt beraten lassen. Dieser kann Ihnen auch attestieren, dass Sie bei Abgabe der Erklärung einwilligungsfähig sind. Eine solche Bestätigung ist jedoch keine zwingende Voraussetzung für die wirksame Patientenverfügung. Da die Patientenverfügung eine sehr individuelle Festlegung ist, gibt es keine allgemeingültigen Vordrucke. Auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz (s. Seite 93) finden sich aber hilfreiche Textbausteine. Weiterhin finden Sie in der Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro in der Bierstraße 32a (Seite 43) hilfreiche Broschüren zu diesem Thema.

## Für den Notfall gut vorbereitet

Wappnen Sie sich für den Notfall. Dringend benötigte medizinische Ausweise (z.B. Marcumar-Pass, Allergiepass, etc.) sollten Sie stets bei sich tragen. Sind wichtige Dokumente wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (s. Kapitel 6, S. 93 f.) ausgestellt, gilt es zu überlegen, wo diese im Ernstfall für Dritte zugänglich sind. Informieren Sie Ihre Angehörigen über den Aufbewahrungsort der Originaldokumente, hinterlegen Sie Kopien bei vertrauten Personen und stecken Sie einen Hinweis in Ihr Portmonee, dass diese Dokumente existieren. Da im Akutfall alles ganz schnell gehen muss, bietet es sich an, eine kleine Krankenhaustasche mit den nötigsten Utensilien (Drogerieartikel, Wechselkleidung für 2-3 Tage, Handtücher) zu packen.

Denken Sie daran in dieser Tasche immer Ihre aktuelle Medikamentenliste aufzubewahren. Folgende Maßnahmen können sich in einem Ernstfall als sehr nützlich bis hin zu lebensrettend erweisen – und vermitteln Ihnen somit vor allem mehr Sicherheit:

## Die Notfalldose im Kühlschrank

Die Notfalldose enthält alle wichtigen medizinischen und persönlichen Angaben. Zum raschen Auffinden für Rettungskräfte ist es deutschlandweit einheitlich geregelt, dass die Notfalldose immer im Kühlschrank aufbewahrt wird. Zur speziellen Kennzeichnung, dass dieser Haushalt über eine Notfalldose verfügt, ist an der Innenseite der Wohnungseingangstür ein Aufkleber mit dem Hinweis „Notfalldose in der Kühlschranktür“ angebracht. In der Notfalldose befindet sich das Notfall-Infoblatt mit persönlichen Angaben wie Namen, Anschrift, Religionszugehörigkeit, zuständige Krankenkasse, Versicherungsnummer sowie Blutgruppe. Der zweite Abschnitt des Infoblatts widmet sich den Vorerkrankungen, weiteren bekannten Diagnosen, regelmäßigen Medikationen, Aufbewahrungsort der Medikamente, Kontaktdaten zu Hausarzt und gegebenenfalls Pflegekräften. Notiert wird auch, ob es eine Patientenverfügung gibt und wo diese zu finden ist. Diese für Retter wichtigen Informationen können im Ernstfall Leben retten. Die leichte und bruch sichere Kunststoffdose gibt es zum Preis von 2 Euro in der Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro, Bierstraße 32a (Seite 43). Ebenso bieten einige Apotheken diese an.



## Eine gute Ergänzung: Die Notfallmappe

Die Notfallmappe stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Notfalldose dar. Sie trifft Vorsorge für den Notfall: eine pflegende Angehörige erkrankt und muss vertreten werden. Eine pflegebedürftige Person kommt kurzfristig ins Krankenhaus. In solchen Situationen ist es hilfreich, alle notwendige Daten sofort zur Hand zu haben! In dieser Notfallmappe werden wichtige Informationen für den Ernstfall gesammelt. Die Mappe sollte an einer für Dritte gut auffindbaren Stelle aufbewahrt werden.

