

HAN
NOV
ER 



Älter werden in der Region Hannover

INFOBROSCHÜRE EIN RATGEBER FÜR SENIOR*INNEN

11. Auflage 2024



Region Hannover

Vertraulich · Kostenfrei · Neutral · Kompetent

SENIOREN- & PFLEGEBERATUNG

SPN Calenberger Land

Löwenbergerstraße 2a, 30952 Ronnenberg OT Empelde

Telefon 0511-70 02 01-18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do, Fr 8.15 bis 12.00 Uhr
Mo 13.00 bis 16.00 Uhr
Do 15.00 bis 17.00 Uhr

Außenstelle Laatzen jeden Dienstag von 8 bis 12 Uhr
Laatzen, Marktplatz 2, 1. Etage, Raum 1.6,
30880 Laatzen

SPN Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28a, Ärztehaus, 31515 Wunstorf

Telefon 0511-70 02 01-14 und -15

E-Mail SPN.UnteresLeinetal@region-hannover.de

Öffnungszeiten

Mo bis Do 8.15 bis 12.00 Uhr
Mo 13.00 bis 16.00 Uhr
Do 15.00 bis 17.00 Uhr

Außenstelle Neustadt Rbge. jeden Freitag im Stadthaus
von 8 bis 12 Uhr, Wunstorfer Str. 8, 2. Etage, Raum 208,
31535 Neustadt

SPN Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 0511-70 02 01-16 und -17

E-Mail SPN.BurgdorferLand@region-hannover.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr 8.15 bis 12.00 Uhr
Mo 13.00 bis 16.00 Uhr
Do 15.00 bis 17.00 Uhr

Die Außensprechstunden in den Städten und Gemeinden erfahren Sie in den Senioren- und Pflegestützpunkten.

SPN Nord

Ostpassage 11, 30853 Langenhagen

Telefon 0511-70 02 01-20 und -21

E-Mail SPN.Nord@region-hannover.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr 8.15 bis 12.00 Uhr
Mo 13.00 bis 16.00 Uhr
Do 15.00 bis 17.00 Uhr

Liebe Leser*innen,

die Region Hannover setzt sich dafür ein, dass alle Einwohner*innen der Region mit möglichst hoher Lebensqualität und Selbstständigkeit älter werden können. Dafür ist es gut, sich frühzeitig mit den Themen rund um das Alter zu beschäftigen, um seine persönliche Situation in Hinblick auf die Zukunft selbst gestalten zu können.

Diese Broschüre, die aus dem bisherigen Seniorenratgeber hervorgegangen ist, bündelt viele Informationen zum Älterwerden. Sie gibt einen guten ersten Überblick über die wichtigsten Themen sowie über Anlaufstellen und Angebote in Ihrer Nähe. Wenn Sie die Infobroschüre durchblättern, werden Sie feststellen, wie vielfältig das Themenspektrum in der Region Hannover ist.

Neben Angeboten der Städte und Gemeinden unterstützen, beraten und begleiten unsere vier Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN). Die Beratungsstellen der Region haben ihre Standorte in Burgdorf, Langenhagen, Ronnenberg-Empelde und Wunstorf und beraten zusätzlich in allen regionsangehörigen Städten und Gemeinden in ihren Außensprechstunden. Für Interessierte, denen es nicht möglich ist in die Beratungsstelle oder in die Sprechstunde zu kommen, bieten die Stützpunkte Onlineberatungen oder auch Hausbesuche an. Viele Fragen lassen sich auch telefonisch klären. Die Region Hannover möchte auf diese Weise möglichst viele Menschen mit den Angeboten erreichen und unterstützen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!



Ihr
Steffen Krach
Regionspräsident



Impressum



Region Hannover

Der Regionspräsident

Fachbereich Soziales
Team Hilfe zur Pflege – Beratung und Planung 50.14
Hildesheimer Straße 20, 30169 Hannover
Telefon: 0511 – 61 62 64 62
E-Mail: spn.nord@region-hannover.de

Text

Team Hilfe zur Pflege – Beratung und Planung 50.14

Layout

Region Hannover, Team Medien & Gestaltung

Titelfotos

Thomas Langreder

Druck

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH
Hans-Böckler-Straße 52 · 30851 Langenhagen

gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Stand

November 2024



INHALT

01	Mobil bleiben in der Region Hannover	4
02	Aktiv leben	10
+	Sexualität und LSBTIQ*	18
03	Wohnen	22
+	Migration und Alter	26
04	Pflege und Pflegebedürftigkeit	30
+	Demenz	40
05	Behinderung und Teilhabe	44
+	Einsamkeit	54
06	Psychische Gesundheit	56
07	Finanzielle und rechtliche Unterstützungsmöglichkeiten	62
08	Digitales für den Alltag	72
+	Notfall und Sicherheit	78
09	Zuständige Stellen in den Städten und Gemeinden	82



01

MOBIL BLEIBEN IN DER REGION HANNOVER



Voraussetzung für eine gute Beweglichkeit im Alter ist die körperliche Gesundheit. Aber nicht allein. Das Vorhandensein eines öffentlichen Nahverkehrs ermöglicht für Menschen ohne Auto oft erst ein Verlassen des eigenen Wohnortes. Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Personen, die sich Mobilität nur eingeschränkt leisten können. Schulungen für besondere Bedarfe oder zum Erhalt der Sicherheit im öffentlichen Raum und die Möglichkeit individuelle Lösungen für besondere Situationen finden zu können, sind ebenfalls möglich. So kann die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben auch bei einer Veränderung des Gesundheitszustands erhalten bleiben.

Im Folgenden werden Angebote und Möglichkeiten des Individual- und des öffentlichen Verkehrs dargestellt, die die Mobilität im Alter unterstützen und fördern.

Carsharing

Beim Carsharing teilt man sich Fahrzeuge mit anderen Menschen. Hierzu ist eine Registrierung notwendig. Es fallen Grund- und Nutzungsgebühren an. Dieses Angebot wird nicht flächendeckend angeboten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Region Hannover oder der Landeshauptstadt Hannover.

Region Hannover

Mobilitätsmanagement, Fachbereich Verkehr
Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 32 61

Landeshauptstadt Hannover

Fachbereich Planen und Stadtentwicklung, Bereich Stadtplanung

Rudolf-Hillebrecht-Platz 1, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 37 94

Internet



www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Mobilit%C3%A4t/Kraftfahrzeug-Stra%C3%9Fe/CarSharing

Sicherheitstrainings

Beim Autofahren können durch gesundheitliche Veränderungen Unsicherheiten auftreten. Auch unterschiedliche Fahrradtypen und E-Bikes sind aus dem Verkehr nicht mehr wegzudenken. Um die Sicherheit im Straßenverkehr zu erhalten, gibt es speziell für Senior*innen in der Region Hannover Kurse. Sie werden vom ADAC, dem ADFC und der Landesverkehrswacht kostenpflichtig angeboten.

Möglichkeiten, die eigene Fahrtauglichkeit im Auto unter Anleitung zu überprüfen, finden Sie zum Beispiel bei der Landesverkehrswacht oder dem ADAC.

Deutsche Verkehrswacht e.V.

Telefon 030 – 51 65 10 51 6

E-Mail sw@verkehrswacht.de

Internet



www.landesverkehrswacht.de/angebot/artikel-detail/fit-im-auto-1/

ADAC Geschäftsstelle

Nordmannpassage 4, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 12 40 56 0

E-Mail hannover@nsa.adac.de

Internet



www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/aeltere-autofahrer/fahrfitnesscheck/

Sicherheitstrainings fürs Radfahren oder für den Umgang und die Nutzung von Pedelecs finden Sie hier:

ADFC Radfahrschule

Telefon 0157 – 35 56 91 97

E-Mail radfahrschule@adfc-hannover.de

Internet



www.hannover-region.adfc.de/person/fahrrad-sicherheitstraining

Landesverkehrswacht

Christian Feder

Telefon 05105 – 59 11 62 4

E-Mail verkehrsschule@christianfeder.de

Internet



www.landesverkehrswacht.de/verkehrswacht-region-hannover-ev/fit-mit-dem-pedelec/

Fragen Sie auch bei Ihrer Stadt oder Gemeinde, bei Ihrem Seniorenbüro, Ihrem Seniorenbeirat oder -beauftragten nach kostenfreien Kursen für Senior*innen.

Kostenloser Mobilitätsservice für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

Für einige Städte und Gemeinden in der Region Hannover bietet die Gemeinschaft Deutscher Blindenfreunde einen kostenlosen Begleitservice für blinde beziehungsweise sehbeeinträchtigte Menschen an. Einsatzgebiete in der Region Hannover sind: Garbsen, Gehrden, Hannover, Hemmingen, Isernhagen, Laatzen, Langenhagen, Pattensen, Rethen, Ronnenberg, Seelze. Reservierung Montag bis Freitag von 9 – 16 Uhr

Telefon 0151 – 15 60 56 04

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Gemeinschaft Deutscher Blindenfreunde von 1860 Moon'scher Blindenhilfsverein e.V.

Hoffmann-von-Fallersleben-Platz 3, 10713 Berlin

Telefon 030 – 82 34 32 8

E-Mail info@blindenfreunde.de

Internet



www.blindenfreunde.de

Schulung der Mobilität und Orientierung für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. bietet blinden beziehungsweise sehbeeinträchtigten Menschen eine Schulung zum Thema Mobilität und Orientierung an. Geübt wird der Einsatz des Langstocks zur Orientierung.

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Rehabilitationslehrerin Laura Wedber
Kühnsstraße 18, 30559 Hannover

Telefon 0511 – 51 04 26 8

Mobil 0172 – 65 83 77 3

E-Mail laura.wedber@blindenverband.org

Internet



www.blindenverband.org/orientierung-und-mobilitaet.html

Barrierefreiheit Deutsche Bahn

Die Deutsche Bahn bietet Unterstützung beim Ein-, Aus- und Umsteigen, wenn Sie mit dem Rollator, dem Rollstuhl oder auch einem Kinderwagen unterwegs sind. Um Unterstützung beim Reisen mit der DB zu planen, sind eine vorherige Ankündigung des Unterstützungsbedarfes und Einplanung längerer Umsteigezeiten notwendig.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Mobilitätsservice-Zentrale

Telefon 030 – 65 21 28 88

E-Mail msz@deutschebahn.com

Internet



www.bahn.de/service/individuelle-reise/barrierefrei

Zur Barrierefreiheit weiterer Bahnen und Busse erhalten Sie Informationen im ÜSTRA-Servicecenter, siehe weiter unten.

Angebote von ÜSTRA, GVH und regiobus

■ Mobilitätstrainings

Wenn Sie auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen und bei der Nutzung von Bus und Bahn unsicher sind, können Sie an einem Mobilitätstraining der ÜSTRA und der regiobus teilnehmen. Regelmäßig stattfindende Trainings zum Ein- und Ausstieg sowie dem Verhalten in Bus und Stadtbahn fördern die Sicherheit. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Informationen für das Stadtgebiet und die Region Hannover erhalten Sie hier:

ÜSTRA Servicecenter

Karmarschstr. 30/32, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 68 0

Internet



www.uestra.de/service/barrierefreies-reisen/mobilitaetstraining/

■ Seniorennetzkarte

Die Seniorennetzkarte ist ein vergünstigtes Ticket für den öffentlichen Nahverkehr in der Region Hannover. Sie kann von Personen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und nicht mehr erwerbstätig sind, genutzt werden. Die Seniorennetzkarte ist im GVH-Gebiet (Zone ABC) gültig und kann entweder für einen Monat oder als

Abo erworben werden. Sie kann auch mit der GVH App gekauft werden. Informationen erhalten Sie im ÜSTRA Servicecenter, siehe ↘ Seite 7.

■ ÜSTRA Begleitservice

Die ÜSTRA bietet mobilitätseingeschränkten Fahrgästen einen kostenlosen Fahrgastbegleitservice an. Dieser ist 3 bis 4 Tage vor dem gewünschten Begleittermin anzumelden. Die Begleitung findet werktags zwischen 7 und 19 Uhr statt. Sie kann auch im Umkreis von 500 m um die Haltestelle herum ermöglicht werden. Der Begleitservice wird auf allen Bus- und Stadtbahnlinien der ÜSTRA und auf den regiobus Linien im Stadtgebiet Hannover, Garbsen und Langenhagen angeboten.

