



**Landkreis
Rotenburg**
(Wümme)



Seniorenwegweiser für den Landkreis Rotenburg (Wümme)

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Vorwort des Landrates.....	5
Vorwort des Kreisseniorenrates.....	6

1. Orte der Begegnung und Aktivitäten

Mehrgenerationenhäuser	7
In Kontakt – gegen Einsamkeit.....	8
Sportliche Aktivitäten.....	8
Ausflüge und Reisen	9
Kulturelle Angebote	9
Bildung und lebenslanges Lernen.....	11
Medienkompetenz	12
Freiwilliges Engagement, Ehrenamt.....	15
Mobilität.....	16

2. Informations- und Beratungsstellen

Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen	20
Kreisseniorenrat und örtliche Seniorenbeiräte/Seniorenbeauftragte	20
Beratungs- und Anlaufstellen innerhalb der Kreisverwaltung.....	21
Sozial- und Wohlfahrtsverbände	24
Kirchengemeinden im Landkreis Rotenburg (Wümme)	26
Teilhabevon Menschen mit Beeinträchtigung	26
Weitere Beratungsstellen.....	28

3. Sicherheitstipps

Warnung der Polizei.....	31
Schutz vor ungebetenen Gästen.....	33

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Wohngeld	35
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	36
Sozialhilfe bei Pflegebedürftigkeit.....	37
Befreiung/Ermäßigung von der Rundfunkgebührenpflicht	40
Telefon-Sozialtarif der Telekom.....	40
Rechtshilfe (Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe)	41
Zuzahlungsbefreiung	41
Erstattung von Stromkosten.....	42
Schwerbehindertenausweis.....	42
Parkerleichterung	43
Euroschlüssel.....	43
Rente	43

5. Gesundheitsvorsorge und Alterserkrankungen

Gesundheitsvorsorge	45
Krankenkassen	45
Krankenhäuser und deren Sozialdienste....	46
Notfalldose	47
Notfallkontakte im Handy.....	47

Selbsthilfegruppen.....	48
Suchtprobleme im Alter.....	48
Demenz – Vergesslichkeit/Alzheimer.....	49
Antriebsarmut	51

6. Selbstbestimmt vorsorgen

Vorsorgevollmacht.....	52
Gesetzliche Betreuung.....	53
Betreuungsverfügung	54
Patientenverfügung.....	55
Testament	56

7. Häusliche Hilfen

Haushaltshilfen.....	57
Alltagsbegleitung und mobile Dienstleistungen	58
Mahlzeitendienste.....	58
Die Tafeln	59
Fahr- und Begleitdienste	59
Hausnotrufdienst.....	60

8. Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit

Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit.....	61
--	----

9. Palliativ- und Hospizarbeit

Palliativstützpunkte	63
Hospizdienste und Trauergruppen	63
Hospiz	64

10. Wohnen jetzt und in Zukunft

Ehrenamtliche Wohnberatung im Landkreis Rotenburg (Wümme)	66
„Die Wohn-Erleichterer“	66
Checkliste Wohnungsanpassung.....	68
Alltagshilfen	72
Licht.....	73
Finanzierung	74
Alternative Wohnformen.....	74

11. Adressen

Erläuterung	78
Angebote zur Unterstützung im Alltag.....	79
Ambulante Pflegedienste.....	82
Betreutes Wohnen.....	84
Seniorenwohnungen	86
Gesprächskreise	86
Hausnotruf	87
Mahlzeitendienste/Mittagstisch	87
Mobilität.....	89
Orte der Begegnung	90
Seniorenbeiräte.....	105
Stadt- und Gemeindeverwaltung.....	106
Tafeln.....	107
Tagespflege.....	108
Vollstationäre Pflegeeinrichtungen.....	110

Impressum

Hinweise

Die hier in der Broschüre genannten Informationen und Angebote geben erste Hinweise zum Orientieren. Details müssen immer bei den genannten Kontakten per Telefon, E-Mail oder Internetseite erfragt bzw. recherchiert werden.

Fragen Sie Angehörige oder andere Vertrauenspersonen, wenn Sie Hilfe bei der Kontaktaufnahme benötigen. Viele Informationen sind über Internet abrufbar. Wenn Sie im Umgang damit nicht vertraut sind oder Fragen haben, so seien Sie mutig, Neues zu erlernen. Es gibt Angebote wie etwa Handy-Sprechstunden, die dabei helfen. So ist diese Broschüre vielleicht ein Anlass, sich mit diesem Thema zu befassen. Möglichkeiten der Unterstützung finden Sie unter „Medienkompetenz“ auf Seite 12.

Aber nicht alles ist über die Datennautobahn „Internet“ möglich. Echte Begegnungen erfordern das Zusammenkommen von Menschen. Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von Orten der Begegnung im Landkreis Rotenburg (Wümme). Wenn Sie nicht selbst mit dem Auto mobil sind, trauen Sie sich

auch hier nachzufragen, ob es eine Möglichkeit des Abholens gibt.

Die hier in der Broschüre genannten Informationen und Angaben beziehen sich auf den Stand Mai 2025. Aktualisiert aufrufbar sind diese über die Internetseite des Senioren- und Pflegestützpunktes unter dem unten genannten Link bzw. QR-Code. Auch alle Adressenlisten befinden sich dort zum Einsehen und herunterladen.



Herausgeber:

© Landkreis Rotenburg (Wümme)

Der Landrat

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“
27356 Rotenburg (Wümme)
<https://pflegestuetzpunkt.lk-row.de/>
Rotenburg (Wümme), 2025

Alle Angaben ohne Gewähr.



Vorwort des Landrates

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ich freue mich sehr, Ihnen die sechste, komplett überarbeitete Auflage des Wegweisers für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Rotenburg (Wümme) präsentieren zu können.

Ähnlich wie der Apfelbaum auf der Titelseite, enthält der neue Seniorenwegweiser zahlreiche „leckere Früchte“ in Form von aktuellen Informationen zu den vielfältigen Angeboten für ältere Menschen im Landkreis.

Neben bewährten Themen, wie Aktivitäten, Beratungsangeboten, Sicherheit und rechtlicher Vorsorge, wurden auch neue Inhalte aufgenommen. Sie erfahren beispielsweise etwas über den Umgang mit digitalen Medien und finden Adressen von Orten der Begegnung.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen das Kapitel „Wohnen“, welches wieder in Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen „Wohn-Erleichterern“ erstellt wurde. Die „Wohn-Erleichterer“ des Landkreises informieren bereits seit 2011 zu allen Themen rund ums Wohnen und stehen allen Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises für kostenlose Beratungen sowie für sehr kurzweilige Vorträge zur Verfügung.

Für ihr Engagement wurden die Ehrenamtlichen im Jahr 2022 mit dem niedersächsischen Ehrenamtspreis ausgezeichnet - eine tolle Sache!

Einen Verweis zum „Gewinnervideo“ finden Sie auf Seite 67. Sollten Sie sich für eine Mitarbeit bei den „Wohn-Erleichterern“ interessieren, finden Sie nähere Informationen auf Seite 66.

Bedanken möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Senioren- und Pflegestützpunktes „RoSe“, die wieder mit viel „Herzblut“ Informationen zusammengetragen und den neuen Wegweiser erstellt haben. Sowohl die hauptamtlichen „RoSe“- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch die ehrenamtlichen „Wohn-Erleichterer“ geben Ihnen gerne weiterführende Informationen zu allen im Wegweiser aufgeführten Themen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst
Ihr Landrat
Marco Prietz

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Prietz".



Vorwort des Kreisseniorenrates

Liebe Seniorinnen und Senioren im Landkreis Rotenburg (Wümme),

der Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in unserem Landkreis, - schon immer ein ganz besonderes Anliegen des Kreisseniorenrates - ist seit dem Jahre 2002 nicht mehr wegzudenken. Er wurde zwischenzeitlich mehrfach aktualisiert und jetzt halten Sie die neueste Ausgabe in Ihren Händen.

Wir, der Vorstand und die Mitglieder des Kreisseniorenrates Rotenburg (Wümme), freuen uns sehr und danken dem Landkreis, hier insbesondere dem Team des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) „RoSe“ sowie den ehrenamtlichen Wohnberatern „Die Wohn-Erleichterer“ für die Ausgestaltung dieser Broschüre.

Der Seniorenwegweiser zeigt unter anderem auf, wie viele neue Angebote hinzugekommen sind, an die wir vor einigen Jahren noch nicht gedacht haben. So hilft er uns, dem Kreisseniorenrat und auch den Seniorenbeiräten bei Ihnen vor Ort, unsere Aufgaben zu erfüllen. Die örtlichen Seniorenbeiräte nehmen Ihre Hinweise auf Missstände und Anregungen für Verbesserungen gern entgegen und tragen sie den entsprechen-

den Stellen vor. Sie finden uns immer als Ansprechpartner in ihrer Nähe. Eine Adressenliste der örtlichen Seniorenbeiräte finden Sie auf Seite 104 dieser Broschüre.

Nähere Informationen zur Arbeit des Kreisseniorenrates finden Sie auf Seite 20.

Nun bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß beim Stöbern in der neuen Auflage des Seniorenwegweisers zu wünschen!

Ihr Helmut Sündermann
Vorsitzender
Kreisseniorenrat Rotenburg (Wümme)



1. Orte der Begegnung und Aktivitäten

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) laden zahlreiche Angebote zu vielfältigen Aktivitäten ein.

Soziale Kontakte sind im Alter besonders wichtig, damit man sich wohlfühlt und nicht allein ist. Es gibt viele schöne Möglichkeiten, neue Leute zu treffen: im Sportverein, beim Singen, in Gruppen oder beim Besuchen von Freunden. Gemeinsam macht alles mehr Spaß! Und es gibt noch einen weiteren Vorteil: Soziale Aktivitäten halten den Geist fit. Wenn man mit anderen zusammen ist, bleibt man neugierig, tauscht sich aus und lernt immer wieder Neues. Ob man ein neues Hobby ausprobiert, spannende Gespräche führt oder in einer Gruppe aktiv wird – das hält nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz jung. So bleibt man aktiv und das Leben fühlt sich reicher an. Probieren Sie es aus, knüpfen Sie Kontakte und entdecken Sie die Freude an neuen Erlebnissen!

Anregungen finden Sie in der Übersicht ab S. 90. Die dort genannten Ansprechpersonen freuen sich über Ihre Kontaktanfrage. Es lohnt sich auch nachzufragen, ob Mitfahrmöglichkeiten angeboten werden.

Eine aktuelle Übersicht vieler Angebote finden Sie im Internet.

<https://pflegestuetzpunkt.lk-row.de/adressendownloads>



Mehrgenerationenhäuser

Unterschiedliche Generationen haben hier die Möglichkeit, durch gemeinsame Aktivitäten neue Erfahrungen des Miteinanders zu sammeln. Im Kreisgebiet gibt es drei solcher Häuser mit einem vielfältigen Programmangebot.

Mehrgenerationenhaus Worthmanns Hoff

📍 Immentun 1, 27356 Waffensen – Rotenburg (Wümme)
📞 04268 982531 und 01590 4429240
✉️ mail@mgh-waffensen.de
🌐 www.mgh-waffensen.de

Mehrgenerationenhaus Oerel

📍 Bohlenstraße 16, 27432 Oerel
📞 04765 2054960
✉️ mgh-oerel@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

Mehrgenerationenhaus Zeven

📍 Godenstedter Str. 61, 27404 Zeven
📞 04281 71717-0
✉️ mgh-zeven@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

In Kontakt – gegen Einsamkeit

Wenn das Aufsuchen von Orten erschwert ist, kann das Telefon eine gute Alternative für Gespräche sein.

Verschiedene Angebote verbinden Menschen auf diesem Weg (hier eine Auswahl):

Malteser Hilfsdienst e.V.

⌚ Plaudernetz. Einfach gute Gespräche.
Täglich von 10 bis 22 Uhr.
Unkompliziert und kostenlos.
📞 0800 330 1111
🌐 <https://plaudernetz.malteser.de/>

Silbernetz e.V.

⌚ Silbertelefon und Silbernetz-Freund*innen
📞 0800 4 70 80 90
🌐 <https://silbernetz.org/>

Sportliche Aktivitäten

Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Beschwerden! Deshalb ist es – gerade auch im Alter – wichtig, sich sportlich zu betätigen. Dass hierbei nicht Rekorde und Höchstleistungen, sondern der Spaß an der

Bewegung, die Abwechslung, der Genuss der Natur oder das Zusammensein mit Anderen in den Vordergrund tritt, versteht sich von selbst.



Sportliche Betätigung für Seniorinnen und Senioren ist auch in Ihrer Nähe möglich. Sportstudios, Volkshochschulen (s. S. 11), Kneipp-Vereine, Wohlfahrtsverbände (s. S. 24), vor allem aber Sportvereine vor Ort halten zahlreiche Angebote vor.

Adressen von Sport- und Bewegungsgruppen erhalten Sie z. B. bei:

Kreissportbund Rotenburg (Wümme) e.V.

📍 Molkereistraße 30, 27404 Zeven
📞 04281 1811
✉️ mgh-zeven@drk-bremervoerde.de
🌐 info@ksb-rotenburg.de

- Örtlichen Sportvereinen
- Stadt- oder Gemeindeverwaltungen (Adressen, S. 105)

Vielleicht haben Sie auch Freude daran, nicht nur an Sportangeboten teilzunehmen, sondern auch bei der Organisation aktiv mitzuhelpen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Kreissportbund Rotenburg (Wümme) (Adresse s. o.), an die Sportvereine vor Ort oder an die Servicestelle Ehrenamt beim Landkreis Rotenburg (Wümme) (s. S. 15).

Hinweis: Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder seit Ihrer Jugendzeit nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorab mit Ihrem Hausarzt sprechen. Bei bestimmten Diagnosen ist auch eine Verordnung von Funktionstraining und Rehasport möglich. Dabei erfolgen Bewegungsübungen unter Anleitung. Ziele sind die Stärkung und Steigerung von Körperfunktionen, wie etwa Beweglichkeit. Bei Genehmigung werden die Kosten in der Regel übernommen. Adressen von Angeboten gibt die Krankenkasse.

Seniorinnen und Senioren an. Die Übersicht ab Seite 90 listet auch Gruppen auf, die Ausflüge anbieten.

Teilweise gibt es sogar eine Begleitung durch Fachpersonal, z. B. aus dem Bereich der Krankenpflege. Nähere Informationen zu betreuten Reisen erhalten Sie hier:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

Ansprechperson: Katrin Engelmann

📍 Großer Platz 12, 27432 Bremervörde

📞 04761 9937-19 (Zentrale 9937-0)

✉️ k.engelmann@drk-brv-row.de

🌐 www.drk-brv-row.de

Wenn Sie es sich aus finanziellen Gründen nicht erlauben können, an einem Erholungsangebot teilzunehmen, fragen Sie nach Zuschüssen z. B. von den Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden (s. S. 24-26).

Ausflugmöglichkeiten

Eine gute Übersicht lohnender Ausflugsziele mit den Besonderheiten unserer Region gibt der Touristikverband Rotenburg (Wümme) mit dem Urlaubs- & Freizeitmagazin „nordwärts“. Weiter erhält man hier zahlreiche Tipps zu den NORD-PFADE-Wanderrouten sowie zu vielen Radrouten, die durch den Landkreis führen. Es können einzelne Prospekte bestellt und noch mehr Ausflugtipps mit spannenden Geschichten online gelesen werden.

Ausflüge und Reisen

Manchmal tut es gut, den gewohnten Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Auch wenn Sie sich nicht mehr richtig „fit“ fühlen oder auf die Hilfe anderer angewiesen sind, müssen Sie darauf nicht verzichten!

Die Wohlfahrts- und Sozialverbände (siehe Seite 24), aber auch Kirchengemeinden, Reiseunternehmen etc. bieten teilweise spezielle Reisen und Tagesausflüge für

Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme) e. V.

📍 Harburger Str. 59,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 81960
✉️ info@tourow.de
🌐 www.nordwaerts.de

Central Theater Kino in Zeven bieten ein regelmäßiges Filmprogramm.

Ein besonderes Angebot der Kulturinitiative Rotenburg (Wümme) ist das monatlich stattfindende „Film-Café“ mit einem Nachmittagsfilm und Kaffee & Kuchen. Auch ein gemeinsamer Kinobesuch mit den Enkelkindern am Nachmittag kann ein tolles Erlebnis sein. Auskunft und Programm erhältlich unter:

K!R – Kulturinitiative Rotenburg (Wümme) e.V.

📍 Wümmeweg 8, 27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 963611-0
✉️ kontakt@kir-row.de
🌐 www.kir-row.de

Kulturverein cultimo e.V.

📍 Kuhstedtermoor 24, 27442 Gnarrenburg
📞 04763 9376071
✉️ events@cultimo-kuhstedtermoor.de
🌐 www.cultimo-kuhstedtermoor.de

Central Theater Kino Zeven

📍 Lindenstraße 9, 27404 Zeven
📞 04281 2623
✉️ kinozeven@t-online.de
🌐 www.kinozeven.de

Kultur

Auch im Alter macht es Spaß, sich etwas Neuem zuzuwenden – lassen Sie sich inspirieren! Die Kulturvereine in den Städten und Gemeinden des Landkreises bieten passend dazu ein umfangreiches Angebot an Theateraufführungen und Veranstaltungen.

So kommen Sie an Informationen:

- Bürgerauskünfte der Städte und Gemeinden (siehe Seite 105)
- Tagespresse und Wochenblätter und natürlich das Internet

Eine Anleitung zum Suchen im Internet finden Sie auf Seite 13 → Absatz Medienkompetenz in diesem Kapitel.

Noch ein Tipp zur Mobilität:
Bilden Sie doch Fahrgemeinschaften zu den Veranstaltungen!

Bildung und lebenslanges Lernen

Haben Sie Lust, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen oder etwas komplett Neues zu lernen? Zahlreiche Bildungsträger wie z. B. die Volkshochschulen (VHS), die ländliche Erwachsenenbildung (LEB), aber auch die Begegnungsstätten bieten ein umfangreiches und vielseitiges Programm. Darüber hinaus lohnt es sich auch bei Vereinen (z. B. Landfrauen), Kammern (z. B. Industrie- und Handelskammer), Gewerkschaften, privaten Bildungseinrichtungen und vielen mehr anzufragen. Leider ist es nicht möglich alle Adressen hier aufzunehmen.

Es gibt dort teilweise konkret auf Seniorinnen und Senioren zugeschnittene Angebote, wie z. B.:

- Gedächtnistraining
- Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

- autogenes Training
- Yoga
- Sprachkurse oder Computerkurse für Ältere
- kreative Angebote oder Vorträge zur Kunst- und Kulturgeschichte

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter folgenden Adressen:

Volkshochschule Rotenburg (Wümme)

- 📍 Am Kirchhof 10
27356 Rotenburg (Wümme)
 - 📞 04261 914512
 - ✉️ vhs@rotenburg-wuemme.de
 - 🌐 www.vhs-row.de
-

Volkshochschule Zeven

- 📍 Poststraße 10-12, 27404 Zeven
 - 📞 04281 93630
 - ✉️ info@vhs-zeven.de
 - 🌐 www.vhs-zeven.de
-

Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

- 📍 Am Hafen 5, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 866970
 - ✉️ bildungszentrum-brv@leb.de
 - 🌐 www.brv-bildungszentrum.de
-

- Kirchliche Bildungsstätten (bitte erfragen Sie die Angebote bei Ihrer Kirchengemeinde vor Ort)
- Örtliche Vereine
- Ortsvereine der Wohlfahrtsverbände

- Hinweise in der Tagespresse, den Wochenblättern und im Internet

Seniorenstudium

Menschen ab 50 Jahren mit besonderem Wissensdurst haben die Möglichkeit ein Seniorenstudium aufzunehmen. Dabei können Sie gemeinsam mit den jungen Studentinnen und Studenten Vorlesungen und Seminare zu Themen besuchen, die Sie immer schon interessiert haben. Für das Studium ist in der Regel kein bestimmter Schulabschluss erforderlich.

Das Angebot eines Seniorenstudiums bzw. „Gaststudium für Alle“ gibt es z. B. an folgenden Universitäten bzw. Hochschulen:

Universität Bremen – Akademie für Weiterbildung

📍 Postfach: 330440, 28334 Bremen
📞 0421 21861616
✉️ senioren@uni-bremen.de
🌐 www.uni-bremen.de/senioren

Hochschule Bremen

📍 Neustadtswall 30, 28199 Bremen
📞 0421 59050
✉️ studienberatung@hs-bremen.de
🌐 www.hs-bremen.de

Zentrale Studienberatung Osnabrück

📍 Neuer Graben 27, 49074 Osnabrück
📞 0541 9694999
✉️ info@zsb-os.de
🌐 www.zsb-os.de

Möglichkeit eines Fernstudiums

In der heutigen Zeit bietet sich darüber hinaus die Möglichkeit eines Fernstudiums an, das überwiegend von zu Hause ausgeführt wird. Mittlerweile gibt es zahlreiche Angebote.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite der „BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen“:

🌐 www.bagso.de/themen/bildung/

Medienkompetenz

Anders als die heutige Jugend sind Sie nicht mit Computer, Internet und Smartphone aufgewachsen. Sie haben den Umgang damit erst später gelernt und die Technik in kleinen Schritten erkundet. Vielleicht haben Sie sich aber auch noch gar nicht herangetraut oder Ihnen sind viele Begriffe trotz erster Anwendung noch Fremdworte ohne Bedeutung.

Der heutige Alltag verlangt immer häufiger digitale Handlungen. Ob das Suchen nach Informationen, Termivereinbarungen, Kontaktaufnehmen oder Einkaufen – in fast allen Lebensbereichen begegnet uns der Hinweis: „Weitere Informationen finden Sie im Internet“.

Egal, ob Sie bereits sehr viel, nur wenig oder auch gar keine Erfahrung mit dem Internet haben: Es ist nicht zu spät, Neues zu lernen! Nachfolgend sind Informationen

aufgeführt, die auch beim Anwenden dieser Broschüre hilfreich sind.

Am Ende finden Sie dann Anlaufstellen, die beim Vermitteln neuer Kenntnisse unterstützen. Das „kleine 1 x 1“ der Informationsgewinnung:

Suche im Internet

Wenn Sie Antworten zu Ihrem Anliegen suchen, geben Sie ein paar Stichworte in das Suchfeld einer Suchmaschine ein. Beispiel: Frühstück in Bremervörde, Gedächtnistraining Rotenburg Wümme, Erklärung Wie versende ich eine E-Mail?

Wenn Sie dann die Internetseiten aufrufen, nutzen Sie das Suchfeld (häufig ein Symbol mit Lupe) zum Finden von Antworten auf Ihr Anliegen.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite „Anleitung 4: Suchmaschinen – erst recherchieren, dann profitieren | Digital-Kompass“

🌐 www.digital-kompass.de/node/828

Kontaktaufnahme - auch per WhatsApp

Wenn Sie von einer Behörde, einer Firma, einem Verein etwas wissen möchten, schreiben Sie eine E-Mail. Manche Internetseiten bieten auch Kontaktformulare an, die am Bildschirm mit Name und Anliegen ausgefüllt werden. Auch über WhatsApp sind viele Stellen erreichbar.

Nehmen Sie Kontakt zu der Stelle auf, die Ihr Anliegen am besten beantworten könnte.

Soziale Netzwerke als Alternative zur Internetseite

Eine Alternative zur klassischen Internetseite (die mit www.beginnt) sind bestimmte eigene „Netzwerke“. Diese nennen sich z. B. „Instagram“ und „Facebook“. Für die Nutzung müssen Sie sich anmelden.

Viele Angebote nutzen keine eigene Internetseite mehr, sondern präsentieren sich auf diesen „sozialen Netzwerken“.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite „Handreichung #4: Soziale Netzwerke im Internet – Miteinander in Kontakt bleiben | Digital-Kompass“

🌐 www.digital-kompass.de/node/833

Newsletter

Das sind E-Mails, die regelmäßig mit Werbung bzw. Neuigkeiten versendet werden. Um sie zu erhalten, müssen Sie sich beim jeweiligen Anbieter dafür anmelden. Es reicht, die eigene E-Mail-Adresse anzugeben.

Newsletter können sich allerdings in ähnlicher Menge ansammeln und überhandnehmen wie Reklamezettel im echten Briefkasten. Gezielt bestellt (abonniert), können sie aber Neuigkeiten zu gewünschten Themen liefern. Wichtig: Am Ende eines Newsletters befindet sich ein Link zum Abbestellen.



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)

Online-Seminare

Wollen Sie etwas besser verstehen oder kommen Sie bei einem Problem nicht weiter, gibt es verschiedene Wege. Bei echten Treffen kann gefragt, ausprobiert und gelernt werden.

Aber es gibt auch digitales Lernen – etwa durch Videos auf Plattformen wie YouTube. Hier muss mit den richtigen Stichworten der helfende Film gefunden werden. Und auch hier gilt: Ausprobieren.

Versuchen Sie Informationen im Internet zu finden. Suchen Sie nach diesen Stichworten „Erklärung Nutzung von YouTube zum Lernen für Senioren“

Sichere Passwörter

Immer dann, wenn sich die Internetseite, auf der Sie sich befinden, etwas „merken“ soll, wie etwa ausgewählte Filme, Lieblingsrezepte, Hotels oder Produkte bei Versandhändlern, dann benötigen Sie ein (Kunden)-Konto bei dieser Internetseite.

Dieses Prinzip ist immer gleich und funktioniert mit einem persönlichen Bereich, zu dem Sie nur mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem Passwort Zugang erhalten. Dieses Thema ist sehr wichtig. Ein Passwort mit wenigen Zeichen wie „Blume“ kann leicht von jemand anderem erraten werden.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite „Unknackbar aber einfach zu merken!-Passwörter|Digital-Kompass“ oder „Mach dein Passwort stark|Digital-Kompass“

🌐 www.digital-kompass.de/node/1948

🌐 www.digital-kompass.de/node/2157

Künstliche Intelligenz

Das neueste Thema im digitalen Zeitalter ist die künstliche Intelligenz. Damit sind Funktionen gemeint, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit die gewünschten Antworten auf Fragen geben. Der Ablauf ist einem echten Gespräch sehr ähnlich. So kann dem Computer eine Frage/ Aufgabe gestellt werden „Was ist ein sicheres Passwort?“ Es können weitere Anweisungen gegeben werden: „Antworte in einfachen Sätzen“, „Antworte mit fünf Sätzen“.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite „Startseite - KI für ein gutes Altern“

🌐 www.ki-und-alter.de

Angebot von Kursen und Digital-Sprechstunden:

Leichter lernt es sich mit anderen Men-

schen zusammen. Persönliche Erklärungen helfen, Dinge auch mal auszuprobieren. Hier können Sie sich nach Lerngruppen (in Form von Kursen und offenen Angeboten) erkundigen:

- Adressenliste „Orte der Begegnung“, ab Seite 90
- Servicestelle Ehrenamt: Seite 15
- Volkshochschulen: Seite 11
- Mehrgenerationenhäuser: Seite 7-8

Digital-Kompass (Anleitungen im Internet zum Lesen und Anschauen)

Ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

 www.digital-kompass.de

Freiwilliges Engagement, Ehrenamt

Ehrenamt und freiwilliges Engagement – Helfen, mitgestalten und Kontakte knüpfen

Mehr als ein Drittel der über 60-Jährigen in Niedersachsen engagieren sich bereits freiwillig. Tendenz steigend. Sie arbeiten ehrenamtlich in Kirchen, Vereinen, Verbänden, sozialen Einrichtungen, Schulen und Kindergärten und noch vielen weiteren Organisationen. Dabei packen sie dort mit an, wo Hilfe gebraucht wird, und kümmern sich um Andere. Freiwillige geben ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiter, sie bringen ihre Ideen mit ein und gestalten ihr direktes Umfeld mit. Gleichzeitig blei-

ben sie mit ihren Nachbarn, Freunden und Bekannten im Kontakt und lernen neue Menschen kennen. Immer mehr ältere Menschen möchten sich – auch nach dem Berufsleben – engagieren und sich und ihre Fertigkeiten einbringen.

Die Servicestelle Ehrenamt im Landkreis Rotenburg (Wümme) bietet Beratung für Männer und Frauen, die sich engagieren möchten. Die Möglichkeiten, sich in unserem Landkreis einzubringen sind schier unendlich. Wenn Sie überlegen, ob ein freiwilliges Engagement für Sie das Richtige ist, dann wenden Sie sich bitte an die:

Servicestelle Ehrenamt

-  Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
 -  04261 983-2859
 -  ehrenamt@lk-row.de
 -  www.lk-row.de/ehrenamt
-

Sie möchten sich engagieren und wissen nicht wo?

Zum einen können Sie sich selbstverständlich bei Ihren Vereinen und Organisationen oder der Gemeinde vor Ort erkundigen, ob und wo Ihre Unterstützung gebraucht wird. Sie können sich aber auch gerne zu einem Beratungsgespräch an die Servicestelle Ehrenamt wenden. Hier erhalten Sie umfassende Informationen und können sich in einem Gespräch darüber klarwerden, wie und wo Sie sich engagieren möchten.

Eine digitale Auskunftstelle für Möglichkeiten des Engagements gibt es hier:

Servicestelle Ehrenamt

🌐 <https://www.lk-row.de/portal/seiten/ehrenamt-wo-kann-ich-mich-engagieren--1272-23700.html>



Angebote für den Umgang mit Smartphone und Tablet soll es laut „Digital-Pakt Alter“ in allen Gemeinden geben. Haben Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren? Melden Sie sich bei der Servicestelle Ehrenamt.

Freiwilliges Engagement in der Wohnberatung „Die Wohn-Erleichterer“

Wenn Sie sich engagieren möchten, damit Menschen gefahrloser in der eigenen Wohnung leben können, dann sind „Die Wohn-Erleichterer“ vielleicht das passende Betätigungsfeld. Die Tätigkeit erfolgt nach den eigenen Interessen, etwa in der direkten Beratung oder der Öffentlichkeitsarbeit (s. S. 66).

Neugierig? Mehr Informationen gibt der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“ (s. S. 22).

Fort- und Weiterbildung für Ehrenamtliche

Die Servicestelle Ehrenamt bietet Vorträge, Kurse, Tagesseminare und Workshops für Ehrenamtliche an. Beispielsweise werden zu folgenden Themen Weiterbildungen und

Informationsabende angeboten: Ehrenamt und Steuern, Versicherungsschutz im Ehrenamt, Fundraising, Konfliktmanagement usw. Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Servicestelle Ehrenamt (s. S. 15).

Wenn Sie immer auf dem Laufenden bleiben möchten über die Angebote der Servicestelle Ehrenamt und weitere aktuelle Themen aus dem ehrenamtlichen Engagement, dann können Sie unter www.lk-row.de den Newsletter für ehrenamtliche Arbeit abonnieren.

Mobilität – ein wichtiger Faktor in einer ländlichen Gegend

Die Möglichkeit, problemlos zu reisen und ohne Schwierigkeiten seine Ziele zu erreichen, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, aktiv sein eigenes Leben zu gestalten.