Die Notfallmappe kann im Internet kostenlos unter [www.pflegende-angehoerige-os.de](http://www.pflegende-angehoerige-os.de) ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden. So kann sie auch stets an die aktuelle Situation angepasst werden. In gedruckter Form ist die Notfallmappe in der Bürgerberatung des Fachdienstes Bürgerengagement und Seniorenbüro der Stadt Osnabrück, Bierstraße 32a, (Seite 43) erhältlich.

1

2

3

4

5

6

7



## 7. Stichwortverzeichnis

- Aktiv 60plus** ..... 6 ff.  
**Altenhilfe** ..... 27, 42  
**Alt hilft Jung** ..... 27  
**Altenpflegeheime** ..... 81  
**Ambulante Sozialstationen/  
 Pflegedienste** ..... 72  
**Ausflüge/Fahrten** ..... 8 ff.  
**Ausstellungen** ..... 28  
**Autofahren/Fahrstunden** ..... 52
- Bäder** ..... 20  
**Bahnhofsmision** ..... 47, 52  
**Beratung bei spez. Fragen** ..... 48  
**Beratung zu ehrenamtlichen  
 und freiw. Engagement** ..... 24, 85  
**Besuchsdienst** ..... 85  
**Betreuungsverfügung** ..... 93  
**Betreutes Wohnen** ..... 57  
**Bibliotheken** ..... 28  
**Bildung** ..... 22  
**Bürgerberatung** ..... 43  
**Bundesarbeitsgemeinschaft (BAGSO)** ... 39  
**BusTraining** ..... 52
- Demenz** ..... 86
- Ehrenamtskarte** ..... 89  
**Ehrenamtliche Seniorenbegleitung** ..... 85  
**Ehrenamtliche Wohnberatung** ..... 54  
**Essen auf Rädern** ..... 63
- Finanzielle Hilfen** ..... 88 ff.  
**Freiwilligen-Agentur** ..... 24, 45
- Gemeinschaftliches Wohnen** ..... 56  
**Grundsicherung** ..... 91
- Hausnotrufdienst** ..... 67  
**Hilfe zur Pflege** ..... 42, 92  
**Hospiz** ..... 47, 84
- Integrationsberatung** ..... 56  
**Interessenvertretung** ..... 33, 38, 39
- Kultur und Bildung** ..... 22, 28  
**KUKUK** ..... 88  
**Kurzzeitpflege** ..... 69, 84
- Leistungen der Pflegeversicherung** ..... 92  
**Literatur** ..... 28
- Migrationsbeirat** ..... 36  
**Museen** ..... 28  
**Mobiler Einkaufswagen** ..... 65
- Nachbarschaftshilfen** ..... 86  
**Notfalldose** ..... 95  
**Notfallmappe** ..... 95
- Opferberatung** ..... 49  
**Osnabrücker Tafel** ..... 88  
**Osnabrück-Pass** ..... 88
- Patientenverfügung** ..... 94  
**Pflegedienste** ..... 72  
**Pflegeheime** ..... 81  
**Pflegehilfsmittel** ..... 68  
**Pflegekurse** ..... 71  
**Pflegestützpunkt** ..... 41  
**Pflegeversicherung** ..... 68  
**Pflegewohngemeinschaft** ..... 57  
**Prozesskostenhilfe** ..... 50
- Rechtliche Betreuung** ..... 94  
**Rentenberatung** ..... 48
- Rundfunk- und  
 Fernsehgebührenbefreiung** ..... 89
- Schuldnerberatung** ..... 48  
**Schutz vor Straftaten/Kriminalprävention** . 51  
**Schwerbehindertenausweis** ..... 89  
**Seelsorge** ..... 50  
**Selbsthilfegruppen** ..... 85  
**Seniorenbeirat** ..... 35  
**Seniorenbüro** ..... 33  
**Seniorenpolitik** ..... 32 ff.  
**Seniorentanz** ..... 12, 20  
**Seniorentreffs** ..... 6 ff., 29  
**Sozialanschluss bei der Telekom** ..... 89  
**Soziale Dienste der Krankenhäuser** ..... 46  
**Sozialpsychiatrischer Dienst** ..... 46  
**Spiel und Spass** ..... 31  
**Sportliche Angebote** ..... 6 ff.  
**Steuerpflicht für Rentner** ..... 48
- Tages- und Nachtpflege** ..... 69, 79  
**Telefonseelsorge** ..... 50  
**Theater** ..... 31  
**Trauerbegleitung** ..... 84
- Verbände** ..... 37, 46  
**Verbraucherberatung** ..... 49  
**Vergünstigungen** ..... 88 ff.  
**Vorsorgevollmacht** ..... 93
- Wohlfahrtsverbände** ..... 46  
**Wohnbauförderung** ..... 45  
**Wohnen im Alter** ..... 53 ff.  
**Wohnen und Leben im Alter – Agenda 21** .. 36  
**Wohngeld** ..... 92  
**Wohnungssuche** ..... 56