Anmeldung zum Fahrgastbegleitservice

Telefon 0511 – 16 68 26 93

E-Mail Fahrgastbegleitservice@uestra.de

Internet



www.uestra.de/service/barrierefreies-reisen/fahrgastbegleitservice/

■ Region-S-Karte

Menschen mit geringem Einkommen, die Leistungen vom Sozialamt oder dem Jobcenter erhalten, bekommen die Region-S-Karte zugesendet. Diese berechtigt sie, die Tageskarte S, die Monatskarte S und das Deutschland-Ticket Hannover sozial zu kaufen. Informationen erhalten Sie im ÜSTRA Servicecenter, siehe ↘ Seite 7.

■ Deutschlandticket

Dieses Ticket ermöglicht deutschlandweites Reisen mit fast allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs. Das Ticket ist ausschließlich online im Abonnement der GVH oder DB-APP buchbar. Informationen erhalten Sie im ÜSTRA Servicecenter, siehe ↘ Seite 7.

■ sprinti

Sprinti ist eine Ergänzung zum örtlichen Nahverkehr, der auf Abruf als Zubringer zu weiteren Bus- und Bahnlinien fährt. In der Region Hannover ist er in Barsinghausen, Burgdorf, Burgwedel, Lehrte, Neustadt, Pattensen, Uetze, Sehnde, Springe, Wennigsen, Wunstorf und der Wedemark abrufbar. Dieser Dienst ist über die sprinti-APP oder telefonisch unter der Nummer 030 – 22 02 70 78 buchbar. Notwendig ist eine aktuelle Fahrkarte. Informationen erhalten Sie im ÜSTRA Servicecenter, siehe ↘ Seite 7 oder im

Internet



www.uestra.de/fahrplan/flexible-angebote/sprinti/

■ BürgerBusse

BürgerBusse sind vorrangig dort zu finden, wo öffentlicher Personennahverkehr nicht oder nur unzureichend angeboten wird. Alle aktiven BürgerBusvereine leisten ehrenamtliche, engagierte Arbeit. In der Region Hannover finden Sie BürgerBusse in Burgwedel und in der Wedemark.

Burgwedel

Der Bürgerbus fährt in allen Ortsteilen Burgwedels dienstags, mittwochs und donnerstags von 8 bis 12 und von 14 bis 18 Uhr. Das Angebot kann von allen Bürger*innen Burgwedels kostenlos in Anspruch genommen werden. Eine Spende ist bei den Fahrer*innen möglich, aber nicht verpflichtend. Alle Fahrer*innen sind ehrenamtlich tätig.

Anmeldungen sind montags und mittwochs telefonisch von 9 bis 12 Uhr möglich. Die Fahrgäste werden von der Haustür abgeholt und auch wieder bis zur Haustür gebracht. Rollatoren und klappbare Rollstühle werden gerne mitgenommen. Fahrten, die mit der Krankenkasse abgerechnet werden können, sind nicht möglich.

Telefon 05139 – 89 41 69

Wedemark

Der Verein Wedebiene e.V. bringt bedürftige Personen zu ärztlichen Praxen oder zum Einkaufen, wenn diese auf fremde Hilfe angewiesen sind. Fahrten sind von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr buchbar. Eine Mitgliedschaft im Verein ist notwendig.

Ob Sie zu den gesundheitlich, sozial oder finanziell bedürftigen Menschen nach Vorgabe des Vereins gehören, erfahren Sie direkt dort:

Telefon 0175 – 47 47 69 4

E-Mail info@buengerbus-wedebiene.de

Internet



www.buengerbus-wedebiene.de

Euroschlüssel

Mit einem Euroschlüssel haben Sie europaweit Zugang zu behindertengerechten Toiletten. Weitere Informationen finden Sie auf [↘ Seite 49](#).

Mobilitätshilfe

Eine Mobilitätshilfe ist ein finanzieller Zuschuss für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Weitere Informationen finden Sie auf [↘ Seite 50](#).

Frauennachttaxi

Informationen zum Frauennachttaxi finden Sie auf [↘ Seite 81](#).



Aktivitäten begleiten und bereichern das Leben. Egal welcher Art, sie fördern den Geist und das Wohlbefinden und wirken der Einsamkeit entgegen. Manche Menschen haben besondere Interessen und Hobbys, genießen die Betätigung oder auch das Zusammensein mit anderen. Das gilt für jedes Alter. Selbst bei vorhandenen Einschränkungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu sein und teilzuhaben. Im Folgenden haben wir einige Ideen für Sie zusammengestellt.

Mittagstisch und Menübringdienst

Für Menschen, denen das Zubereiten von warmen Mahlzeiten schwerfällt, gibt es die Möglichkeit einen Menübringdienst zu bestellen oder einen Mittagstisch zu nutzen.

Regelmäßig stattfindende Mittagstische in Begegnungsstätten, Mehrgenerationenhäusern oder Altenheimen sind für mobile Senior*innen eine gute Alternative zum Menübringdienst. Sie ermöglichen Kontakte und können Einsamkeit entgegenwirken.

Mit dem Menübringdienst werden die Mahlzeiten direkt in die Wohnung geliefert. Sie können zwischen warmen Essen, die täglich gebracht werden und tiefgefrorenen Menüs, die wöchentlich geliefert werden, wählen. Wenn Sie Leistungen von Ihrem Sozialamt beziehen (Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung im Alter), können Sie gegebenenfalls einen Zuschuss von dort erhalten.

Bei Interesse können Sie bei den Senioren- und Pflegestützpunkten nachfragen sowie in den Gelben Seiten (Stichwort: Essenbringdienst oder Fernverpflegung) nachschauen.

Mehrgenerationenhäuser

Mehrgenerationenhäuser (MGHs) sind Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Hier kommen Menschen ins Gespräch und knüpfen Kontakte. Das nachbarschaftliche Miteinander wird gefördert. MGHs stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft.

Die Angebote leben durch viel ehrenamtliches Engagement. Interessierte können sich mit

ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und vom Wissen und Können der anderen profitieren. Jung hilft Alt und umgekehrt!

MGHs bieten verschiedene Angebote – von Spiel und Sport über kreative Projekte, Selbsthilfegruppen, von Sprachkursen über Erzählcafés bis zur Hausaufgabenhilfe und Festen.

MGHs finden Sie in Burgdorf, Gehrden, Hannover-Döhren, Langenhagen, Pattensen, Wedemark und Wunstorf. Erkundigen Sie sich in den Einrichtungen über Engagementmöglichkeiten und Angebote.

Begegnungsstätten und Treffs für Senior*innen

Begegnungsstätten für Senior*innen sind Einrichtungen der offenen Altenhilfe und halten in der Regel ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm für ältere Menschen vor. Sie sind Treffpunkte für Senior*innen, die in geselliger Runde Kontakte knüpfen und in Gemeinschaft mit anderen ihren Tag gestalten wollen. Die Einrichtungen bieten die Möglichkeit zur aktiven und kreativen Freizeitgestaltung und halten oft Angebote wie Mittagstische und/oder Beratungen zu lebensnahen Themen vor. Auch andere Institutionen, wie zum Beispiel die Ortsvereine der verschiedenen Wohlfahrtsverbände, bieten zahlreiche Angebote in der Region Hannover an.

Informationen zu Begegnungsstätten und zu deren Angeboten erhalten Sie bei Ihrer Stadt beziehungsweise Gemeinde, Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Broschüre. Oder Sie fragen in Ihrem nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt nach.

Freiwilliges Engagement

Es gibt viele Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren und einzubringen. Das Engagement bei zum Beispiel Wohlfahrtsverbänden, Vereinen, kommunalen Unterstützungsangeboten, politischen, kulturellen oder religiösen Organisationen stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Außerdem wird dies häufig als erfüllend erlebt und geht mit gesellschaftlicher Wertschätzung und Anerkennung einher. Freiwillig Tätige in der Region Hannover können die Niedersächsische Ehrenamtskarte bei Ihrer Stadt oder Gemeinde oder auf **www.freiwilligenserver.de** beantragen und darüber Vergünstigungen bekommen. In der Region Hannover gibt es acht Freiwilligenagenturen. Ab [↘ Seite 82](#) können Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde sehen, ob es eine Freiwilligenagentur vor Ort gibt. Die DUO-Seniorenbegleitung ist ein vom Land Niedersachsen gefördertes Programm und wird in einigen Städten und Gemeinden der Region Hannover angeboten. Wenn Sie Interesse daran haben, ältere Menschen zu begleiten, melden Sie sich in Ihrem Senioren- und Pflegestützpunkt.

Seniorenvertretungen

Die Interessen der älteren Generation werden in den Städten und Gemeinden von Seniorenbeauftragten, Seniorenräten oder -beiräten vertreten. Diese Seniorenvertretungen sind beratend tätig.

Seniorenbeauftragte sind oft ehrenamtlich engagierte Senior*innen, die von einer Stadt oder Gemeinde mittels eines Bewerbungsverfahrens ausgewählt und berufen werden.

Ein Seniorenrat ist ein Zusammenschluss von engagierten Senior*innen einer Stadt oder Gemeinde, oft in einem Verein organisiert, die sich für die Interessen der älteren Generation einsetzen.

Ein Seniorenbeirat wird von allen Senior*innen einer Stadt oder Gemeinde durch eine offizielle Wahl bestimmt. Die Mitglieder haben eine beratende Funktion in den Sitzungen und Ausschüssen der Verwaltung. Darüber hinaus bieten sie oft eigene Sprechstunden zu bestimmten Themen sowie Freizeit- und Informationsveranstaltungen an. Seniorenbeiräte gibt es auch auf Landes- und Bundesebene.

Ob und welche Seniorenvertretung es in Ihrer Stadt oder Gemeinde gibt, können Sie ab [↘ Seite 82](#) in der Rubrik „Zuständige Stellen in den Städten und Gemeinden“ finden.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)

Die BAGSO ist eine wichtige Interessenvertretung für ältere Menschen in Deutschland und setzt sich für deren Belange und Rechte ein. Sie agiert auf nationaler und internationaler Ebene. Ihr Fokus liegt auf der Förderung von Selbstbestimmung, Gesundheit und einer aktiven Teilhabe älterer Menschen in allen gesellschaftlichen Bereichen. Die BAGSO initiiert Projekte, gibt Empfehlungen und entwickelt Konzepte, um die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Sie fungiert als Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Ideen zwischen Seniorenorganisationen, Politik und Gesellschaft.

Kontakt zur BAGSO

Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn

Telefon 0228 – 24 99 93 0

E-Mail kontakt@bagso.de

Internet



www.bagso.de

Religiöse Gemeinschaften

Viele religiöse Gemeinschaften bieten neben Gottesdiensten weitere regelmäßige Veranstaltungen oder auch Besuchsdienste an. Von Musik- und Tanzveranstaltungen, über Männer- oder Frauengruppen, Selbsthilfe bis hin zu Café-Nachmittagen und Ausflügen. Fragen Sie bei Ihrer religiösen Gemeinschaft nach den aktuellen Angeboten.

Vereine

In der Region Hannover gibt es viele Vereine, in denen Sie Mitglied sein und Ihre Freizeit verbringen können. Neben Sportvereinen bieten zum Beispiel auch politische, karitative, religiöse, humanitäre, Umwelt- oder Tierschutzvereine sowie Hobby- und Interessenvereine, Musik-, Gesangs- oder Kleingartenvereine sowie Kegelklubs die Möglichkeit, aktiv zu sein. Dort treffen Sie Gleichgesinnte und können neue Freundschaften schließen. In einem Verein können Sie sich auch ehrenamtlich engagieren.

Volkshochschulen

Die Volkshochschulen (VHS) bieten in fast jeder Stadt oder Gemeinde der Region Hannover vielfältige Bildungsangebote in Gruppen (Kurse, Studienreisen, Workshops). Häufige Themen sind zum Beispiel Sprachen, Politik, Kultur, Gesundheit, Gesellschaft oder Technik. Sie interessieren sich für ein bestimmtes Thema? Sie möchten gemeinsam mit anderen Ihren Horizont erweitern? Dann fragen Sie bei der VHS in Ihrer Stadt oder Gemeinde nach dem aktuellen Angebot. Besonders in der Landeshauptstadt Hannover gibt es noch weitere Institutionen, die Erwachsenenbildung anbieten. Wenn Sie sich über Möglichkeiten der Erwachsenenbildung informieren wollen, sprechen Sie Ihren nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt an.