Öffentliche Verkehrsmittel

Sicher, und vor allem auch bequem, bringen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel ans Ziel. Fahrpläne für Busse und Bahnen liegen häufig in den Stadt- oder Gemeindeverwaltungen zum Mitnehmen aus. Sie können diese aber auch in den Bussen, an den Bahnhöfen oder in der Servicezentrale kostenlos erhalten.

Digitale Fahrplanauskunft und Tickets erhalten Sie hier:

Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen GmbH (VBN)

📞 0421 596059

✉️ info@vbn.de

🌐 www.vbn.de

Auskünfte über das regionale Beförderungsangebot sowie einen Fahrplan des gesamten Bus- und Bahnangebotes im Landkreis Rotenburg (Wümme) erhalten Sie bei Ihrer Stadt- und Gemeindeverwaltung (→ Adressen, S. 105) sowie bei den folgenden Stellen:

Verkehrsgesellschaft Nord-Ost-Niedersachsen mbH (VNO)

📞 04141 95330

✉️ info@vno-stade.de

🌐 www.vno-stade.de

Verkehrsgemeinschaft Nordost-Niedersachsen GbR

📞 04141 525-252

✉️ info@vnn.de

🌐 www.vnn.de/start

Eisenbahnen und Verkehrsbetriebe (evb) Elbe-Weser GmbH

💡 Kundencenter Bremervörde

📍 Am Bahnhof 1, 27432 Bremervörde

📞 04761 993116 (Anmeldungen von Rollstuhlfahrten unter 04761 993150)

🌐 www.evb-elbe-weser.de

In einigen Städten und Gemeinden gibt es zusätzlich zum normalen Bus- und Bahnverkehr noch besondere – teilweise rollstuhlgerechte – Beförderungsangebote, wie z. B. Bürgerbusse (Adressen, S. 89).

Benötigen Sie Unterstützung für Fahrten zum Arzt oder zu ambulanten Behandlungen? Lesen Sie weiter im Kapitel 7, S. 59.

Spezielles Angebot des Seniorenbeirats in der Samtgemeinde Sittensen:

Fahrdienst zu (Fach-)Arztterminen für Seniorinnen und Senioren aus der SG Sittensen.

Auskunft: Herr Tiedemann

📞 0172 2723862

✉️ horst.tiedemann@sg.sittensen.de

🌐 www.seniorenbeirat-sittensen.de



1. ORTE DER BEGEGNUNG UND AKTIVITÄTEN

Reisen – trotz körperlicher Einschränkungen

Mit dem Zug reisen, wenn man im Rollstuhl sitzt? Den reservierten Sitzplatz finden, wenn man blind ist? Die Mobilitätsservicezentrale der Bahn macht eingeschränkte Reisende mobil.

Weitere Informationen zum Thema Mobilität bei:

Mobilitätsservicezentrale

📞 030 65212888

✉️ msz@deutschebahn.com

🌐 www.bahn.de

Sicherheit im Straßenverkehr

Mit zunehmendem Alter sind bei jedem Menschen natürliche Veränderungen festzustellen, die sich ab einem bestimmten Zeitpunkt negativ auf das Verkehrsverhalten und damit auf die Sicherheit auswirken können. Das Auge, das Gehör, das Reaktionsvermögen und die Beweglichkeit lassen im Alter in der Regel nach. Auch Seniorinnen und Senioren können sich im heutigen Straßenverkehr sicher bewegen, wenn sie sich ihrer Möglichkeiten und Grenzen bewusst sind und sich mit Gefahrensituationen und Problemen aktiv auseinandersetzen.

- Achten Sie als Fußgänger auf helle Kleidung (am besten mit Reflektionsstreifen) und nehmen Sie abends immer eine Taschenlampe mit!
- Pedelecs (Elektrofahrräder) sind schneller, beschleunigen stärker und haben ein höheres Gewicht. Melden Sie sich

als Umsteiger oder bei wiederentdeckter Fahrradmobilität zum Pedelec-Kurs bei den Verkehrswachten im Landkreis oder dem Verkehrssicherheitsberater der Polizeiinspektion Rotenburg an.

- Fahren Sie kein Auto, wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie sich nicht fit fühlen! Älteren Menschen wird ein regelmäßiger Gesundheits-Check empfohlen.

Angebote der Verkehrswachten im Landkreis Rotenburg (Wümme):

- Fahrsicherheitstraining „Fit im Auto“ für Seniorinnen und Senioren ab 65. (Drei Einheiten mit Theorie, Fahren im eigenen Auto auf einem Trainingsplatz und Fahren mit Anleitung im Stadtverkehr)
- Pedelec-Training
- Rollator Training
- Programm des DVR „Sicher mobil“
- Moderierter Gesprächskreis für ältere Menschen. Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um möglichst lange und sicher mobil zu bleiben.

Informationen und Beratung zum Thema Sicherheit im Straßenverkehr bieten:

Präventionsteam der Polizei Rotenburg

- 📍 Verkehrssicherheitsberatung
PHK Christoph Steinke
- 📍 Königsberger Straße 46,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 947-109
- ✉️ christoph.steinke@polizei.niedersachsen.de

Verkehrswacht Rotenburg (Wümme) e. V.

- 📍 Königsberger Straße 46,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 83617
- ✉️ info@verkehrswacht-rotenburg.de
- 🌐 www.verkehrswacht-rotenburg.de

Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e. V.

- 📍 Geschäftsstelle Bremervörde
- 📍 Modersohnstraße 10,
27432 Bremervörde
- 📞 04761 982554
- ✉️ info@verkehrswacht-brv-zeven.de
- 🌐 www.verkehrswacht-brv-zeven.de

Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V.

- 📍 Arndtstraße 20,
30167 Hannover
- 📞 0511 35772680
- ✉️ info@landesverkehrswacht.de
- 🌐 www.landesverkehrswacht.de



Quelle: Quelle Landkreis Rotenburg (Wümme)



Quelle: Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V

2. Informations- und Beratungsstellen

Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen

In vielen Stadt- und Gemeindeverwaltungen gibt es ein „Bürgerbüro“ als zentrale Anlaufstelle. Dort werden Ihnen vielfältige Dienstleistungen und Informationen geboten.

Eine Übersicht zusammen mit den Ansprechpersonen der jeweiligen Seniorenvertretung finden Sie im Kapitel „Adressen“ auf S. 104-106.

Kreisseniorenrat und örtliche Seniorenbeiräte/Seniorenbeauftragte

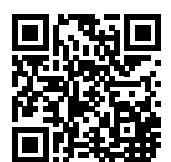
Bereits seit dem Jahr 1986 tritt der Kreisseniorenrat erfolgreich für die Interessen und Belange älterer Menschen im Landkreis Rotenburg (Wümme) ein. Sowohl der Kreisseniorenrat als auch die örtlichen Seniorenbeiräte verstehen sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches und – ganz wichtig – als Ansprechpartner für alle Seniorinnen und Senioren.

Der Kreisseniorenrat berät und unterstützt die Seniorenbeiräte in den Städten, Samt-

und Einheitsgemeinden des Landkreises bei deren vielfältigen Aufgaben. Er nimmt Anregungen für Verbesserungen auf und trägt diese den entsprechenden Stellen vor. Der Kreisseniorenrat wird als selbständige Vertretung der im Landkreis Rotenburg (Wümme) lebenden älteren Menschen satzungsgemäß alle fünf Jahre neu gewählt und setzt sich zusammen aus Seniorinnen und Senioren, die in den örtlichen Seniorenbeiräten tätig sind. Seit Bildung des Kreisseniorenrates erfolgt eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Kreistag, der Verwaltung des Landkreises Rotenburg (Wümme) und vielen anderen entsprechenden Gremien.

Zudem besteht ein regelmäßiger Austausch mit dem Landesseniorenrat, der über die Internetseite www.landesseniorenrat.de zu erreichen ist. Dieser Blick „über den Tellerrand“ gibt wertvolle Impulse für die Arbeit hier vor Ort.

Nähere Informationen zur Arbeit des Kreiszeniorenrates finden Sie auf der Internetseite www.kreisseniorenrat-row.de und im Kapitel „Adressen“ auf S. 104.





Beratungs- und Anlaufstellen innerhalb der Kreisverwaltung

Beratung für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Pflegebedarf

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) - „RoSe“ (kurz: SPN) ist eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Pflegebedarf sowie deren Angehörige. Ebenso steht der SPN Menschen, die sich ehrenamtlich in der Wohnberatung engagieren möchten, für Fragen zur Verfügung.

Der SPN hält zahlreiche Informationen vor zu Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren; außerdem können unabhängige und kostenlose Beratungen bei Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit in Anspruch genommen werden. Die Beratungsgespräche erfolgen in der Regel telefonisch, in den jeweiligen Dienststellen oder bei Bedarf auch in der Häuslichkeit.

Mögliche Themen der Beratung können sein:

- Häusliche Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. hauswirtschaftliche oder pflegerische Hilfen, Essen auf Rädern, Hausnotruf)
- Klärung von Finanzierungsmöglichkeiten bei Unterstützungs- oder Pflegebedürftigkeit, z. B. durch Leistungen der Pflegeversicherung
- Finanzielle Erleichterungen wie Zuzahlungsbefreiung bei der Krankenkasse
- Hilfen für pflegende Angehörige
- Möglichkeiten der Wohnumfeldgestaltung (Barrierefreiheit, Hilfsmittel)
- Alternative Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten
- Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung

Zum Angebot des SPN gehören auch Wohnberatungen, die in Zusammenarbeit mit den ehrenamtlich engagierten „Wohn-Erleichterern“ (S. 66) erfolgen. Diese beraten zu Komfort und Barrierefreiheit in der Häuslichkeit der ratsuchen-

2. INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN

den Personen oder auch im Rahmen öffentlicher Veranstaltungen.

Die Kontaktaufnahme zum SPN erfolgt über die zentrale Rufnummer 04281 983-6262 (Anrufbeantworter). Bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, Ihre Anfrage wird an die regional zuständige Mitarbeiterin bzw. Mitarbeiter weitergeleitet.

Ein Rückruf erfolgt zeitnah an allen Werktagen (Mo. – Fr.). Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten:

Senioren- und Pflegestützpunkt

Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) - „RoSe“

📞 04281 983-6262

✉️ spn@lk-row.de

Für Anfragen Wohnberatung:

✉️ wohnberatung@lk-row.de

🌐 <https://pflegestuetzpunkt.lk-row.de/>



Gesundheitsamt Rotenburg (Wümme)

📍 Bahnhofstraße 15,
27356 Rotenburg (Wümme)

Gesundheitsamt Zeven

📍 Dr.-Otto-Straße 2, 27404 Zeven
(ehemaliges MLK Zeven)

Gesundheitsamt Bremervörde

📍 Amtsallee 4, 27432 Bremervörde

Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin, bevor Sie sich zu einer der angegebenen Dienststellen auf den Weg machen. Nur so kann gewährleistet werden, dass eine Beraterin bzw. ein Berater des SPN anwesend ist und sich um Ihre Anliegen kümmern kann!

Bürgerservice im Landkreis Rotenburg (Wümme)

- Kraftfahrzeugzulassungen
- Führerscheinangelegenheiten
- Ausstellung von Parkausweisen für Schwerbehinderte
- Beratung in Rentenangelegenheiten (siehe Seite 43)

Landkreis Rotenburg (Wümme)

📞 04261 983-0

✉️ www.lk-row.de

💡 Menüpunkt „Bürgerservice“



Sozialamt

- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung
- Kriegsopferfürsorge
- Hilfe zur Pflege

Mehr Informationen in Kapitel 4 „Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen“ ab S. 35.

Landkreis Rotenburg (Wümme)

💡 Sozialamt – Dienststelle Rotenburg
📞 04261 983-2586

💡 Sozialamt – Dienststelle Bremervörde
📞 04761 983-2586

✉️ sozialamt@lk-row.de

Gesundheitsamt

- Amtsärztlicher Dienst: Beratung z. B. Impfberatung bzw. Reisemedizin
- Betreuungsstelle (s. S. 54)
- Heimaufsicht
- Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“ (s. S. 22)
- Sozialpsychiatrischer Dienst

Gesundheitsamt Rotenburg (Wümme)

📞 04261 983-3203

Gesundheitsamt Bremervörde

📞 04761 983-5209

Gesundheitsamt Zeven

📞 04281 983-6080

✉️ gesundheitsamt@lk-row.de

Bauamt

Z. B. bei Fragestellungen zu:

- Wohnberechtigungsscheinen
- Wohnraumförderprogramm des Landkreises Rotenburg (Wümme)
- Eigentumsförderung für Menschen mit Behinderungen (zinsgünstiges Darlehen)
- Wohnraumanpassung an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen (zinsgünstiges Darlehen)
- Altersgerechter Modernisierung von Wohneigentum (zinsgünstiges Darlehen)
- Energetische Modernisierung von Wohneigentum (zinsgünstiges Darlehen)
- Altersgerechte Wohnraumanpassung bei Mehrgenerationenhaushalten (zinsgünstiges Darlehen)

2. INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN

Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Bauamt – Dienststelle Rotenburg
 - 📞 04261 983-2706
 - 💡 Bauamt – Dienststelle Bremervörde
 - 📞 04761 983-4707
 - ✉️ bauamt@lk-row.de
-

Gleichstellungsbeauftragte

Gleichstellungsbeauftragte sind Ansprechpartnerinnen für Bürgerinnen und Bürger jeden Alters. Ihre Aufgabe ist es, zur Verwirklichung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern beizutragen. Wichtige Themen in diesem Zusammenhang sind unter anderem:

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Gesundheit und Mobilität
- Beratungsstellen in der Region
- Bildungsangebote

Wünschen Sie Informationen oder Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihre kommunale Gleichstellungsbeauftragte oder an die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises:

Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Rotenburg (Wümme)

- 💡 Katja Weße
 - 📞 04261 983-2140
 - ✉️ gleichstellungsbeauftragte@lk-row.de
-

Sozial- und Wohlfahrtsverbände

In vielen Bereichen der sozialen Arbeit engagieren sich die örtlichen Sozial- und Wohlfahrtsverbände. Sie bieten insbesondere für ältere Menschen ein umfangreiches Netz an Hilfe und Beratung zu den unterschiedlichsten Themen. Rat und Hilfe durch geschultes Personal sind dabei häufig an eine Mitgliedschaft gebunden. Scheuen Sie sich aber nicht, Kontakt aufzunehmen und die Bedingungen der Beratung zu erfragen.

Arbeiterwohlfahrt - Kreisverband Rotenburg (Wümme) e.V.

- 📍 Lange Straße 36, 27404 Zeven
 - 📞 04281 7173230
 - ✉️ info@awo-row.de
 - 🌐 www.awo-rotenburg-wuemme.de
-

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- 📍 Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 99370
 - ✉️ info@drk-brv-row.de
 - 🌐 www.drk-brv-row.de
-

Diakonisches Werks des Ev.-luth. Kirchenkreises Rotenburg

📍 Am Kirchhof 9,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 6303950
✉️ diakonie.rotenburg@evlka.de
🌐 www.diakonie-rotenburg.de

Caritasverband für die Landkreise Stade und Rotenburg e.V.

📍 Schiffertorsstraße 19 a, 21682 Stade
📞 04141 47697
✉️ info@caritas-stade.com
🌐 www.caritas-stade.com

SoVD - Sozialverband Deutschland – Kreisverband Rotenburg

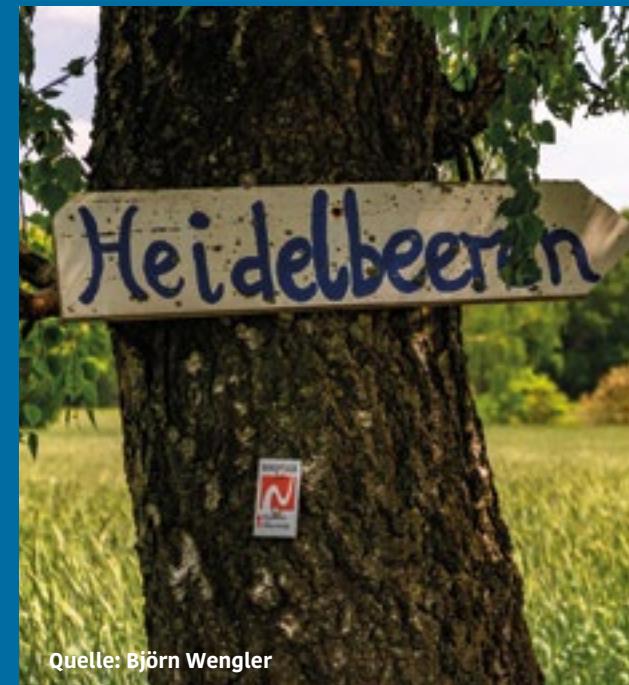
📍 Hohe Luft 13, 27404 Zeven
📞 04281 2671
✉️ info.zeven@sovnd-nds.de
🌐 www.sovd-rotenburg.de

VdK Sozialverband – Kreisverband Rotenburg (Wümme)

📍 Bahnhofstraße 3
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 62412
✉️ gs-rotenburg@vdk.de
🌐 www.vdk.de/kv-rotenburg-wuemme

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. - Kreisverband Rotenburg (Wümme)

📍 Neue Straße 21, 27432 Bremervörde
📞 04761 71101
✉️ rotenburg@paritaetischer.de
🌐 www.paritaetischer.de



2. INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN

Kirchengemeinden im Landkreis Rotenburg (Wümme)

Über die vielfältigen Angebote der einzelnen Kirchengemeinden (Besuchsdienste, Seniorennachmitten, musikalische Aktivitäten, etc.) informieren die jeweiligen Gemeindebüros und Pfarrämter und die Übersicht ab S. 90. Wenn Sie nicht wissen, welcher Kirchengemeinde Sie angehören, können Sie sich an die folgenden Stellen wenden:

Ev.-luth. Kirchenkreis Rotenburg (Wümme)

📍 Goethestraße 20,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 6303910
✉️ sup.rotenburg@evlka.de
🌐 www.rotenburg-kirchenkreis.de

Ev.-luth. Kirchenkreis Bremervörde – Zeven

📍 Kirchenstraße 10, 27432 Bremervörde
📞 04761 2383
✉️ kontakt@evlka.de
🌐 www.kkbz.de

Kath. Kirchengemeinde St. Michael

📍 Am Mahlersberg 13, 27432 Bremervörde
📞 04141 62602
✉️ pfarrbuero@kath-kirche-brv.de
🌐 www.kath-kirche-brv.de

Kath. Pfarrgemeinde Corpus Christi

📍 Pfarrbüro in Rotenburg
📍 Nordstraße 14, 27356,
Rotenburg (Wümme)
📞 04261 960096
✉️ buerorotenburg@kirche-verbindet.de

💡 Pfarrbüro in Zeven
📍 Hoftohorn 9, 27404 Zeven
📞 04281 2510
✉️ buerozeven@kirche-verbindet.de
🌐 www.kirche-verbindet.de

Katholische Kirchengemeinde Sankt Maria mit Herz-Jesu in Visselhövede

📍 Sunderstraße 32, 29664 Walsrode
📞 05161 5787
✉️ walsrode@freenet.de
🌐 www.sankt-maria-walsrode.de

Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung

Eingliederungshilfe

Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Beeinträchtigung brauchen manchmal Unterstützung, um Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erfahren zu können. Damit ein möglichst selbstbestimmtes Leben gelingen kann, besteht die Möglichkeit, Leistungen der Eingliederungshilfe, je nach Lebenssituation und Bedarf, in Anspruch zu nehmen. Bei Antragsstellung erfolgt eine Überprüfung von Einkommen und Vermögen. Die Leistungen der Eingliederungshilfe werden in vier Leistungsgruppen eingeteilt:

- Leistungen zur medizinischen Rehabilitation
- Leistungen zur Teilhabe an Bildung
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben

- Leistungen zur Sozialen Teilhabe
Leistungen der Eingliederungshilfe können gewährt werden, wenn
 - eine Behinderung vorliegt
 - eine Behinderung droht
 - eine wesentliche Einschränkung im täglichen Leben gegeben ist

Zu diesen Themen berät:

Landkreis Rotenburg (Wümme)

📍 Sozialamt – Dienststelle Bremervörde
📍 Amtsallee 7, 27432 Bremervörde
📞 04761 983-2586
✉️ sozialamt@lk-row.de

📍 Sozialamt – Dienststelle Rotenburg
📍 Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2586
✉️ sozialamt@lk-row.de

Behindertenbeirat des Landkreises Rotenburg (Wümme)

Der Behindertenbeirat des Landkreises Rotenburg (Wümme) ist ein eigenständiges Gremium des Landkreises und hat die Aufgabe, diesen bei der Verwirklichung der Zielsetzungen des Niedersächsischen Gesetzes zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen zu unterstützen. Er hat insbesondere folgende Aufgaben:

- Mitwirkung bei der Verwirklichung der behindertenpolitischen Ziele Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe,

- Ansprechpartner des Landkreises Rotenburg (Wümme), seiner Einwohnerinnen und Einwohner und aller in der Behindertenarbeit tätigen Vereine, Verbände und Organisationen,
- Vermittlung von Beratung und Unterstützung der genannten Stellen in allen die Menschen mit Behinderungen betreffenden Fragen und Angelegenheiten,
- Pflege der Zusammenarbeit mit den Trägern von Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen,
- Unterrichtung der Öffentlichkeit über die besonderen Belange behinderter Menschen,
- Zusammenarbeit mit dem vom Landrat bestimmten Behindertenbeauftragten

Behindertenbeirat des Landkreises Rotenburg (Wümme)

📍 Kreishaus Rotenburg (Wümme)
Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2696
✉️ behindertenbeirat@lk-row.de



Quelle: Björn Wengler

2. INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN

EUTB – ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) berät Menschen mit einer festgestellten oder einer drohenden Schwerbehinderung, sowie deren Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig und erfolgt zu:

- der Beantragung von Leistungen, wie z. B. einer Rehabilitation und zum zuständigen Kostenträger
- möglichen Hilfsmitteln und zuständigen Kostenträgern
- Möglichkeiten der Beantragung von Sozialleistungen, wie z. B. Eingliederungshilfe
- Fragen rund um das Thema Teilhabe, z. B. der Teilhabe am Arbeitsleben

Die EUTB berät auf „Augenhöhe“, d. h. die Berater/-innen leben selbst mit einer Behinderung und beraten Betroffene. Dies geschieht ganz nach den individuellen Bedürfnissen und unabhängig von Leistungsträgern oder Leistungserbringern, damit Sie selbstbestimmt Ihre Entscheidungen treffen können. Die Beratung kann ergänzend zur Beratung bei anderen Stellen (z. B. Rentenversicherung, Kranken- oder Pflegeversicherung) erfolgen.

EUTB Zeven (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

- Hauptbüro Zeven
- Lange Straße 34, 27404 Zeven
- 04281 7173230

● Standort Rotenburg (Wümme)
● Kirchstraße 8,
27356 Rotenburg (Wümme)
● 04261 1897760

● Standort Bremervörde
● Am Hang 8, 27432 Bremervörde
● 0151 65498593
● beratung@eutb-row.de
● www.eutb-row.de

Weitere Beratungsstellen

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) gibt es ein breites Beratungsangebot zu den unterschiedlichsten Themen:

Allgemeine Sozialberatung/ Kirchenkreissozialarbeit

Hier erhalten Sie Beratung bei allgemeinen Problemen im Alltag, wie Kontakt mit Behörden.

Diakonisches Werk des Ev.-luth. Kirchenkreises Rotenburg

● Am Kirchhof 9 (Hofeingang),
27356 Rotenburg (Wümme)
● 04261 63039-50
● lisa.schnackenberg@evlka.de
● www.diakonie-rotenburg.de

Diakonisches Werk Bremervörde Zeven

● Bahnhofstraße 7, 27432 Bremervörde
● 04761 9935-30
● sozialberatung-kkbz@evlka.de
● www.diakonie-kkbz.de

Ehe- und Lebensberatungsstellen

Ehe- und Lebensberatungsstellen der Diakonischen Werke in den Kirchenkreisen Rotenburg und Bremervörde-Zeven:

Diakonisches Werk des Ev.-luth.

Kirchenkreises Rotenburg

- 💡 Erziehungs- Paar- und Lebensberatungsstelle Rotenburg
- 📍 Am Kirchhof 9 (Hofeingang),
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 6303960
- ✉️ lebensberatung.rotenburg@evlka.de
- 🌐 www.diakonie-rotenburg.de

Diakonisches Werk Bremervörde-Zeven

- 💡 Paar- und Lebensberatung
- 📍 Bahnhofstraße 7, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 9935-10
- ✉️ lebensberatung-kkbz@evlka.de
- 🌐 www.diakonie-kkbz.de



Erfragen Sie immer, ob eine Sprechstunde in Ihrer Gemeinde oder in der Nähe angeboten wird.

Schuldnerberatung/ Verbraucherinsolvenz

Menschen, die in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind, erhalten Rat und Hilfe bei der Schuldnerberatung der Diakonischen Werke in den Kirchenkreisen Rotenburg und Bremervörde-Zeven:

Diakonischen Werks des Ev.-luth.

Kirchenkreises Rotenburg

- 💡 Schuldnerberatung
- 📍 Am Kirchhof 9 (Hofeingang),
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 6303956
- ✉️ schuldenberatung.rotenburg@evlka.de
- 🌐 www.diakonie-rotenburg.de

Diakonisches Werk Bremervörde-Zeven

- 💡 Schuldnerberatung
- 📍 Bahnhofstraße 7, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 993520
- ✉️ schuldnerberatung-kkbz@evlka.de
- 🌐 www.diakonie-kkbz.de



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)

2. INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN

Verbraucherberatung

Die Verbraucherberatung vertritt Ihre Interessen. Sie berät zu allen Fragestellungen der privaten Haushaltsführung, z. B. zu Angeboten, Preisen, Qualität, Gefahren im Internet. Auch Online-Seminare werden angeboten.

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

📍 Herrenstraße 14, 30159 Hannover
📞 0511 911960
✉️ info@vzniedersachsen.de
🌐 www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Beratungsstützpunkt Rotenburg (Wümme)

💡 Energieberatung
📍 Am Kirchhof 10 (Kantor-Helmke-Haus),
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2860
✉️ meike.duespohl@lk-row.de
🌐 www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Beratung für Hauseigentümer/-innen

Außer bei Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten erhalten Sie Information und Beratung bei der Verbraucherzentrale (s. o.) und bei:

Haus und Grund Rotenburg (Wümme) e. V.

📍 Bahnhofstraße 5 A,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 92910
✉️ info@recht-rotenburg.de
🌐 www.haus-und-grund-niedersachsen.de

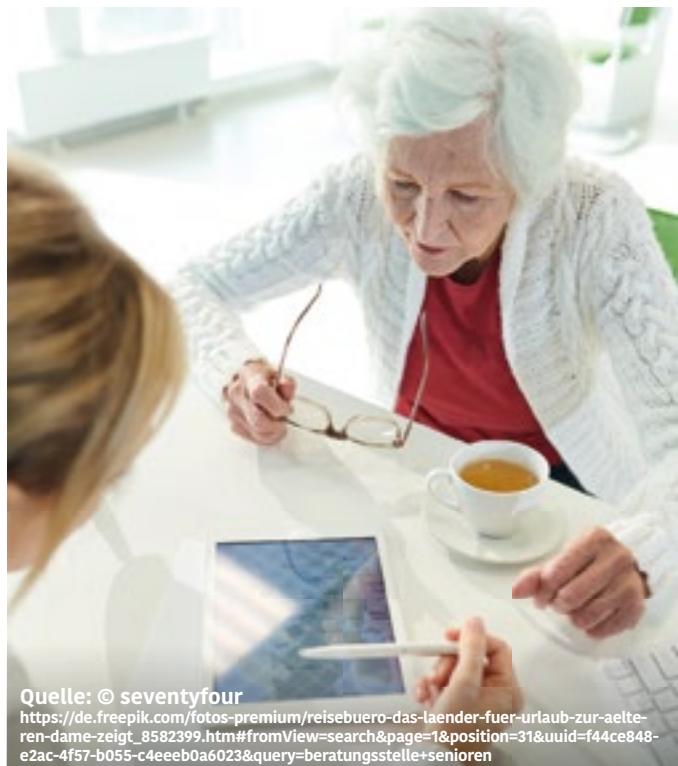
Mietberatung

Neben Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten berät, bei entsprechender Vereinsmitgliedschaft:

DMB Mieterverein Rotenburg (Wümme) e. V.

📍 Harburger Straße 71,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 63057-51
✉️ info@mieterverein-rotenburg-wuemme.de
🌐 https://mieterverein-rotenburg.de/

Eine Broschüre mit dem Titel „Kleiner Leitfaden Wohnraummietrecht“ erhalten Sie kostenlos im Bereich „Publikationen“ beim Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz www.bmj.de.



Quelle: © seventyfour

https://de.freepik.com/fotos-premium/reisebüro-das-länder-für-urlaub-zur-alten-dame-zeigt_8582399.htm#fromView=search&page=1&position=31&uuid=f44ce848-e2ac-4f57-b055-c4eeeb0a6023&query=beratungsstelle+senioren

3. Sicherheitstipps

Warnung der Polizei

SO GEHEN BETRÜGER VOR:

Sie erhalten einen Telefonanruf und Ihr Gesprächspartner gibt sich als wichtige Person aus. Genannt werden Polizei, Mitarbeiter der Stadtwerke, jemand von der Bank oder Enkelkind. Alle „tischen“ eine Geschichte auf, die ganz banal (Ablesen des Stromzählers) oder dramatisch (Unfall) klingt.

Achtung: Seien Sie misstrauisch, wenn die Person Auskunft von Ihnen haben möchte oder eine Handlung in Verbindung mit Geld von Ihnen verlangt. In Betrugsabsicht wird dann gefragt nach Kontonummer, PIN-Nummer, Wertgegenständen oder anderen persönlichen Informationen. Täter sind in diesem Gespräch sehr geschickt und versuchen Sie in ein längeres Gespräch zu verwickeln.

Mancher Täter ist sogar so dreist und erzählt, dass man Hinweise auf eine angebliche Mittäterschaft von Bankmitarbeitern habe. Ziel ist es, auch das Vertrauen in die Bank und deren Mitarbeiter zu erschüttern. Es ist auch schon vorgekommen, dass während eines Telefonats ein angebliches

Gespräch von Tätern vorgespielt wird, in dem deutlich Stimmen von Personen zu hören sind, die sich verabreden, Geld von Ihrem Konto abzuheben.

Legen Sie bei solchen Anrufern auf und verständigen Sie bei verdächtigen Vorfällen umgehend die 110!

Mit diesen Tipps können Sie sich schützen:

- Die „echte“ Polizei fordert Sie niemals auf, Banküberweisungen oder Bargeldabhebungen durchzuführen, um Ermittlungen zu unterstützen.
- Seien Sie misstrauisch. Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit. Sie haben immer Zeit für eine Rücksprache mit Angehörigen und Vertrauenspersonen!
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, auch nicht durch angeblich dringende Ermittlungen zu einem Einbruch in der Nähe!
- Polizisten in ziviler Kleidung weisen sich mit einem Dienstausweis aus und haben Verständnis dafür, dass man bei der Polizeizentrale nachfragt. Suchen Sie selber die Telefonnummer der Polizei heraus.