## ALTERSMEDIZIN AM KLINIKUM

Seit über 25 Jahren bietet die Medizinische Klinik IV als einziges Zentrum für Geriatrie (Altersmedizinisches Zentrum) in der Region sowohl Akutbehandlung als auch Frührehabilitation und Rehabilitation „aus einem Guss“ an. Hierbei besteht eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Fachabteilungen des Klinikums.

Ein hochspezialisiertes Team aus Ärztinnen und Ärzten, examinierten Pflegekräften und Therapeuten steht für diese anspruchsvolle Aufgabe gern zur Verfügung.

### Akutgeriatrie bei

- Herz-, Kreislauf-, Gefäßerkrankungen
- Erkrankungen der Lunge
- Stoffwechselstörungen
- Akuten Verwirrheitszuständen
- Stürzen
- Unklaren Schmerzzuständen
- Unklaren Mobilitätsproblemen

### Geriatrische Frührehabilitation bei

- Neurologischen Krankheitsbildern
- Unfallchirurgischen/orthopädischen Erkrankungen
- Absehbar drohender Immobilität nach Operationen oder Intensiv-aufenthalten
- Gefäßerkrankungen/Amputationen

### Vollstationäre geriatrische Rehabilitation

im Übergang aus der Frührehabilitation



### Palliativmedizin

- Für alle Altersgruppen, außer Kinder
- Eigenständige 12-Betten-Station
- Hochspezialisiertes interdisziplinäres Palliativteam
- Würdevoller Umgang mit Patienten und Angehörigen
- Wahrung der Patientenautonomie

### Klinikum Osnabrück GmbH

Med. Klinik IV

Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin

Am Finkenhügel 1 · 49076 Osnabrück

Telefon 0541 405-7201

geriatrie@klinikum-os.de

www.klinikum-os.de





Liebe & Leben  
voraus

# Lebens- und Gesundheitszentrum HAUS AMARE

STATIONÄRE PFLEGE ■ TAGESPFLEGE ■ SERVICE WOHNEN



SERVICE  
WOHNEN



## Heimathafen

Selbständig leben bis ins hohe Alter in unseren 1-2 Zimmer Apartments mit Bad, Küchenzeile, Terrasse oder Balkon.

*Machen Sie Ihre Leinen bei uns fest - mit Liebe und Leben voraus!*

[www.wohnen-georgsmarienhuette.de](http://www.wohnen-georgsmarienhuette.de)

TAGESPFLEGE



## Ankerplatz

Kraft tanken und den Tag genießen. Freuen Sie sich auf ein harmonisches Ambiente und engagierte, herzliche Menschen.

*Legen Sie ruhig bei uns an - mit Liebe und Leben voraus!*

[www.gmh-tagespflege.de](http://www.gmh-tagespflege.de)



**WH CARE**  
Georgsmarienhütte GmbH

**WH Care Georgsmarienhütte GmbH**

Glückaufstraße 178

49124 Georgsmarienhütte

Tel. 05404 / 8969-0 oder 8969-102

[verwaltung@wh-georgsmarienhuette.de](mailto:verwaltung@wh-georgsmarienhuette.de)

[www.wh-georgsmarienhuette.de](http://www.wh-georgsmarienhuette.de)