Kultur

Die kulturellen Angebote speziell für Senior*innen in der Region Hannover sind sehr vielfältig. Sie reichen vom „Puschen-Kino“ über Speed-Dating und Museumsfahrten bis hin zum „Suppen-Schnack“. Hinter diesen Begriffen stecken wohnortnahe, leicht zu erreichende Veranstaltungen. Diese werden von der örtlichen Senior*innenarbeit, den Mehrgenerationenhäusern, Quartierstreffs und Treffpunkten sowie vielen weiteren organisiert. Sie sind offen für alle Menschen, die Gemeinschaft suchen und sich austauschen möchten.

Manche Veranstaltungen sind für seh- oder hörbeeinträchtigte Menschen geeignet. An manchen Orten werden inklusive Angebote vorgehalten. Viele Museen bieten eine Hörverstärkeranlage oder Audiodeskriptionen und das Sprengel Museum sogar eine sensorische Führung an. Auch das Niedersächsische Staats-

theater Hannover bietet einige Veranstaltungen mit Audiodeskription oder in Gebärdensprache an. Es lohnt sich also, am Veranstaltungs- oder Kulturort nach inklusiven Angeboten und Barrierefreiheit zu fragen. Schauen Sie in den Veranstaltungskalender Ihrer Stadt oder Gemeinde, in der Presse oder im Internet, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter



www.hannover.de (geben Sie den Begriff „barrierearm“ in die Suche ein)



www.seniorenberatung-hannover.de

Reisen für beeinträchtigte oder pflegebedürftige Menschen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu verreisen. Beispiele können selbst organisierte oder pauschal gebuchte Reisen sein, in Gruppen, zu zweit oder alleine. Je nach Bedarf des beeinträchtigten Menschen stehen verschiedene Optionen zur Verfügung: vom selbst organisierten Urlaub mit Inanspruchnahme eines Pflegedienstes vor Ort, Pflegehotels bis hin zu 1:1-Betreuungen. Teilweise besteht die Möglichkeit der Bezuschussung durch die Pflegekasse. In Einzelfällen kommen weitere finanzielle Unterstützungen in Betracht.

Für nähere Informationen sprechen Sie den Senioren- und Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe an.

Studium

Sie haben einen großen Wissensdurst und möchten auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch intensiv lernen? Wie wäre es mit einem Gasthörenden-Studium? Die verschiedenen Hochschulen in der Region Hannover bieten in ausgewählten Bereichen diese Möglichkeit an. Bestimmte Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es in der Regel nicht. Es werden ermäßigte Semestergebühren fällig. Erkundigen Sie sich bei der Hochschule Ihrer Wahl.

Büchereien

Zahlreiche öffentliche Büchereien bieten neben dem Verleih von Büchern und anderen Medien noch weitere frei zugängliche Angebote an. Darunter beispielsweise kostenlose Internet-Nutzung und PC-Arbeitsplätze, Kopierer, fremdsprachige Medien, Lesungen, eine Vielzahl an Veranstaltungen und etliches mehr.

An manchen Orten finden sich Bücherschränke, aus denen Sie kostenfrei Bücher entnehmen oder eigene Bücher einstellen können.

In einigen Städten und Gemeinden gibt es eine Bibliothek der Dinge. Dort ist es möglich, sich Alltagsgegenstände oder Geräte auszuleihen. Teilweise wird eine Saatgutbibliothek oder ein Klön-Café angeboten. Nähere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie in der Bücherei in Ihrer Nähe oder auf der Internetseite Ihrer Stadt oder Gemeinde.

In der Landeshauptstadt Hannover fährt die Fahrbibliothek regelmäßig verschiedene, feste Haltestellen in 15 Stadtteilen an. Es handelt sich dabei um einen barrierefreien Bus.

Informationen erhalten Sie unter

Telefon 0511 – 16 84 65 64

Internet



www.hannover.de (Suchbegriff „Fahrbibliothek“)

Schwimm- und Bademöglichkeiten

Fast in jeder Kommune gibt es die Möglichkeit zu baden und zu schwimmen. In vielen Bädern werden Kurse angeboten. Das können Schwimmkurse – für jedes Alter – sein, aber auch Aquasport. Sie können dort ebenso nach barrierefreien Zugängen und Angeboten fragen. Einige Bäder verfügen zum Beispiel über Lifter und barrierearme Zugänge in die Becken. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Schwimmbad, welche Möglichkeiten es bei Ihnen vor Ort gibt.

Wohlfahrtsverbände

Wohlfahrtsverbände sind freie Vereinigungen, in der Regel in sozialen Bereichen aktiv und unterstützen zahlreiche Menschen. Sie halten viele Angebote wie Beratung zu bestimmten Themen vor. Beispiele für weitere Angebote sind: ambulante oder stationäre Hilfen für alle Altersstufen und Menschen mit Beeinträchtigungen, Menübringdienste, Selbsthilfe und vieles mehr. In der Bundesarbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege e.V. sind sechs Verbände organisiert und für den Bereich Hannover zuständig. Sehr viele kleinere Vereine und Institutionen sind im Paritätischen als Dachverband organisiert.

Über die Beratungsangebote der Wohlfahrtsverbände informieren Sie sich auf den Internetseiten der Verbände oder in den einzelnen Geschäftsstellen.

AWO Region Hannover e.V.

Geschäftsstelle

Wilhelmstraße 7, 30171 Hannover

Telefon 0511 – 81 14 0 (allgemein)
0511 – 21 97 81 23 (Seniorenarbeit)

E-Mail seniorenarbeit@awo-hannover.de

Internet



www.awo-hannover.de

Caritasverband Hannover

Leibnizufer 13 – 15, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 12 60 00

E-Mail info@caritas-hannover.de

Internet



www.caritas-hannover.de

Zentrale des Diakonischen Werkes Hannover

Burgstraße 8-10, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 36 87 0

E-Mail info@dw-h.de

Internet



www.diakonisches-werk-hannover.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband Hannover

und Paritätischer Hannover gGmbH

Gartenstraße 18, 30161 Hannover

Telefon 0511 – 96 29 10

E-Mail info@paritaetischer-hannover.de

Internet



www.paritaetischer-hannover.de

DRK-Region Hannover e.V.

Geschäftsstelle Hannover

Karlsruher Straße 2c, 30519 Hannover

Telefon 0511 – 36 71 0

E-Mail info@drk-hannover.de

Internet



www.drk-hannover.de

Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.

Hebelstrasse 6, 60318 Frankfurt am Main

Telefon 069 – 94 43 71 0

E-Mail oeffentlichkeitsarbeit@zwst.org

Internet



www.zwst.org/de

Für Angebote in der Region Hannover ist Michael Grünberg, 1. Vorsitzender des Landesverbandes der Jüdischen Gemeinden von Niedersachsen K.d.ö.R. die Ansprechperson:

Kontakt Herr Grünberg

In der Barlage 41 – 43, 49078 Osnabrück

Telefon 0541 – 48 42 0

E-Mail m.gruenberg@jg-osnabrueck.de

Internet



www.jg-osnabrueck.de



SEXUALITÄT UND LSBTIQ*



Sexualität ist ein Leben lang ein wichtiger Teil des Menschseins und die sexuelle Gesundheit ein Teil der Gesundheit im Allgemeinen. Sie beinhaltet viel mehr als nur den Geschlechtsverkehr. Bedürfnisse und Wünsche nach körperlicher Nähe, Intimität, Geborgenheit und Liebe bleiben ein Leben lang erhalten, auch wenn sich der Körper im Laufe der Zeit und im Alter verändert.

Manche Menschen verspüren weniger oder kaum Lust auf sexuelle Aktivität, während es für andere weiterhin einen wichtigen Teil des Lebens ausmacht. Sexualität ist sehr vielfältig und kann verschiedene Formen annehmen. Sie kann allein mit sich selbst oder mit anderen gelebt werden. Jede Person hat das Recht darauf, das eigene Sexualleben so zu gestalten, wie es für sie am besten ist, solange nicht das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung eines anderen Menschen eingeschränkt wird. Niemand sollte Ihnen absprechen, selbst darüber zu bestimmen, ob Sie Sexualität leben wollen oder nicht.

Durch Veränderungen im Körper und gesundheitliche Probleme können sich sexuelle Möglichkeiten oder Wünsche wandeln. Dies kann zu Herausforderungen in der Partnerschaft führen, aber auch Chancen bieten, um miteinander ins Gespräch zu gehen. So können Wege entstehen, sich selbst neu zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Es ist wichtig, offen über Wünsche und Grenzen zu sprechen, um sich weiterhin in der Partnerschaft wohl und respektiert zu fühlen.

Oftmals ist dies nicht so einfach. Sexualität ist für viele Menschen ein Tabuthema. Gerade wenn Probleme auftauchen, sind Gefühle wie Scham oder die Angst vor Ablehnung häufig vorhanden. Manchmal kann es helfen, mit Personen Ihres Vertrauens zu sprechen oder sich an eine spezifische Beratungsstelle zu wenden. Sie können sich ebenfalls, auch während einer allgemeinen Beratung, mit Ihren Fragen oder Problemen an die Beratungskräfte des Senioren- und Pflegestützpunkts wenden. Schon alleine das Darüber-reden-können kann bei Problemen entlastend wirken.

Spezifische Beratungsstellen sind:

Pro Familia Hannover

Dieterichsstraße 25 A, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 36 36 06

E-Mail hannover@profamilia.de

Internet



www.profamilia.de/hannover

BTZ Beratungs- und Therapiezentrum

Bödekerstrasse 65, 30161 Hannover

Telefon 0511 – 66 10 66

E-Mail beratungsstelle@btz-hannover.de

Internet



www.btz-hannover.de

Beratungsstelle Osterstraße

Osterstrasse 57, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 92 09 44 0

E-Mail info@beratungsstelleosterstrasse.de

Internet



www.beratungsstelleosterstrasse.de



Beratung für LSBTIQ*

Die Buchstaben LSBTIQ* stehen für lesbisch, schwul, bisexuell, transgeschlechtlich, intergeschlechtlich und queer. Das Sternchen am Ende von LSBTIQ* bedeutet, dass es noch viele weitere Identitäten und Orientierungen gibt, die durch diesen Begriff nicht vollständig abgedeckt sind. Es zeigt, dass die Vielfalt von Menschen und ihre Erfahrungen anerkannt werden.

Lesbisch und schwul bedeutet, dass Personen Menschen ihres eigenen Geschlechts anziehend finden und sich in diese verlieben – beispielsweise Männer in Männer oder Frauen in Frauen. Bisexuell heißt, dass man beide Geschlechter als anziehend empfindet und sich sowohl in Männer als auch in Frauen verlieben kann.

Transgeschlechtlich sind Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Zum Beispiel kann eine Person, die bei der Geburt als männlich wahrgenommen wurde, sich später als Mädchen oder Frau identifizieren. In diesem Beispiel ist diese Person eine trans*Frau. Intergeschlechtliche Menschen werden mit körperlichen Merkmalen geboren, die nicht eindeutig männlich oder weiblich sind. Es können verschiedene Kombinationen von Geschlechtsmerkmalen, -hormonen oder Chromosomen vorliegen.

Queer ist ein Sammelbegriff für Menschen unterschiedlicher geschlechtlicher und sexueller Identitäten. Es umfasst auch die, die sich nicht eindeutig als männlich oder weiblich und beziehungsweise oder als nicht heterosexuell identifizieren. Es kann eine Vielzahl von sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten beinhalten.

Es gibt keine genauen Zahlen, die speziell den Prozentsatz queerer Senior*innen in Deutschland angeben. Allgemein wird geschätzt, dass etwa 7-8 % der Bevölkerung in Deutschland sich als LSBTIQ* identifizieren.

Für LSBTIQ* Senior*innen gibt es besondere Bedürfnisse im Alltag und Herausforderungen im Alterwerden. Sie haben oft jahrzehntelange Diskriminierung erlebt und sich Vieles erkämpfen müssen, was sie im Alter und durch Krankheit und Pflegebedürftigkeit nicht (wieder) verlieren wollen.

In der Region Hannover gibt es unterschiedliche Beratungs- und Austauschangebote für Senior*innen. Die Pro Familia und die Beratungsstelle Osterstraße sind zwei Beratungsstellen, die sich mit Themen rund um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt beschäftigen und Beratung für Senior*innen anbieten.