3. SICHERHEITSTIPPS

- Rufen Sie nie über die am Telefon angezeigte Nummer zurück. Diese kann manipuliert sein. Legen Sie auf! Verständigen Sie bei verdächtigen Vorfällen umgehend die 110!
- Andere Wege der Kontaktaufnahme in betrügerischer Absicht sind per SMS, WhatsApp und E-Mail. Antworten Sie hierauf nicht und betätigen Sie keinen Link in diesen Nachrichten. Tragen Sie auf keinen Fall irgendwo Kontodaten ein.



Quelle: © Pressfoto

https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/moderne-senioren-mit-smartphone_5399074.htm#fromView=search&page=1&position=11&uid=c812b4fb-910a-4144-be4a-30a1c42f8c28&query=senioren+nachbarschaft

Internetkriminalität

Viele Hinweise gibt der Ratgeber Internetkriminalität des LKA Niedersachsen. Dort gibt es Informationen zu

- Passwortdiebstahl bzw. sichere Passwörter
- Schaden durch Anklicken von Links in SMS und E-Mails
- Einkaufen im Internet
- Bezahlen im Internet
- Soziale Netzwerke
- Auf Reisen und im Urlaub

🌐 www.polizei-praevention.de

Weitere Informationen und auch Broschüren bietet die polizeiliche Kriminalprävention unter:

🌐 [www.polizei-beratung.de /medienangebot/](http://www.polizei-beratung.de/medienangebot/)

Im Alter sicher leben

Themen: Betrug, Enkeltrick, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte, Sonstiger Betrug, Computer-/Internetkriminalität, Raub/Erpressung, Opferschutz, Zivilcourage, Diebstahl, Taschendiebstahl, Trickdiebstahl



Quelle:
Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Gut beraten im hohen Alter

Themen: Betrug, Enkeltrick, Gewinnversprechen, Sonstiger Betrug, Diebstahl, Trickdiebstahl



Quelle:
Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Wer über keinen digitalen Zugang verfügt, kann diese Broschüren hier bestellen:

Polizeiinspektion Rotenburg

📍 Königsberger Str. 46,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 947-108
✉️ praevention@pi-row.polizei.niedersachsen.de
🌐 <https://polizei.niedersachsen.de>

- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit!

Weitere Informationen und auch Broschüren bietet die polizeiliche Kriminalprävention unter:

🌐 [www.polizei-beratung.de /medienangebot/](http://www.polizei-beratung.de/medienangebot/)

Schutz vor ungebetenen Gästen

Untersuchungen der Polizei belegen: Mehr als ein Drittel aller Einbruchsversuche scheitern, weil Wohnungen oder Häuser gesichert sind. Schließlich sind meistens keine Profis am Werk, sondern es handelt sich oftmals um Gelegenheitstäter, die mit Schraubendrehern schlecht gesicherte Türen oder Fenster aufbrechen.

Um diesen Tätern von vornherein erfolgreich ins Handwerk zu pfuschen, müssen keineswegs immer gleich teure Sicherungen zum Einsatz kommen.

Die fünf wichtigsten Regeln lauten:

- Wenn Sie Ihr Haus verlassen - auch nur für kurze Zeit - schließen Sie unbedingt Ihre Haustür ab!
- Verschließen Sie immer Fenster, Balkon- und Terrassentüren.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Wenn Sie Ihren Schlüssel verlieren, wechseln Sie den Schließzylinder aus!



Quelle:
Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Wer über keinen digitalen Zugang verfügt, kann diese Broschüren hier bestellen:

Polizeiinspektion Rotenburg

📍 Königsberger Str. 46,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 947-108
✉️ praevention@pi-row.polizei.niedersachsen.de
🌐 www.pd-lg.polizei-nds.de



Quelle: Björn Wengler

Tag und Nacht ununterbrochen besetzt sind die Polizeidienststellen für folgende Gebiete:

Polizeiinspektion Rotenburg

- 💡 Zuständig für: Städte Rotenburg, Visselhövede, Gemeinde Scheeßel, Samtgemeinden Sottrum, Bothel und Fintel
- 📍 Königsberger Str. 46, 27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 947-0
- ✉️ poststelle@pi-row.polizei.niedersachsen.de

Polizeikommissariat Zeven

- 💡 Zuständig für: Stadt Zeven, Samtgemeinden Sittensen, Tarmstedt
- 📍 Auf den Diekackern 1, 27404 Zeven
- 📞 04281 9592-0
- ✉️ poststelle@pk-zeven.polizei.niedersachsen.de

Polizeikommissariat Bremervörde

- 💡 Zuständig für Stadt Bremervörde, Samtgemeinden Selsingen, Geestequelle, Gemeinde Gnarrenburg
- 📍 Huddelberg 30, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 7489-0
- ✉️ poststelle@pk-bremervoerde.polizei.niedersachsen.de

Sollten Sie in Notfällen polizeiliche Hilfe benötigen, wählen Sie jedoch immer 110!

Quelle: Björn Wengler

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Viele Menschen verfügen im Alter nur über geringe Einkünfte. Wenn auch Sie hiervon betroffen sind, scheuen Sie sich nicht, die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen und Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen. Einige Beispiele finden Sie im Folgenden.

Wenn nicht anders angegeben, erhalten Sie weiterführende Informationen beim Senioren- und Pflegestützpunkt (s. S. 22).

Wohngeld

Das Wohngeld ist eine sozialstaatliche Leistung, die als individueller familienorientierter Zuschuss für Mieter und Eigentümer von Wohnraum erbracht wird. Ebenso können Sie Wohngeld auch in Anspruch nehmen, wenn Sie nicht nur vorübergehend in einer vollstationären Pflegeeinrichtung aufgenommen werden. Ob Sie Wohngeld beanspruchen können und in welcher Höhe, hängt insbesondere von drei Faktoren ab:

- Zahl der zu Ihrem Haushalt gehörenden Haushaltsmitglieder
- Höhe des Gesamteinkommens
- Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung.

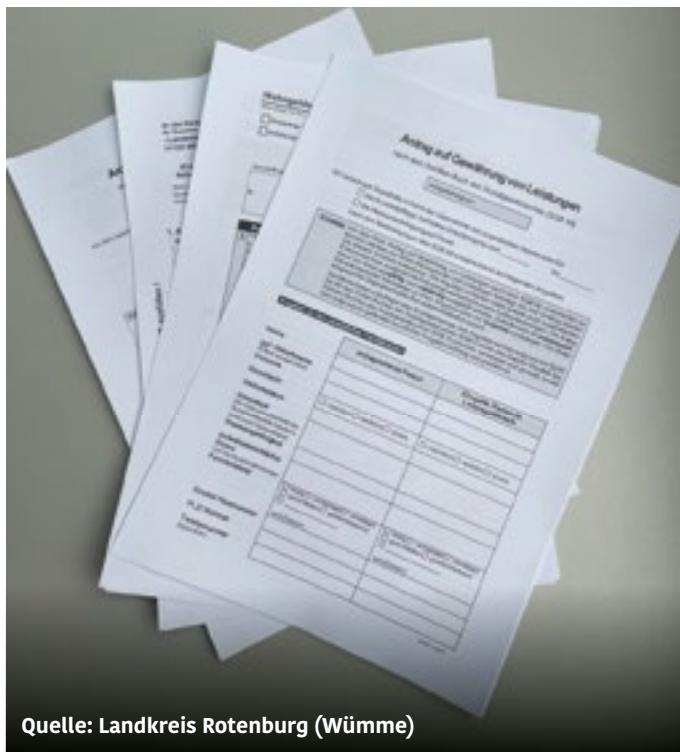
Keinen Anspruch auf Wohngeld haben u.a.:

- Empfänger von Grundsicherungsleistungen nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII),
- Empfänger von Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII),
- Empfänger von Bürgergeld nach dem Sozialgesetzbuch Zweites Buch (SGB II),
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, wenn bei der Berechnung der Leistungen Kosten der Unterkunft berücksichtigt werden.

Antragsunterlagen erhalten Sie in den Sozialämtern sowie bei der jeweiligen Stadt- oder Gemeindeverwaltung Ihres Wohnortes (s. S. 105). Alternativ gibt es auch die Möglichkeit, den Wohngeldantrag online zu stellen. Der Antrag muss jährlich neu gestellt werden.

Wohngeld erstmalig oder
neu beantragen | Landkreis
Rotenburg (Wümme)





für den Geburts-jahrgang	erfolgt eine Anhebung um ... Monate	auf Vollendung eines Lebensalters von
1947	1	65 Jahren & 1 Monat
1948	2	65 Jahren & 2 Monate
1949	3	65 Jahren & 3 Monate
1950	4	65 Jahren & 4 Monate
Entsprechende Fortführung der Tabelle bis 1963		
Ab 1964	24	67 Jahren

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Grundsicherungsleistungen zur ausreichenden Sicherung des Lebensunterhaltes im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII) können Personen erhalten, die entweder:

- die Altersgrenze erreicht haben oder
- das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsminderst im Sinne der gesetzlichen Rentenversicherung (§ 43 Abs. 2 SGB VI) sind.

Die Altersgrenze erreichen Personen, die vor dem 01.01.1947 geboren sind, mit Vollendung des 65. Lebensjahres. Für Personen, die nach dem 31.12.1946 geboren sind, wird die Altersgrenze wie folgt berechnet:

Die Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung umfassen in der Regel:

- den für den Antragsberechtigten maßgebenden Regelsatz (ab 01.01.2025: 563 € für den Haushaltvorstand und jeweils 506 € für volljährige Partner in der Bedarfsgemeinschaft)
- die angemessenen tatsächlichen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung und
- Mehrbedarfe, z. B. ein Mehrbedarf bei Vorliegen eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen „G“ oder „aG“.

Einkommens- und Vermögensanrechnung

Ein Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung besteht nur, soweit der Lebensunterhalt nicht aus dem Einkommen oder dem Vermögen sichergestellt werden kann.

Der Einkommens- und Vermögenseinsatz richtet sich nach den allgemeinen Vorschriften der Sozialhilfe. Demnach sind die monatlich zufließenden Einkünfte auf die Grundsicherung anzurechnen. Steuern und Sozialversicherungsbeiträge sowie weitere mit der Erzielung des Einkommens verbundene Ausgaben werden vom Einkommen abgesetzt.

Einzusetzen ist das gesamte verwertbare Vermögen, soweit es die maßgeblichen Vermögensfreigrenzen übersteigt. Die Vermögensfreigrenze bei alleinstehenden Personen beträgt derzeit 10.000 €. Bei Verheirateten/Lebenspartnern erhöht sich die Vermögensfreigrenze auf derzeit 20.000 €.

Verfahren

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung wird in der Regel für 12 Monate bewilligt. Der Leistungsanspruch beginnt bei einer Erstbewilligung am Ersten des Monats, in dem der Antrag gestellt wurde und die Leistungsvoraussetzungen vorliegen.

Zuständig für die Bearbeitung der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist das Sozialamt des Landkreises Rotenburg (Wümme):

Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Sozialamt
- 📍 Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 983-2586
- ✉️ grundsicherung@lk-row.de

Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Sozialamt (Kreishaus Bremervörde)
- 📍 Amtsallee 7, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 983-4583 und -2586
- ✉️ grundsicherung@lk-row.de

Sozialhilfe bei Pflegebedürftigkeit

Personen, die pflegebedürftig sind, haben die Möglichkeit einen Antrag auf Hilfe zur Pflege zu stellen, wenn Sie nicht ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung haben, um die Pflegekosten zu tragen. Der Anspruch ergibt sich aus dem Zwölften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XII). Gründe für die benötigte Hilfe können körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen sein, die nicht selbstständig bewältigt werden können.

Ob und in welchem Umfang eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, muss zunächst von der zuständigen Pflegekasse in Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Dienst (MD) ermittelt werden. Erst nach Feststellung eines Pflegegrades kann ein Anspruch auf

4. FINANZIELLE HILFEN UND VERGÜNSTIGUNGEN

Hilfe zur Pflege bestehen. Sollte noch kein Pflegegrad festgestellt worden sein, sollte zunächst Kontakt mit der zuständigen Pflegekasse aufgenommen werden.

Sofern keine Pflegeversicherung besteht oder die Vorversicherungszeiten für Leistungen der Pflegeversicherung noch nicht erfüllt sind, wird im Rahmen der Beantragung von Hilfe zur Pflege der Pflegegrad ermittelt und festgestellt.

Die Hilfe zur Pflege umfasst für Pflegebedürftige des Pflegegrades 1 folgende Leistungen:

- Pflegehilfsmittel
- Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnumfeldes
- einen Entlastungsbetrag
- digitale Pflegeanwendungen und die ergänzende Unterstützung bei der Nutzung von digitalen Pflegeanwendungen

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2, 3, 4 oder 5 können folgende Leistungen beantragen:

- häusliche Pflege in Form von
 - Pflegegeld
 - häuslicher Pflegehilfe
 - Verhinderungspflege
 - Pflegehilfsmitteln
 - Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes

- digitale Pflegeanwendungen und die ergänzende Unterstützung bei der Nutzung von digitalen Pflegeanwendungen.
- teilstationäre Pflege (u.a. der Besuch einer Tagespflegeeinrichtung)
- Kurzzeitpflege (vorübergehende vollstationäre Pflege in einer stationären Pflegeeinrichtung)
- Stationäre Pflege (dauerhafte vollstationäre Pflege in einer stationären Pflegeeinrichtung)
- einen Entlastungsbetrag

Hilfe zur Pflege wird jedoch nur insoweit bewilligt, als die eigenen (finanziellen) Ressourcen nicht ausreichen, um die Aufwendungen für die Pflege selbst aus Einkommen und Vermögen zu tragen. Das Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen und seines nicht getrenntlebenden Ehegatten, Lebenspartners oder Lebensgefährten sind somit grundsätzlich zur Deckung der Kosten einzusetzen. Es verbleibt allerdings aus dem Vermögen ein Freibetrag in Höhe von 10.000 €; für Ehepaare, Lebenspartnerschaften bzw. eheähnliche oder lebenspartnerschaftsähnliche Gemeinschaften in Höhe von 20.000 €.

Zudem dürfen die Aufwendungen auch nicht von anderen (z. B. Pflegeversicherung, privatrechtlich Verpflichtete oder private Pflegeabsicherung) übernommen werden.

Die Hilfe zur Pflege außerhalb von Einrichtungen, kurz genannt häusliche Hilfe zur Pflege, soll es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen, ein möglichst selbständiges und selbst bestimmtes, der Würde des Menschen entsprechendes Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung zu führen. In besonderem Maße soll die häusliche Pflege durch Angehörige, Nachbarn und Bekannte unterstützt und gefördert werden. Der Vorrang der ambulanten Pflege vor der Betreuung in einem Pflegeheim gilt nicht, wenn eine geeignete Heimbetreuung zumutbar und eine häusliche Pflege mit unverhältnismäßigen Mehrkosten verbunden ist.

Sozialhilfe in Form von stationärer Pflege kommt erst ab dem Vorliegen des Pflegegrades 2 in Betracht, wenn eine häusliche und teilstationäre Pflege nicht (mehr) ausreichen, um die Pflege sicherzustellen.

Im Rahmen der vollstationären Pflege werden die bestehenden – nicht durch andere Mittel/Leistungen gedeckten - Heimkosten durch Sozialhilfeleistungen übernommen. Außerdem erfolgt die Berücksichtigung eines Barbetrages zur persönlichen Verfügung sowie einer Bekleidungspauschale.

Für die stationäre Pflege ist der örtliche Träger der Sozialhilfe zuständig, in dessen Bereich der Leistungsberechtigte seinen gewöhnlichen Aufenthalt zum Zeitpunkt der Aufnahme in die Einrichtung hat oder in den zwei Monaten vor der Aufnahme zuletzt gehabt hat.

Wichtig: Für den Leistungsbeginn ist das bekanntwerden der Leistungsvoraussetzungen entscheidend. Daher wird die rechtzeitige Kontaktaufnahme mit dem Sozialamt Team Hilfe zur Pflege empfohlen.

Auskünfte zu Leistungen der Hilfe zur Pflege erteilt:

Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Sozialamt (Modulbau Schäfergarten)
- 📍 Schäfergarten 1,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 983-2578 und -2586
- ✉️ hilfezurpflege@lk-row.de

Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Sozialamt (Kreishaus Bremervörde)
- 📍 Amtsallee 7, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 983-4556 und -2586
- ✉️ hilfezurpflege@lk-row.de



Befreiung/ Ermäßigung von der Rundfunkgebührenpflicht

Die Befreiung von der Gebührenpflicht für Rundfunk und Fernsehen ist unter speziellen Voraussetzungen möglich. Zum Beispiel beim Bezug von Grundsicherungsleistungen im Alter, Hilfe zur Pflege oder mit entsprechenden Merkzeichen (TBI, GL, Bl) im Schwerbehindertenausweis.

Sofern eine Befreiung nicht in Betracht kommt, ist für bestimmte Personenkreise (Merkzeichen „RF“ im Schwerbehindertenausweis) eine Ermäßigung bei der Rundfunkgebühr möglich.

Wenn keine Sozialleistung bezogen wird, aber das Einkommen dennoch gering ist, kann eine Befreiung als besonderer Härtefall beantragt werden.

Weitere Informationen zur Befreiung oder Ermäßigung erhalten Sie beim Beitragsservice in Köln:

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

📍 50656 Köln
📞 01806 999 555 10
(20 Cent/Anruf aus allen dt. Netzen)
🌐 www.rundfunkbeitrag.de

Beim Landkreis Rotenburg (Wümme) werden Sie bei Bedarf bei der Antragstellung unterstützt, hier können Sie während der Öffnungszeiten Antragsvordrucke erhalten.

Landkreis Rotenburg (Wümme)

📍 Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2586
✉️ sozialamt@lk-row.de

Landkreis Rotenburg (Wümme)

💡 Sozialamt (Kreishaus Bremervörde)
📍 Amtsallee 7, 27432 Bremervörde
📞 04761 983-2586
✉️ sozialamt@lk-row.de

Telefon-Sozialtarif der Telekom

Wer erfolgreich eine Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht bewilligt bekommen hat, kann darüber hinaus einen Sozialtarif bei der Telekom beantragen. Diese Möglichkeit besteht auch für Personen, die blind, gehörlos oder sprachbehindert sind, sofern der Grad der Behinderung mindestens 90 % beträgt. Als Alternative zum Sozialtarif sollten auch Angebote anderer Telefonanbieter in Betracht gezogen werden.

Anträge für den Sozialtarif der Telekom erhalten Sie auf der Internetseite der Telekom unter:

🌐 www.telekom.de/hilfe/downloads/auftrag-sozialtarif

im Telekom Shop vor Ort oder unter folgender Adresse:

Telekom Deutschland GmbH

📍 Kundenservice
📍 53171 Bonn
📞 0800 33 01000
🌐 www.telekom.de

Rechtshilfe (Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe)

Niemand muss aus finanziellen Gründen auf die Wahrnehmung seiner Rechte verzichten! Wer sich bei rechtlichen Problemen aufgrund geringer Einkünfte keine fachliche Unterstützung „leisten“ kann, kann sich unter bestimmten Voraussetzungen im Rahmen der Beratungshilfe kostenlos durch eine Anwältin bzw. einen Anwalt beraten und ggf. auch vertreten lassen. Über den Antrag auf Beratungshilfe entscheidet das Amtsgericht. Wenn jemand Schwierigkeiten hat, die Kosten eines Prozesses zu zahlen, kann ggf. Prozesskostenhilfe gewährt werden.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den Amtsgerichten im Landkreis Rotenburg (Wümme):

Amtsgericht Rotenburg (Wümme)

📍 Am Pferdemarkt 6,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 7040
🌐 www.amtsgericht-rotenburg-wuemme.niedersachsen.de

Amtsgericht Bremervörde

📍 Amtsallee 1 und 2, 27432 Bremervörde
📞 04761 9849-0
🌐 www.amtsgericht-bremervoerde.niedersachsen.de

Amtsgericht Zeven

📍 Vitus-Platz 6, 27404 Zeven
📞 04281 9323-0
🌐 www.amtsgericht-zeven.niedersachsen.de

Zuzahlungsbefreiung

Alle gesetzlich Krankenversicherten müssen für Medikamente, Hilfsmittel, Krankenhausaufenthalte etc. Zuzahlungen leisten. Eine Zuzahlungsbefreiung ist möglich, wenn Sie in einem Kalenderjahr Ihre persönliche Belastungsgrenze überschritten haben. Die reguläre Belastungsgrenze beträgt 2 % der Bruttojahreseinkünfte (Rente und andere Einkünfte). Für chronisch Kranke liegt sie bei 1 %. Haben Sie die Grenze überschritten, können Sie sich für den Rest des Jahres bei der Krankenkasse – unter Vorlage der bereits vorhandenen Zuzahlungsquittungen – auf Antrag von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Chronisch Kranke benötigen eine ärztliche Bescheinigung. Zu viel geleistete Zuzahlungen erstattet die Krankenkasse.

So erhalten Sie die Befreiung:

1. Sammeln Sie alle Rechnungen und Belege über Krankenhausbehandlungen, zuzahlungspflichtige Arzneien, medizinische Hilfsmittel oder Therapien eines Jahres.
2. Stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung. Die meisten Kassen bieten online einen Vordruck an.

Sie können sich rückwirkend für vier Jahre von der Zuzahlung befreien lassen. In der Regel können Sie auch vorab den Betrag in Höhe Ihrer persönlichen Zuzahlungsgrenze bei der Krankenkasse einzahlen, dann müssen Sie während des Jahres keine Quittungen sammeln. Hierfür müssen Sie ebenfalls rechtzeitig einen Antrag stellen bzw. die Krankenkasse darüber informieren, dass Sie die Zuzahlung im Vorwege leisten möchten.

Erstattung von Stromkosten

Wenn Sie ein Hilfsmittel nutzen, dass für den Betrieb Strom benötigt, kann die Krankenkasse einen Zuschuss zu den Stromkosten geben. Voraussetzung ist, dass das Gerät ärztlich verordnet und von der Krankenkasse genehmigt wurde. Mögliche elektrische Geräte sind: Rollstühle, Sauerstoffgeräte, Wechseldruckmatratzen.

Der Antrag kann für vier Jahre rückwirkend gestellt werden. Vordrucke erhalten Sie bei der Krankenkasse.

Schwerbehindertenausweis

Die Anerkennung einer Schwerbehinderten-eigenschaft ist beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie (früher Versorgungsamt) zu beantragen. Dort erhalten Sie auch Informationen:

Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

💡 Außenstelle Verden

📍 Marienstraße 8,
27283 Verden (Aller)

📞 04231 14-0

✉️ poststellelsverden@ls.niedersachsen.de

🌐 <https://soziales.niedersachsen.de>



Weitere Informationen zu den Themen Behinderung, Teilhabe und Inklusion erhalten Sie hier:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

🌐 www.bmas.de

Örtliche Beratungsstellen für Menschen mit Behinderungen finden Sie ab S. 26.

Antragsformulare inkl. Merkblatt stehen als Download beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie (s. o.) zur Verfügung oder können bei der jeweiligen Gemeinde (s. S. 105) bezogen werden. Ferner besteht die Möglichkeit, Anträge auf Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft online zu stellen unter:

🌐 <https://service.niedersachsen.de/>

Parkerleichterungen

Unter bestimmten Voraussetzungen, z. B. einem beantragten Schwerbehindertenausweis oder bestimmten Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis, kann eine Parkerleichterung erteilt werden.

Für die Ausstellung eines Parkausweises für die Inanspruchnahme von Parkerleichterungen ist das Straßenverkehrsamt zuständig:

Ausnahmegenehmigung
Parkausweis für Schwer-
behinderte | Landkreis
Rotenburg (Wümme)



CBF Darmstadt e.V.

📍 Pallaswiesenstr. 123a, 64293 Darmstadt
📞 06151 8122-0
✉️ info@cbf-darmstadt.de
🌐 www.cbf-da.de/euroschlüssel.html

Rente

Grundsätzlich gilt: Ohne Antrag keine Rente! Um finanzielle Einbußen zu vermeiden, ist es wichtig, den entsprechenden Antrag frühzeitig zu stellen. Die Kontakt-daten Ihres Rentenversicherungsträgers finden Sie in Ihren Rentenunterlagen.

Auskünfte zu Rentenangelegenheiten und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung (s. S. 105). Hier erhalten Sie auch Kontakt-daten für weitere Beratungsmöglichkei-ten z. B. durch die Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung. Der Landkreis Rotenburg (Wümme) berät zum Thema Rente an folgenden Orten:

Renten (Versicherungsamt) |
Landkreis Rotenburg
(Wümme)



Euroschlüssel

Viele öffentliche behindertengerechte Toiletten sind mit einem einheitlichen Schließsystem ausgestattet. Die Öffnung erfolgt mit dem Euroschlüssel, der bei Nachweis einer entsprechenden Einschränkung gegen eine geringe Gebühr bestellt werden kann. Auskunft und Bestellung bei:

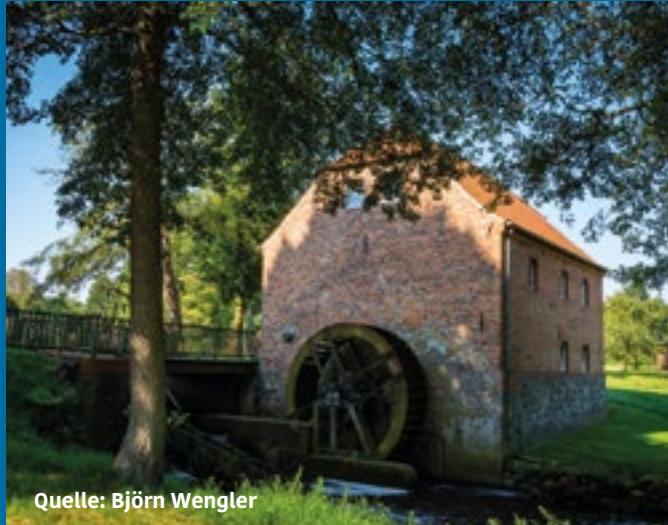
4. FINANZIELLE HILFEN UND VERGÜNSTIGUNGEN

Nördliches Kreisgebiet

📍 Amtsallee 7, 27432 Bremervörde
📞 04761 983-4551
✉️ versicherungsamt@lk-row.de
🌐 www.lk-row.de

Südliches Kreisgebiet

📍 Große Straße 49,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2931 oder 04261 983-2932
✉️ versicherungsamt@lk-row.de
🌐 www.lk-row.de



Quelle: Björn Wengler



Quelle: Björn Wengler



Quelle: Björn Wengler

5. Gesundheitsvorsorge und Alterserkrankungen

Eine aktive und gesunde Lebensweise ist eine wichtige Voraussetzung, um auch im Alter so lange wie möglich selbstständig zu leben.

Gesundheitsvorsorge

Gesund älter werden - ein Wunsch aller Menschen. Hilfreich dabei ist, die eigene Gesundheit zu fördern und Erkrankungen aktiv zu vermeiden. Dazu gehört vor allem, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Wirksame Gesundheitsvorsorge besteht auch darin, die im Alter zunehmende Sturzgefahr zu verringern. Hierzu ist es wichtig, die eigene Koordination und Bewegungssicherheit zu trainieren. Weiter können übermäßige und unangemessen angewendete Medikamente die Sturzgefahr erhöhen, da diese die Reaktionsfähigkeit einschränken und zu unerwarteten Blutdruckabfällen oder Schwindel führen können.

Kommt es zu einer Erkrankung, sind die Heilungschancen am besten, wenn die Krankheit früh erkannt wird. Aus diesem Grund sollten die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus können Medikamente helfen, Krankheiten zu überwinden oder zu lindern. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärz-

tin nach der richtigen Dosierung und nach eventuellen Nebenwirkungen. Außerdem sollten Sie ab und zu Ihre Hausapotheke überprüfen und abgelaufene Medikamente (Verfallsdatum) aussortieren.

Weitere allgemeine und spezielle Auskünfte zum Thema „Gesundheit“ finden Sie hier:

Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Stiftung UPD)
📞 08000 117722 (gebührenfrei)
🌐 www.patientenberatung.de

**Verbraucherzentrale NRW e.V. bzw.
Verbraucherzentrale Bundesverband**
🌐 www.verbraucherzentrale.de

Krankenkassen

Ihre Krankenkasse hält nicht nur im Krankheitsfall Leistungen für Sie bereit. Sie berät ebenso in Fragen der Gesundheitsvorsorge und der Rehabilitation. Darüber hinaus bieten die meisten Krankenkassen Informationen, Kurse und Seminare zu verschiedenen Themenbereichen wie z. B. gesunde Ernährung im Alter an. Bei Einschränkungen in der Beweglichkeit kann Funktionstraining bzw. Rehasport genehmigt werden.

Hierfür ist eine Verordnung des Hausarztes bzw. der Hausärztin erforderlich, die der Krankenkasse vorgelegt werden muss. Adressen, die das Funktionstraining anbieten, werden von der Krankenkasse genannt.

Rehasport findet meist in der Gruppe statt, nach dem Motto „Gemeinsam unter fachlicher Anleitung dem Körper etwas Gutes tun.“ Die Gruppen sind vielfältig: Herz-/Lungensport, (Wasser)-Gymnastik, Seniorengruppen. Gefördert werden Kraft, Ausdauer und Koordination.



Krankenhäuser und deren Sozialdienste

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) gibt es zwei Krankenhäuser:

AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG gGmbH

📍 Elise-Averdieck-Str. 17,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 77-0
✉️ info@diako-online.de
🌐 www.diako-online.de

OsteMed Kliniken und Pflege gGmbH

📍 Gnarrenburger Str. 117,
27432 Bremervörde
📞 04761 980-0
✉️ info@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Der Sozialdienst im Krankenhaus bietet Patienten und Angehörigen Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit. Suchen Sie am besten möglichst frühzeitig den Kontakt zum Sozialdienst, damit in aller Ruhe nach einer optimalen Lösung gesucht werden kann. Hier gibt es auch Unterstützung für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt, z. B. durch:

- Ambulante Hilfen bzw. Kurzzeitpflege
- Beschaffung von Hilfsmitteln
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Beantragung von Leistungen z. B. der Pflegeversicherung

Notfalldose

Diese kleine grün-weiße Dose sollte in keinem Kühlenschrank fehlen. Sie enthält eine Liste mit medizinischen Informationen, die im Notfall dem Rettungsdienst Auskunft gibt. Der Kühlenschrank ist immer leicht zu finden und erspart dem Rettungsdienst das lange Suchen nach Unterlagen zur behandelnden Person. Auf dem Zettel in der Dose stehen Kontaktdaten von Vertrauenspersonen, Hinweise über Vorerkrankungen und eingenommene Medikamente. Ein Aufkleber an der Eingangstüre gibt dem Rettungsdienst beim Eintreffen einen schnellen Hinweis auf die Dose.