In dem queeren Zentrum „Andersraum“ gibt es zudem Möglichkeiten des Austausches, des Kennenlernens und der Vernetzung durch Gruppentreffen für Senior*innen und andere Veranstaltungen.

Außerdem können Sie sich mit Ihren Anliegen an die Senioren- und Pflegestützpunkte wenden.

Pro Familia

Dieterichsstraße 25 A, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 36 36 06

E-Mail hannover@profamilia.de

Internet



www.profamilia.de/hannover

Andersraum

Asternstraße 2, 30167 Hannover

Telefon 0511 – 34 00 13 46

E-Mail info@andersraum.de

Internet



www.andersraum.de/angebote/gruppen/queere-senior_innen

Beratungsstelle Osterstraße

Osterstrasse 57, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 92 09 44 0

E-Mail info@beratungsstelleosterstrasse.de

Internet



www.beratungsstelleosterstrasse.de



03 WOHNEN



© AdobeStock.com – Ingo Bartussek

Mit zunehmendem Alter können sich die Ansprüche und Bedürfnisse an die eigene Wohnung und das Wohnumfeld verändern. Wenn zum Beispiel die Wohnung oder das Haus „zu groß“ geworden sind oder vorhandene Treppen eine Barriere darstellen, kann es sinnvoll sein, sich zu diesem Thema beraten zu lassen. Durch einen Umzug kann eine Veränderung der Wohnform herbeigeführt werden und dadurch ein selbstbestimmtes Leben weiter möglich bleiben. Wenn es sich um gemeinschaftliches Wohnen handelt, kann mit dem Umzug auch der Einsamkeit entgegengewirkt werden. In dieser Rubrik stellen wir Ihnen verschiedene Wohnformen sowie die Wohnberatung vor.

Wohnformen für Senior*innen

Neben dem üblichen Wohnen im Eigentum oder zur Miete gibt es für Senior*innen weitere Wohnformen.

■ Gemeinschaftliches Wohnen

Das Gemeinschaftliche Wohnen ist ein privater Zusammenschluss von Menschen, die ein oder mehrere Häuser nach eigenen Regeln gemeinsam bewohnen. In der Praxis gibt es große Unterschiede zwischen den einzelnen gemeinschaftlichen Wohnformen. Die Mitglieder der gemeinschaftlichen Wohnanlage leben zur Miete oder im Eigentum in einer eigenen abgeschlossenen Wohnung. Die Bewohner*innen versorgen sich selbst. Bei Bedarf müssen einzelne Dienstleistungen wie die Reinigung des Wohnraumes oder das Zubereiten der Nahrung individuell organisiert werden.

Eventuell nötige Pflege- und Betreuungsleistungen sowie Unterstützungsleistungen wie Notrufdienste, Informations- und Beratungsleistungen müssen individuell organisiert werden. Oft werden innerhalb des Gemeinschaftlichen Wohnens Freizeitangebote selbst organisiert. Das Gemeinschaftliche Wohnen ist auch unter den Begriffen Senior*innen-Wohnprojekt oder Mehrgenerationen-Wohnprojekt bekannt.

Weitere Informationen finden Sie hier



www.neues-wohnen-nds.de

■ Betreutes Wohnen

Unter den Begriff Betreutes Wohnen fallen Wohnungen oder Appartements mit dem Angebot von einfachen Hausmeisterdiensten bis zu ständig anwesenden ambulanten Pflegediensten. Diese werden an selbständig lebende ältere Menschen vermietet. Grundsätzlich ist der Begriff Betreutes Wohnen nicht geschützt. Die Leistungen sind sehr unterschiedlich. In der Regel ist ein Hausnotruf vorhanden. Für diese Grundleistungen und für gemeinschaftlich genutzte Einrichtungen wird eine sogenannte monatliche Pauschale erhoben.

Im Betreuten Wohnen gibt es keine Versorgung in allen Lebensbereichen, sondern die Bewohner*innen versorgen sich selbst – ähnlich wie in einer üblichen Mietwohnung. Bei Bedarf müssen einzelne Dienstleistungen wie die Reinigung des Wohnraumes oder das Zubereiten der Nahrung individuell organisiert werden.

Pflege- und Betreuungsleistungen sowie Leistungen, die über allgemeine Unterstützungsleistungen wie Notrufdienste, Informations- und Beratungsleistungen hinausgehen, werden in sehr unterschiedlichem Maße angeboten. Sie sind teilweise wählbar und verursachen in der Regel zusätzliche Kosten. Manchmal werden im Betreuten Wohnen auch Freizeit-Angebote organisiert.

Weitere Bezeichnungen für Betreutes Wohnen sind auch Service-Wohnen, Wohnen mit Service oder Seniorenwohnanlage.

■ **Ambulant betreute Wohngemeinschaft**

Ambulant betreute Wohngemeinschaften sind Wohnungen, in denen nicht mehr als zwölf Personen mit mindestens Pflegegrad 2 in ihren eigenen Räumen in einer Haushaltsgemeinschaft zusammenwohnen. Oft sind den eigenen Räumen auch Sanitärräume zugeordnet. In der Wohnung werden Flur, Küche, Wohnzimmer und so weiter (eventuell auch ein großes Pflegebad) gemeinsam genutzt. In der ambulant betreuten Wohngemeinschaft werden die Bewohner*innen vom Personal eines Pflegedienstes und teilweise von weiteren Dienstleistenden in allen Lebensbereichen von der Reinigung des Wohnraumes bis zum Zubereiten der Nahrung, ähnlich wie in einem Heim, umfassend versorgt.

Die Pflege- und Betreuungsleistungen werden bei der Gründung der ambulant betreuten Wohngemeinschaft von einem ambulanten Pflegedienst zentral angeboten. Der Anbieter ist ein Jahr nach der Gründung frei wählbar. Ambulant betreute Wohngemeinschaften sind auch unter Wohn-Pflege-Gemeinschaft, Pflege-Wohngemeinschaft, Pflege-WG, Demenz-Wohngemeinschaft oder Demenz-WG bekannt.

■ **Pflegeheim**

In einem Pflegeheim leben pflegebedürftige Menschen in einzelnen Zimmern mit dazugehörigen Sanitärräumen. Hier werden die Bewohner*innen in allen Lebensbereichen von der Reinigung des Zimmers, über das Zubereiten der Nahrung bis zur Körperpflege umfassend versorgt. Je nach Pflegegrad zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss zu den Pflegekosten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Wohnberatung der Region Hannover; Kontaktdaten siehe ↘ Seite 25.

Adressen von Pflegeheimen, von ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder des Betreuten Wohnens können Sie in Ihrem Senioren- und Pflegestützpunkt erfahren.

■ **Wohnberatung**

Die Wohnberatung richtet sich an Menschen und Gruppen aller Altersstufen, die eine Wohnraumanpassung oder eine Veränderung der Wohnform planen. Das Ziel ist in der Regel, den Wohnkomfort zu erhöhen, Hindernisse abzubauen, Unfälle zu verhindern sowie eine eventuell erforderliche Pflege zu erleichtern.

Die Beratung zur Wohnraumanpassung findet meist in der Wohnung der Betroffenen statt. Auch die Frage nach einem Wohnungswechsel und nach Wohnalternativen können in der Wohnberatung besprochen werden.

Darüber hinaus bietet die Wohnberatung Tipps zum barrierefreien Bauen.

Themen in der Wohnberatung sind unter anderem

- Hilfsmittel zur Mobilität (zum Beispiel Aufstehhilfen, Haltegriffe, Handläufe, Treppenlifte)
- Technische Hilfen (zum Beispiel Hausnotrufanlagen, automatische Herdabschaltung, Tablettenspender, Klingeltonverstärker oder Licht- beziehungsweise Vibrationssignale, automatische Bediensysteme für Rollläden, Türen, Heizungen)
- Altersgerechter Umbau der Wohnung oder des Hauses (zum Beispiel Türverbreiterungen, barrierefreies Bad, Raumerweiterungen), Wohnraumanpassung als wohnumfeldverbessernde Maßnahme
- Gestaltung des Hauseinganges, um den Zugang zu erleichtern (zum Beispiel Rampen, Beleuchtung im Außenbereich)
- Kosten und Fördermittel
- Wohnungswechsel und Wohnalternativen

Die kostenfreie Beratung erfolgt unabhängig davon, ob der Bedarf jetzt oder in Zukunft besteht und steht allen Einwohner*innen der Region Hannover zur Verfügung.

Wohnberatung der Region Hannover

Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 88 00

E-Mail wohnberatung@region-hannover.de

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Wohnberatung“ eingeben)



MIGRATION UND ALTER



© AdobeStock.com – LukaszDesignl generiert mit KI

Das Thema Migration bewegt viele Menschen. Das Wort Migration bedeutet eine Verlagerung des Lebensmittelpunkts in eine andere Gegend, häufig in ein anderes Land. Das ist kein neues Phänomen, sondern findet statt, seit es Menschen und territoriale Grenzen gibt. So gab es immer wieder Bewegungen, in denen deutsche Staatsbürger*innen in andere Länder ausgewandert sind, um dort bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen zu finden. Häufig wurden dort dann Siedlungen gegründet, in denen Deutsch gesprochen wurde, deutsche Schulen entstanden und insgesamt wurden Kultur und Brauchtum gepflegt. So fand es bei den Auswanderungswellen in die heutige USA statt, aber auch in Gebiete der heutigen Ukraine, in Brasilien und viele andere Länder.

Die Gründe für eine Einwanderung nach Deutschland sind vielfältig. So wurden nach dem Zweiten Weltkrieg gezielt Menschen im Ausland angeworben, um in Deutschland zu arbeiten und den Wiederaufbau und die Wirtschaft voranzutreiben. Viele von ihnen sind geblieben, haben Familien gegründet und sind deutsche Staatsbürger*innen geworden. Auch heute gibt es wieder Bemühungen, Arbeits- und Fachkräfte für eine Arbeitsstelle in Deutschland zu interessieren. Andere Menschen kommen, weil sie vor Kriegen, Naturkatastrophen und Verfolgung in ihren Herkunftsländern fliehen. Sie suchen einen Ort, an dem sie und ihre Kinder eine Zukunft haben können und nicht an Leib und Leben bedroht sind. Dafür nehmen sie häufig gefährliche und entbehrungsreiche Reisen und einen psychisch und wirtschaftlich schweren Start in Deutschland in Kauf.

Für jüngere Menschen und Kinder ist es oft einfacher, eine fremde Sprache und neue Sitten und Gebräuche zu lernen als für ältere. So kann es für ältere Personen schwierig werden, wenn sie auf eine medizinische Versorgung oder Pflege angewiesen sind, aber nicht verstehen, was mit ihnen gesprochen wird. Bei Erkrankungen wie einer Demenz kann es auch sein, dass in jüngeren Jahren erworbene Sprachkenntnisse wieder verschwinden und nur noch in der Muttersprache kommuniziert werden kann. Anträge bei Behörden oder kaum zu vermeidende digitale Vorgänge, die schon für muttersprachlich deutsche Personen oft schwer zu verstehen sind, können gerade im Alter nicht mehr richtig ausgeführt und umgesetzt werden.

Für neu zugewanderte Menschen gibt es in den Städten und Gemeinden Migrationsberatung. Fragen Sie dazu in Ihrer Stadt oder Gemeinde nach. In manchen Institutionen gibt es auch mehrsprachige Unterstützung für Behördenan-

gelegenheiten durch Mitarbeitende der Verwaltung oder ehrenamtliche Formularausfüllhilfen. Der Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Hannover bietet Pflegeberatung in russischer, türkischer, englischer, französischer und italienischer Sprache an. Die Sprechstunden zu den einzelnen Sprachen erfragen Sie bitte hier:

Seniorenservicezentrum der Stadt Hannover

Osterstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 23 45

Einige Pflegedienste bieten auch Beratung und Betreuung in unterschiedlichen Sprachen an. Fragen Sie dort nach, ob die Sprache, die Sie benötigen, in dem Pflegedienst vertreten ist.

Das Ethno-Medizinische Zentrum bietet einen Dolmetscherservice für das Gesundheitswesen, muttersprachliche Aufklärungsveranstaltungen zu Prävention und Projektarbeit zu dem Thema Gewaltprävention an. Hier können Sie sich als ehrenamtliche Mediator*in bewerben und selbst tätig werden.