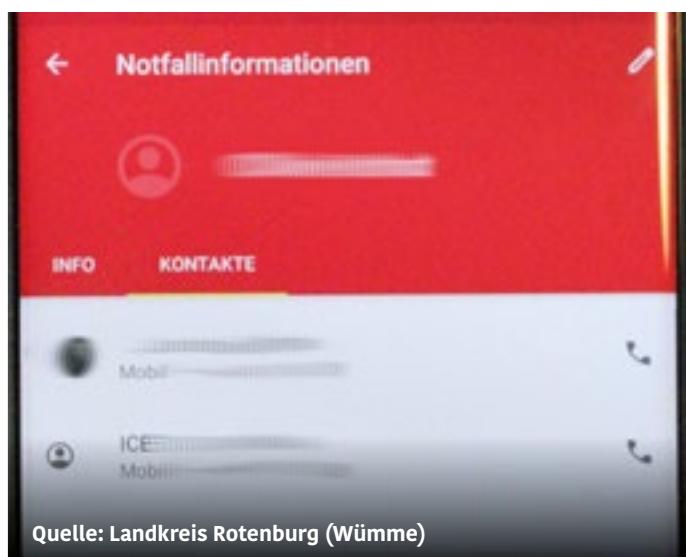


Auskunft gibt: <https://notfalldose.de/>

Die Notfalldose gibt es in vielen Apotheken, bei den örtlichen Seniorenräten oder kann im Internet bestellt werden.

Notfallkontakte im Handy

Moderne Handys – „Smartphones“ – bieten eine Funktion zum Hinterlegen von Notfallinformationen. Diese können auch angezeigt werden, wenn das Telefon durch eine PIN-Nummer oder ähnliches gesperrt ist. Der Rettungsdienst kann in diesem Fall dennoch über das Telefon der hilfsbedürftigen Person wichtige Personen benachrichtigen.



Auch lassen sich Informationen wie Erkrankungen, Allergien, Medikamente oder der Hinweis auf eine Vollmacht im Handy abspeichern, die dann ebenfalls direkt von Ersthelfenden eingesehen werden können.

Anlegen von Notfallkontakten und Informationen

Da sich Handymodelle unterscheiden, gibt es keinen einheitlichen Weg zum Anlegen der Informationen. Nutzen Sie Angebote wie „YouTube“ für eine Anleitung oder Fragen Sie bei einer Digitalsprechstunde nach Unterstützung (Adressen ab S. 90).

Die Begriffe für die Suche bei YouTube oder einer Suchmaschine lauten: „Notfallkontakte Samsung einrichten“. Das mittlere Wort passen Sie an das Modell Ihres Smartphones [Apple, Samsung, ...] an.

Ansehen der Notfallkontakte, wenn das Telefon im gesperrten Zustand ist (Android):

1. Bei gesperrtem Display nach oben wischen
2. Auf „Notfall“, „Notruf“ oder ähnliches tippen
3. Auf „Notfallkontakte“, „Med. Infos“ oder ähnliches tippen
4. Die hinterlegten Informationen werden angezeigt

Selbsthilfegruppen

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) gibt es viele verschiedene Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen. Hier können sich Menschen über ihre Erfahrungen, Sorgen, Ängste und Hoffnungen austauschen, die sich durch ein Problem oder eine Erkrankung miteinander verbunden fühlen. In der Selbsthilfekontaktstelle „ZISS“ können sich Menschen ausführlich über die Angebote informieren. Die Gruppen richten sich an Betroffene oder aber an Angehörige. So gibt es reine Angehörigengruppen bei psychisch Erkrankten, Polio-Patienten und sonstigen Muskelerkrankungen sowie Schlaganfall.

Auch unterstützt und berät ZISS bei der Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe und steht länger bestehenden Selbsthilfegruppen bei Fragen und Wünschen gerne zur Seite.

Selbsthilfekontaktstelle (ZISS)

- 💡 der Caritas im Landkreis Rotenburg
 - 📍 Große Straße 28-30,
27356 Rotenburg (Wümme)
 - 📞 04261 8518239
 - ✉️ ziss-rotenburg@caritas-stade.com
 - 🌐 www.caritas-stade.com
-

Suchtprobleme im Alter

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, der Verlust von nahestehenden Menschen oder Schwierigkeiten mit der Lebensgestaltung können im Alter zu einem übermäßigen Konsum von Alkohol führen. Daneben kommt es auch häufiger zu einer vermehrten und missbräuchlichen Einnahme von Medikamenten. Auch Glücksspielsucht nimmt weiter zu. Beratung und Hilfe bei drohenden oder akuten Suchtproblemen finden Sie bei der „Fachstelle Sucht und Suchtprävention im Landkreis Rotenburg (Wümme)“:

Therapiehilfe e. V. - Fachstelle Sucht und Suchtprävention im Landkreis Rotenburg (Wümme)

- 💡 Telefonische Beratungszeiten:
montags, mittwochs, donnerstags und
freitags von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
dienstags von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

- 📞 04261 9628041
 ✉ suchtberatung-rotenburg@therapiehilfe.de
- ✉ gluecksspielsucht-rotenburg@therapiehilfe.de
www.therapiehilfe.de

Standort Rotenburg (Wümme)

- ⌚ Offene Sprechstunde:
Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr
- 📍 Große Str. 28 – 30,
27356 Rotenburg (Wümme)

Standort Zeven

- ⌚ Offene Sprechstunde:
Montag 14:00 – 17:00 Uhr
- 📍 City Passage,
Poststraße 12, 27404 Zeven

Standort Bremervörde

- ⌚ Offene Sprechstunde:
Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr
- 📍 Bahnhofstraße 15, 27432 Bremervörde

Standort Visselhövede

- ⌚ Offene Sprechstunde:
Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr
- 📍 Bahnhofstraße 31, 27374 Visselhövede

Demenz – Vergesslichkeit/ Alzheimer

Vergesslichkeit ist in jedem Alter nichts Ungewöhnliches: Jeder hat schon mal nach seinem Schlüssel gesucht oder vor lauter Beschäftigung einen Termin vergessen.

Solche und ähnliche Gedächtnisaussetzer sind ganz normal und haben keinen Krankheitswert. Sobald sie sich jedoch negativ auf den Alltag auswirken, sollten sie ernst genommen werden. Es ist daher ratsam, bei unklaren Störungen der Gedächtnisleistung einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann mittels unterschiedlicher Untersuchungen für Klarheit sorgen oder ggf. zu einem Facharzt (Neurologe) überweisen. Dass vielleicht zunächst eine Scheu besteht, mit dem Hausarzt über die Einschränkung der eigenen Gedächtnisleistung zu sprechen, ist verständlich.

Es ist jedoch möglich, dass eine ernsthafte Erkrankung vorliegt, die behandlungsbedürftig ist. Sofern diese unbehandelt bleibt, können sich der Allgemeinzustand und die Symptome unter Umständen weiter verschlechtern. Sollten über längere Zeit zunehmend Störungen der Orientierung, der Konzentration oder des Erinnerns auftreten und mit Stimmungsschwankungen einhergehen, könnte eine sogenannte Alzheimer-Demenz oder eine andere Demenzform der Grund dafür sein. Diese kann auch schon in relativ jungen Jahren (zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr) auftreten. Je schneller diese Erkrankung diagnostiziert wird, umso besser ist die Fähigkeit erhalten, sich nach der Diagnose mit der Erkrankung und ihren Auswirkungen auf den Alltag auseinanderzusetzen. Daneben hat die ebenfalls belastende Ungewissheit ein Ende.

Nach der Diagnose

Nach der Diagnose Demenz können die unterschiedlichsten Gefühle wie Wut, Trauer bis hin zur Ratlosigkeit und Resignation auftreten und unter Umständen den weiteren Lebensplan (z. B. bei noch bestehender Berufstätigkeit) in Frage stellen. Wichtig in dieser Situation ist, sich „Verbündete“ (z. B. Angehörige, Freunde) zu suchen, die tröstend oder beratend zur Seite stehen können. Trotz einer solch erschreckenden Diagnose sollte weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilgenommen werden (z. B. Treffen im Freundeskreis, Besuch kultureller Veranstaltungen, sportliche Betätigung etc.). Diese Aktivität trägt wesentlich dazu bei, möglichst lange geistig und körperlich „beweglich“ und fit zu bleiben. So kann eine Ergotherapie verordnet werden oder das Aufsuchen eines Gedächtnistrainings.

Beratung finden

Hilfreich können auch Gesprächskreise für den persönlichen Austausch sein. An der Broschüre der Deutschen Alzheimergesellschaft „Was kann ich tun?“ haben Menschen mit beginnender Demenz mitgewirkt und geben interessante Tipps und Anregungen von der Diagnose bis hin zu rechtlichen und finanziellen Tipps. Die Broschüre kann auf der Homepage der Deutschen Alzheimergesellschaft bestellt oder heruntergeladen werden.

Foren im Internet - Austausch ortsunabhängig. Solche Foren bieten eine einfache Möglichkeit, Fragen und Antworten nachzulesen und sich auch selbst einzubringen.

Wegweiser Demenz:



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e. V. |
Selbsthilfe Demenz:



🌐 www.deutsche-alzheimer.de/publikationen

Persönliche Angebote wie Gesprächskreis oder Tanz-Café finden Sie hier:

Rotenburger DemenzNetz e. V.

✉ kontakt@rotenburger-demenznetz.de
🌐 www.rotenburger-demenznetz.de

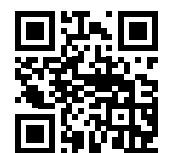
**Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband
Bremervörde-Rotenburg e.V.**

📞 04761 9937-25
✉ a.abel@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

wir pflegen e.V.



Desideria Care e.V.



Umfangreiche Informationen, Adressen, Tipps und digitale Austauschforen finden Sie auf der Internetseite „Wegweiser Demenz“:

🌐 www.wegweiser-demenz.de

Weitere Informationen gibt der Leitfaden „Demenz“



Leitfaden
„Demenz“

Landkreis
Rotenburg
(Wümme)
SPN

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

💡 Erreichbarkeit: Mo. bis Do. 8:00 bis 16:00 Uhr; Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

📍 Bahnhofstr. 15,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04281 983-6208

📍 Dr.-Otto-Str. 2, 27404 Zeven
📞 04281 983-6208

📍 Amtsallee 4, 27432 Bremervörde
📞 04761 983-5204

✉️ sozialpsychiatrischer.dienst@lk-row.de

Außerhalb dieser Zeiten wenden Sie sich in akuten Notfällen bitte an:

Psychiatrische Klinik

📞 04261 77-0

Einsatzleitstelle für Rettungsdienst und Feuerwehr

📞 112

Bei akuter Gefahr: Polizeinotruf

📞 110

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

📞 0800 3344533

✉️ bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

🌐 www.deutsche-depressionshilfe.de

Antriebsarmut

Auch Depressionen können im Alter auftreten und den Alltag erschweren. Wenn Rückzug, Lustlosigkeit oder Vernachlässigung über einen längeren Zeitraum und/oder in einem verstärkten Maß auftreten, sollte Hilfe in Anspruch genommen werden. Es gibt verschiedene Gründe für eine Depression: Der Tod eines lieben Menschen, der Verlust der Berufstätigkeit oder eine eigene körperliche Erkrankung. Egal, ob man selbst betroffen ist oder diese Veränderungen bei jemanden beobachtet. Anlaufstellen sind der Hausarzt bzw. die Hausärztin sowie:

6. Selbstbestimmt vorsorgen

Selbstbestimmt vorsorgen ist mehr als einen Gedanken wert.

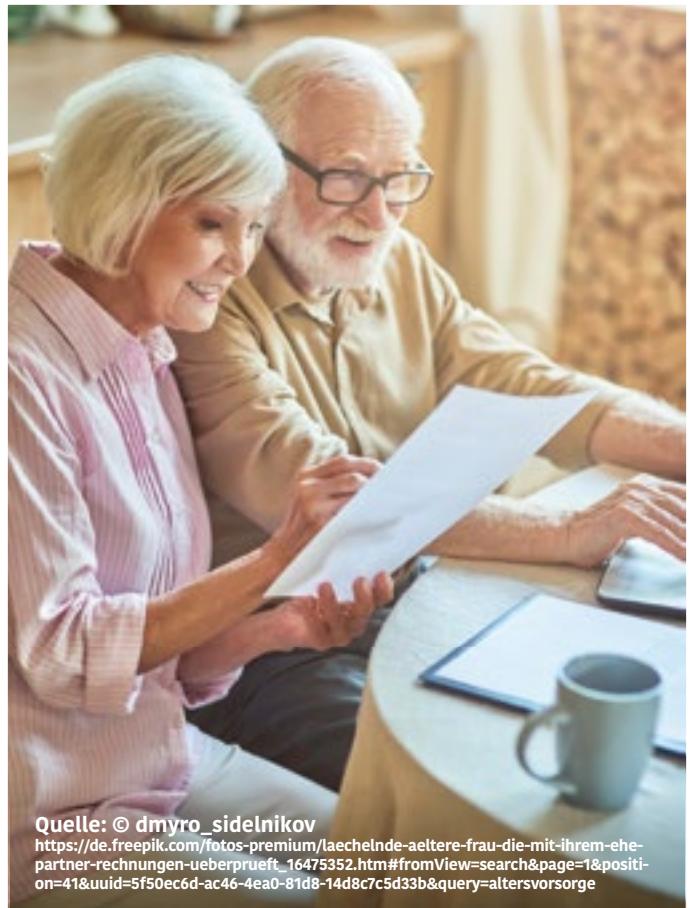
Nahezu jeder Mensch wünscht sich wohl, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und geistig rege das Leben gestalten zu können.

Durch eine Krankheit, eine Operation, einen Unfall oder altersbedingtes Nachlassen der geistigen Kräfte kann es jedoch zu Situationen kommen, in denen die alltäglich notwendigen Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen und nötige rechtliche Dinge nicht mehr selbst erledigt werden können: Vom Bezahlen von Rechnungen über Antragstellungen bei Behörden oder auch Willensäußerungen zur Durchführung ärztlicher Maßnahmen. Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Familienangehörige einspringen und entscheiden können. Sie können es nur sehr eingeschränkt im Rahmen des sogenannten „Ehegattenvertretungsrechts“.

Sie haben die Möglichkeit, für den Ernstfall Vorsorge zu treffen, damit wichtige persönliche Vorstellungen und Wünsche auch dann berücksichtigt werden, wenn Sie diese nicht mehr selbst äußern können. Als wichtige Bausteine einer diesbezüglichen Vorsorge sollen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung nachfolgend vorgestellt werden.

Vorsorgevollmacht

Sie sind noch voll geschäftsfähig und kennen Menschen, denen Sie in vollem Umfang vertrauen? Ihr Ziel ist eine Vorsorge für den Fall eines Verlustes der Geschäftsfähigkeit? Dann kann eine Vorsorgevollmacht der richtige Weg sein, um bei späterer Geschäfts- oder Handlungsunfähigkeit Ihre rechtsgeschäftliche Vertretung sicherzustellen.



Quelle: © dmyro_sidelnikov
https://de.freepik.com/fotos-premium/laechelnde-aeltere-frau-die-mit-ihrem-ehepartner-rechnungen-ueberprueft_16475352.htm#fromView=search&page=1&position=41&uid=5f50ec6d-ac46-4ea0-81db-14d8c7c5d33b&query=altersvorsorge

In einer Vorsorgevollmacht können Sie festlegen, wie umfassend Sie durch eine Bevollmächtigte oder einen Bevollmächtigten vertreten werden wollen. Sie bestimmen, ob eine Vertrauensperson sie nur in bestimmten Bereichen, wie z. B. Vermögens- oder Behördenangelegenheiten vertreten soll oder aber auch in persönlichen Angelegenheiten, wie z. B. bei einer Entscheidung über eine ärztliche Behandlung. Für Bankkonten sind meist eigene Vollmachten bei den Geldinstituten notwendig.

Eine schriftliche Vollmacht reicht in vielen Fällen aus – frei formuliert oder als Formular. Eine notarielle Vollmacht ist selten nötig, aber manchmal sinnvoll, z. B. um eine rechtliche Beratung und eine Prüfung der Geschäftsfähigkeit sicherzustellen oder in Verbindung mit Wohneigentum. Es besteht die Möglichkeit, die Unterschrift des Vollmachtgebers/der Vollmachtgeberin gegen eine Gebühr von 10 € bei der Betreuungsstelle des Landkreises beglaubigen zu lassen. Dadurch wird die Echtheit der Unterschrift bescheinigt. Durch die Erteilung einer Vorsorgevollmacht erübriggt sich in der Regel die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung.

Zu guter Letzt: Ein Missbrauch der Vollmacht durch Bevollmächtigte kann nicht ausgeschlossen werden, da eine Überwachung nicht vorgesehen ist. Erteilen Sie deshalb niemals leichtfertig Vollmachten und lassen Sie sich im Vorfeld in jedem Fall beraten. Beratungsstellen zum Thema Vorsorgevollmacht finden Sie auf S. 54.

Gesetzliche Betreuung

Wenn jemand seine Angelegenheiten aufgrund von Krankheit, Unfall oder Behinderung nicht mehr selbst wahrnehmen kann und die notwendigen Angelegenheiten auch nicht durch unterstützende Maßnahmen von Familienangehörigen, Bekannten, sozialen Diensten oder Bevollmächtigten (siehe oben) besorgt werden können, kann eine gesetzliche Betreuung durch das Amtsgericht eingerichtet werden.

Hierbei handelt es sich nicht um eine Entmündigung: die Geschäftsfähigkeit des Betreuten bleibt in der Regel erhalten. Die Betreuung umfasst auch nicht automatisch alle Lebensbereiche, sondern wird auf die Bereiche beschränkt, für die tatsächlich Hilfe benötigt wird. Das können z. B. sein:

- Vermögenssorge (Bankgeschäfte, Rente, Entgegennahme von Geldern)
- Gesundheitssorge
- Wohnungsangelegenheiten
- Vertretung gegenüber Ämtern und Behörden
- Aufenthaltsbestimmung (z. B. bei der Auswahl eines Heimplatzes)

Die betreute Person behält dabei ihr Selbstbestimmungsrecht, soweit sie einsichts- bzw. einwilligungsfähig ist. Diese rechtliche Betreuung kann eine nahestehende Person aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis übernehmen. Wenn eine solche

ehrenamtliche Person nicht zur Verfügung steht, kann das Betreuungsgericht auch einen Berufsbetreuer/eine Berufsbetreuerin bestellen.

Betreuer/-innen werden durch das Betreuungsgericht verpflichtet und in der Regel einmal jährlich überprüft. Sie müssen u. a. nachweisen, wie das Einkommen und Vermögen der Betreuten verwaltet wurde, aber auch, ob und welche Maßnahmen zur Rehabilitation genutzt wurden und wie es den betreuten Menschen gesundheitlich und persönlich geht.

Betreuungsverfügung

Mittels einer Betreuungsverfügung kann schon im Vorfeld schriftlich festgelegt werden, wer - wenn nötig - als Betreuer/-in bestellt werden und wie die Betreuung geführt werden soll.

Eine Betreuungsverfügung bedarf keiner besonderen Form, allerdings sollte sie verständlich formuliert sein. Der Verfasser/ die Verfasserin muss eindeutig erkennbar sein. Die Wünsche sollten differenziert und eindeutig geäußert werden. Falls Sie in der Betreuungsverfügung eine Person benennen, die zum Betreuer/zur Betreuerin bestellt werden soll: Sprechen Sie vorher mit dieser Person, ob sie zur Übernahme der gesetzlichen Betreuung bereit wäre.

Beratungsstellen zum Thema Betreuungsverfügung finden Sie nachfolgend.

Informations- und Beratungsstellen zur gesetzlichen Betreuung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Betreuungsstelle |
Landkreis Rotenburg
(Wümme)



Gesundheitsamt - Dienststelle Rotenburg

- 💡 Betreuungsstelle
- 📍 Bahnhofstraße 15,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 983-3271 und -3274
- ✉️ betreuungsstelle@lk-row.de

Gesundheitsamt - Dienststelle Bremervörde

- 💡 Betreuungsstelle
- 📍 Amtsallee 4, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 983-5225
- ✉️ betreuungsstelle@lk-row.de

Ansprechperson für Vorsorgevollmachten:

- 📞 04761 983-5224
- ✉️ betreuungsstelle@lk-row.de

Gesundheitsamt - Dienststelle Zeven

- 💡 Betreuungsstelle
- 📍 Dr.-Otto-Str. 2, 27404 Zeven
- 📞 04281 983-6228 und -6238
- ✉️ betreuungsstelle@lk-row.de

Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt Elbe Weser e.V.

📍 Lange Straße 36, 27404 Zeven
📞 04281 7173230
✉️ s.schwiebert@awo-row.de
🌐 www.awo-elbe-weser.de

Sonstige Institutionen

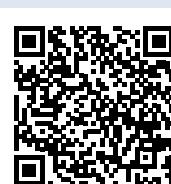
- bei den zuständigen Amtsgerichten
(siehe Seite 41)
- bei Rechtsanwälten und Notaren
(kostenpflichtig)

Adressen und Links zur weiteren Information

Niedersächsisches Justizministerium

📍 Am Waterlooplatz 1,
30169 Hannover
📞 05 11 / 120-5088
✉️ pressestelle@mj.niedersachsen.de
🌐 www.mj.niedersachsen.de

Sie können unter dem Menüpunkt „Service - Publikationen“ eine Broschüre mit gut verständlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht kostenlos bestellen oder herunterladen. In der Broschüre ist ein Vordruck für eine Vorsorgevollmacht enthalten.



Bundesministerium der Justiz

🌐 www.bmj.bund.de

Sie können dort unter dem Menüpunkt „Service - Publikationen“ Broschüren mit gut verständlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht, Betreuung und Betreuungsverfügung kostenlos bestellen oder herunterladen.

Folgende Themen sind außerdem bei der selbstbestimmten Vorsorge zu beachten, hier kann jedoch keine Beratung durch die Betreuungsstelle erfolgen:

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung legen Sie bereits in gesunden Zeiten im Voraus fest, ob und wie Sie im Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit in bestimmten Situationen behandelt werden wollen. In erster Linie richtet sich die Patientenverfügung an die behandelnden Ärzte/Ärztinnen. Die in einer Patientenverfügung geäußerten Festlegungen für ärztliche Maßnahmen sind dann verbindlich, wenn Ihr erklärter Wille für eine konkrete Behandlungssituation eindeutig und sicher festgestellt werden kann.

Je genauer - und für Ärzte/Ärztinnen zweifelsfrei - Sie die Patientenverfügung verfassen, umso eher wird Ihr Wille uneingeschränkt Beachtung finden. Damit Ihr Wille und Ihre Willensbildung besser nachvollzogen werden können, sollten Sie in einem Vorwort Ihre Werte, religiöse Einstellungen

oder die Gründe für Ihre Entscheidungen darlegen.

Wenn Sie einer bestimmten Vertrauensperson die Befugnis erteilen wollen, Sie im Ernstfall im Sinne Ihrer Patientenverfügung zu vertreten, können Sie in Ihrer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung darauf hinweisen.

Um Antworten auf solch komplexe Fragen zu erhalten, bedarf es eingehender Gespräche – z. B. mit dem Hausarzt/der Hausärztein und mit Angehörigen und Freunden.

Adressen und Links zur weiteren Information zum Thema Patientenverfügung:

Über das Symbol „Lupe“ nach „Patientenverfügung“ suchen.

Bundesministerium für Gesundheit
🌐 www.bundesgesundheitsministerium.de

Verbraucherzentrale Bundesverband
🌐 www.verbraucherzentrale.de

Testament

Mit einem (notariellen) Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Nachlass so aufgeteilt wird, wie Sie es wünschen. Wenn kein Testament vorliegt, wird die Erbschaft nach der gesetzlichen Erbfolge aufgeteilt.

Da es sich beim Erbrecht um ein breites und kompliziertes Rechtsgebiet handelt,

kann in diesem Ratgeber nicht im Einzelnen darauf eingegangen werden. Lassen Sie sich also ggf. von einem Rechtsanwalt/ einer Rechtsanwältin oder einem Notar/ einer Notarin beraten, wie die gesetzliche Erbfolge in Ihrem Fall aussehen wird und ob es ratsam ist, ein Testament aufzusetzen.

Wichtig: Sie können Ihr Testament jederzeit ändern oder widerrufen, wenn es nicht mehr Ihrem Willen entsprechen sollte.

Eine kostenlose Broschüre zum Thema „Erben und Vererben“ (und weitere interessante Hefte zu anderen Rechtsgebieten z. B. auch zum Betreuungsrecht) erhalten Sie beim:

Bundesministerium der Justiz
🌐 www.bmj.bund.de

Über das Symbol „Lupe“ nach Stichworten wie „Testament“ suchen.

Weiterhin können Sie sich bei Rechtsanwälten und Notaren zum Thema Testament beraten lassen (kostenpflichtig).



7. Häusliche Hilfen

Bei eingeschränkter Selbständigkeit können ambulante Hilfen dazu beitragen, das Leben in der eigenen Häuslichkeit weiterzuführen.

Haushaltshilfen

Einkaufen, Kochen, Putzen, Aufräumen, Abwaschen und die Versorgung mit sauberer Wäsche sind meist mehr als nur „ein bisschen Haushalt“. Mit zunehmendem Alter kann Unterstützung zur Erledigung dieser Tätigkeiten notwendig werden. Hier kann eine Hilfe im Haushalt entlasten.

Haushaltshilfen werden meist stundenweise bezahlt. Die Stundenlöhne können je nach Ort, Tätigkeit und Anbieter stark schwanken. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit werden hauswirtschaftliche Tätigkeiten teilweise von der Pflegekasse übernommen (s. Kapitel 8, S. 61). Bei vorliegender Sozialhilfebedürftigkeit kann ggf. das Sozialamt die Kosten einzelner Dienstleistungen übernehmen (s. Kapitel 4, S. 36-39). Wird eine Haushaltshilfe jedoch selbst angestellt, dann muss sie als Minijob angemeldet werden. Auskunft gibt:

Minijob-Zentrale

📍 45115 Essen

📞 0355 290270799

✉️ minijob@minijob-zentrale.de

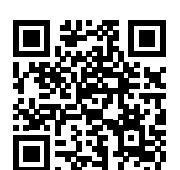
🌐 www.minijob-zentrale.de

Wie finde ich eine Haushaltshilfe?

Haushaltshilfen werden zumeist privat, beispielsweise über ein Zeitungsinserat oder Kleinanzeigen im Internet, organisiert. Daneben kann im Landkreis Rotenburg (Wümme) eine Vermittlung durch Anbieter von Entlastungsleistungen (Adressen, S. 79) erfolgen. **Achtung: Ohne festgestellten Pflegegrad sind alle Kosten selbst zu tragen.**

Inserate können auch auf der „Haushaltshilf Börse“ der Minijob-Zentrale eingestellt sein:

🌐 <https://haushaltshilf-boerse.de/>



Alltagsbegleitung und mobile Dienstleistungen

Mit zunehmendem Alter kann es schwer fallen, die Wohnung ohne fremde Hilfe zu verlassen. Dann können Einsamkeit und Isolation eine bittere Folge sein. Alltagsbegleitung bietet nicht nur die Möglichkeit, sich mit jemandem zu unterhalten, sondern je nach persönlichen Wünschen wird etwas vorgelesen, ein Gesellschaftsspiel gespielt, spazieren gegangen oder eingekauft. Auch Begleitung zu Gottesdiensten ist möglich.

Auch andere Dienstleister kommen ins Haus, wenn die Kundin oder der Kunde es nur noch mit Mühe selbstständig verlassen kann. Angebote von Friseuren oder Fußpflege sind hier denkbar. Fragen Sie bei Ihrem Anbieter nach oder finden Sie einen geeigneten Anbieter, beispielsweise in den Gelben Seiten.

Im Bereich „Alltagshilfe“ bietet das Deutsche Rote Kreuz den Service „Alt-Eisen-Aktiv“ im Stadtgebiet Rotenburg an. Hier kann ein ehrenamtlicher Handwerksdienst angefragt werden.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- 📍 Großer Platz 12,
27432 Bremervörde
- 📞 04761 9937-0
- ✉️ v.harling@drk-brv-row.de
- 🌐 www.drk-brv-row.de



Quelle: © Zinkevych
https://de.freepik.com/fotos-premium/die-gealterte-rentnerin-ist-ihrer-angenehmen-betreuerin-dankbar_9258160.htm#from_element=cross_selling__photo

Kirchliche Besuchsdienste

Über das Angebot entsprechender Besuchsdienste informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kirchengemeinde. Sofern Sie noch auf der Suche nach einer Kirchengemeinde sind, finden Sie Ansprechpersonen in Kapitel 2, S. 26.

Mahlzeitendienste

Wenn das Kochen zu anstrengend wird, gibt es andere Möglichkeiten. Ein warmes Essen kann geliefert werden. Dazu muss man kein Lokal beauftragen. Bei bestimmten Firmen kann man Bestellungen für einzelne Tage oder die ganze Woche aufgeben. Man kann auch außerhalb der Wohnung mit anderen Menschen zusammen essen. Wer Grundsicherung vom Sozialamt erhält, kann einen Zuschuss zu den Kosten beantragen.

Essen auf Rädern

„Essen auf Rädern“ ist ein mobiler Mahlzeitendienst, der täglich, wöchentlich oder nach Bedarf warmes Essen oder Tiefkühl-

kost direkt nach Hause liefert. Es kann in der Regel zwischen verschiedenen Kostformen gewählt werden. Meistens stehen mehrere Gerichte pro Tag zur Auswahl oder die Gerichte können aus einem Katalog frei gewählt werden. (Adressen, S. 87-88)



Quelle: © Drazen Zigic

https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/ein-gluecklicher-erwachsener-mann-der-lebensmittel-zu-hause-bekommt_26402515.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=404e7424-52bb-42ee-9897-d855faa12723&query=lieferservice+senioren

Die Tafeln

Für Menschen, die Sozialleistungen beziehen (Grundsicherung, Hilfe zur Pflege, etc.), besteht die Möglichkeit, gegen Vorlage des aktuellen Leistungsbescheides bei einer der inzwischen vielerorts ansässigen „Tafeln“ Lebensmittel gegen Abgabe einer kleinen Spende zu beziehen. Wer nicht mobil ist, kann an einigen Orten die Waren nach Haus gebracht bekommen. Über die Ausgabezeiten Ihrer „Tafel“ erkundigen Sie sich bitte vor Ort. Die Kontaktdaten der für Ihren Ort zuständigen „Tafel“ finden Sie unter Adressen, S. 106 oder hier:

- 🌐 <https://www.tandem-brv.com/>
- 🌐 <https://www.rotenburgertafel.de/>
- 🌐 <https://www.diakonie-kkbz.de/>

Fahr- und Begleitdienste

Fahr- und Begleitdienste sind eine Alternative zu Bahn und Bus. Am meisten verbreitet sind Taxiunternehmen. Diese und weitere bieten teilweise Spezialfahrzeuge für Rollstühle an. Bei Vorliegen einer Schwerbehinderung mit dem Merkzeichen „aG“ oder bei Pflegebedürftigkeit ab Pflegegrad 3 besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, Arztfahrten per Taxi über die Krankenkasse abzurechnen. Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie bei Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse. Menschen mit Behinderung, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, können einen Antrag auf Eingliederungshilfe stellen, um am Leben

Offener Mittagstisch/ Frühstückstreff

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) werden an mehreren Stellen offene Mittagstische angeboten. Diese richten sich sowohl an sozial schwache als auch an alleinstehende Menschen, die lieber in Gemeinschaft essen möchten. (Adressen, S. 87-88)

Daneben bieten zahlreiche Senioren- und Pflegeheime wie auch Tagespflegen einen offenen Mittagstisch auch für „Nicht-Bewohner“ an. Informationen erteilen die örtlichen Pflegeeinrichtungen und Tagespflegen (Adressen, S. 107-111). Darüber hinaus bieten auch die Mehrgenerationenhäuser (s. Kapitel 1, S. 7) einen gemeinsamen Mittagstisch an. Bitte erfragen Sie in den jeweiligen Einrichtungen mehr Informationen.

außerhalb der Wohnung teilzuhaben. Damit ist etwa der Besuch eines Vortrags, einer Sportveranstaltung, eines Kurses oder einer Chorprobe gemeint.

Für einen Antrag auf Eingliederungshilfe müssen bestimmte Einkommens- und Vermögensgrenzen eingehalten werden. Auskunft geben die unter „Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung“ genannten Stellen ab Seite 26.

Eine Begleitung z. B. zu Arztbesuchen oder für Besorgungen ist über die Angebote zur Unterstützung im Alltag (AzUA) möglich (Adressen, S. 79).

Weitere Informationen zum Thema „Mobilität“, speziell zu den Angeboten der Bürgerbusse und des öffentlichen Personennahverkehrs, finden Sie in Kapitel 1 auf Seite 16.

Hausnotrufdienst

Der Hausnotruf bietet die Möglichkeit, in kritischen Notsituationen in kürzester Zeit Hilfe herbeizurufen. Über ein kleines tragbares Gerät (den sogenannten „Funksender“), der z. B. wie eine Uhr am Handgelenk oder an einem Band um den Hals getragen wird, kann im Notfall Alarm ausgelöst werden. Es gibt verschiedenste Anbieter von Hausnotrufdiensten. Erkundigen Sie sich bei der Auswahl eines Systems auf jeden Fall, wie das Notruf-System funktioniert. So gibt es Anbieter mit einer Rufbereitschaft oder Systeme, die auch außerhalb des Hauses funktionieren. Bei einigen Anbie-

tern gibt es zusätzlich zum Notruf eine sogenannte „Tagtaste“. Durch Drücken dieser Taste (einmal am Tag) wird dem Notrufempfänger jeden Tag ein „Lebenszeichen“ gegeben. Wenn dieses ausbleibt, wird auf jeden Fall nach Ihnen geschaut, um sicherzugehen, dass Sie nicht in Not sind.

Bietet der Anbieter keine Rufbereitschaft mit eigener Schlüsselhinterlegung an, so müssen Angehörige, Nachbarn oder Freunde benannt werden. Diese werden dann bei Alarm von der Notrufzentrale verständigt. Sie sollten über einen Schlüssel verfügen.

Hausnotrufsysteme werden grundsätzlich gemietet. Es fallen einmalige Kosten für den Anschluss an sowie monatliche Gebühren, die je nach Anbieter variieren. Pflegebedürftige können aus Mitteln der Pflegeversicherung eine Zuzahlung erhalten oder es kommt ggf. eine Kostenübernahme durch den Sozialhilfeträger in Betracht.

Moderne Uhren, sog. Smartwatches, können eine ähnliche Funktion bieten. Die Auswahl ist so groß und die Entwicklung so schnell, dass die Möglichkeiten hier nicht genauer beschrieben werden können. Digitale Geräte liefern auch in anderen Bereichen Unterstützung in der Lebensführung. Das Kapitel 10 „Wohnen jetzt und in Zukunft“ beschreibt ab Seite 72 weitere Beispiele.

Bei Interesse wendet man sich direkt an einen Anbieter (Adressen, S. 87) oder bittet seinen Pflegedienst um Unterstützung.

8. Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit

Wenn die Kräfte nachlassen oder eine Erkrankung vorliegt und der Alltag nicht mehr alleine bewältigt wird, können Sie Pflegeleistungen beantragen. Dafür gibt es die Pflegeversicherung. Sie hilft Menschen, die Pflege benötigen. Um Leistungen zu bekommen, muss man einen Antrag stellen. Dann kommt jemand zu Besuch und schaut, wie viel Hilfe nötig ist. Es gibt fünf Pflegegrade. Je mehr Hilfe jemand braucht, desto höher ist der Pflegegrad. Bei der Prüfung wird geschaut, wie selbstständig man in sechs Bereichen ist: Bewegung, Denken und Sprechen, Verhalten, Selbstversorgung, Umgang mit Krankheiten und Gestaltung des Alltags. Für jeden Bereich gibt es Punkte. Die Punkte bestimmen den Pflegegrad.

Es gibt verschiedene Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf. Man kann Geld bekommen, um selbst Hilfe zu organisieren. Oder man bekommt Unterstützung von Pflegediensten. Auch die Wohnung kann angepasst werden. Für pflegende Angehörige gibt es besondere Hilfen. Sie können sich zum Beispiel von der Arbeit freistellen lassen oder an Pflegekursen teilnehmen. Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, gibt es Pflegeheime. Dort können

Menschen auch für kurze Zeit bleiben, zum Beispiel, wenn die Angehörigen im Urlaub sind. Es gibt auch Tagesbetreuung mit gemeinsamen Mahlzeiten und Beschäftigung. Das Abholen und Nachhause bringen wird übernommen.

Wichtig ist, dass man sich beraten lässt. Es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung. Pflegeberater helfen dabei, die richtige Hilfe zu finden. Die Beratung ist kostenlos. Man kann sich bei der Pflegekasse, beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder bei speziellen Beratungsstellen informieren.

Wenn man mit der Entscheidung über den Pflegegrad nicht einverstanden ist, kann man Widerspruch einlegen. Dann wird der Fall noch einmal geprüft. Auch wenn man keinen Pflegegrad bekommt, aber trotzdem Hilfe braucht, gibt es Möglichkeiten. Man kann dann eventuell beim Sozialamt „Hilfe zur Pflege“ beantragen.

8. UNTERSTÜZUNG BEI PFLEGEBEDÜRFITIGKEIT



Quelle: Björn Wengler

Ausführliche Informationen gibt die Broschüre „Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit“. Diese kann beim Senioren- und Pflegestützpunkt angefordert oder auf der Internetseite heruntergeladen werden.

The image shows the cover of a brochure titled "Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit". The cover features a photograph of a caregiver in a blue shirt and an elderly person in a pink shirt walking away from the camera towards a building. There is a green circular logo with a white rose design. The text on the cover includes "Landkreis Rotenburg (Wümme)", "Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit", and "Ein Leitfaden des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) - „RoSe“". A QR code is located in the bottom right corner of the brochure cover.

Leitfaden „Unterstützung
bei Pflegebedürftigkeit“

Landkreis Rotenburg
(Wümme) SPN



**Senioren- und Pflegestützpunkt
Niedersachsen im Landkreis
Rotenburg (Wümme)- „RoSe“**
📞 04281 983-6262
✉️ spn@lk-row.de
🌐 <https://pflegestuetzpunkt.lk-row.de/>

9. Palliativ- und Hospizarbeit

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Stunden zu geben, sondern den verbleibenden Stunden mehr Leben“, so lautet ein Leitmotiv der Hospizbewegung.

Diese hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schwerkranke und Sterbende auf ihrem letzten Weg zu begleiten und ihnen ein würdevolles Sterben zu ermöglichen – möglichst zu Hause, ohne Schmerzen und ohne Angst vor dem Alleinsein. Einfach da sein und zuhören, aber auch reden und unterstützen. All dies leisten die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in den Palliativdiensten und den Hospizvereinen im Landkreis Rotenburg (Wümme).

Palliativstützpunkte

Aufgabe der Palliativstützpunkte ist es, schwerkranke Menschen in ihrem vertrauten Umfeld zu betreuen und deren Lebensqualität bestmöglich zu gewährleisten. Ziel ist die Optimierung der häuslichen Betreuung, die Entlastung des vorhandenen Versorgungsteams und die ganzheitliche Unterstützung von Patienten und deren Angehörigen.

Palliativstützpunkt Rotenburg (Wümme) und Umgebung gGmbH

📍 Soltauer Straße 25,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 81736-0
✉️ info@palliativ-row.de
🌐 www.palliativstuetzpunkt-rotenburg.de

Palliativversorgung im Altkreis Bremervörde - PViAB gGmbH

📍 Engeoer Wäldchen 2, 27432 Bremervörde
📞 04761 9261160
✉️ info@palliativnetz-brv.de
🌐 www.palliativnetz-brv.de

Hospizdienste und Trauergruppen

Sterben ist Leben – letzte Zeit des Lebens. Und auch am Ende seines Lebens braucht der Mensch persönliche Zuwendung und Begleitung. Ziel der Hospizdienste ist es, die letzte Lebensphase so lebenswert wie möglich zu gestalten und ein Sterben in Würde und Geborgenheit zu ermöglichen. Die Orientierung an den Wünschen und Bedürfnissen des Sterbenden sind dabei selbstverständlich.

Auch Angehörige können unterstützt und im Trauerprozess begleitet werden. Es gibt bei den Hospizdiensten auch Gruppenangebote für Trauernde, deren Treffpunkte und Zeiten Sie bei dem jeweiligen Dienst erfragen können.



Quelle: © freepik

https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/krankenschwester-haelt-die-haende-des-aelteren-mannes-fuer-trust_10892969.htm#fromView=search&page=1&position=9&uid=413c23f6-fc56-4191-8529-bcf09390c5fb&query=senioren+h%C3%A4nde

Hospizdienst Bremervörde-Zeven

- 📍 Engeoer Wäldchen 2, 27432 Bremervörde
- 📞 0160 90330685
- ✉️ info@hospizdienst.org
- 🌐 www.hospizdienst.org

Hospizarbeit in der Region Rotenburg (Wümme) e. V.

- 📍 Nordstraße 3,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 2097888
- 📞 0163 7634633
- ✉️ info@hospizarbeit-fidelius.de
- 🌐 www.hospizarbeit-fidelius.de/

Auskunft zu weiteren Trauergruppen gibt die

Selbsthilfekontaktstelle (ZISS)

- 💡 der Caritas im Landkreis Rotenburg
- 📍 Große Straße 28-30,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 8518239
- ✉️ ziss-rotenburg@caritas-stade.com
- 🌐 <https://www.caritas-stade.com/>

Hospiz

Die meisten schwerkranken Menschen möchten in ihrer vertrauten Umgebung und in Anwesenheit vertrauter Menschen sterben. Daher ist der oberste Grundsatz der Hospizarbeit, Sterben zu Hause oder wie zu Hause zu ermöglichen. Kann eine häusliche Sterbebegleitung nicht gewährleistet werden, so besteht die Möglichkeit, die letzte Lebensphase in einem stationären Hospiz zu verbringen.

Hospiz zwischen Elbe und Weser

- 💡 der Caritas im Landkreis Rotenburg
- 📍 Engeoer Wäldchen 2, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 926110
- ✉️ info@hospiz-elbe-weser.de
- 🌐 <https://hospiz-elbe-weser.de/>

Hospiz Zum Guten Hirten gGmbH

- 📍 Therkornsberg 6,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 8166710
- ✉️ leitung@diako-hospiz.de
- 🌐 <https://hospiz-zum-guten-hirten.de>

Informationen zu weiteren Angeboten im regionalen Umkreis erhalten Sie hier:

Wegweiser Hospiz- und Palliativ-versorgung

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

🌐 <https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/>



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)



Quelle: © freepik
https://de.freepik.com/kostenloses-ki-bild/regenbogen-am-ende-einer-strassenlandschaft_225562112.htm#fromView=search&page=1&position=8&uuid=c49b3c39-2088-49c7-aa8f-b2418417bb6f&query=rainbow



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)

10. Wohnen jetzt und in Zukunft

Ehrenamtliche Wohnberatung im Landkreis Rotenburg (Wümme)

„Die Wohn-Erleichterer“

Zuhause leben – auch im Alter

Viele Menschen sagen: „Ich möchte im Alter am liebsten in meiner gewohnten Umgebung bleiben.“ Das ist gut verständlich. Zuhause fühlt man sich sicher, kennt die Nachbarschaft und ist vertraut mit dem Alltag. Doch mit zunehmendem Alter stellen sich neue Fragen:

- Was ist, wenn einem die alltäglichen Handlungen plötzlich schwerer fallen?
- Wenn man Unterstützung braucht?
- Oder wenn man frühzeitig vorsorgen möchte?

Gerade dann wird das Wohnumfeld immer wichtiger. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Manchmal reichen schon einfache Maßnahmen, um die Wohnung sicherer und alltagstauglicher zu gestalten:

- Ein Nachtlicht, das sich automatisch einschaltet, wenn Sie aus dem Bett steigen
- Möbel erhöhungen für die richtige Sitzhöhe
- Eine Fenstergriffverlängerung für schwer erreichbare Fenstergriffe

Solche Veränderungen erhöhen den Komfort und die Sicherheit und machen das Leben zuhause oft deutlich angenehmer.

Wer sind „Die Wohn-Erleichterer“?

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) engagieren sich ehrenamtliche Wohnberaterinnen und -berater: „Die Wohn-Erleichterer“. Sie bieten kostenlose, persönliche und vertrauliche Beratung an.

- Informationen und Tipps rund ums Wohnen im Alter, z. B. im Rahmen von Vorträgen bei Senioren- oder Gemeindenachmittagen
- Individuelle Beratung vor Ort, Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Wohnraumanpassungen
- Öffentlichkeitsarbeit wie z. B. regelmäßige Pressemitteilungen mit jahreszeitlichen Tipps

Ziel ist es, ein selbstbestimmtes Leben Zu-hause lange zu ermöglichen



Sie erreichen „Die Wohn-Erleichterer“ über den Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises:
Telefon: 04281 / 983-6262
E-Mail: wohnberatung@lk-row.de

2022 erhielten „Die Wohn-Erleichterer“ den Niedersächsischen Ehrenamtspreis. Sehen Sie hierzu einen Film:



Ralf berichtet von seinen Einsätzen als Wohnberater:

„Interessierte melden sich bei unseren hauptamtlichen Kolleginnen vom Senioren- und Pflegestützpunkt. Einfach eine kurze Nachricht mit Namen und Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und der Rückruf folgt. Dann geht die Anfrage an uns Ehrenamtliche raus, wer Zeit hat, meldet sich und vereinbart einen Termin mit denjenigen, die sich eine Beratung wünschen.“

Bei der Wohnberatung treffen wir dann häufig auf folgende Probleme: Es gibt mehrere Stufen am Hauseingang und keinen Handlauf. Wenn die Person noch selber die Treppen steigen kann und möchte, könnte eine Lösung sein, zwei Handläufe zu montieren. Dadurch kann man sich sowohl beim Hinauf- als auch beim Hinuntergehen, oder wenn man sich auf der Treppe begegnet, mit der kräftigeren Hand festhalten.

Im Bads sind es oft die rutschigen Fliesen oder der Einstieg in die Badewanne ist zu hoch. Auch ein kleines Badezimmer lässt sich barrierefrei umbauen, eine bodengleiche Dusche kann gleichzeitig als Bewegungsfläche dienen. Eine Türverbreiterung oder der Einbau einer Schiebetür zum Bad sorgen für eine bequeme Durchgangsbreite und Platzersparnis im Flur.

Was uns erwartet und wie wir wirklich helfen können, sehen wir erst vor Ort. Jede Wohnsituation muss individuell betrachtet werden; da gibt es kein Patentrezept. Wir gehen gemeinsam durch die Wohnung und spüren die Probleme auf.



Gemeinsam wird überlegt, was wir machen können, ohne das gewohnte Umfeld direkt groß zu verändern. Wir wollen nicht verkaufen, sondern geben Tipps und sind neutral. Manchmal reichen kleine Veränderungen, manchmal müssen es doch etwas größere sein. Wir können Empfehlungen geben, aber die Entscheidung, was gemacht wird, trifft die Person, die uns angefragt hat, am Ende selbst.“

Tipp: Auf den folgenden vier Seiten finden Sie eine Checkliste, mit der Sie Ihre eigene Wohnsituation überprüfen können.



Checkliste Wohnungsanpassung

für mehr Sicherheit zu Hause. (Hinweise zu Hilfsmittelverordnung siehe auch S. 74.)

Beiseitigung von Hindernissen

- Stolperfallen beseitigen (z. B. statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen fachmännisch installieren lassen)
- mögl. rutschfester Bodenbelag, lose Teppiche befestigen (z. B. Doppelklebeband) oder entfernen
- ausreichend helle Beleuchtung in allen

Räumen (ggf. Bewegungsmelder anbringen)

- Beseitigung von Türschwellen, ggf. Türverbreiterung
- standsichere, stabile und ausreichend hohe Möbel
- Fenstergriffe, Lichtschalter etc. sollten gut erreichbar sein (z. B. durch Verlängerungsgriff)
- für ausreichende Bewegungsflächen vor und zwischen den Möbeln sorgen

Hauszugang

- Hausnummer und Namensschild sollten gut erkennbar, ggf. beleuchtet sein
- ggf. Gegensprechanlage installieren
- Eingangsbereich ggf. überdachen (wettergeschützt)
- Eingangstür sollte leichtgängig sein
- sinnvoll ist ein Bewegungsmelder für die Außenbeleuchtung
- mögl. beidseitig Handläufe anbringen an den Eingangsstufen

Treppen / Hausflur

- beidseitiger Handlauf (30 cm länger als die Treppe reicht)

- ggf. Treppenlift installieren
- bei selbständig abschaltender Hausflurbeleuchtung ausreichende Beleuchtungszeit einstellen
- ggf. Rampen für Rollstühle oder Gehwagen beschaffen (Verordnung vom Arzt)
- ausgetretene Stufen schnellstmöglich reparieren, hohe Sturzgefahr!
- Stufenbelag sollte rutschfest sein
- klares optisches Abheben der Stufen ist z. B. durch Klebestreifen an der Vorderkante gut möglich
- gut ist auch eine Sitzmöglichkeit am Eingangspodium zum Ausruhen

Eingangsbereich der Wohnung / Flur

- Wohnungstür sichern (z. B. Riegel, Einbau eines Türspions)
- elektrische Türöffner für Haustür bzw. Wohnungstür, evtl. von Bett oder Wohnzimmersessel aus bedienbar (dann mögl. mit Gegensprechanlage)
- gut hörbare Klingel (ggf. Klingelverstärker vom Elektrofachhandel installieren lassen)
- Lichtsignal an Klingel gekoppelt (z. B. für Schwerhörige als optische Verstärkung der Klingel, kann vom Elektriker

installiert werden)

- Fußmatte sollte bodengleich sein (z. B. Rost im Boden eingelassen)

Balkon und Terrasse

- Zugang schwellenlos gestalten, ggf. Höhenausgleich (z. B. durch Holzrost)
- ggf. Erhöhung des Balkongeländers (wenn Balkonboden erhöht wurde im Rahmen eines schwellenlosen Zugangs)
- ausreichend Stütz- oder Haltegriffe an individuell nötiger Stelle
- leichtgängige Rollläden/Markisen (ggf. motorisch unterstützt)

Wohnbereich

- über Anpassung der Möbelhöhe nachdenken (Stühle, Sessel, Tische)
- ggf. Sitzgelegenheiten mit „Aufstehhilfe“ versehen (Hilfsmittel)
- auf körperlängerechte Sitzmöbel ggf. mit Arm- und Nackenstütze achten
- u. U. Einrichtung eines Lieblingsplatzes in Fensternähe mit Blick nach draußen
- gut erreichbare Ablage für Adress- & Telefonbuch, Telefon, Notizzettel, Getränkebecher

- ggf. Telefon mit großen Tasten oder Spezialfunktionen wie Hörverstärker, Freisprecheinrichtung anschaffen

- ggf. Hausnotruf installieren (z. B. über Pflegedienst oder Wohlfahrtsverband)

Kochbereich

- leicht gängige Schubladen

- Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine evtl. höher stellen zur besseren Erreichbarkeit und Bedienbarkeit

- Einrichten eines Sitzarbeitsplatzes, ggf. Anschaffung einer Stehhilfe, die das Arbeiten an der Arbeitsfläche bzw. das Aufstehen erleichtert

- Oberschränke ggf. tiefer anbringen, da Geschirr in hohen Schränken meist schlecht erreicht wird

- Einlegeböden der Schränke u. U. aus Glas wählen, da Gegenstände so von unten sichtbar sind

- Armaturen sollten leicht bedienbar sein, ggf. mit Verbrühschutz (im Sanitärhandel erhältlich)

- ggf. Herdüberwachung od. Zeitschaltuhr installieren

Schlafbereich

- Betthöhe ggf. anpassen, Lattenrost evtl.

mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil

- Anschaffung eines Pflegebetts bei Pflegebedürftigkeit (Verordnung vom Arzt)

- für ausreichende Bewegungsfreiheit am Bett sorgen, mögl. von zwei Seiten zugänglich (zum Ein- bzw. Aussteigen, ggf. für die Pflegeperson)

- körperlerechte Matratze, ggf. Antideku-

- bitusmatratze (Verordnung vom Arzt)

- für ausreichend große Ablage neben dem Bett sorgen (Getränke, Lesestoff, Medikamente etc.)

- Lichtschalter sollte vom Bett aus erreichbar sein

- ggf. zusätzlichen Telefonanschluss neben dem Bett installieren

Sanitärbereich

Allgemein:

- Badezimmertür (mind. 80 cm Türbreite) nach außen öffnend, Entriegelung von außen möglich, u. U. Schiebe- oder Raumspartür (Fachhandel)

- rutschfester Bodenbelag (Fachhandel)

- ausreichend Haltegriffe für Wanne und Dusche (Verordnung vom Arzt)

- ggf. Austausch Handtuchhalter/ Duschstange gegen stabile Haltegriffe
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen (ggf. Verbrühschutz)
- ausreichend Ablageflächen in Greifhöhe (Dusche, Wanne, Waschbecken)
- ggf. Toilettenstuhl oder Duschhocker (Verordnung vom Arzt)

Badewanne und Dusche:

- Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne
- ggf. Badewannensitz (evtl. schwenkbar als Einstiegshilfe) zur Erleichterung beim Aufstehen
- ggf. Wannenlifter (Verordnung vom Arzt)
- rutschfeste Aufkleber auf Wannen- bzw. Duschboden
- u. U. Einbau einer bodengleichen Dusche (ggf. Zuschuss von der Pflegekasse)
- ggf. „Spritzschutz“ bei einer bodengleichen Dusche, um Pflege von außerhalb der Dusche zu ermöglichen (im Sanitätshaus erhältlich)
- Duschsitz an der Wand oder Duschhocker (Verordnung vom Arzt)

- funktionierender Überlaufschutz

WC:

- Toilettenaufsatz (Erhöhung) zur Erleichterung des Aufstehens (Verordnung vom Arzt), ggf. Einbau eines erhöhten WC
- u. U. klappbare Armlehnen oder Stützgriffe (Verordnung vom Arzt)
- ggf. WC-Automat mit Bidetfunktion und Fön (u. U. auch auf Verordnung des Arztes)

Waschbecken:

- Waschbecken ggf. unterfahrbar für Rollstuhl oder Toilettenstuhl (Höhe beachten, ggf. flacher Siphon, installiert der Sanitärfachhändler)
- Spiegel in individuell richtiger Höhe, u. U. nach vorne kippbar (Fachhandel)
- ausreichend Platz für Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel (Bewegungsradius eines evtl. vorhandenen Rollstuhls beachten)
- ausreichend Ablagemöglichkeiten schaffen für alle Artikel zur selbstständigen Körperpflege



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)



Quelle: Landkreis Rotenburg (Wümme)

Diese und weitere Alltagshilfen bekommen Sie in den Sanitätshäusern vor Ort oder über das Internet.

Alltagshilfen

Mit dem Hilfsmittelkoffer möchten die „Wohn-Erleichterer“ eine Auswahl an kleinen Hilfsmitteln vorstellen, die den Alltag erleichtern können. Bei Vorträgen oder auf Wunsch auch bei Beratungen vor Ort ist der Koffer immer dabei, alles kann getestet werden.

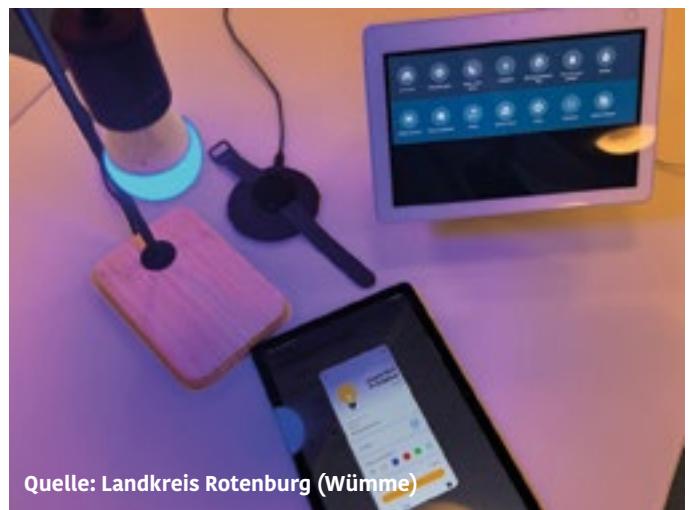
- Fenstergriffverlängerung
- Greifarm
- Funk Steckdosenschalter Set 2-teilig
- Deckelöffner + Dosenöffner
- Vakuum-Deckelöffner
- Bettseilleiter-Schlaufenband
- Schlüsseldrehhilfe
- Handtuchaufhänger
- Anziehhilfe Strümpfe
- LED-Nachtlicht mit Bewegungsmelder
- Spiegelfliesen für Küchenschrank
- Lupe mit Beleuchtung
- Tür- und Fenstergriffschutz leuchtend
- Klingeltonverstärker mit Lichtsignal, Funk
- Möbelerhöhung
- Haltegriff mit Saugnapf
- Rutschfeste Sicherheitsstreifen für Dusche, Boden

Licht

Licht spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Sicherheit im Alltag. Um problemlos sehen zu können, benötigen Senioren mehr Licht als jüngere Menschen. Durch die zunehmend eingeschränkte Sehfähigkeit im Alter können auch Kontraste, z. B. bei Treppenstufen, nicht mehr gut wahrgenommen werden. Es ist daher sinnvoll, die Wege und Räume gut auszuleuchten.

Auf Treppen und in Fluren gibt es die Möglichkeit der Stufenbeleuchtung durch LED-Spots oder Lichtbänder. Auch die Handläufe können durch ein Lichtband im unteren Bereich gekennzeichnet werden.

Dämmerungsschalter, Präsenz- und Bewegungsmelder erhöhen neben Komfort und Sicherheit auch die Energieeinsparung. Um z. B. zu verhindern, dass vergessen wird das Licht auszuschalten, gibt es die sogenannten Präsenzmelder. Mini-Präsenzmelder für die Deckeneinbau- und Wandmontage sind z. B. für den Einsatz in kleinen Räumen, Durchgangsbereichen, Toiletten, kleinen Büros und Fluren gut geeignet. In Abhängigkeit des Tageslichts schalten die Dämmerungsschalter automatisch die Beleuchtungsanlage an oder aus bzw. steuern die Helligkeit des Raumes bis zur Helligkeit des Tageslichtes.



Smart Home & Assistenzsysteme

Moderne Technik kann den Alltag sicherer und komfortabler machen. Durch Smart-Home-Systeme lassen sich automatische oder Sprach- und App-gesteuerte Funktionen definieren.

- Heizung wird automatisch ausgestellt, wenn die Fenster geöffnet werden
- Funksteckdosen mit Licht / Musik per Fernbedienung oder Sprachsteuerung einschalten
- Videotelefonie, um die Enkel anzurufen
- Lichtsignale zur Geräuschunterstützung bei Türklingel und Telefon

Die Systeme sind meist einfach nachrüstbar. Wichtig: Wählen Sie, was für Ihre Bedürfnisse wirklich sinnvoll ist.

Wenn Sie weitere Fragen zur Installation haben, dann wenden Sie sich gerne an Ihre Angehörigen oder ggf. Ihren Elektriker oder

Elektrofachhändler vor Ort. Weitere Hinweise finden Sie auch auf der Internetseite des Niedersachsenbüros unter:

- 🌐 <https://neues-wohnen-nds.de/>
(Siehe Menüpunkt „Wohnberatung“ → „Fachinformationen“ → „Technik“)

Finanzierung

(Pflege-)Hilfsmittel

Hilfsmittel sind notwendig, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen. Bei Pflegebedürftigkeit sollen sie eine selbständige Lebensführung ermöglichen, hierzu zählen z. B.

- Haltegriffe, Anlegerampen, ein Duschsitz, eine WC-Erhöhung, etc.

Sie können vom Arzt oder einer Pflegefachperson verordnet werden, die Verordnung kann dann beim Sanitätshaus eingereicht werden. (Tipp: Verordnung „inkl. Montage“ ausstellen lassen)

Kostenträger: Pflegeversicherung (wenn ein Pflegegrad vorliegt) / Krankenversicherung

Baumaßnahmen

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sind mit dem Bauwerk fest verbunden, z. B.

- Türverbreiterung, bodengleiche Dusche, feste Rampe, Treppenlift etc.

Ab Pflegegrad 1 kann ein Zuschuss von bis

zu 4.180 € beantragt werden. (Tipp: Antrag stellen bevor mit dem Umbau begonnen wird)

Kostenträger: Pflegeversicherung (wenn ein Pflegegrad vorliegt.)

Zinsgünstige Kredite

NBank – Landeswohnungsbauprogramm

Einkommensabhängig werden bauliche Maßnahmen für Menschen mit Schwerbehinderung gefördert

- Beantragung beim Bauamt des Landkreises (s. Kapitel 2, S. 23)

KfW – Kreditanstalt für Wiederaufbau

Die KfW stellt verschiedenen Fördermittel zur Verfügung, die miteinander kombiniert werden können.

- Beantragung über die Hausbank, diese entscheidet über die Kreditvergabe.
- Für die KfW-Förderung sind technische Mindestanforderungen einzuhalten.
- Auch Mieter können Kreditanträge stellen. Für die Baumaßnahmen ist das Einverständnis des Vermieters erforderlich.