Ethno-Medizinisches Zentrum – Transkulturelle Gesundheitsförderung und Prävention

Königstraße 6, 30175 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 10 37

E-Mail info@ethnomed.com

Internet



www.mimi-gesundheit.de/institution/ethno-medizinisches-zentrum-e-v/

Für nicht-krankenversicherte Menschen oder solche ohne Aufenthaltsstatus bietet die

Malteser Migranten Medizin Untersuchungen und Beratung in medizinischen Fragen, eine Notfallbehandlung bei Krankheit, eine Vermittlung an Fachpraxen, Fach- und Beratungsstellen und Hilfe bei Schwangerschaft und Geburt an. Die Behandlungen und Beratungen können auch anonym durchgeführt werden.

Malteser Migranten Medizin

Leibnizufer 13-15, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 16 95 43 0

Sprechstunde dienstags von
10 bis 12 Uhr

E-Mail mmm.hannover@malteser.org

Internet



www.malteser-hannover.de/angebote-und-leistungen/malteser-migranten-medizin.html

Das Klinikum Wahrenndorff in Sehnde bietet kultur- und sprachensible Unterstützung, Beratung und Therapie bei seelischen Krisen und psychischen Problemen an.

Klinikum Wahrenndorff GmbH

Rudolf-Wahrenndorff-Str. 22, 31319 Sehnde

Telefon 05132 – 90 29 29

E-Mail info@wahrenndorff.de

Internet



www.klinikum.wahrenndorff.de/therapiebereiche/kultursensible-psychiatrie-und-psychotherapie/

Die **AWO Interkulturelle Seniorenarbeit** bietet kostenlose Sozialberatung für ältere Menschen in bosnischer, kroatischer, serbischer, türkischer und deutscher Sprache an. Mögliche Beratungsthemen sind Wohnberatung, Rente, psychosoziale Hilfen, Grundsicherung, Sozialhilfe und Rückkehrberatung. Beratungszeiten und weitere Kontaktmöglichkeiten erfahren Sie unter den **Telefonnummern** 0511 – 21 97 81 78 und 0511 – 21 97 81 43.

Die **Stadt Hannover** hat ein spezielles Angebot, das sich an Personen mit Fluchthintergrund richtet, die homosexuell, queer, inter- oder transgeschlechtlich sind.

Ansprechpersonen sind:

Dörte Lüers

Telefon 0511 – 16 83 18 21 und

Matthias Zyzik

Telefon 0511 – 16 83 05 13

E-Mail queerrefugees@hannover-stadt.de

Beratung donnerstags von 13 bis 16 Uhr,
oder nach Vereinbarung
Osterstraße 31, 30159 Hannover
4. Etage

Ebenso wichtig wie der Zugang zu behördlichen, medizinischen und pflegerischen Strukturen, ist es, Zugang zu sozialer, kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe zu erhalten. Angebote für alle Menschen finden Sie in der Rubrik Aktiv Leben auf [↘](#) Seite 10.

Um sich mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, Sorgen und Schwierigkeiten austauschen zu können oder auch um kulturelle Brauchtümer und Besonderheiten zu pflegen, sind aber auch spezialisierte Angebote wichtig.

Einige Angebote finden Sie hier:

AWO-Region Hannover

Deisterstraße 85a, 30449 Hannover

Fatma Taspunar

Telefon 0511 – 21 97 81 43

E-Mail fatma.taspunar@awo-hannover.de

Sandra Lazeta-Markanovic

Telefon 0511 – 21 97 81 78

E-Mail sandra.lazeta-markonovic@awo-hannover.de

Internet



www.awo-hannover.de/unsere-angebote/aeltere-menschen/interkulturelle-angebote/interkulturelle-seniorengruppen/

Can Arkadas e.V. – Verein für interkulturelle Bildung, Kultur und Sport

Münzstraße 3, 30159 Hannover

Arzu Zeren

Telefon 0511 – 14 27 4

E-Mail arzu.zeren@canarkadas.de

Internet



www.canarkadas.de/projekte/details.html?titel=interkultureller-seniorentreffpunkt-hannover-city

Centro de DIA –

Begegnungszentrum für ältere Migranten

Allerweg 7, 30449 Hannover

Kontakt über Beratungs- und Begegnungsstelle Lindenbaum

Amparo Peris Blaumeiser

Ungerstraße 4, 30449 Hannover

Telefon 0511 – 12 60 02 70 22

E-Mail amparo.perisblaumeiser@caritas-hannover.de



04 PFLEGE UND PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT



Für viele Menschen ist die Gesundheit ein zentrales Thema. Dies macht sich vor allem bemerkbar, wenn es zu Einschränkungen kommt. Pflegebedürftigkeit kann grundsätzlich jede*n treffen, hängt aber stark zusammen mit dem Lebensalter. Das bedeutet, je älter die Menschen an einem Ort sind, desto mehr Pflegebedürftige wird es dort statistisch geben. Gut dreiviertel der Pflegebedürftigen in der Region Hannover werden von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt. In manchen Fällen kann dies für Angehörige und die pflegebedürftige Person zu einer starken Belastung führen. Es können Gefühle von Einsamkeit und Isolation aufkommen oder auch die Angst vor finanziellen Sorgen bis hin zu Armut.

Hier kann eine Beratung in den Senioren- und Pflegestützpunkten helfen oder Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen, die speziell pflegende Angehörige ansprechen. In dieser Rubrik wird aufgeführt, was für die Beratung älterer Menschen zum Thema Pflege von besonderer Bedeutung ist.

Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN)

Die Senioren- und Pflegestützpunkte der Region Hannover bieten vertrauliche, neutrale und kostenlose Beratung in allen Fragen zum Thema Alter(n) und Pflege. Sie informieren und beraten,

- wenn Unterstützung im Alltag benötigt wird,
- wenn ein Pflegegrad beantragt werden soll,
- wenn die Begutachtung vorbereitet werden soll,
- wenn finanzielle Unterstützung benötigt wird,
- wenn die Pflege eines Angehörigen zu viel wird,
- wenn die Wohnung barrierearm gestaltet werden soll,
- wenn sich Menschen ehrenamtlich für Senior*innen engagieren möchten.

Die Senioren- und Pflegestützpunkte verstehen sich als psychosoziale Beratungsstelle und bieten daher auch die Möglichkeit von Entlastungsgesprächen. Sie unterstützen dabei, verschiedene Versorgungsmöglichkeiten gegeneinander abzuwägen und helfen den Betroffenen, zu einer für sie angemessenen Lösung zu finden.

Das Angebot richtet sich in erster Linie an pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Außerdem spricht es Menschen an, die sich ehrenamtlich im Senior*innenbereich engagieren möchten. Die Beratung kann sowohl telefonisch, online per Videokonferenz, persönlich im Senioren- und Pflegestützpunkt oder bei Hausbesuchen in Anspruch genommen werden. Außerdem gibt es Außensprechstunden und -stellen in fast allen Städten und Gemeinden der Region Hannover. Für einen Beratungs-

termin in einer Außensprechstunde informieren Sie sich in dem Senioren- und Pflegestützpunkt Ihres Einzugsgebiets.

Allgemeine Internet-Seite der Senioren- und Pflegestützpunkte der Stadt und Region Hannover



www.hannover.de (in die Suche „Senioren- und Pflegestützpunkte“ eingeben)

SPN Burgdorfer Land

Einzugsgebiet Burgdorf, Lehrte, Sehnde, Uetze
Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 70 02 01 16 und 17

E-Mail SPN.BurgdorferLand@region-hannover.de

SPN Calenberger Land

Einzugsgebiet Barsinghausen, Gehrden, Hemmingen, Laatzen, Pattensen, Ronnenberg, Springe, Wennigsen

Löwenberger Str. 2a, 30952 Ronnenberg OT Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 18 und 19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Außenstelle Laatzen

Öffnungszeiten jeden Dienstag von 8 – 12 Uhr
im Stadthaus Laatzen, Marktplatz 2, 1. Etage,
Raum 1.6, 30880 Laatzen

SPN Nord

Einzugsgebiet Burgwedel, Isernhagen, Langenhagen, Wedemark

Ostpassage 11, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 70 02 01 20 und 21

E-Mail SPN.Nord@region-hannover.de

SPN Unteres Leinetal

Einzugsgebiet Garbsen, Neustadt am Rübenberge, Seelze, Wunstorf

Am Stadtgraben 28a, 31515 Wunstorf

Telefon 0511 – 70 02 01 14 und 15

E-Mail SPN.UnteresLeinetal@region-hannover.de

Außenstelle Neustadt am Rübenberge

Öffnungszeiten jeden Freitag von 8 – 12 Uhr,
Wunstorfer Str. 8, 2. Etage, Raum 208, 31535
Neustadt

Senioren- und Pflegestützpunkte in der Landeshauptstadt Hannover

Allgemeine Telefonnummer Senioren- und
Pflegestützpunkte Landeshauptstadt Hannover
0511 – 16 84 23 45

E-Mail senioren@Hannover-Stadt.de

Internet



www.seniorenberatung-hannover.de

Pflegeberatung ist in russischer, türkischer, englischer, italienischer und französischer Sprache möglich.

Senioren- und Pflegestützpunkt 1

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 23 45

Stadtbezirksbüro Misburger Rathaus

Waldstraße 9, 30629 Hannover

Senioren- und Pflegestützpunkt 2

Altenwohnanlage Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, 30659 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 23 45

Stadtbezirksbüro Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover

Begegnungsstätte Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Straße 101, 30419 Hannover

Private Pflegeberatung COMPASS

Die COMPASS Private Pflegeberatung GmbH, ein Tochterunternehmen des Verbandes der Privaten Krankenversicherung, bietet privat Pflegeversicherten kostenfreie und unabhängige Beratung. Die telefonische Pflegeberatung steht allen privat versicherten Ratsuchenden offen und ist unter der gebührenfreien **Servicenummer** 0800 – 10 18 80 0 bundesweit zu erreichen.

Pflegeversicherung

Leistungen der Pflegeversicherung werden pflegebedürftigen Menschen gewährt. Je nach festgestellten Einschränkungen werden die Pflegegrade 1 bis 5 zugesprochen. In Abhängigkeit des Pflegegrades variieren einige Leistungen. Die Pflegebedürftigkeit wird bei einer Begutachtung festgestellt und muss vorab bei der Pflegekasse beantragt werden. Wenden Sie sich hierfür an Ihre Kranken- oder Pflegekasse oder den nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt.

Zu den Leistungen können je nach Pflegegrad zählen

- Entlastungsbetrag (§ 45 b SGB XI – Sozialgesetzbuch, 11. Buch)
- Pflegegeld (für privat organisierte Pflege, § 37 SGB XI)
- Pflegesachleistung (durch einen Pflegedienst, § 36 SGB XI)
- Kombinationsleistung (Pflegegeld und Pflegedienst, § 38 SGB XI)
- Umwandlungsanspruch (§ 45 a SGB XI)
- Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI)
- Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI)
- Tagespflege (§ 41 SGB XI)
- Vollstationäre Pflege (§ 43 SGB XI)
- Pflegehilfsmittel (zum Verbrauch bestimmte oder technische, § 40 SGB XI)
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen (§ 40 SGB XI)
- Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen (§ 44 SGB XI)
- Pflegekurse für private Pflegepersonen (§ 45 SGB XI)
- Digitale Pflegeanwendungen (§ 40 a SGB XI)

Welche Leistungen es gibt, wie Sie diese beantragen beziehungsweise welche Leistungen

Ihnen zustehen, erfragen Sie bitte bei Ihrer Pflegekasse oder in einem Senioren- und Pflegestützpunkt. Die Senioren- und Pflegestützpunkte halten viele Informationen zum Thema bereit, beraten und unterstützen Sie bei Bedarf bei der Antragstellung.

Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Wenn Sie berufstätig sind und gleichzeitig eine pflegebedürftige Person in der Familie betreuen, stehen Ihnen möglicherweise Leistungen nach dem Pflegezeitgesetz oder dem Familienpflegezeitgesetz zu.

■ Pflegeunterstützungsgeld (§ 44 a SGB XI)

Bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung zur Organisation einer akuten Pflegesituation haben Beschäftigte für insgesamt zehn Arbeitstage Anspruch auf Unterstützungsgeld als Lohnersatzleistung. Dieses gilt, wenn in der Zeit keine Lohnfortzahlung und auch keine Leistungen anderer Kostenträger gezahlt werden. Dieses Pflegeunterstützungsgeld muss bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person beantragt werden. Die Arbeitsstelle muss unverzüglich über die kurzzeitige Arbeitsverhinderung informiert werden.

■ Pflegezeit (Pflegezeitgesetz – PflegeZG)

Berufstätige, die eine angehörige Person zu Hause pflegen, können sich bis zu sechs Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Voraussetzung ist, dass mindestens 16 Beschäftigte im Unternehmen angestellt sind und die Arbeitsstelle zehn Tage vor Beginn der Freistellung informiert wird. Für die Begleitung von nahen Angehörigen in der letzten Lebens-

phase ist eine vollständige oder teilweise Freistellung von bis zu drei Monaten möglich.

■ Familienpflegezeit (Familienpflegezeitgesetz – FPfZG)

Mit der Familienpflegezeit haben Beschäftigte eines Unternehmens mit mindestens 26 Mitarbeitenden einen Rechtsanspruch auf eine bis zu 24 Monate andauernde Reduzierung der Wochenarbeitszeit. Dieses muss acht Wochen vorher angekündigt werden. Dabei besteht die Pflicht, mindestens 15 Stunden pro Woche zu arbeiten. Die Pflegebedürftigkeit muss durch eine Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes nachgewiesen werden. Um Lohnausfall abzumildern, kann beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFZA) ein zinsloses Darlehen beantragt werden.

Auch in kleineren Unternehmen können entsprechende Vereinbarungen getroffen werden.

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

Referat 504, 50964 Köln

Telefon 0221 – 36 73 0

E-Mail familienpflegezeit@bafza.bund.de

Detaillierte Informationen zum Thema unter

- www.wege-zur-pflege.de
- Servicetelefon Pflege des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 030 – 20 17 91 31
- bei Ihrer Pflegekasse
- oder fragen Sie im nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt nach

Spezielle Präventionsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, ist dies oftmals mit einer Anstrengung verbunden. Prävention spielt daher eine wichtige Rolle, um sicherzustellen, dass pflegende Angehörige auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben. Damit sind kleine Dinge wie regelmäßige Pausen zur Erholung, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung gemeint. Da sich diese jedoch häufig nicht so leicht in den Pflegealltag integrieren lassen, gibt es für pflegende Angehörige spezielle Angebote, wie Pflegekurse und Rehabilitationsmaßnahmen.

Pflegekurse bieten praktische Tipps und Informationen zur Pflege von kranken oder älteren Menschen. Sie können den pflegenden Angehörigen helfen, die Pflege besser zu organisieren, mögliche Probleme zu erkennen und Lösungsstrategien zu entwickeln. In den Kursen lernen sie aber zum Beispiel auch, wie sie Pflegetätigkeiten rückschonend durchführen können.

Pflegende Angehörige können eine **Rehabilitation** beantragen, um sich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Diese Rehabilitation ist speziell auf die Bedürfnisse der pflegenden Person zugeschnitten und beinhaltet auch Maßnahmen zur Entlastung und Unterstützung. In einige Einrichtungen können Sie die pflegebedürftige Person mitnehmen.

Wenn Sie mehr über die unterschiedlichen Maßnahmen erfahren wollen, wenden Sie sich gerne an einen Senioren- und Pflegestützpunkt.

■ Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig Menschen, die ähnliche Herausforderungen, Erkrankungen oder Lebenssituationen teilen. Diese Gruppen bieten einen sicheren Raum

für den Austausch von Erfahrungen, Emotionen und praktischen Ratschlägen. Ihr Hauptziel ist es, gegenseitige Unterstützung und Verständnis zu fördern. Selbsthilfegruppen können beispielsweise zu Themen wie Krankheiten, Sucht, Pflege, psychische Gesundheit, Lebenskrisen oder anderen gemeinsamen Anliegen entstehen. Selbsthilfegruppen sind in der Regel von den Betroffenen selbst organisiert.

In Hannover gibt es die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (kurz KIBIS). Die KIBIS versteht sich als eine Vermittlungsstelle von Ratsuchenden und Selbsthilfegruppen und unterstützt bei Neugründungen von Gruppen. Dort können Sie erfragen, ob es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema gibt. Die KIBIS kann Ihnen auch Informationen zu angeleiteten Gruppen geben.

KIBIS

Gartenstr. 18, 30161 Hannover

Telefon 0511 – 66 65 67

Internet



www.kibis-hannover.de

Krankenversicherung – Leistungen für Personen mit vorübergehendem Hilfebedarf

Personen, die nicht pflegebedürftig sind und die vorübergehend einen Hilfebedarf im pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Bereich haben, können unter bestimmten Vorausset-

zungen Leistungen der Krankenversicherung in Anspruch nehmen. Zu diesen Voraussetzungen können beispielsweise schwere Erkrankungen, Verschlechterung einer Krankheit nach einem Krankenhausaufenthalt, ambulante Operationen oder auch ambulante Krankenhausbehandlungen zählen.

Folgende Leistungen können dann beantragt werden

- Die erforderliche Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung (§ 37 SGB V – Sozialgesetzbuch, 5. Buch)
- Haushaltshilfe für maximal vier Wochen (§ 38 SGB V)
- Kurzzeitpflege (§ 39 c SGB V)

Die Leistungen werden nur gewährt, wenn eine im Haushalt lebende Person die Pflege und Betreuung nicht sicherstellen kann.

Sprechen Sie Ihre Krankenkasse oder Ihre allgemeinmedizinische Praxis an.

Hilfe zur Pflege

Menschen mit geringem Einkommen können Unterstützung durch das örtliche Sozialamt erhalten, wenn Sie die Kosten für ein Pflegeheim oder eine Versorgung in der eigenen Wohnung nicht selbst bezahlen können. Für Menschen in Pflegeheimen ist das Sozialamt am letzten Wohnort zuständig. Voraussetzung ist eine festgestellte Pflegebedürftigkeit und nicht ausreichendes Einkommen und Vermögen. Die Beratung und Berechnung erfolgt auf Antrag durch die Mitarbeitenden des Sozialamtes. Die Pflegebedürftigkeit wird in der Regel durch die Pflegekasse festgestellt.

Die Leistungen umfassen beispielsweise häusliche Pflege, stationäre Pflege, Tagespflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege.

Für einen Antrag werden unter anderem die nachfolgenden Unterlagen benötigt

- Personalausweis oder Pass
- Sozialhilfegrundantrag
- vollständige Kontoauszüge der letzten drei Monate
- Einkommensnachweise
- Vermögensnachweise (beispielsweise Kfz-Papiere, Sparbuch, Lebensversicherungen, und so weiter)
- Nachweis über Leistungen der Pflegekasse und Einstufung des Medizinischen Dienstes (sofern vorhanden).

Weitere Hinweise können Sie bei Ihrem örtlichen Sozialamt erhalten. Die Kontaktdaten und Telefonnummer Ihrer Stadt oder Gemeinde finden Sie am Ende dieser Broschüre. Informationen im Internet unter www.hannover.de (in die Suche „Sozialhilfe“ eingeben).

Rehabilitation

Eine Rehabilitation ist ein medizinisches Behandlungsprogramm. Ziel ist es, nach einer Krankheit, Verletzung oder Operation die Gesundheit und Funktionsfähigkeit wiederherzustellen oder zu verbessern. Sie soll helfen, die Beweglichkeit wiederzuerlangen, Schmerzen zu lindern, die Selbstständigkeit zu fördern und die Lebensqualität zu steigern. Eine Maßnahme kann mit verschiedenen Schwerpunkten durchgeführt werden und hat die physische, psychische oder berufliche Rehabilitation zum Ziel.

Im Gegensatz dazu ist eine Kur eine präventive Maßnahme, die die Gesundheit erhalten oder

fördern soll. Eine Kur kann beispielsweise dazu dienen, Stress abzubauen und damit die Gesundheit zu erhalten.

Um eine Rehabilitation zu beantragen, sprechen Sie Ihre hausärztliche Praxis an. Diese unterstützt Sie darin, den Antrag beim zuständigen Kostenträger einzureichen. Hier wird der Antrag geprüft und entschieden, ob die Maßnahme medizinisch notwendig ist. Bei einer Ablehnung des Antrages können Sie einen Widerspruch einlegen. Wenn der Kostenträger den Antrag genehmigt, wird eine entsprechende Einrichtung für die Rehabilitation ausgewählt und der Aufenthalt organisiert. Bei der Auswahl der Einrichtung haben Sie ein Wunsch- und Wahlrecht.

Hilfsmittel

Als Hilfsmittel werden bewegliche Gegenstände bezeichnet, die zur Unterstützung einer Krankenbehandlung oder zum Ausgleich oder Vorbeugung einer Behinderung eingesetzt werden. Die Ärzt*innen stellen hierfür eine Verordnung aus, in der die medizinische Notwendigkeit beschrieben wird. Die Kostenübernahme für die Hilfsmittel muss bei der Krankenkasse beantragt werden. In der Regel müssen Sie einen Eigenanteil selbst bezahlen. Manche Hilfsmittel werden leihweise zur Verfügung gestellt. Typische Hilfsmittel sind Rollstühle, Rollatoren, Greifhilfen, Hörgeräte, Pflegebetten, Badehilfen wie Wannen-Lifter und Haus-Notrufsysteme und weitere.

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind zum Beispiel Krankenunterlagen, Desinfektionsmittel, Schutzkittel, Einmalhandschuhe.

Inkontinenzmaterial verordnet Ihre haus- oder fachärztliche Praxis.

Sie können sich von Ihrer hausärztlichen Praxis oder dem Pflegedienst beraten lassen, welche Hilfsmittel für Sie in Frage kommen. Auch bei der Begutachtung für die Erteilung eines Pflegegrades sollten Sie dieses Thema ansprechen.

Hausnotruf

Ein Hausnotruf richtet sich insbesondere an sturzgefährdete ältere Menschen. Dank eines kleinen Senders kann in einer Notsituation jederzeit rasch Hilfe angefordert werden. Benötigt wird ein normaler Telefonanschluss, der mit dem Haus-Notruf-System einer Organisation verbunden wird.

Auf Wunsch erhält der*die Kund*in ein kleines Gerät (sogenannter Funkfinger oder Handsender), das am Körper getragen wird.

Im Notfall, wie zum Beispiel bei einem Unfall, Sturz oder Brand in der Wohnung, kann dann von jedem Ort der Wohnung aus per Knopfdruck ein Hilferuf ausgelöst werden. Über das Notrufsystem nimmt die angeschlossene Organisation Kontakt auf, ohne dass der Telefonhörer abgenommen werden muss.

In der Notrufzentrale sind die persönlichen Daten hinterlegt. So kann unverzüglich Hilfe organisiert werden.

Der Hausnotruf ist ein anerkanntes Hilfsmittel, das von den Pflegekassen bezuschusst werden kann. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse oder nachstehenden Diensten:

Arbeiter-Samariter-Bund

Telefon 05105 – 77 00 34

AWO Region Hannover e.V.

Telefon 0511 – 26 09 25 41

Deutsches Rotes Kreuz

Telefon 0511 – 19 2 19

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Telefon 0800 – 32 33 80 0

Maltester Hilfsdienst e.V.

Telefon 0800 – 99 66 00 1

Not-Funk-Dienst Hausnotruf & Service GmbH


Telefon 0511 – 96 17 99 0

Notfalldose

Eine Notfalldose ist eine Dose aus Kunststoff, die wichtige Informationen für Rettungskräfte enthält. In der Dose befindet sich ein Zettel, auf dem Wichtiges eingetragen wird: persönliche Daten, Kontaktpersonen, Informationen zu Krankheiten, Medikamenten, zu versorgenden Personen oder Tieren und vieles mehr. Die Dose wird üblicherweise im Kühlschrank deponiert und mit Hilfe von Aufklebern von den Rettungskräften gefunden. Notfalldosen bekommen Sie in der Apotheke oder im Internet.

Ausleihe von medizinischen Geräten und Hilfsmitteln in der Apotheke

Manchmal werden medizinische Geräte nur für eine bestimmte Zeit oder zur Überbrückung benötigt, bis das eigene Gerät zur Verfügung steht. In diesen Fällen können bei manchen Apotheken verschiedene Geräte und Hilfsmittel ausgeliehen werden, insbesondere Inhalationsgeräte, Blutdruckmessgeräte und weitere.