Alternative Wohnformen

Service-Wohnen/Betreutes Wohnen

Von „Betreutem Wohnen“ oder besser „Service-Wohnen“ spricht man, wenn Seniorenwohnungen eine gewisse „Betreuung“ der Mieter gewährleisten. Wichtig ist, sich bei Überlegungen zu einem Umzug in diese Wohnform, über die persönlichen

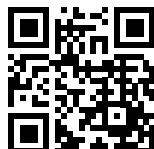
Bedürfnisse Klarheit zu verschaffen. Die sogenannten „Grundleistungen“ und „Wahl-“ bzw. „Zusatzleistungen“ können von Anbieter zu Anbieter sehr stark variieren.

Grundsätzlich muss bei der Auswahl der Dienstleister, die man innerhalb dieser Wohnform in die eigene Versorgung einbinden möchte, immer Wahlfreiheit bestehen. Mietvertrag und Betreuungsvertrag sollten getrennt voneinander sein mit

- eindeutiger Beschreibung der Leistungen und
- überprüfbarer, transparenter Darstellung der Kosten

Da es keine allgemein gültige Begriffsdefinition oder verbindliche Qualitätsstandards für das „Betreute Wohnen“ gibt, ist es sinnvoll, sich bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung ausführlich beraten zu lassen und möglichst mehrere Einrichtungen miteinander zu vergleichen. Eine Checkliste hierfür stellt der Senioren- und Pflegestützpunkt (s. Kapitel 2, S. 22) zur Verfügung. Sie kann aber auch bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen (BAGSO) im Internet unter der Rubrik „Wohnen“ heruntergeladen werden:

 www.bagso.de



Gemeinschaftliches Wohnen

Informationen zu Wohnprojekten bundesweit erhalten Sie beim FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e.V.

Das FORUM ist ein überregionaler Zusammenschluss von Menschen und Organisationen mit Interesse an gemeinschaftlichen Wohnprojekten. Der Verein zeigt die Vielfalt der Wohnprojekte auf und unterstützt Interessierte dabei, die ihnen gemäße Form zu finden.

 <https://verein.fgw-ev.de/>

Eine Übersicht über viele Wohnprojekte, auch zum Thema Mehrgenerationenwohnen, finden Sie auf der Internetseite des Niedersachsenbüros

 <https://neues-wohnen-nds.de/>
(Siehe Menüpunkt „Neue Wohnformen und Nachbarschaften“ → „Projekte“)

Im Folgenden wird beispielhaft ein Wohnprojekt aus dem Landkreis Rotenburg (Wümme) vorgestellt:



Lebensart in Rotenburg

Hinter dem Wohnprojekt LebensArt Rotenburg verbergen sich Menschen, die nah, aber gleichzeitig mitten in der Stadt, unweit der Mühlenbrücke und des Pferdemarktes, wohnen. Sie verbindet die Idee, in abgeschlossenen, hochmodernen Wohnungen selbstbestimmt zu leben und gleichzeitig Ressourcen mit anderen zu teilen und Gemeinschaft zu leben. Gemeinsame Aktivitäten, kulturelle und soziale Aktionen halten jung und bieten Raum für Begegnung, Öffnung, Kontakt und viel fröhliches Miteinander. Das Teilen von Auto, Waschmaschine und den großzügigen Frei- und Gartenflächen sind für uns wichtige und sinnvolle Schritte hin zu mehr Nachhaltigkeit.

Im Haus in der Mühlenstraße 29a finden sich neben den acht individuellen Wohnungen unterschiedlicher Größe ein großes Atrium, das als gemeinschaftliches „Wohnzimmer“, als Versammlungsort oder Begegnungsstätte bei kulturellen Veranstaltungen im Haus gesehen werden kann. Es gibt darüber hinaus eine Gästewohnung, reichlich Platz für Projekte z. B. im Keller und weitere Freiflächen, nicht zuletzt in unserem parkähnlichen Garten, der immer mehr Gestalt annimmt. Alle Bewohner des Wohnprojekts LebensArt organisieren sich, ihre Ideen und ihre Anliegen in einem eingetragenen Verein. Die Mitgliedschaft im Verein ist Voraussetzung für die Vergabe einer Wohnung im Haus. (Quelle: <https://www.lebensart-rotenburg.de/>)

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Diese werden in der Regel von einem Anbieter (z. B. Verein, Pflegedienst) gegründet. Auch aus den Reihen pflegender Angehöriger sind Initiativen zur Gründung einer solchen Wohngemeinschaft entstanden. In dieser Wohnform leben überwiegend Menschen mit Demenz. Jeder Bewohner hat ein eigenes Zimmer. Es gibt Gemeinschaftsräume (Wohnzimmer, Küche, Bäder), in denen gemeinsame Aktivitäten stattfinden. Eine 24-stündige Betreuung wird in dieser Wohnform gewährleistet, indem eine Pflegekraft oder ein Dienstleister eingekauft wird. In der Regel haben die Bewohner einen Pflegegrad und können ihre Leistungen, die sie von der Pflegeversicherung erhalten, „poolen“. Aus diesem gemeinsamen „Topf“ werden dann Pflegeleistungen eingekauft. Weitere Auskünfte wie zum Beispiel zu Kosten geben die folgenden Links. Zurzeit gibt es drei ambulante Wohngemeinschaften in unserem Landkreis. Weitere sind in Planung.

🌐 <https://www.wg-qualitaet.de/>

🌐 <https://neues-wohnen-nds.de/>
(Siehe Menüpunkt „Neue Wohnformen und Nachbarschaften“ → „Projekte“)

Wo können Sie weitere Anregungen erhalten?

Zur Beratung, Inspiration und zum Ausprobieren:

Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft

📍 Bahnhofstraße 51 A,
27711 Osterholz-Scharmbeck
📞 04791 9303622
✉️ musterhaus@landkreis-osterholz.de
🌐 www.landkreis-osterholz.de/musterhaus

Musterausstellung des Vereins

kom.fort e.V.

📍 Landwehrstraße 44, 28217 Bremen
📞 0421 790110
✉️ info@kom-fort.de
🌐 www.kom-fort.de

Viele Informationen zum Thema neue Wohnformen/ Nachbarschaften und allgemein zur Wohnberatung in Niedersachsen:

Portal des Niedersachsenbüros - Neues Wohnen im Alter:

🌐 www.neues-wohnen-nds.de

Weitere Internetseiten mit Tipps zu Hilfsmitteln und zur Wohnraumanpassung:

🌐 www.nullbarriere.de
🌐 www.online-wohn-beratung.de
🌐 www.bagso.de



Quelle: Björn Wengler



Quelle: Björn Wengler

11. Adressen

Erläuterung

Nachfolgend sind verschiedene Dienstleistungen aufgeführt, die Hilfe im Alltag und bei der Pflege anbieten:

- Angebote zur Unterstützung im Alltag (Haushalt, Begleitung und Betreuung)
- Ambulante Pflegedienste
- Betreutes Wohnen
- Gesprächskreise
- Hausnotruf
- Mahlzeitendienste/Mittagstisch
- Mobilität
- Orte der Begegnung
- Seniorenbeiräte
- Stadt- und Gemeindeverwaltung
- Tafeln
- Tagespflege
- Vollstationäre Pflegeeinrichtungen

Manche dieser Themen können auch in Datenbanken der Pflegekassen gesucht werden – mit dem Vorteil von mehr Auswahlmöglichkeiten wie Umkreissuche und mehr Informationen, wie etwa Preise der vollstationären Pflege.

Der AOK-Pflegenavigator

🌐 www.aok.de/pk/pflegenavigator/

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) | Pflegelotse

🌐 www.pflegelotse.de

BKK PflegeFinder

🌐 www.pflegefinder.bkk-dachverband.de

Wichtig: Die genannten Daten können sich jederzeit ändern. Nehmen Sie daher Kontakt auf und erfragen die Bedingungen. Beachten Sie auch die mit „💡“ gekennzeichneten Hinweise

Auf der Internetseite des Senioren- und Pflegestützpunktes finden Sie die Adressen in aktueller Fassung.



Angebote zur Unterstützung im Alltag

Ab Pflegegrad 1 können Leistungen der Pflegeversicherung hierfür verwendet werden.

Diakonische Hilfe Bevern

- Hauptstraße 27, 27432 Bevern
- 0175 4879794
- judo.keen@web.de
- ulrike.bosselmann@gmail.com
- www.kirche-bevern.de

Sonnenhof Seniorentagesstätte GmbH

- Hauptstraße 6-8, 27412 Breddorf
- 0800 4008811
- info@seniorencampus-sonnenhof.de
- www.seniorencampus-sonnenhof.de

Diakonische Hilfe Bremervörde

- Neues Feld 62, 27432 Bremervörde
- 0175 8513663
- KG.auferstehung.bremervoerde@evlka.de
- www.auferstehung-bremervoerde.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
- 04761 993725
- a.abel@drk-brv-row.de
- www.drk-brv-row.de

Familienunterstützender Dienst (FuD) Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- Für Menschen mit Schwerbehinderung
- Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
- 04761 993731
- j.harrer@drk-brv-row.de

- www.drk-brv-row.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisverband Rotenburg (Wümme)

- Bremervörde und umzu
- Neue Straße 21, 27432 Bremervörde
- 04761 71101
- rotenburg@paritaetischer.de
- www.paritaetischer.de

GESO, Alltagsbegleitung Bremervörde

- Keine Haushaltsreinigung
- Ritterstraße 19, 27432 Bremervörde
- 0171 5023226 oder 0171 3295960
- anja.kuecks@geso-hilfen.de
- claudia.hesse@geso-hilfen.de
- https://geso-hilfen.de/

Betreuungs- und Entlastungsservice Müller

- Rotenburg und 30 km umzu
- Zur Hasenheide 23, 27386 Bothel
- 0176 57697288
- bem-24@gmx.de

Diakonische Hilfe Rhade

- Moorlandsweg 1, 27442 Glinstedt
- 0160 5462784
- diako-rhade@t-online.de
- www.rhade-kirche.de

Diakonische Hilfe Gnarrenburg

- Hindenburgstr. 60 a, 27442 Gnarrenburg
- 04763 1742 (Kuhstedt und Kirchwistedt)
- 04766 123 (Oese)
- www.kirche-gkk.de

MoorCare

- Zum Flugplatz 13b, 27442 Gnarrenburg
- 0160 97969032

 moorcare@gmx.net
 www.moor-care.de

Alltagsbegleitung für Senioren Marlene Doege

 Adolf-Müller-Straße 16, 27404 Gyhum
 0174 9929241
 alltagsbegleitung.doege@web.de
 www.alltagsbegleitungdoege.de

Diakonische Hilfe Heeslingen

 Börde Heeslingen
 Kirchstraße 16, 27404 Heeslingen
 0151 65154982
 diakonische.hilfe@kirche-heeslingen.de
 www.kirche-heeslingen.de

Familienunterstützender Dienst (FUD), Lebenshilfe ROW - VER

 nur für Menschen mit einer Schwerbehinderung
 Am Neuen Markt 8-10,
27356 Rotenburg (Wümme)
 04261 4143896
 offene-hilfen@lhrowver.de
 www.lebenshilfe-rotenburg-verden.de

GESO, Alltagsbegleitung Rotenburg (Wümme)

 Keine Haushaltsreinigung
 Nordstraße 3, 27356 Rotenburg (Wümme)
 0171 5023226 oder 0171 3295960
 anja.kuecks@geso-hilfen.de
 claudia.hesse@geso-hilfen.de
 https://geso-hilfen.de/

HWD - Konzepte fürs Leben

 Kirchstraße 1, 27356 Rotenburg (Wümme)

 04261 4199047
 info@hwd-row.de
 www.hwd-row.de

Heideperlen

 Rotenburg, Scheeßel, Lauenbrück,
Visselhövede
 Am Sandberg 4, 29683 Wense
 05163 8539027
 info@heideperlen.de
 https://www.heideperlen.de/

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

Familienunterstützender Dienst

 Großer Platz 12,
27432 Bremervörde
 04761 993731
 Godenstedter Straße 59,
27404 Zeven
 04761-993731
 Am Wasser 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
 04761-993731
 kleine.hilfen@drk-brv-row.de
 www.drk-brv-row.de

Rotenburger Alltagshilfe

 Fledermausweg 12,
27356 Rotenburg (Wümme)
 0173 3295242
 info@rotenburger-alltagshilfe.de
 https://rotenburger-alltagshilfe.de/

Diakonische Hilfe Selsingen

 Hauptstraße 14, 27446 Selsingen
 04284 926405
 rickyebben@hotmail.com

 www.kirche-selsingen.de

Diakonische Hilfe Sittensen

 Börde Sittensen
 Kirchenweg 6, 27419 Sittensen
 04282 509568
 diako.hilfe.sittensen@gmx.de
 www.kirche-sittensen.de

Pflegeprofis-Nord

 Einsatzgebiet: Sottrum und 20 km umzu
 Industriestraße 11a, 27367 Sottrum
 04264 8367560
 info@pflegeprofis-nord.de
 www.pflegeprofis-nord.de

SeniorenLebenshilfe, Nina Ahrenhold

 Vahlde umzu, bis zu 30 Min. Fahrzeit von Vahlde aus
 Im Blöcken 19, 27389 Vahlde
 04265 3079806
 info@senleb.de
 www.seniorenlebenshilfe.de

AWO Soziale Dienste gGmbH

 Lange Straße 36, 27404 Zeven
 04281 7173230
 e.schmelzer@awo-row.de
 www.awo-rotenburg-wuemme.de

Naspadia e.V.

 Kirchhofsallee 24, 27404 Zeven
 04281 959731 oder 0176 55163056
 mail@karin-boyke.de
 www.naspadia.de

BLITZ BLANKen e.K.

 Lange Straße 12, 27404 Zeven
 0160 91404480

 zeven@blitzblanken.de

 [https://blitzblanken.de/](http://blitzblanken.de/)

GESO, Alltagsbegleitung Zeven

 Keine Haushaltsreinigung
 Auf dem Quabben 14, 27404 Zeven
 0171 5023226 oder 0171 3295960
 anja.kuecks@geso-hilfen.de
 claudia.hesse@geso-hilfen.de
 [https://geso-hilfen.de/](http://geso-hilfen.de/)

Lebenshilfe Bremervörde/Zeven gGmbH

MOBILE Assistenz- und Beratungsdienst

 Nur eigene Klienten
 Auf dem Quabben 10, 27404 Zeven
 04281 98750-00
 ambulantehilfen@lhbz.de
 www.lebenshilfe-bremervoerde.de

Die helfenden Hände

 Gnarrenburg, Hipstedt, Bremervörde, Hesedorf u. umzu
 Frelsdorfer Weg 18, 27616 Beverstedt-Wollingst
 04749 102576 und 0176 23351882
 teamhelfendehaende@web.de
 www.haushalts-und-familienhilfe.de

Die Callprofis

 Gesamtes Kreisgebiet
 Hauptstraße 36, 28870 Otterstedt (Landkreis VER)
 04205 3195518
 info@callprofis.de
 www.callprofis.de

Seniorenassistenz Kark

 Bremervörde und umzu
 27449 Kutenholz-Mulsum

📞 04762 3869780
✉️ info@margarete-alltagshilfe.de

Shining Home GmbH

💡 Gesamtes Kreisgebiet
📍 Alte Dorfstraße 10A,
21279 Hollenstedt (Landkreis WL)
📞 04165 979910
✉️ info@shining-home.de
🌐 www.shining-home.de

Glanzzeit Alltagshelfer

💡 Bothel, Fintel, Lauenbrück, Rotenburg,
Scheeßel
📍 Am Timmerahde 2,
29640 Schneverdingen
📞 0151 2583490
✉️ anfrage@glanzzeit-alltagshelfer.de
🌐 www.glanzzeit-alltagshelfer.de

NEUE BURG GmbH - Die Burgelfen - Alltagsbegleitung

💡 Rotenburg, Scheeßel, Visselhövede
📍 Eitzer Str. 9, 27283 Verden (Aller)
(Landkreis VER)
📞 04231 8703778
✉️ burgelfen@neue-burg.de
🌐 www.neue-burg.de

Ambulante Pflegedienste

Ambulante Krankenpflege

Christa Schmidt

📍 Große Str. 36,
21769 Lamstedt (Bereich Alfstedt)
📞 04773 8180 und 0171 5307656

✉️ schmidt.krankenpflege@ewetel.net
🌐 www.pflegedienst-lamstedt.de

Prima Pflege Bremervörde GmbH & Co. KG

📍 Dammstr. 5, 27432 Bremervörde
📞 04761 4410
✉️ info.bremervoerde@primapflegenetzwerk.de
🌐 www.drk-bremervoerde.de

Sozial- und Pflegestation

Bremervörde-Geestequelle GmbH
📍 Huddelberg 22, 27432 Bremervörde
📞 04761 6075
✉️ m.kotthoff-pieper@sozialstation-bremervoerde.de
🌐 www.drk-bremervoerde.de

Anlaufstelle der OsteMed Senioren und Pflege gGmbH

💡 Ambulanter Pflegedienst
📍 Bremer Str. 33, 27432 Bremervörde
📞 04761 9806500
✉️ tanja.beier@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

„Ambulante Pflege mit Herz“ Iselersheim GmbH

📍 Neuendamm 94,
27432 Bremervörde-Iselersheim
📞 04769 3335739
✉️ ambulantepflege.iselersheim@gmail.com
🌐 www.tagespflege-iselersheim.de

HerzBegleiter Niedersachsen GmbH

💡 Ambulanter Pflegedienst
📍 Hauptstr. 38, 27386 Brockel
📞 04266 955410

✉ brockel@herzbegleiter.com
🌐 <https://herzbegleiter.de>

PTH - Pflege to Hus ambulant GmbH

📍 Himberg 13, 27389 Fintel
📞 04265 94108
✉ info@pth-helvesiek.de
🌐 www.pth-helvesiek.de

Ambulante Pflege Fahrendorf GmbH

📍 Gebiet: Bremervörde und Gnarrenburg
📍 Hindenburgstraße 71,
27442 Gnarrenburg
📞 04764 8110772 und 04763 9458852
✉ service@ap-fahr.de
🌐 www.ap-fahr.de

Diakoniestation des Ev.-Luth. Kirchenkreises Bremervörde-Zeven gGmbH

📍 Lohmanns Hoff 2, 27404 Heeslingen
📞 04281 951840
✉ info@dstbz.de
🌐 www.dstbz.de

Ambulanter Pflegedienst Rotenburg GmbH

📍 Reithenweg 12,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04269 105555 und 04264 406770
✉ info@apr24.de
🌐 www.apr24.de

Das Pflegeteam GmbH & Co. KG

📍 Am Pferdemarkt 4,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 042 61 848959
✉ info@das-pflegeteam.net
🌐 <https://das-pflegeteam.net/>

AGAPLESION PFLEGEZENTRUM ROTENBURG AMBULANTE PFLEGE gGmbH

📍 Wallbergstraße 8,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 9606866
✉ apz.info@agaplesion.de
🌐 www.agaplesion-wup-rotenburg.de

Ev. Diakonie-Sozialstation

Rotenburg-Sottrum gGmbH

📍 Zur Ahe 21, 27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04268 205990
✉ info@rotenburg-sottrum.de
🌐 www.rotenburg-sottrum.de

Diakonie-Sozialstation

Scheeßel-Fintel gGmbH

📍 Große Str. 14-16, 27383 Scheeßel
📞 04263 94380
✉ info@diakonie-scheessel.de
🌐 <http://diakonie-scheessel.de/>

Das Pflegeteam GmbH & Co. KG

📍 Bahnhofstr. 2a, 27419 Sittensen
📞 04282 592244
✉ info@das-pflegeteam.net
🌐 <https://das-pflegeteam.net/>

OsteMed Senioren und Pflege gGmbH

📍 Ambulanter Pflegedienst
📍 Dr.-Otto-Str. 2, 27404 Zeven
📞 04281 7117500
✉ tanja.beier@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Pflegedienst Zeven GmbH

📍 Lange Str. 10, 27404 Zeven
📞 04281 950000

✉ info@pflegedienst-zeven.de
🌐 <https://pflegedienst-zeven.de/>

VITARCO e.K. „Ambulante Pflege mit Herz“

💡 Gebiet: Visselhövede und Ortsteile
📍 Blumenlage 22, 29683 Bad Fallingbostel
📞 05162 91056
✉ pflegedienst@vitarco.de
🌐 www.vitarco.de

OsteMed Ambulante Pflege Ahlerstedt

💡 Gebiet: Groß-Meckelsen, Vierden, Wohnste
📍 Großer Damm 5c, 21702 Ahlerstedt
📞 04141 972492
✉ tanja.beier@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Betreutes Wohnen

Häufig befinden sich die einzelnen Wohnungen im Eigentum verschiedener Privatpersonen. Eine zentrale Auskunft über freie Wohnungen ist dann nicht möglich. Erkundigen Sie sich am besten über verschiedene Wege, etwa Zeitung, gängige Portale im Internet oder im Bekanntenkreis.

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

💡 Residenz am See Nr. 2
📍 Huddelberg 22, 27432 Bremervörde
📞 04761 993715
✉ u.blank@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

💡 Residenz am See Nr. 1
📍 Gartenstraße 5, 27432 Bremervörde
📞 04761 993715
✉ u.blank@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

OsteMed „Haus im Park“

💡 Betreutes Wohnen
📍 Bremer Str. 29 a - c, 27432 Bremervörde
📞 04761 8640
✉ melina.kies@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

💡 Betreutes Wohnen Bevern
📍 Selsinger Straße 13 - 13e und 15 - 15d, 27432 Bremervörde-Bevern
📞 04761 993715
✉ u.blank@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

Betreutes Wohnen im Grünen

📍 Lindenstr. 8a, 27419 Kalbe
📞 04282 5487 und 0175 1721974
✉ afklindworth@ewe.net
🌐 <http://betreutes-wohnen-im-grünen.de/>

Seniorenresidenz Lauenbrück

📍 Im Heidhorn 31, 27389 Lauenbrück
📞 04265 94108
✉ info@pth-helvesiek.de
🌐 www.pth-helvesiek.de

Wohnen mit Service

💡 „Villa Marie & Villa Carl“

📍 Paulusweg 2 und 4, 27442 Gnarrenburg
🌐 <https://seniorenconcept.de/>

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

💡 Betreutes Wohnen Oerel
📍 Dorfstraße 6a-f, 27432 Oerel
📞 04761 993715
✉️ u.blank@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

Seniorenwohnanlage „An der Stadtkirche“

📍 Am Kirchhof 13,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 9297-100 (Serviceleitung)
✉️ senioren_an_der_stadtkirche@gmx.de
📞 04261 9793-300 (Verwaltung HVB)
✉️ info@hvb-wohnraum.de
🌐 www.hvb-wohnraum.de

Wohnanlage „Hemphöfen“

📍 Glockengießerstr. 25,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 933210 (Serviceleitung)
📞 04261 9793-300 (Verwaltung HVB)
✉️ info@hvb-wohnraum.de
🌐 www.hvb-wohnraum.de

Agaplesion Betreutes Wohnen Rotenburg

📍 Elise-Averdieck-Str. 17,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 772662
✉️ ulrike.klindworth@diako-online.de
🌐 www.agaplesion-wup-rotenburg.de

Wohnen mit Service

💡 „Villa Grete“
📍 Lavenstedter Weg 3, 27446 Selsingen

🌐 <https://seniorenconcept.de/>

Betreutes Wohnen Up'n Kamp

📍 Up'n Kamp 2-8, 27419 Sittensen
📞 04282 93350
✉️ haus-upn-kamp@charleston.de
🌐 <https://charleston.de/>

Wohnen mit Betreuung

📍 Kivinanstraße 39, 27404 Zeven

Betreutes Wohnen „Ostegrund“

📍 Ostegrund 5, 27419 Sittensen
📞 04282 933015 (Verwaltung,
keine Vermietung)
✉️ verwaltung+verpachtung@online.de
📞 04281 951840 (Diakonie)

K&S Wohnen mit Service Sottrum

📍 Kirchstr. 4, 27367 Sottrum
📞 04264 83750
✉️ sottrum@ks-servicewohnen.de
🌐 <https://sottrum.ks-gruppe.de/>

Service-Wohnanlage „Haus im Park“

📍 Molkereistraße 2+2a, 27404 Zeven
📞 04761 993715 (DRK)
✉️ u.blank@drk-brv-row.de
📞 04761 928320 (Verwaltung)
✉️ info@burfeindt-immobilien.de
🌐 www.burfeindtimmobilien.de

Wohnanlage „Auf dem Praun“

📍 Ligusterweg 12, 27404 Zeven

OsteMed Seniorenwohnanlage

📍 Dr. Otto-Str. 9, 27404 Zeven
📞 04281 7117216

 info@ostemed.de
 www.ostemed.de

Seniorenwohnungen

AWO Seniorenwohnanlage gGmbH

 Hausverwaltung
 Am Hang 26, 27432 Bremervörde
 04761 9900
 sonja.theinert@awo-wup.de

Seniorenwohnungen der Ambiente Care

 Berliner Ring 23,
27356 Rotenburg (Wümme)
 04261 95330-0
 office.rotenburg@ambiente.care

Beeke Park

 Große Straße 6b, 27383 Scheeßel
 04263 910923
 info@immo-schroeder.com
 http://immo-schroeder.com

Gesprächskreise/Schulung

Service-Wohnen in Bremervörde | Specht Gruppe

 Rathausmarkt 2b, 27342 Bremervörde
 0421 84001-113
 p.hartje@spechtgruppe.de
 https://spechtgruppe.de/mieten/

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

 Gesprächskreis + Betreuungsgruppe

alle 3 Wochen Mittwochs 15 - 17 Uhr
im Gebäude des DRK

 Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
 04761 993725
 a.abel@drk-brv-row.de

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

 Gesprächskreis + Betreuungsgruppe
alle 3 Wochen Dienstags 15 - 17 Uhr im
Gebäude des Betreuten Wohnens
 Molkereistraße 2, 27404 Zeven
 04761 993725
 a.abel@drk-brv-row.de

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V. & AOK Rotenburg

 Gesprächskreis „Alzheimer und
Demenz“ alle 3 Wochen Mittwochs
15 - 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus
Worthmanns Hoff
 Immentun 1 (Waffensen),
27356 Rotenburg (Wümme)
 04261 939438376
 laura.mestel@nds.aok.de
 04761 993725
 a.abel@drk-brv-row.de

Rotenburger- DemenzNetz e. V.

 Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr
(Verschiedene Orte. Details auf der
Internetseite)
 Mühlenstraße 29a,
27356 Rotenburg (Wümme)
 kontakt@rotenburger-demenznetz.de
 www.rotenburger-demenznetz.de

Diakonie-Sozialstation Scheeßel-Fintel | Tagespflege Scheeßel

- Gesprächskreis jeden 2. Donnerstag nach Anmeldung, 17 - 19 Uhr
- 📍 Friedrichstraße 12, 27383 Scheeßel
- 📞 04263 6757650
- ✉️ tagespflege@diakonie-scheessel.de
- 🌐 <https://diakonie-scheessel.de/>

Angehörigengesprächskreis „Demenz“

- 📍 27404 Zeven
- 📞 04261 8518239 (Auskunft über ZISS)
- ✉️ ziss-rotenburg@caritas-stade.com

DRK-Ortsverein Ottersberg e. V.

- Gesprächskreis und Betreuungsgruppe Jeden 3. Di. im Monat 15 - 17 Uhr Weitere Gruppe: Jeden 1. Di. im Monat für Angehörige von Demenz-betroffenen in Heimen
- 📍 Grüne Straße 24, 28870 Ottersberg
- 📞 04205 2341
- ✉️ monika-meyer-de@gmx.de

PflegeKontaktPunkt

Die Familien Pflegeschule

- Schulung für pflegende Angehörige
- 📍 Quelkhörner Landstr. 11, 28870 Ottersberg
- 📞 04293 7890209
- ✉️ info@familien-pflegeschule.de
- 🌐 <https://familien-pflegeschule.de/>

Hausnotruf

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- 📍 Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 993715 (Frau Blank)
- ✉️ u.blank@drk-brv-row.de

- 🌐 www.drk-brv-row.de

Stadtwerke Zeven GmbH

- 📍 Vitus-Platz 1, 27404 Zeven
- 📞 04281 757341 (Herr Adler)
- ✉️ michael-adler@stadtwerke-zeven.de
- 🌐 www.stadtwerke-zeven.de

Johanniter GmbH

- 📍 Baumschulenallee 16, 30625 Hannover
- 📞 0800 0019214
- 🌐 www.johanniter.de

Engelschutz e. V.

- 📍 Engelmannweg 14, 13403 Berlin
- 📞 030 303068312
- ✉️ info@euronotruf.de
- 🌐 <https://euronotruf.de/>

Vitakt Hausnotruf GmbH

- 📍 Hörstkamp 32, 48431 Rheine
- 📞 05971 934356
- ✉️ info@vitakt.com
- 🌐 www.vitakt.com

Mahlzeitendienste/ Mittagstisch

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- Gesamter Altkreis Bremervörde Bestellung mindestens eine Woche vorher
- 📍 Großer Platz 12, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 9937-21
- ✉️ m.paschkewitz@drk-brv-row.de
- 🌐 www.drk-brv-row.de

Fleischerei Topp

- 💡 Mo. - Sa. warm
Stadtgebiet BRV + umzu sowie
Gnarrenburg + umzu
 - 📍 Alte Str. 90, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 7480800 und 04763 210
 - ✉️ info@fleischerei-topp.de
 - 🌐 www.fleischerei-topp.de
-

Pflegeheim Familie Larisch

- 💡 Täglich warm
Samtgemeinde Sottrum
 - 📍 Große Str. 81a, 28807 Ottersberg
 - 📞 04205 3953-0
 - ✉️ info@pflegeheim-larisch.de
 - 🌐 www.pflegeheim-larisch.de
-

DRK Kreisverband Bremervörde-Rotenburg e.V.

- 💡 Mo.-Fr. warm, Rotenburg plus 7 km
 - 📍 Brauerstr. 8, 27356 Rotenburg (Wümme)
 - 📞 04261 9741-16
 - ✉️ k.bremer@drk-brv-row.de
 - 🌐 www.drk-brv-row.de
-

Fleischerei Hollmann

- 💡 Mo. - Fr. warm
Stadtgebiet Scheeßel und Jeersdorf
 - 📍 Bahnhofstr. 25, 27383 Scheeßel
 - 📞 04263 1315 und 04261 960241
 - ✉️ info@fleischerei-hollmann.de
 - 🌐 www.fleischerei-hollmann.de
-

Meyer Menü Soltau

- 💡 Südl. Kreisgebiet ab Brockel, Bothel
bis Schwarmstedt, ansonsten auf
Anfrage. Bestellung als Kunde f. den

gleichen Tag bis 06:40 Uhr; als Nicht-kunde einen Tag im Voraus; Lieferung
7 x wö., Wochenende kalt

- 📍 Carl-Benz-Str. 19, 29614 Soltau
 - 📞 0800 150150-5 und 05191 837957-0
 - ✉️ info@hk.meyer-menue.de
 - 🌐 https://www.meyer-menue.de/
-

OsteMed „Haus im Park“ Bremervörde

- 💡 Anmeldung mindestens 1 Tag vorher
zwischen 8 und 14 Uhr
 - 📍 Bremer Str. 29, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 864-104
 - ✉️ info@ostemed.de
 - 🌐 www.ostemed.de
-

AWO Seniorenzentrum Am Hang

- 💡 täglich, 1 Tag vorher anmelden
 - 📍 Am Hang 26, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 9900
 - ✉️ info-E315@awo-wup.de
 - 🌐 https://awo-wup.de/
-

Offener Mittagstisch der ev. Kirchengemeinde Fintel

- 💡 ohne Anmeldung, donnerstags
12.30 Uhr - 14.00 Uhr
 - 📍 Rotenburger Str. 11, 27389 Fintel
 - 📞 04265 95406 54 (Dr. Sabine Wilkens)
 - ✉️ kg.fintel@evlka.de
 - 🌐 https://www.kirchengemeinde-fintel.de/
-

Tagespflege Haus Eulennest

- 💡 Anmeldung zwei Tage vorher, bzw.
nach Absprache
- 📍 Hindenburgstr. 18, 27442 Gnarrenburg
- 📞 04763 362 und 0172 4306019
- ✉️ tagespflege-eulennest@web.de

🌐 www.tagespflege-eulennest.com

Kreishaus-Kantine Rotenburg

📍 nach Anmeldung
📍 Hopfengarten 2,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 983-2143

Offener Mittagstisch

Diakonisches Werk des Ev.-luth. Kirchenkreises Rotenburg

💡 Dienstags und donnerstags 11:30 Uhr -
13:15 Uhr; Beratung vor Ort möglich
📍 Am Kirchhof 9 (Haupteingang-Saal),
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 63039-40 und -51
✉️ diakonie.rotenburg@evlka.de
🌐 www.diakonie-rotenburg.de

Mehrgenerationenhaus Waffensen

💡 Mo. - Fr. 12:30 Uhr - 13:00 Uhr (Auch
Abholung möglich) 3 Tage vorher
anmelden
📍 Immentun 1,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04268 982531 und 01590 4429240
✉️ mail@mgh-waffensen.de
🌐 <https://www.mgh-waffensen.de/>

Wohn- und Pflegezentrum Up'n Kamp

💡 Anmeldung mindestens 1 Tag vorher
📍 Up'n Kamp 2-8, 27419 Sittensen
📞 04282 9335-0
✉️ haus-upn-kamp@charleston.de
🌐 <https://charleston.de/>

K&S Seniorenresidenz Sottrum

💡 Täglich, Anmeldung mindestens 1 Tag
vorher

📍 St.-Georg-Str. 2, 27367 Sottrum

📞 04264 8375-0

✉️ sottrum@ks-residenz.de

🌐 <https://sottrum.ks-gruppe.de/>

Seniorenresidenz Mühlenhof

💡 Anmeldung bis Montag der lfd. Woche
📍 Mühlenpark 1, 27404 Zeven
📞 04281 9521-0
✉️ el-zeven@residenz-gruppe.de
🌐 <https://residenz-gruppe.de/>

Suppenküche Kirchengemeinde

Peter und Paul

💡 montags 12 - 13 Uhr im Gemeindehaus
📍 Friedenstraße 3, 29640 Schneverdingen
📞 05193 1249 (Gemeindebüro)
✉️ kirchenbuero@peterundpaul.de
🌐 www.peterundpaul.de

Mobilität

Bürgerbus Bremervörde e. V.

📞 04761 921414

✉️ info@buergerbus-brv.de

🌐 <https://buergerbus-brv.de/>

Bürgerbus Samtgemeinde Fintel e.V.

📞 04267 7702-777

📞 0170 9030-444 (SMS, WhatsApp)

✉️ info@fintaushuttle.de

🌐 <https://fintaushuttle.de/>

BürgerBus Gnarrenburg e.V.

📞 04763 627749

✉️ info@buergerbus-gnarrenburg.de

🌐 www.buergerbus-gnarrenburg.de

Bürgerbus Rotenburg (W.) e.V.

📞 04261 4140635
✉️ info@buergerbus-row.de
🌐 www.buergerbus-row.de

Bürgerbus Scheeßel e.V.

📞 04263 94297 und 01522 2320276
✉️ info@buergerbus-scheessel.de
🌐 www.buergerbus-scheessel.de

BürgerBus SG Sottrum e.V.

📞 04264 8378033 oder 0157 76978717
✉️ info@buergerbus-sottrum.de
🌐 https://buergerbus-sottrum.de/

Bürgerbusverein Visselhövede e.V.

📞 04262 2464
✉️ bb-vissel@buergerbus-visselhoevede.de
🌐 https://www.buergerbus-visselhoevede.de/

Bürgerbus Samtgemeinde Zeven e.V.

📞 0152 23124386
✉️ info@buergerbus-zeven.de
🌐 www.buergerbus-zeven.de

Anrufsammtaxi LK Rotenburg (Wümme)

& SG Bothel

📞 04261 9831111
✉️ kontakt@von-ahrenschmidt.de
🌐 www.ast-row.de

Anrufsammtaxi LK Rotenburg (Wümme)

& SG Sittensen

📞 04261 9831111
✉️ kontakt@von-ahrenschmidt.de
🌐 www.ast-row.de

Anrufsammtaxi LK Rotenburg (Wümme)

& SG Tarmstedt

📞 04261 9831111
✉️ kontakt@von-ahrenschmidt.de
🌐 www.ast-row.de

Anrufsammtaxi LK Rotenburg (Wümme)

& SG Zeven

📞 04261 9831111
✉️ kontakt@von-ahrenschmidt.de
🌐 www.ast-row.de

Anrufbus im Landkreis Rotenburg (Wümme)

📞 0421 57843186
✉️ kundendialog.regiobusnord@deutschebahn.com
🌐 https://www.vnn.de/

Anruflinientaxi im Landkreis Rotenburg (Wümme)

📞 Linie 632 45 Min. vorher: 04208 2332
📞 Linie 832 60 Min. vorher: 04281 94415
✉️ kontakt@von-ahrenschmidt.de
🌐 www.vnn.de

Orte der Begegnung

Details der Angebote bitte bei den genannten Kontaktdaten erfragen.

Bei eingeschränkter Mobilität nach einer Möglichkeit des Abholens fragen.

Viele Angebote richten sich an jegliche Altersgruppe – seien Sie offen für Neues und sehen Sie die Kontakte als Gewinn. Einfach mal ausprobieren.

Bei der Recherche konnten nicht alle Angebote ermittelt werden. Erkundigen Sie sich vor Ort nach weiteren Treffpunkten. Anlaufstellen können sein:

- Sportvereine
- Ortsvereine der verschiedenen Wohlfahrtverbände wie etwa
 - VdK
 - SoVD
 - AWO
 - DRK
- Kirchengemeinden
- Dorfgemeinschaftshäuser
- Heimatvereine

Stadt Bremervörde

Seniorenkreis „Gemütliche Runde“

Ev. - Luth. Kirchengemeinde Bevern

- 1. Freitag im Monat, 14.30 Uhr.
Treffpunkt: Haus der Gemeinde
- Hauptstr. 29, 27432 Bevern
- 04767 217
- ✉ kgbevern@evlka.de
- 🌐 www.kirche-bevern.de

Seniorennachmittag

Ev. - Luth. Auferstehungskirche Bremervörde

- 1x pro Monat, montags
- Neues Feld 62, 27432 Bremervörde
- 04761 5663 und 5650
- ✉ volker.rosenfeld@evlka.de

🌐 www.auferstehung-bremervoerde.de

Männerfrühstück

Ev. - Luth. Auferstehungskirche Bremervörde

- 💡 2x pro Jahr
- 📍 Neues Feld 62, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 5663 und 5650
- ✉ volker.rosenfeld@evlka.de
- 🌐 www.auferstehung-bremervoerde.de

Offener Nachmittag für Senioren

St. Liborius Kirchengemeinde Bremervörde

- 💡 1. Montag im Monat, 14.30 Uhr,
Treffpunkt: Ludwig-Harms-Haus
- 📍 Kirchenstr. 2, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 3146
- ✉ kg.liborius.bremervoerde@evlka.de
- 🌐 www.liborius-bremervoerde.de

„Maschentreff“

Stadtteilladen Bremervörde

- 💡 Mittwochs, 9.30 - 11 Uhr (nicht am letzten Mittwoch im Monat)
Wir stricken Mützen, Socken und Decken für neugeborene Babys.
- 📍 Mittelkamp 14, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 5109
- ✉ stadtteilladen.brv@gmail.com

Frauennachbarschaftstreff

Stadtteilladen Bremervörde

- 💡 Letzter Mittwoch im Monat, 9.30 - 11 Uhr
Nachbarschaftlicher Austausch und gemeinsames Spielen.
- 📍 Mittelkamp 14, 27432 Bremervörde
- 📞 0173 4815196
- ✉ stadtteilladen.brv@gmail.com

Gemeindenachmittag

Ev.-luth. Findorff-Kirche Iselersheim

- 💡 1. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr.
Treffpunkt: Gemeindehaus
Vorträge u.a. bei Kaffee + Kuchen
- 📍 Iselerstraße 4, 27432 Iselersheim
- 📞 04769 410
- ✉ kg.iselersheim@evlka.de
- 🌐 www.kirche-iselersheim.de

🌐 www.kirche-gkk.de

Fröhliche Runde

Ev.-luth. Kirchengemeinde Gnarrenburg

- 💡 2. Di. im Monat um 15 Uhr.
Treffpunkt: Martin-Luther-Gemeindehaus
- 📍 Hindenburgstr. 60a, 27442 Gnarrenburg
- 📞 04763 9376569
- ✉ kg.gnarrenburg@evlka.de
- 🌐 www.kirche-gkk.de

Frauenkreis

Ev.-luth. Kirchengemeinde Kuhstedt

- 💡 3. Mi. im Monat, 15 Uhr.
Treffpunkt: Gemeindehaus
- 📍 Giehler Straße / Portenstraße,
27442 Gnarrenburg
- 📞 04763 7072
- ✉ kg.kuhstedt@evlka.de
- 🌐 www.kirche-gkk.de

Gesundheitsangebote für Senioren

Kneippverein Bremervörde e.V.

- 💡 Verschiedene Kurse, z. B. Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- 📍 Buchenstr. 1, 27432 Bremervörde
- 📞 04761 8088861
- ✉ info@kneippverein-bremervoerde.de
- 🌐 www.kneippverein-bremervoerde.de

Gemeinde Gnarrenburg

Frauentreff

Ev.-luth. Kirchengemeinde Gnarrenburg

- 💡 3. Do. im Monat um 19.30 Uhr.
Treffpunkt: Gemeindehaus Gnarrenburg
- 📍 Hindenburgstr. 60a, 27442 Gnarrenburg
- 📞 04763 9376569
- ✉ kg.gnarrenburg@evlka.de
- 🌐 www.kirche-gkk.de

Älterennachmittag

Ev.-luth. Kirchengemeinde Gnarrenburg

- 💡 1. Di. im Monat um 14.30 Uhr.
Treffpunkt: Martin-Luther-Gemeindehaus
- 📍 Hindenburgstr. 60a, 27442 Gnarrenburg
- 📞 04763 9376569
- ✉ kg.gnarrenburg@evlka.de

Stadt Rotenburg (Wümme)

Erzählcafé

Stadtkirchengemeinde

- 💡 Lebensgeschichten werden mit einem kurzen Impuls vorgestellt. Gedanken-austausch und Gespräch bei Kaffee, Tee und Gebäck.
- 1. Mittwoch im Monat, 15.00 - 17.00.
Treffpunkt: Gemeindehaus
- 📍 Am Kirchhof 9,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 0171 3006857
- ✉ he-kohlmeyer@t-online.de

Spieleabend**Ev.-luth. Kirchengemeinden der Stadt Rotenburg (Wümme)**

- 💡 Kartenspiele, Brettspiele, Quiz
2. Freitag im Monat um 19.00 Uhr.

Treffpunkt: Gemeindezentrum

- 📍 Berliner Ring 19,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04268 982171
- ✉️ edwin-platt@gmx.de
- 🌐 www.ev-kirche-rotenburg.de

Verschiedene Angebote**Mehrgenerationenhaus Worthmanns Hoff**

- 💡 Verschiedene Angebote, wie z. B.
Gymnastik im Sitzen, Qi Gong, Singen,
Reparaturcafé, Mittagstisch
- 📍 Immentun 1, 27356 Waffensen
- 📞 04268 982531 und 01590 4429240
- ✉️ mail@mgh-waffensen.de

Spiele- Café für Frauen**Ev.-luth. Kirchengemeinden der Stadt Rotenburg (Wümme)**

- 💡 4. Mittwoch im Monat. 15 - 17 Uhr.

Treffpunkt: Gemeindezentrum

Bitte vorher anmelden.

- 📍 Berliner Ring 19,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 64316 und 04261 3059044
- ✉️ kg.auferstehung.rotenburg@evlka.de
- 🌐 www.ev-kirche-rotenburg.de

Kochen für Männer**Ev.-luth. Kirchengemeinden der Stadt Rotenburg (Wümme)**

- 💡 Gemeinsam schnippeln, kochen, essen mit einem Ehrengast. Kostenbeteiligung ca. 5 € (Termine erfragen!)

Treffpunkt: Gemeindezentrum

- 📍 Berliner Ring 19,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04268 982171
- ✉️ kg.auferstehung.rotenburg@evlka.de
- 🌐 www.ev-kirche-rotenburg.de

Männerstammtisch**Ev.-luth. Kirchengemeinden der Stadt Rotenburg (Wümme)**

- 💡 Gesprächsabend, wechselnde Themen von persönlich bis Politik.

2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr.

Treffpunkt: Gemeindezentrum

- 📍 Berliner Ring 19,
27356 Rotenburg (Wümme)
- 📞 04261 4140719
- ✉️ w.hagedorn.row@freenet.de
- 🌐 www.ev-kirche-rotenburg.de

Gemeinde Scheeßel**Senioren-Tischtennis****Sportverein Jeersdorf e.V. von 1991**

- 💡 Mittwochs, 10 - 12 Uhr. Treffpunkt: DG-Halle im Sporthaus. Schläger wird gestellt.

- 📍 Luhner Weg 30,
27383 Scheeßel-Jeersdorf

📞 0151 40318694

✉️ tischtennis@sportverein-jeersdorf.de

🌐 https://sportverein-jeersdorf.de/

Nordic Walking für Senioren**Sportverein Jeersdorf e.V. von 1991**

- 💡 Dienstags, 9.15. Treffpunkt Jeersdorfer Hof. Bitte vorab Kontakt aufnehmen.

11. ADRESSEN

- 📍 Westerholzer Str. 12,
27383 Scheeßel-Jeersdorf
 - 📞 04263 1554
 - ✉️ nordic-walking@sportverein-jeersdorf.de
 - 🌐 <https://sportverein-jeersdorf.de/>
-

„Fit für's Leben“

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Vier Veranstaltungen pro Jahr: Etwa Kino, Vortrag, Wanderung, Längere Radtour mit E-Bike
Termine erfragen!
 - 📍 Große Straße 14, 27383 Scheeßel
 - 📞 04263 4633
 - ✉️ kirchenbuero@kirche-scheessel.de
 - 🌐 www.kirche-scheessel.de
-

Männertreff

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Verschiedene Angebote, wie etwa Frühstück, für Männer in Scheeßel und umzu.
 - 📍 Große Straße 14, 27383 Scheeßel
 - 📞 04263 1630
 - ✉️ juergen.kahrs@ewetel.net
 - 🌐 www.aktive-maenner.de
-

Seniorenkreis Bartelsdorf-Wohlsdorf

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Wohlsdorf
 - 📍 Große Straße 14,
27383 Scheeßel-Wohlsdorf
 - 📞 04263 1468
 - ✉️ kirchenbuero@kirche-scheessel.de
 - 🌐 www.kirche-scheessel.de
-

Seniorenkreis Hetzwege-Abbendorf &

Wittkopsbostel

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Wittkopsbostel
 - 📍 27383 Scheeßel-Wittkopsbostel
 - 📞 04263 1468
 - ✉️ kirchenbuero@kirche-scheessel.de
 - 🌐 www.kirche-scheessel.de
-

Seniorenkreis Westerholz

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Treffpunkt: Gaststätte „Westerholzer Kroog“
 - 📍 An d. Schule 17,
27383 Scheeßel-Westerholz
 - 📞 04263 1468
 - ✉️ kirchenbuero@kirche-scheessel.de
 - 🌐 www.kirche-scheessel.de
-

Seniorenkreis Scheeßel

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Lucas

- 💡 Treffpunkt: Gemeindehaus Harmshaus, Harmssaal
 - 📍 Große Straße 14, 27383 Scheeßel
 - 📞 04263 1468
 - ✉️ kirchenbuero@kirche-scheessel.de
 - 🌐 www.kirche-scheessel.de
-

Samtgemeinde Bothel

Spieleabend

Heilig-Kreuz-Kirchengemeinde Brockel

- 💡 1 x im Monat (Freitags) um 19.30 Uhr.
 - 💡 Treffpunkt: Gemeindehaus „Arche“
 - 📍 Dorfstraße 6, 27386 Brockel
 - 📞 04266 955565
 - ✉️ kg.brockel@evlka.de
 - 🌐 www.kirche-bkv.de
-

Treffpunkt Kirchenbank mit Frühstück Heilig-Kreuz-Kirchengemeinde Brockel

- 💡 Im und vor dem Foyer der Arche in Brockel (Gemeindehaus) finden Sie ein kleines gemütliches Café mit stilvoller Atmosphäre. Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 9 - 12 Uhr
- 📍 Dorfstraße 6, 27386 Brockel
- 📞 01511 5942575
- ✉ kg.brockel@evlka.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag

Heilig-Kreuz-Kirchengemeinde Brockel

- 💡 Austausch bei Kaffee und Kuchen, Vorträge, Singen
- 2. Dienstag im Monat um 15 Uhr. Treffpunkt: Gemeindehaus „Arche“
- 📍 Dorfstraße 6, 27386 Brockel
- 📞 04266 8385
- ✉ kg.brockel@evlka.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Stricken und Erzählen

Heilig-Kreuz-Kirchengemeinde Brockel

- 💡 Stricken lernen, Techniken verfeinern, auch für Anfänger. 2x im Monat von 18.30 -21 Uhr (Termine bitte erfragen)
- Treffpunkt: Gemeindehaus Brockel
- 📍 Dorfstraße 6, 27386 Brockel
- 📞 4266 8385
- ✉ kg.brockel@evlka.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Offenes Gemeindehaus

St. Bartholomäus-Kirchengemeinde Kirchwalsede

- 💡 Klönen bei Kaffee, Tee und Kuchen
- 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gemeindehaus Kirchwalsede

- 📍 Westerwalseder Straße 7,
27386 Kirchwalsede
- 📞 04269 1213
- ✉ kg.kirchwalsede@evlka.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Gemeindetreff

St. Bartholomäus-Kirchengemeinde Kirchwalsede

- 💡 Gespräche und Singen bei Kaffee und Kuchen. Oftmals mit einem Vortrag.
- Jeden 3. Freitag im Monat, 14.30 - 16.30 Uhr
- Treffpunkt: Gemeindehaus Kirchwalsede
- 📍 Westerwalseder Straße 7,
27386 Kirchwalsede
- 📞 04269 1394
- ✉ agi.guth@web.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Handarbeitstreff „Fadenklatsch“

St. Bartholomäus-Kirchengemeinde Kirchwalsede

- 💡 Jeden 2. Dienstag im Monat um 16 Uhr
- Treffpunkt: Gemeindehaus Kirchwalsede
- 📍 Westerwalseder Straße 7,
27386 Kirchwalsede
- 📞 04269 104446 und 04269 1691
- ✉ luttmann@web.de
- 🌐 www.kirche-bkv.de

Singen für alle

St. Bartholomäus-Kirchengemeinde Kirchwalsede

- 💡 Jeden 2. Mittwoch im Monat um 15.30 Uhr (Nicht in den Ferien)
- Treffpunkt: Gemeindehaus Kirchwalsede
- 📍 Westerwalseder Straße 7,

27386 Kirchwalsede
📞 04269 932792
✉ kg.kirchwalsede@evlka.de
🌐 www.kirche-bkv.de

Seniorengruppe „Rund um den Bullensee“

💡 Verschiedene Aktivitäten.
Details bitte erfragen.
📞 0162 9047151
✉ strucktaylor@aol.com

Samtgemeinde Fintel

Seniorencafé

Ev. Kirchengemeinde Fintel

💡 Letzter Mittwoch im Monat. 15 Uhr
Treffpunkt: Haus der Begegnung
📍 Rotenburger Str. 11, 27389 Fintel
📞 04265 9540654
✉ kg.fintel@evlka.de
🌐 www.kirchengemeinde-fintel.de

Offener Mittagstisch

Ev. Kirchengemeinde Fintel

💡 ohne Anmeldung, donnerstags 12.30 -
14 Uhr. Treffpunkt: Haus der Begegnung
📍 Rotenburger Str. 11, 27389 Fintel
📞 04265 9540654
✉ kg.fintel@evlka.de
🌐 www.kirchengemeinde-fintel.de

Samtgemeinde Geestequelle

Seniorenkreis St. Christophorus Kirchengemeinde Oese

💡 Details bitte erfragen!
📍 Neu Oese 9, 27432 Basdahl
📞 04766 343
✉ kg.oese@evlka.de
🌐 https://kircheoese.wir-e.de/

Seniorenkreis

Ev- Luth. Bethlehemgemeinde Hipstedt

💡 Verschiedenen Angebote wie etwa
Seniorenkreis und Ausflüge. Details
bitte erfragen!
📍 Bahnhofstr. 9, 27432 Hipstedt
📞 04768 264
✉ kg.hipstedt@evlka.de
🌐 www.kirche-hipstedt.de

Verschiedene Angebote für Jung und Alt DRK KV Bremervörde | Mehrgenerationen- haus im Koopmannhof

💡 Frühstückstreff, Spiele-Nachmittag,
Smartphone Sprechstunde und vieles
mehr. Details siehe monatliches
Programm.
📍 Bohlenstr. 16, 27432 Oerel
📞 04765 2054960
✉ mgh-oerel@drk-brv-row.de
🌐 www.drk-brv-row.de

Bingonachmittag

Gangolf-Kirchengemeinde Oerel

💡 Letzter Dienstag im März und November,
14:30 Uhr
📍 Bohlenstr. 4, 27432 Oerel
📞 04765 1294
✉ KG.Oerel@evlka.de
🌐 https://oerel.wir-e.de/

Seniorenkreis Alfstedt Gangolf-Kirchengemeinde Oerel

- ⌚ 1. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr,
Schützenhalle
- 📍 Alfstedt
- 📞 04765 1294
- ✉ KG.Oerel@evlka.de
- 🌐 <https://oerel.wir-e.de/>

Seniorenkreis Eberstorf Gangolf-Kirchengemeinde Oerel

- ⌚ 2. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr,
Feuerwehrhaus
- 📍 Hauptstr. 26, 27432 Eberstorf
- 📞 04765 1294
- ✉ KG.Oerel@evlka.de
- 🌐 <https://oerel.wir-e.de/>

Seniorenkreis Oerel Gangolf-Kirchengemeinde Oerel

- ⌚ 3. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr,
Gemeindehaus
- 📍 Bohlenstr. 4, 27432 Oerel
- 📞 04765 1294
- ✉ KG.Oerel@evlka.de
- 🌐 <https://oerel.wir-e.de/>

Offene Kirche Mit Orgelmusik

Gangolf-Kirchengemeinde Oerel

- ⌚ 2. Samstag im Monat. 11:00 Uhr - 11:30 Uhr, Gangolf- Kirche
- 📍 Bohlenstr. 4, 27432 Oerel
- 📞 04765 1294
- ✉ KG.Oerel@evlka.de
- 🌐 <https://oerel.wir-e.de/>

Samtgemeinde Selsingen

Seniorenkreis Anderlingen

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Kaffee, Vorträge, Ausflug. 1. Mi. im Montag, 15.00 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Anderlingen
- 📍 Heinrich-Behnken-Straße 14, 27446 Anderlingen
- 📞 04284 501
- 🌐 www.selsingen.de

Seniorenkreis Byhusen/Malstedt

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Kaffee, Vorträge, Ausflug. 2. Di. im Monat, 14.30-16.30 Uhr. Treffpunkt: Alte Schmiede
- 📍 Hauptstraße 7, 27446 Malstedt
- 📞 04762 1554
- 🌐 www.selsingen.de

Seniorenkreis Deinstedt

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 3. Mo. im Monat, 15 - 17 Uhr. Treffpunkt: Alte Schule Deinstedt
Gespräche und Vorträge bei Kaffe und Kuchen sowie jahreszeitliche Aktivitäten.
- 📍 27446 Deinstedt
- 📞 01520 4209408
- ✉ gaardenbente@gmail.com
- 🌐 www.selsingen.de

Seniorenkreis Rockstedt

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Kaffee, Vorträge, Ausflug. 1. Do. im Monat, 14.30 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus in Rockstedt
- 📍 Am Löh 36, 27404 Rockstedt
- 📞 04285 1509

 www.selsingen.de

Seniorenkreis Sandbostel und umzu Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Spielen, Kaffee, Vorträge, Ausflug. 1. Do. im Monat, 14.30 Uhr. Treffpunkt: Wechselnde Orte. Bitte erfragen!
 - ☎ 04764 810251
 - ✉ kerstin.haufler@ewe.net
 - 🌐 www.selsingen.de
-

Frauenkreis Seedorf

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Spielen, Kaffee, Vorträge, Ausflug. Letzer Do. im Monat, 14.30 Uhr. Treffpunkt: Alte Schule in Seedorf
 - 📍 Dorfstraße 11, 27404 Seedorf
 - ☎ 04284 509
 - 🌐 www.selsingen.de
-

Seniorenkreis Selsingen

Gemeinde und Ev. Kirchengemeinde

- 💡 Gemeinschaft, Singen, Spielen, Kaffee, Vorträge, Ausflug 3. Do. im Monat, 14.30-16.30 Uhr. Treffpunkt: Gemeindehaus Selsingen
 - 📍 Hauptstraße 14, 27446 Selsingen
 - ☎ 04284 8511
 - ✉ anke-hartmann@ewetel.net
 - 🌐 www.selsingen.de
-

Frauengymnastik „von Kopf bis Fuß“

MTSV Selsingen e.V.

- 💡 Gymnastikübungen von Kopf bis Fuß zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr. Treffpunkt: Halle Rosenstraße

 Im Sick 2, 27446 Selsingen

 04284 8673

 office@mtsv-selsingen.de

 www.mtsv-selsingen.de

Herrenturnen

MTSV Selsingen e.V.

- 💡 Gymnastikgruppe für Männer älteren Semesters. Mittwochs, 20.00 Uhr. Treffpunkt: Halle Im Sick
 - 📍 Im Sick 2, 27446 Selsingen
 - ☎ 04284 8673
 - ✉ office@mtsv-selsingen.de
 - 🌐 www.mtsv-selsingen.de
-

Pauermän

MTSV Selsingen e.V.

- 💡 Männergruppe im Alter von 45-65, Kraft- und Herz-Kreislauftraining mit Musik. Im Anschluss geselliges Zusamensein. Freitags, 19.00 Uhr. Treffpunkt: Halle Rosenstraße
 - 📍 Rosenstraße 13, 27446 Selsingen
 - ☎ 04284 8673
 - ✉ office@mtsv-selsingen.de
 - 🌐 www.mtsv-selsingen.de
-

Zumba Gold

MTSV Selsingen e.V.

- 💡 Zumba® Gold ist ein super Dance-Workout speziell für Einsteigerinnen und Einsteiger jeden Alters Donnerstags, 18.30-19.30 Uhr. Treffpunkt: Aula der Grundschule Selsingen
- 📍 Im Sick 6, 27446 Selsingen
- ☎ 04284 8673
- ✉ office@mtsv-selsingen.de
- 🌐 www.mtsv-selsingen.de

Spiel-und Klön Nachmittag MTSV Selsingen e.V.

- 💡 Gesellschaftsspiele spielen oder einfach ein Austausch und Zusammensein für Senioren jeden Alters mit Kaffee und Kuchen. 1. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr. Treffpunkt: Vereinsheim Im Sick
 - 📍 Im Sick 2, 27446 Selsingen
 - 📞 04284 8673
 - ✉️ office@mtsv-selsingen.de
 - 🌐 www.mtsv-selsingen.de

Samtgemeinde Sittensen

Offenes Singen für Senior:innen Ev.-Luth. Kirchengemeinde Sittensen

- 💡 Jeden zweiten Dienstag im Monat, 15-16.30 Uhr, Treffpunkt: Großer Saal Frei von Auftrittsverpflichtungen wird in fröhlicher Runde gesungen. Singen belebt Körper und Geist, muntert auf, tröstet und macht einfach Spaß.
 - 📍 Scheeßeler Straße 6, 27419 Sittensen
 - 📞 04282 1315
 - ✉️ olga.chumikova@evlka.de
 - 🌐 www.kirche-sittensen.de

Offene Handysprechstunde Seniorenbeirat der Samtgemeinde Sittensen

- 💡 1. Donnerstag im Monat, 10 - 12 Uhr
 - 📍 Am Markt 16, 27419 Sittensen
 - 📞 0172 2723862
 - ✉️ horst.tiedemann@sg.sittensen.de
 - 🌐 www.seniorenbeirat-sittensen.de

Kinonachmittag Seniorenbeirat der Samtgemeinde Sittensen

- 💡 1x pro Monate (Oktober - April)
 - 📍 Am Markt 16, 27419 Sittensen
 - 📞 0172 2723862
 - ✉️ horst.tiedemann@sg.sittensen.de
 - 🌐 www.seniorenbeirat-sittensen.de

Vielfältige Angebote VfL Sittensen von 1904 e.V.

- 💡 Vielfältige Angebote wie etwa „Fit & Aktiv“, „Von Kopf bis Fuß“, „Männer, jetzt seid ihr dran“ oder „Skat und Doppelkopf
 - 📍 Scheeßeler Straße 1, 27419 Sittensen
 - 📞 04282 911904
 - ✉️ service@vfl-sittensen.de
 - 🌐 https://vfl-sittensen.de/

Samtgemeinde Sottrum

Seniorenkreis „Bliev in Gang“

- 💡 Radfahren: Montags, 9.30 - 12.00. Treffpunkt „Altes Spritzenhaus“
 - 📍 Vorträge, Beisammensein: Monatlich. Treffpunkt „Zürns Hoff“
 - 📍 Dorfstr. 3 (Gaststätte Hooops „Zürns Hoff“), 27367 Bötersen
 - 📞 04268-620
 - ✉️ heikecordes@gmx.de
 - 🌐 www.gemeinde-boetersen.de

Nordic Walking TV Sottrum v. 1911 e.V.

- 💡 Montags 9:00 Uhr. Treffpunkt: An den Weiden (Richtung Klärwerk)

📍 An den Weiden, 27367 Sottrum
📞 04264 1698
✉️ info@tv-sottrum.de
🌐 www.tv-sottrum.de

Prellball für ältere Herren

TV Sottrum v. 1911 e.V.

💡 Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr.
Treffpunkt: Vereinsturnhalle
📍 Bremer Str. 21, 27367 Sottrum
📞 0179 2428227
✉️ info@tv-sottrum.de
🌐 www.tv-sottrum.de

Fitness für Männer 60+

TV Sottrum v. 1911 e.V.

💡 Montags 18:30. Treffpunkt:
Wilhelm-Schröder-Sportzentrum
📍 Am Bullenwörth, 27367 Sottrum
📞 04264 2815
✉️ info@tv-sottrum.de
🌐 www.tv-sottrum.de

Alltags Fitness 50+

TV Sottrum v. 1911 e.V.

💡 Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr.
Treffpunkt: Turnhalle Grundschule
📍 Am Eichkamp, 27367 Sottrum
📞 04264 835793
✉️ info@tv-sottrum.de
🌐 www.tv-sottrum.de

Hockergymnastik für Frauen 60+

TV Sottrum v. 1911 e.V.

💡 Freitags 15:00 – 16:00 Uhr.
Treffpunkt: Vereinsturnhalle
📍 Bremer Str. 21, 27367 Sottrum
📞 04264 406000 und 04264 3663
✉️ info@tv-sottrum.de

🌐 www.tv-sottrum.de

Freitagstreff für Senioren St. Georg Ev.-luth. Kirchengemeinde Sottrum

💡 Freitags 9:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus
📍 Kirchstraße 7, 27367 Sottrum
📞 04264 821968
✉️ kg.georg.sottrum@evlka.de
🌐 www.kirchengemeinde-sottrum.de

Männerrunde

St. Georg Ev.-luth. Kirchengemeinde Sottrum

💡 1. Donnerstag im Monat 19:30 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus
📍 Kirchstraße 7, 27367 Sottrum
📞 04264 2958
✉️ kg.georg.sottrum@evlka.de
🌐 www.kirchengemeinde-sottrum.de

Seniorentreff

DRK Ortsverband Sottrum

💡 Donnerstags 15 -17 Uhr.
Bitte vorab anmelden!
📍 Große Straße 16, 27367 Sottrum
📞 04264 1776
✉️ drk-sottrum2024@ewe.net
🌐 https://drk-row.de/

Samtgemeinde Tarmstedt

Jubelkaffee

Ev. luth. Kirchengemeinde Wilstedt

💡 Anlässlich eines besonderen Geburtstages oder eines Ehejubiläums werden

Gemeindeglieder zu einer gemütlichen Kaffeerunde eingeladen.

📍 Kleine Trift 1, 27412 Tarmstedt

📞 04283 441

✉ kg.wilstedt@evlka.de

🌐 www.kirchengemeinde-wilstedt.de

Aus-Tausch-Treff

Ev. luth. Kirchengemeinde Wilstedt

💡 Gemütliches Beisammensein, dienstags, 9.30 - 11.00. Für alle, die Lust zum Schnacken haben. Das Sprachgewirr macht Spaß, von plattdeutsch bis arabisch ist alles zu hören. Es wird viel gelacht und gespielt.

📍 Kleine Trift 1, 27412 Tarmstedt

📞 04283 1442

✉ kg.wilstedt@evlka.de

🌐 www.kirchengemeinde-wilstedt.de

Gemeindenachmittag

Ev. luth. Kirchengemeinde Wilstedt

💡 Bei Kaffee und Kuchen miteinander singen, Geschichten und Berichte hören. 3. Mittwoch im Monat, 15.00 - 17.00

📍 Kleine Trift 1, 27412 Tarmstedt

📞 04283 9829442

✉ kg.wilstedt@evlka.de

🌐 www.kirchengemeinde-wilstedt.de

Trauer-Café

Ev. luth. Kirchengemeinden Kirchtimke und Wilstedt

💡 3. Sonntag im Monat, im Wechsel in Kirchtimke, Tarmstedt, Wilstedt. 15.00 - 17 Uhr. In entspannter Runde der Trauer Raum geben.

📍 Im Wechsel Gemeindehaus Kirchtimke, Tarmstedt, Wilstedt

📞 04289 925087

✉ kg.wilstedt@evlka.de

🌐 www.kirchengemeinde-wilstedt.de

Senioren-Männerkreis

Ev. luth. Kirchengemeinde Wilstedt

💡 1. Donnerstag im Monat, 14.30 - 16 Uhr Bei Kaffee und Kuchen miteinander interessante Berichte hören und ins Gespräch kommen.

📍 Kleine Trift 1, 27412 Tarmstedt

📞 0151 50410295

✉ kg.wilstedt@evlka.de

🌐 www.kirchengemeinde-wilstedt.de

Spieleabend

Büchereiförderverein Tarmstedt

💡 Letzter Mittwoch im Monat, 19.30 - 22 Uhr, Treffpunkt: Bücherei Hier treffen sich Spielbegeisterte aller Altersgruppen, um in lockerer Atmosphäre zu spielen. Getränke und Snacks sind auch da. Eintritt frei.

📍 Kleine Trift 13, 27412 Tarmstedt

📞 04283 1773

✉ buecherei@tarmstedt.de

🌐 www.kgs-tarmstedt.de

Seniorensport „Turn-Oldies“

TSV Timke e.V.

💡 Mittwochs, 10 - 11 Uhr Aufwärmen mit Ball, Reifen und dann Rücktraining mit Bändern auf der Matte. Es wird viel gelacht.

📍 Schulstraße 11, 27412 Bülstedt

📞 0151 50410295

✉ kontakt@tsv-timke.de

🌐 https://tsv-timke.de/

Klönen- und Spielenachmittag TSV Timke e.V.

- 💡 1. Dienstag im Monat (Oktober bis April), 15.30 - 17.30 Uhr.
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Spielen (Kniffel, Uno, Skat) in gemütlicher Runde mit Kaffee und Gebäck.
- 📍 Hauptstraße 28, 27412 Kirchtimke
- 📞 04289 566
- ✉ kontakt@tsv-timke.de
- 🌐 <https://tsv-timke.de/>

Seniorengymnastik MTV Wildstedt

- 💡 Dienstags, 9.30 - 10.30: Treffpunkt: Gymnastikraum im Vereinsheim Rückenschule, Entspannung, Atemtechnik
- 📍 An der Reitbahn 3, 27412 Wildstedt
- 📞 0151 50410295
- ✉ melanie.otten@mtv-wilstedt.de
- 🌐 www.mtv-wilstedt.de

Samtgemeinde Zeven

Verschiedene Angebote für Jung und Alt Mehrgenerationenhaus Zeven

- 💡 Frühstückstreff, Spiele-Nachmittag, Smartphone Sprechstunde und vieles mehr. Details siehe monatliches Programm.
- 📍 Godenstedter Str. 61, 27404 Zeven
- 📞 04281 71717-0 und 0173 2587540
- ✉ mgh-zeven@drk-brv-row.de
- 🌐 www.drk-brv-row.de

Gemeindenachmittag für Senioren Ev.-luth. St.-Viti-Kirchengemeinde Heeslingen

- 💡 Montags, 2 x pro Monat
Treffpunkt: Neues Gemeindehaus
- 📍 Kirchstraße 16, 27404 Heeslingen
- 📞 04281 2518
- ✉ kg.heeslingen@evlka.de
- 🌐 www.kirche-heeslingen.de

Spielenachmittag

St.-Margarethen-Kirchengemeinde Gyhum

- 💡 Gemeinsam werden Gesellschaftsspiele gespielt. Zweiter Montag im Monat um 15.00 Uhr. Treffpunkt: Gemeindehaus
- 📍 Eichenstraße 2, 27404 Gyhum
- 📞 04286 1036
- ✉ kg.gyhum@evlka.de
- 🌐 [https://kg-gyhum.wir-e.de/](http://kg-gyhum.wir-e.de/)

Gemeindenachmittag

St.-Margarethen-Kirchengemeinde Gyhum

- 💡 Andacht, gemütliche Kaffeerunde und ein interessantes Thema.
Dritter Mittwoch im Monat (außer in den Sommerferien) um 15.00 Uhr
- 📍 Eichenstraße 2, 27404 Gyhum
- 📞 04286 1036
- ✉ kg.gyhum@evlka.de
- 🌐 [https://kg-gyhum.wir-e.de/](http://kg-gyhum.wir-e.de/)

Gesundheitssport

TUS Zeven e.V.

- 💡 Senioren-Fitnessgruppe - Fit bis ins hohe im Alter: Di., 16.30 - 17.45
Treffpunkt: Vereinsturnhalle
- 📍 Auf dem Berge 8, 27404 Zeven
- 📞 04281 1881

 info@tuszeven.de
 <http://tuszeven.de/>

Stadt Visselhövede

Gemeindenachmittag Buchholz St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  Unregelmäßig, Termine bitte per Telefon erfragen. Gemeinschaftsraum der Freiw. Feuerwehr Buchholz
-  Buchholz 54, 27374 Buchholz
-  04262 2687
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Hiddingen St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr (Juli + August = Sommerpause)
Treffpunkt: Dorfhaus Hiddingen
-  Hiddinger Str. 26, 27374 Hiddingen
-  04262 1307
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Jeddingen St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  4. Mittwoch im Monat um 15 Uhr (Juli + August = Sommerpause)
Treffpunkt: Jeddinger Hof
-  Heidmark 1, 27374 Jeddingen
-  0173 7517808
-  mathias.wohlfahrt@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Kettenburg St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  1. Mittwoch in geraden Monaten um 15 Uhr (August = Sommerpause)
Treffpunkt: Schützenhaus Kettenburg
-  Kettenburg 23, 27374 Kettenburg
-  04262 2708
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Nindorf St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  2. Donnerstag im Monat um 15 Uhr (Juli = Sommerpause)
Treffpunkt: Im Dorfraum in der Alten Schule
-  Zur Einigkeit 1, 27374 Nindorf
-  04262 1781
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Schwitschen St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr (Juli + August = Sommerpause)
Treffpunkt: Schwitscher Haus
-  Dohrmanns Horst 4, 27374 Schwitschen
-  04262 3870
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag Visselhövede St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

-  4. Dienstag im Monat um 15 Uhr (Juli = Sommerpause) Treffpunkt:
Gemeindehaus Visselhövede
-  Große Str. 8, 27374 Visselhövede
-  04262 4500
-  kg.visselhoevede@evlka.de
-  www.kirche-bkv.de

Gemeindenachmittag in Wittorf

St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

- 💡 3. Donnerstag im Monat um 15 Uhr (Juli + August = Sommerpause) Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Wittorf
 - 📍 Wittorfer Str. 87, 27374 Wittorf
 - 📞 04262 322
 - ✉ kg.visselhoevede@evlka.de
 - 🌐 www.kirche-bkv.de
-

St. Johannis-Chor

St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

- 💡 Jeden Dienstag um 19.00 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus Visselhövede
 - 📍 Große Str. 8, 27374 Visselhövede
 - 📞 04262 95100
 - ✉ kg.visselhoevede@evlka.de
 - 🌐 www.kirche-bkv.de
-

Spieleabend

St. Johannis-Kirchengemeinde Visselhövede

- 💡 1 x im Monat (Freitags) in den Wintermonaten um 19.00 Uhr (Genauen Termin bitte erfragen) Treffpunkt: Gemeindehaus Visselhövede
 - 📍 Große Str. 8, 27374 Visselhövede
 - 📞 04262 3522
 - ✉ kg.visselhoevede@evlka.de
 - 🌐 www.kirche-bkv.de
-

Seniorenbeiräte

Kreisseniorenrat

- 📍 Rosebruch 11, 27374 Visselhövede
 - 📞 04262 3549
 - ✉ derosebrucher@ewetel.net
 - 🌐 https://www.kreisseniorenrat-row.de/
-

Seniorenbeirat Stadt Bremervörde

- 📍 Rubensring 2, 27432 Bremervörde
 - 📞 04761 2289
 - ✉ wrb.brw@t-online.de
 - 🌐 www.bremervoerde.de
-

Seniorenbeirat Samtgemeinde Bothel

Seniorenbeirat Samtgemeinde Fintel

- 📍 Lauenbrücker Str. 3, 27389 Vahlde
 - 📞 04265 94066
 - ✉ w.toedter@hotmail.de
 - 🌐 www.sgfintel.de
-

Seniorenbeirat Samtgemeinde Geestequelle

- 📍 Ebersdorfer Str. 8, 27432 Oerel-Glinde
 - 📞 04761 3257
 - ✉ norden-friedrich@web.de
 - 🌐 www.geestequelle.de
-

Seniorenbeirat Gemeinde Gnarrenburg

- 📍 Friedhofstraße 14, 27442 Gnarrenburg
 - 📞 04285 1501
 - ✉ heide.cordes@gmx.de
 - 🌐 www.gnarrenburg.de
-

Seniorenbeirat Stadt Rotenburg (Wümme)

- 📍 Im Teich 14, 27356 Rotenburg (Wümme)
 - 📞 04261 8173348
 - ✉ dr.rath@gmx.de
 - 🌐 www.rotenburg-wuemme.de
-

Seniorenbeirat Gemeinde Scheeßel

- 📍 Westerholzerstr. 14, 27383 Scheeßel
 - 📞 04263 4762
 - ✉ walter.jungfer@arcor.de
 - 🌐 www.scheessel.de
-

Seniorenbeirat Samtgemeinde Selsingen

📍 Steinkamp 20, 27446 Selsingen
📞 04284 1335
✉️ w.borchers@ewetel.net
🌐 www.selsingen.de

Seniorenbeirat Samtgemeinde Sittensen

📍 Am Markt 16, 27419 Sittensen
📞 0172 2723862
✉️ horst.tiedemann@sg-sittensen.de
🌐 www.seniorenbeirat-sittensen.de

Seniorenbeirat Samtgemeinde Sottrum

📍 Bergstr. 7, 27307 Sottrum
📞 04264 415
✉️ achim.dodenhof@web.de
🌐 www.sottrum.de

Seniorenbeirat Samtgemeinde Tarmstedt

📍 Ginsterweg 10, 27412 Wilstedt
📞 04283 68022
✉️ seniorenbeirat@tarmstedt.de
🌐 www.tarmstedt.de

Seniorenbeirat Stadt Visselhövede

📍 Rosebruch 11, 27374 Visselhövede
📞 04262 3549
✉️ seniorenbeirat@visselhoevede.de
🌐 www.visselhoevede.de

Seniorenbeirat Samtgemeinde Zeven

📍 Kattrepel 13, 27404 Zeven
📞 04281 9574843
✉️ seniorenbeirat@zeven.de
🌐 www.zeven.de

Stadt- und Gemeindeverwaltung

Samtgemeinde Bothel

📍 Horstweg 17, 27386 Bothel
📞 04266 983-1500
✉️ samtgemeinde@bothel.de
🌐 www.bothel.de

Stadt Bremervörde

📍 Rathausmarkt 1, 27432 Bremervörde
📞 04761 987-0
✉️ info@bremervoerde.de
🌐 www.bremervoerde.de

Samtgemeinde Fintel

📍 Berliner Straße 3, 27389 Lauenbrück
📞 04267 9300-0
✉️ kontakt@sgfintel.de
🌐 www.sgfintel.de

Samtgemeinde Geestequelle

📍 Bohlenstraße 10, 27432 Oerel
📞 04765 9393-0
✉️ samtgemeinde@geestequelle.de
🌐 www.geestequelle.de

Gemeinde Gnarrenburg

📍 Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg
📞 04763 3848-0
✉️ info@gnarrenburg.de
🌐 www.gnarrenburg.de

Stadt Rotenburg (Wümme)

📍 Große Str. 1, 27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 710
✉️ stadt@rotenburg-wuemme.de
🌐 www.rotenburg-wuemme.de

Gemeinde Scheeßel

📍 Untervogtplatz 1, 27383 Scheeßel
📞 04263 9308-0
✉️ info@scheessel.de
🌐 www.scheessel.de

Samtgemeinde Selsingen

📍 Hauptstr. 30, 27446 Selsingen
📞 04284 9307-0
✉️ samtgemeinde@selsingen.de
🌐 https://selsingen.de/

Samtgemeinde Sittensen

📍 Am Markt 11, 27419 Sittensen
📞 04282 93 00-1600
✉️ info@sg.sittensen.de
🌐 https://sittensen.de/

Samtgemeinde Sottrum

📍 Am Eichkamp 12, 27367 Sottrum
📞 04264 8320-0
✉️ samtgemeinde@sottrum.de
🌐 www.sottrum.de

Samtgemeinde Tarmstedt

📍 Hepstedter Straße 9, 27412 Tarmstedt
📞 04283 89379-00
✉️ info@tarmstedt.de
🌐 www.tarmstedt.de

Stadt Visselhövede

📍 Marktplatz 2, 27374 Visselhövede
📞 04262 301-0
✉️ stadt@visselhoevede.de
🌐 www.visselhoevede.de

Samtgemeinde Zeven

📍 Am Markt 4, 27404 Zeven
📞 04281 716-0

✉️ samtgemeinde@zeven.de

🌐 www.zeven.de

Tafeln

Tafel Bremervörde

💡 Ausgabestelle Bremervörde:
Di 13.30 - 16.30 Uhr
Fr 13.30 - 16.30 Uhr
📍 Bremer Str. 35, 27432 Bremervörde
📞 04761 9262012
✉️ tafel@tandem-brv.de
🌐 www.tandem-brv.com

Tafel Bremervörde

💡 Ausgabestelle Gnarrenburg:
Do 13 - 14 Uhr
📍 Hindenburgstr. 60 a, 27442 Gnarrenburg
📞 0152 27664249
✉️ tafel@tandem-brv.de
🌐 www.tandem-brv.com

Rotenburger Tafel e.V.

💡 Ausgabestelle Rotenburg (Wümme):
Mo + Do 14 - 16 Uhr
📍 Rathausgasse 9,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 4140503
✉️ petrakeitel6@gmail.com
🌐 www.rotenburgertafel.de

Rotenburger Tafel e.V.

💡 Ausgabestelle Scheeßel:
Mo + Do 15 - 16 Uhr
📍 Am Bahnhof (Bahnhofsgebäude),
27383 Scheeßel
📞 04263 984485

✉ marvoko@gmx.de
🌐 www.rotenburgertafel.de

Tafel Sittensen

💡 Di + Fr 14 - 16 Uhr
📍 Bahnhofstr. 18, 27419 Sittensen
📞 04761 993530
✉ sozialberatung-kkbz@evlka.de
🌐 www.diakonie-kkbz.de

Rotenburger Tafel e.V.

💡 Ausgabestelle Sottrum:
Mo bis Do 9 - 11 Uhr
📍 Alte Dorfstraße 2, 27383 Sottrum
📞 0152 22433410
✉ tafel.sottrum@web.de
🌐 www.rotenburgertafel.de

Tafel Tarmstedt

💡 Do 15 - 17 Uhr
📍 Wilstedter Str. 2
(Eingang Bremer Landstr.)
27412 Tarmstedt
📞 04761 993530
✉ sozialberatung-kkbz@evlka.de
🌐 www.diakonie-kkbz.de

Rotenburger Tafel e.V

💡 Ausgabestelle Visselhövede:
Di + Fr 14 - 16 Uhr
📍 Bahnhofstraße (Bahnhofsgebäude),
27374 Visselhövede
📞 04262 3527
✉ vermessung@buero-seitz.de
🌐 www.rotenburgertafel.de

Tafel Zeven

💡 Di + Fr 14.30 -16 Uhr
📍 Poststraße 3, 27404 Zeven

📞 04761 993530
✉ sozialberatung-kkbz@evlka.de
🌐 www.diakonie-kkbz.de

Tagespflege

Tagespflege Ahausen

📍 Hauptstraße 9, 27367 Ahausen
📞 04269 9511310
✉ info@tagespflege-ahausen.de
🌐 <https://tagespflege-ahausen.de/>

Tagespflege Bevern

📍 Bockeler Ring 31,
27432 Bremervörde-Bevern
📞 04767 333400
✉ d.blank@sozialstation-bremervoerde.de
🌐 www.sozialstation-bremervoerde.de

OsteMed Tagespflege Bremervörde

📍 Bremer Str. 31, 27432 Bremervörde
📞 04761 864119
✉ info@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Begegnung mit Herz

📍 Neuendamm 94,
27432 Bremervörde - Iselersheim
📞 04769 3335737
✉ tagespflege-iselersheim@gmx.de
🌐 www.tagespflege-iselersheim.de

HerzBegleiter Niedersachsen GmbH

📍 Hauptstr. 38, 27386 Brockel
📞 04266 9849792
✉ team-bro@herzbegleiter.de
🌐 <https://herzbegleiter.de/>

Idylle im Moor

📍 Schwarze Flage 57,
27442 Gnarrenburg-Fahrendorf
📞 04764 8110207
✉️ Tagespflege-Fahrendorf@web.de
🌐 www.tagespflege-fahrendorf.de

Landpartie - Tagespflege Fintel

📍 Pastorenweg 1, 27389 Fintel
📞 04265 9549840
✉️ hschwabe@landpartie-tagespflege-
fintel.de
🌐 www.landpartie-tagespflege-fintel.de

Tagespflege Gnarrenburg

📍 Hermann- Lamprecht- Straße 48 A,
27442 Gnarrenburg
📞 04763 921307
✉️ info@dstbz.de
🌐 www.dstbz.de

Tagespflege Haus Eulennest

📍 Hindenburgstraße 18, 27442 Gnarrenburg
📞 04763 362 und 0172 4306019
✉️ tagespflege-eulennest@web.de
🌐 www.tagespflege-eulennest.com

Tagespflege Heeslingen

📍 Lohmanns Hoff 2, 27404 Heeslingen
📞 04281 9518420
✉️ info@dstbz.de
🌐 www.dstbz.de

Tagespflege Bokels Hus

📍 Im Dorfe 11, 27389 Helvesiek
📞 04267 7702222
✉️ www.bokels-hus-tagespflege.de
🌐 www.bokels-hus-tagespflege.de

Tagespflege Oerel

📍 Dorfstraße 6, 27432 Oerel
📞 04765 2050014
✉️ a.hildebrandt@sozialstation-
bremervoerde.de
🌐 www.sozialstation-bremervoerde.de

HerzBegleiter Niedersachsen GmbH

📍 Große Straße 54,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 9437093
✉️ team-row@herzbegleiter.de
🌐 https://herzbegleiter.de/

Tagespflege Scheeßel

📍 Friedrichstraße 12, 27383 Scheeßel
📞 04263 6757650
✉️ tagespflege@diakonie-scheessel.de
🌐 https://diakonie-scheessel.de/

Tagespflege Selsingen

📍 Alte Straße 9f, 27446 Selsingen
📞 04284 9268761
✉️ info@dstbz.de
🌐 www.dstbz.de

Tagespflege Sittensen

📍 Ostegrund 3, 27419 Sittensen
📞 04282 6349999
✉️ info@dstbz.de
🌐 www.dstbz.de

Tagespflege „Zur Mühle“

📍 Lindenstr. 1, 27374 Visselhövede
📞 04262 9578160 und 04262 95620
✉️ info@tagespflege-zurmuehle.de
🌐 www.tagespflege-zurmuehle.de

Tagespflege der OsteMed, Zeven

📍 Dr.-Otto-Str. 2, 27404 Zeven
📞 04281 711-7400 und -7320
✉️ info@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Tagespflege der OsteMed, Ahlerstedt

📍 Großer Damm 5c, 21702 Ahlerstedt
📞 04141 972490
✉️ info@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Vollstationäre Pflegeeinrichtungen

AWO Seniorenzentrum Am Hang

📍 Am Hang 26, 27432 Bremervörde
📞 04761 9900
✉️ info-E315@awo-wup.de
🌐 https://awo-wup.de/

Oste Pflege & Wohnen „Am Wildpark“

📍 Auestr. 4, 27432 Bremervörde
📞 04761 9883-0
✉️ ph-brv@oste-pflege.de
🌐 https://oste-pflege-wohnen.de/

OsteMed „Haus im Park“ Bremervörde

📍 Bremer Str. 29, 27432 Bremervörde
📞 04761 8640
✉️ torsten.friederici@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Charleston Seniorendomizil „Haus am Park“

📍 Stader Str. 22, 27432 Bremervörde
📞 04761 9246-0

✉️ haus-am-park@charleston.de

🌐 https://charleston.de/

Herz am Platz

📍 Großer Platz 10, 27432 Bremervörde
📞 04761 926370
✉️ herzamplatz@st-seniorenresidenzen.de
🌐 https://st-seniorenresidenzen.de/

Seniorenresidenz Herz am Markt

📍 Rathausmarkt 2, 27432 Bremervörde
📞 04761 922040
✉️ herzammarkt@st-seniorenresidenzen.de
🌐 https://st-seniorenresidenzen.de/

Seniorenpflegeheim Bevern

📍 Im Ziegelfeld 16,
27432 Bremervörde-Bevern
📞 04767 360
✉️ info@seniorenpflegeheim-bevern.de
🌐 https://seniorenpflegeheim-bevern.jimdoweb.com/

Seniorenhaus Sonnenschein

📍 Hauptstraße 49, 27386 Brockel
📞 04266 95550
✉️ info-bro@amicalis.de
🌐 www.amicalis.de

Seniorenwohnanlage Gnarrenburg

📍 Wilhelm-Busch-Weg 2,
27442 Gnarrenburg
📞 04763 7277
✉️ info@seniorenwohnanlage-gnarrenburg.de
🌐 www.seniorenwohnanlage-gnarrenburg.de

Haus Vida Victoria

📍 Dahldorfer Str. 2, 27442 Gnarrenburg
📞 04763 48743200
✉️ info@wh-gnarrenburg.de
🌐 <https://wh-gnarrenburg.de/>

Alten- und Pflegezentrum Haus Wümmetal

📍 Wümmetal 1, 27389 Lauenbrück
📞 04267 98150
✉️ wuemmetal@prosenis.de
🌐 www.prosenis.de

HeidstückeHus

📍 Kastanienweg 23, 27432 Oerel
📞 04765 8311440
✉️ info@heidstueckenhus.de
🌐 www.heidstueckenhus.de

Ambiente Care Seniorencentrum Rotenburg (Wümme)

📍 Berliner Ring 25,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 95330-0
✉️ office.rotenburg@ambiente.care
🌐 <https://ambiente.care/>

SeniorenZentrum Haus am Osmanntsee

📍 Am Brink 11, 27367 Reßum
📞 04264 83910
✉️ info@haus-am-osmannsee.de
🌐 www.haus-am-osmannsee.de

Tine-Albers-Haus

📍 Elise-Averdieck-Straße 17,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 773470 und 772222
✉️ christine.kisselt@agaplesion.de
🌐 www.agaplesion-wup-rotenburg.de

Wohn- und Pflegezentrum Haus am Bahnhof

📍 Bahnhofstr. 17,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 816450
✉️ haus-am-bahnhof@charleston.de
🌐 <https://charleston.de/>

Haus am Ahlsdorfer Forst, Fachpflege- einrichtung

📍 Brockeler Straße 60,
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 920760
✉️ andre.veenstra@rotenburgerwerke.de
🌐 www.rotenburger-werke.de

Agaplesion Haus Stadtgarten

📍 Glockengießer Str. 10
Wallberstraße 8 (Verw.)
27356 Rotenburg (Wümme)
📞 04261 6306100
✉️ christine.kisselt@agaplesion.de
🌐 www.agaplesion-wup-rotenburg.de

newcare home Scheeßel

📍 Große Str. 6a, 27383 Scheeßel
📞 04263 302300
✉️ see-info@newcare.de
🌐 <https://newcare.de>

Haus im GarteN, Seniorenpflegeheim Ostervesede

📍 Benkelohner Straße 2,
27383 Scheeßel-Ostervesede
📞 04263 93840
✉️ info@hausimgarten.de
🌐 www.haus-im-garten-scheessel.de

Haus im GarteN, Seniorenpflegeheim Scheeßel

📍 Bahnhofstr. 71, 27383 Scheeßel
📞 04263 910600
✉️ info@hausimgarten.de
🌐 www.haus-im-garten-scheessel.de

Charleston Wohn- & Pflegezentrum Up'n Kamp

📍 Up'n Kamp 2-8, 27419 Sittensen
📞 04282 93350
✉️ haus-upn-kamp@charleston.de
🌐 https://charleston.de/

Seniorenresidenz an der Oste

📍 Scheeßeler Str. 2, 27419 Sittensen
📞 04282 61200
✉️ sittensen@specht-residenzen.de
🌐 www.specht-residenzen.de

K&S Seniorenresidenz Sottrum

📍 St.-Georg-Str. 2, 27367 Sottrum
📞 04264 83750
✉️ sottrum@ks-residenz.de
🌐 https://sottrum.ks-gruppe.de/

Jan-Reiners-Seniorenzentrum

📍 Bremer Landstr. 3 D, 27412 Tarmstedt
📞 04283 981180
✉️ tarmstedt@residenz-gruppe.de
🌐 https://residenz-gruppe.de/

Hinter den Eichen

📍 Zum Eichenbruche 1, 27412 Tarmstedt
📞 04283 982860
✉️ tarmstedt@st-seniorenresidenzen.de
🌐 https://st-seniorenresidenzen.de/

Senioren- und Pflegeresidenz „Zur Mühle“

📍 Mühlstraße 5, 27374 Visselhövede
📞 04262 95620
✉️ seniorenresidenz-zurmuehle@t-online.de
🌐 www.seniorenresidenz-zurmuehle.de

Haus Wilstedt

📍 Hauptstraße 40, 27412 Wilstedt
📞 04283 5540
✉️ info@hauswilstedt.de
🌐 www.hauswilstedt.de

CURA Seniorenzentrum Zeven

📍 Schlehdornweg 2, 27404 Zeven
📞 04281 95220
✉️ info.zeven@wirpflegen.de
🌐 https://zeven.curag.com/

OsteMed Seniorensitz und Pflegeheim Zeven

📍 Dr.-Otto-Str. 2, 27404 Zeven
📞 04281 7117216
✉️ melina.kies@ostemed.de
🌐 www.ostemed.de

Seniorenresidenz Mühlenhof

📍 Mühlenpark 1, 27404 Zeven
📞 04281 95210
✉️ zeven@residenz-gruppe.de
🌐 https://residenz-gruppe.de/



Kontakt

Wir beraten Sie persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Bei Bedarf kann die Beratung auch in Ihrer Häuslichkeit stattfinden. Der Senioren- und Pflegestützpunkt im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „Rose“ ist an drei Standorten vertreten.

Rotenburg

**Gesundheitsamt
Rotenburg (Wümme)**
Bahnhofstr. 15
27356 Rotenburg (Wümme)

**Bremer-
vörde**

**Gesundheitsamt
Bremervörde**
Amtsallee 4
27432 Bremervörde

Zeven

**Gesundheitsamt Zeven
(ehemaliges Krankenhaus)**
Dr.-Otto-Str. 2
27404 Zeven



04281 983 – 6262

Zentrale Rufnummer für alle drei Standorte. Bitte sprechen Sie auf unseren Anrufbeantworter.



spn@lk-row.de

pflegestuetzpunkt.lk-row.de