Die Hilfsmittel sind in der Regel nach Hinterlegung einer Kaution und Zahlung einer Mietgebühr erhältlich. Wenn Sie ein Hilfsmittel ausleihen möchten, wenden Sie sich am besten an Ihre Apotheke.

Krankenversicherung – Zuzahlungsbefreiung

Unter bestimmten Bedingungen können sich gesetzlich Versicherte von der Zuzahlung bei Krankenkassen-Leistungen befreien lassen. Es gilt eine finanzielle Belastungsgrenze, die sich am Jahres-Bruttoeinkommen aller im Haushalt Lebenden bemisst. Die Grenze liegt in der Regel bei 2 % des Jahres-Bruttoeinkommens. Bei chronisch Kranken bei 1 %. Eine mögliche Befreiung wird nur auf Antrag für ein Jahr gewährt. Es ist notwendig, vorhandene Quittungen im Original sowie Kopien der Einkommensnachweise einzureichen. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

Krankenhaussozialdienst und Entlassmanagement

Der Krankenhaussozialdienst berät zu sozialrechtlichen-, psychosozialen- und Hilfsmittelfragen, die im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen. Er ist auch für das Entlassmanagement zuständig. Der Krankenhaussozialdienst berät Patient*innen und ihre Familien während des Krankenhausaufenthaltes. Die Hauptaufgabe besteht darin, den Patient*innen bei der Bewältigung sozialer, emotionaler und finanzieller Probleme im Zusammenhang mit ihrer Krankheit oder Behandlung zu helfen. Dies umfasst unter anderem die Organisation von häuslicher oder stationärer Pflege, die Einleitung von Anschlussbehandlungen in anderen Einrichtungen und die Unterstüt-

zung bei der Beantragung finanzieller Hilfen. Das Ziel ist es, sicherzustellen, dass der Übergang vom Krankenhaus nach Hause reibungslos verläuft und die Patient*innen weiterhin die notwendige Versorgung erhalten.

Wenn Sie sich im Krankenhaus befinden und erstmalig einen Pflegegrad beantragen möchten, um die häusliche Versorgung sicherzustellen, ist es sinnvoll, sich frühzeitig an den Krankenhaussozialdienst zu wenden.

Hospiz- und Palliativdienste

Hospiz- und Palliativdienste begleiten Menschen mit lebensbegrenzenden Krankheiten und ihre Familien. Sie können ambulant im häuslichem Umfeld oder stationär in Anspruch genommen werden. Ambulante Hospizdienste bieten eine persönliche Begleitung durch Ehrenamtliche. Palliative Versorgung stellt eine medizinische Fachversorgung dar. Stationäre Hospize sind insbesondere für Menschen gedacht, die dauerhaft nicht mehr zu Hause versorgt werden können. Ein Tageshospiz bietet die Möglichkeit, in der eigenen Häuslichkeit zu schlafen und tagsüber in einem Hospiz versorgt zu werden. Wer vorübergehend stationär behandelt werden muss, kann auf einer Palliativstation in einem Krankenhaus aufgenommen werden. Ziel ist es, die bestmögliche Lebensqualität für Patient*innen am Lebensende zu gewährleisten.

Palliativversorgung bedeutet, sich auf die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen bei schwerkranken Menschen zu konzentrieren, unabhängig von ihrer Lebenserwartung. Hospiz- und Palliativdienste bieten auch psychosoziale Unterstützung für Patient*innen und ihre Familien. Palliativdienste

arbeiten eng mit anderen Gesundheitsdienstleister*innen zusammen, um eine umfassende Versorgung sicherzustellen. Hospiz- oder Palliativdienste sind kostenlos.

Wenn Sie für sich oder für Angehörige einen Palliativdienst in Anspruch nehmen wollen, muss Ihre haus- oder fachärztliche Praxis einen Antrag oder eine Verordnung ausstellen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an einen Senioren- und Pflegestützpunkt.

Der Patientenservice 116 117

Sie sind krank und benötigen dringend eine medizinische Untersuchung? Wenn Ihre hausärztliche Praxis aber geschlossen und Ihr Gesundheitszustand nicht lebensbedrohlich ist, können Sie den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst anrufen. Sie können auch anrufen, wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie tun sollen. Am Telefon besprechen Sie Ihre Symptome und erhalten Auskunft über das weitere Vorgehen. Bei Bedarf kann ein ärztlicher Bereitschaftsdienst zu Ihnen nach Hause geschickt werden.

Wenn Sie Probleme haben, einen fachärztlichen oder psychotherapeutischen Termin zu erhalten, können Sie den Patientenservice ebenfalls anrufen. Dieser unterstützt Sie bei der Terminfindung. Sie können auch mit der 116 117-App Praxen finden und Termine buchen.

Die Nummer 116 117 ist an 7 Tagen in der Woche 24 Stunden erreichbar und deutschlandweit kostenlos.

Niedersächsische Beschwerdestelle Pflege

Die Beschwerdestelle Pflege in Niedersachsen ist eine Anlaufstelle, wenn Sie Probleme oder Beschwerden im Zusammenhang mit der Pflege haben, einschließlich Fehlinformationen seitens der Pflegekassen. Die Beschwerdestelle Pflege ist dazu da, die Rechte von pflegebedürftigen Menschen zu schützen und sicherzustellen, dass die Pflege entsprechend den gesetzlichen Vorgaben und Standards erfolgt.

Sie ist eine Beratungsmöglichkeit für pflegebedürftige Menschen, ihre Familien und diejenigen, die in der Pflege arbeiten. Themen können zum Beispiel Probleme mit der Qualität der Pflege, Hygiene oder sogar Verdacht auf Gesetzesverstöße sein. Die Beratungskräfte dort hören sich Ihre Anliegen an, helfen bei der Klärung und arbeiten mit Pflegeeinrichtungen zusammen, um eine Lösung zu finden. Alles, was Sie erzählen, wird vertraulich behandelt.

Beschwerdestelle Pflege

Telefon 0511 – 12 04 18 6

E-Mail pflegeanliegen@ms.niedersachsen.de

Internet



www.ms.niedersachsen.de/patientenschutz/die-beschwerdestelle-pflege-212582.html





DEMENZ



© AdobeStock.com – Alexander Raths

Dementielle Veränderungen haben vielfältige Ursachen. Sie beeinflussen die Fähigkeiten einer Person, zu denken, sich zu erinnern und den Alltag zu bewältigen. Eine Demenz entwickelt sich meist langsam. Je weiter die Erkrankung vorangeschritten ist, desto mehr Symptome kommen dazu. Diese können Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses, der Aufmerksamkeit, des Auffassungs- und Denkvermögens, der Sprache, des Wesens oder der Orientierung sein.

Es gibt unterschiedliche Ursachen und Formen der Demenz. Einige wenige lassen sich durch eine Behandlung beheben, wie beispielsweise ein Vitaminmangel oder bestimmte Stoffwechselerkrankungen. Grundsätzlich ist eine Demenz jedoch nicht heilbar. Sie kann durch eine frühzeitige Diagnose behandelt und Symptome können verlangsamt werden. Daher sind eine fachärztliche Diagnose und die Einleitung der Behandlung sehr sinnvoll.

Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Demenz nicht ein normaler Teil des Alterns ist, sondern eine Krankheit, die medizinische Aufmerksamkeit erfordert.

Die Unterstützung von Menschen mit Demenz benötigt viel Geduld und Verständnis. Oft sind eine liebevolle Betreuung, eine unterstützende Umgebung und die Hilfe von Fachleuten notwendig, um den Betroffenen zu helfen, so gut wie möglich mit den Veränderungen umzugehen.

Sollten Sie den Verdacht haben, an einer Demenz erkrankt zu sein, können Sie dies in Ihrer allgemeinmedizinischen Praxis ansprechen. Wenn Sie an einer Demenz erkranken oder Angehörige mit Demenz betreuen, können Sie sich ebenfalls in einem Senioren- und Pflegestützpunkt beraten lassen.

Beratung für Menschen mit demenziellen Erkrankungen

Demenz ist eine schwerwiegende Erkrankung und nicht ein allgemeiner Teil des Alterns. Daher bedarf es medizinischer Untersuchung und oftmals Beratung, weil sich die Erkrankung auf viele verschiedenen Lebensbereiche auswirkt. Beratung zum Thema Demenz bieten nachstehende Stellen:

Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.

Beratungsstelle

Osterstraße 27, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 21 57 46 5 oder
0511 – 72 61 50 5

E-Mail alzheimer-gesellschaft-han@
t-online.de

Internet



www.alzheimergesellschaft-hannover.de

Öffnungszeiten

Dienstag 10 – 12 Uhr und
Donnerstag 16 – 19 Uhr

**Beratungs- und Begegnungsstelle für gerontopsychiatrisch Erkrankte und Angehörige
Caritasverband Hannover e.V. Lindenbaum**

Ungerstraße 4, 30451 Hannover

Telefon 0511 – 21 04 37 2

E-Mail lindenbaum@caritas-hannover.de

Internet



www.caritas-hannover.de (in die Suche „Lindenbaum“ eingeben)

**Kompetenzzentrum Demenz –
Heinemannhof**

Heinemannhof 1-2, 30559 Hannover

Telefon 0511 – 16 83 40 18

E-Mail 57.32.1Verwaltung@
hannover-Stadt.de

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Kompetenzzentrum Demenz“ eingeben)

**Sprechstunde Demenz Pattensen
im Mehrgenerationenhaus Mobile, Verein
für Gesundheits- und Familienbildung e.V.**

Göttinger Straße 25 a, 30982 Pattensen

Öffnungszeiten

Freitags 15 – 17 Uhr

Telefon

05101 – 85 55 86 8 oder

0178 – 36 65 92 9

(bitte anmelden)

Internet



www.mobile-pattensen.de/sprechstunde-demenz

**Gedächtnissprechstunde
in der Psychiatrischen Institutsambulanz
des Klinikums Warendorff**

Manskestraße 22a, 31275 Lehrte

Telefon 05132 - 86 28 50

E-Mail tk-lehrte@warendorff.de

Internet



www.klinikum.warendorff.de/therapiebereiche/seelische-gesundheit-im-alter/ambulanz/

**Gerontopsychiatrische Sprechstunde in
der Medizinischen Hochschule Hannover**

Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover

Telefon 0511 - 53 23 16 7

Internet



www.mhh.de/patientenportal/ambulante-aufnahme

**Gedächtnisambulanz / Psychiatrische
Institutsambulanz in der Klinik für
Gerontopsychiatrie und Psychotherapie**

Südstr. 25, 31515 Wunstorf

Telefon 05031 - 93 22 20

Internet



www.psychiatrie-wunstorf.krh.de/kliniken/gerontopsychiatrie-und-psychotherapie

Die Senioren- und Pflegestützpunkte bieten ebenfalls Beratung zum Thema Demenz an.



05

BEHINDERUNG UND TEILHABE



Menschen mit Beeinträchtigungen stehen zum Ausgleich bestimmte Leistungen zu. Diese sollen die Beeinträchtigung abmildern und die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft fördern. In dieser Rubrik informieren wir Sie über die wesentlichen Leistungen sowie über Beratungsstellen und zuständige Behörden.

Schwerbehinderung

Menschen gelten als behindert, wenn sie körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben. Zudem müssen sie länger als sechs Monate voraussichtlich daran gehindert sein, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Für Menschen mit Behinderungen stehen verschiedene Unterstützungen zur Verfügung, die sich nach dem Grad der Behinderung (GdB) richten. Dieser wird in Zehnergraden von 20 bis 100 festgelegt, wobei eine Person ab einem GdB von 50 als schwerbehindert gilt. Um zusätzliche Unterstützungen zu erhalten, ist neben dem GdB auch ein entsprechendes Merkzeichen erforderlich, das besondere Beeinträchtigungen kennzeichnet und Rechte sowie Hilfen zur Kompensation von Nachteilen ausweist. Die Beantragung und die Ausstellung des Schwerbehindertenausweises erfolgen durch das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie unabhängig vom Einkommen und Vermögen.

Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Außenstelle Hannover

Schiffgraben 30-32, 30175 Hannover

Telefon 0511 – 89 70 10

Zu den Nachteilsausgleichen gehören beispielsweise Steuerermäßigungen sowie die kostenfreie Mitbeförderung einer Begleitperson im öffentlichen Nahverkehr. Weitere Informationen zu Merkzeichen und Nachteilsausgleichen finden Sie im Internet unter



www.behindertenbeauftragter.de

Behindertenbeauftragte

Menschen mit Behinderungen haben das Recht auf gleichberechtigte Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen. In der Region Hannover setzt sich die Behindertenbeauftragte dafür ein, dass Menschen mit verschiedenen Behinderungen ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Die Behindertenbeauftragte der Region Hannover ist das Bindeglied zwischen Verwaltung und Betroffenen. Sie vermittelt Hilfeleistungen und Informationen und arbeitet daran, die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in Hannover zu fördern.

Zu ihren Schwerpunkten gehören

- die Förderung der Barrierefreiheit in öffentlichen Gebäuden, im Nahverkehr sowie bei Informations- und Kommunikationsmitteln,
- Netzwerk- und Gremienarbeit, wie beispielsweise das Regionsforum für Menschen mit Behinderung und der Niedersächsische Inklusionsrat,
- finanzielle Unterstützung von Projekten zur Förderung der Barrierefreiheit.

Erreichen können Sie die beauftragte Person für Menschen mit Behinderung unter

Telefon 0511 – 61 62 26 82

E-Mail Behindertenbeauftragte@region-hannover.de

Teilhabeberatung und Eingliederungshilfe

Menschen mit (drohender) körperlicher, geistiger und/oder seelischer Behinderung haben Anspruch auf Leistungen der Eingliederungshilfe. Ziel ist es, ein selbstbestimmtes Leben und eine gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft zu erhalten oder zu erreichen. Die möglichen Hilfen sind umfangreich und vielschichtig. Die Maßnahmen können zum Beispiel die Themen „Wohnen“, „Beruf“ und „Mobilität“ umfassen. Ein möglicher Bedarf an Eingliederungshilfe wird individuell und multiprofessionell durch entsprechende Fachkräfte aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit/-pädagogik und Verwaltung geprüft.

Zusammengefasst ist die Region Hannover zuständige Trägerin der Eingliederungshilfe für alle Menschen im Regionsgebiet, unabhängig von Alter und Art der Behinderung. Der zentrale Zugang zu den Leistungen erfolgt über den Teilhabeservice des Fachbereichs Teilhabe. Hier erhalten Sie Beratung sowie Unterstützung und können einen Antrag stellen.

Teilhabeservice

Fachbereich Teilhabe Region Hannover
Gradestr. 20, 30163 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 45 70

E-Mail THS@region-hannover.de

Internet www.hannover.de (in die Suche Teilhabeservice eingeben)

Hilfesuchende mit Wohnort innerhalb der Landeshauptstadt Hannover wenden sich bitte direkt an den dortigen Fachbereich Soziales.

Eingliederungshilfe für erwachsene Menschen mit Behinderungen

Hamburger Allee 25, 30161 Hannover

Telefon 0511 – 16 83 37 14

E-Mail 50.21@Hannover-Stadt.de

Ausführliche Hinweise zur Eingliederungshilfe und Formulare zum Download finden Sie auf der Internetseite www.hannover.de/egh.



Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt Menschen mit Beeinträchtigungen bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Die Beratung ist individuell und kostenlos. Themen können Fragen zu Assistenzleistungen, Beantragung von Hilfsmitteln oder Fragen zu Teilhabeplänen sein. In der Region Hannover gibt es vier Beratungsstellen. Teilweise werden Sprechstunden in den Städten und Gemeinden angeboten.

EUTB Malteser Hilfsdienst e. V. Garbsen-Seelze

Ebertstraße 2, 30926 Seelze-Letter

Telefon 0511 – 72 52 99 71

E-Mail EUTB.Garbsen-Seelze@malteser.org

Internet



www.malteser-hannover.de (auf das Feld „EUTB“ klicken)

EUTB Mittendrin-Hannover e. V.

Herrenstraße 8 A, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 59 09 46 0

E-Mail info@mittendrin-hannover.de

Internet



www.mittendrin-hannover.de

EUTB Selbstbestimmt Leben Hannover e. V.

Herrenstraße 8 A, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 35 22 52 1

E-Mail beratung@slh-ev.de

Internet



www.eutb.slh-ev.de/

EUTB Taubblindenwerk gGmbH

Albert-Schweitzer-Hof 27, 30559 Hannover

Telefon 0511 – 51 00 86 61 3

E-Mail beratungsstelle@taubblindenwerk.de

Internet



www.taubblindenwerk.de/eutb

Parkerleichterungen

Personen mit anerkannten Schwerbehinderungen können unter bestimmten Voraussetzungen Parkerleichterungen beantragen.

■ EU-einheitlicher, blauer Parkausweis

Voraussetzung für die Ausstellung ist, dass ein Feststellungsbescheid über den Grad der Schwerbehinderung (GdB von mindestens 80) und das Merkzeichen aG (außergewöhnlich gehbehindert) oder Bl (blind) vorliegt.

Die Feststellung der Merkzeichen und der Behinderungsgrade liegt beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie. Informationen dazu finden Sie auf [Seite 45](#).

Außerdem können Personen mit beidseitiger Fehlbildung oder dem Fehlen ganzer Extremitäten und Menschen mit vergleichbaren Beeinträchtigungen (zum Beispiel Amputation beider Arme) den blauen Parkausweis erhalten.

Für die Antragstellung benötigen Sie einen formlosen Antrag, ein aktuelles Passbild, die Kopie des Schwerbehindertenausweises (Vor- und Rückseite) und eine Kopie des Personalausweises.

Die Unterlagen schicken Sie bitte an die unten genannte Adresse. Ihre Parkerleichterung wird Ihnen dann ebenfalls auf dem Postweg zugesandt.

Persönliche Termine sind nur in Einzelfällen und ausschließlich nach vorheriger Vereinbarung möglich.

Mit dem **blauen EU-Parkausweis** dürfen Sie hier parken:

- auf Parkplätzen mit Rollstuhl-Symbol.
- im eingeschränkten Halteverbot, im Zonen-Halteverbot und auf Anwohner-Parkplätzen bis zu 3 Stunden. Sie müssen eine Parkscheibe auslegen.
- in Fußgängerzonen während der Ladezeit.
- in verkehrsberuhigten Bereichen, wenn andere Verkehrsteilnehmer nicht behindert werden.
- an Parkuhren und Parkschein-Automaten, ohne Bezahlung.

Der Parkausweis ist personenbezogen und nicht auf andere übertragbar. Er ist nicht auf ein bestimmtes Auto eingetragen. Daher kann er immer dann zum Einsatz kommen, wenn die berechtigte Person fährt oder gefahren wird.

■ **Ausnahmegenehmigung, orangefarbener Parkausweis**

Voraussetzung ist, dass ein Bescheid des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie (ehemals Versorgungsamt) mit folgenden Feststellungen vorliegt:

a) Merkzeichen G und B und einem GdB von wenigstens 70 allein für Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und der Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken) und gleichzeitig einem GdB von wenigstens 50 für Funktionsstörungen des Herzens oder der Atmungsorgane, oder

b) Erkrankung an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, wenn hierfür ein Grad der Behinderung von wenigstens 60 vorliegt, oder

c) Vorliegen eines künstlichen Darmausgangs und zugleich künstlicher Harnableitung, wenn hierfür ein Grad der Behinderung von wenigstens 70 vorliegt.

Erfüllen Sie diese Voraussetzungen nicht, obwohl Sie eine erhebliche Gehbehinderung haben oder blind sind, können Sie beim Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie beantragen, dass dort durch den amtsärztlichen Dienst eine Prüfung stattfindet, ob Sie auf Grund Ihrer Beeinträchtigungen dem oben genannten Personenkreis gleichgestellt werden können.

Für die Antragstellung benötigen Sie einen formlosen Antrag, eine Kopie des Feststellungsbescheides und eine Kopie des Schwerbehindertenausweises (Vor- und Rückseite).

Die Unterlagen schicken Sie bitte an die unten genannte Adresse. Ihr Parkausweis wird Ihnen dann ebenfalls auf dem Postweg zugesandt.

Persönliche Termine sind nur in Einzelfällen und ausschließlich nach vorheriger Vereinbarung möglich.

Der **orangefarbene Ausweis** berechtigt nur zur Nutzung dieser Parkplätze:

- im eingeschränkten Halteverbot bis zu drei Stunden zu parken (die Ankunftszeit muss auf einer Parkscheibe eingestellt werden),
- im Zonenhalteverbot über die zugelassene Zeit hinaus zu parken,
- an Stellen über die zugelassene Zeit hinaus zu parken, die als Parkplatz ausgeschildert sind (Verkehrszeichen 314 und 315) und für die durch ein Zusatzschild eine begrenzte Parkzeit angeordnet ist,

- in Fußgängerzonen während der Ladezeit zu parken, in denen das Be- und Entladen für bestimmte Zeiten freigegeben ist,
- in entsprechend gekennzeichneten verkehrsberuhigten Bereichen (Verkehrszeichen 325) außerhalb der gekennzeichneten Flächen zu parken, ohne jedoch den durchgehenden Verkehr zu behindern,
- an Parkuhren und bei Parkscheinautomaten ohne Gebühr und zeitlich unbegrenzt zu parken,
- auf Parkplätzen für Bewohner*innen bis zu drei Stunden zu parken.

■ Personenbezogener Parkplatz

Personen mit Schwerbehinderungen können die Einrichtung eines personenbezogenen Behindertenparkplatzes in der Nähe zur Wohnung oder an der Arbeitsstätte prüfen lassen.

Wenn Sie die Beantragung eines personenbezogenen Behindertenparkplatzes in Erwägung ziehen, wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an verkehrsbehoerde@region-hannover.de

Die Ausstellung des Parkausweises für Schwerbehinderte ist bei der zuständigen Stelle zu beantragen. Die Zuständigkeit liegt beim Landkreis, der Gemeinde, der Samtgemeinde und der Stadt. Sie wohnen im Bereich der Stadt Burgdorf, Stadt Burgwedel oder Gemeinde Wennigsen? Dann ist die untere Verkehrsbehörde der Region Hannover für Sie zuständig.

Straßenverkehrsbehörde Region Hannover

Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 61 60

Sie wohnen in einer anderen Stadt oder Gemeinde? Dann wenden Sie sich an die jeweilige Stadtverwaltung.

Weitere Informationen finden Sie unter



www.betanet.de/parkerleichterungen.html

Euroschlüssel

Das Eurozylinderschloss und der Euroschlüssel bilden ein europaweit standardisiertes Schließsystem für behindertengerechte Toilettenanlagen in Städten, öffentlichen Einrichtungen, Bahnhöfen, Autobahnraststätten, Universitäten, Freizeitanlagen, Einkaufszentren und weiteren Orten. Personen mit Behinderung, die berechtigt sind, einen Euroschlüssel zu erwerben, müssen in ihrem Schwerbehindertenausweis entweder eines der folgenden Merkzeichen haben: aG, B, H, oder Bl (unabhängig vom Grad der Behinderung) oder das Merkzeichen G in Verbindung mit einem Grad der Behinderung von mindestens 70. Es können weitere Personen berechtigt sein. Bitte beim Verein nachfragen. Wenn Sie eine Kopie Ihres Schwerbehindertenausweises dem Verein zukommen lassen, können Sie den Euroschlüssel hier bestellen (Kosten ca. 30,-€):

CBF Darmstadt e. V.

Pallaswiesenstraße 123 a, 64293 Darmstadt

Telefon 06151 – 81 22 0

E-Mail info@cbf-darmstadt.de

Internet



www.cbf-da.de/euroschluessel.html

Mobilitätshilfe

Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Mobilitätshilfe gewährt werden. Die Mobilitätshilfe ist ein finanzieller Zuschuss. Hierfür ist eine Antragstellung erforderlich.

Die Mobilitätshilfe dient dazu, behinderungsbedingte Mehraufwendungen für Fahrtkosten - insbesondere für die Benutzung von Taxen oder notwendigen Spezialfahrzeugen – abzumildern und so die Teilhabe am öffentlichen und kulturellen Leben zu ermöglichen oder zu erleichtern. Zur Teilhabe am öffentlichen und kulturellen Leben gehören zum Beispiel: Besuche bei Verwandten und Bekannten, die Teilnahme an öffentlichen und kulturellen Veranstaltungen, der Besuch einer Grünanlage, der Besuch eines Cafés und anderes.

Wesentliche Voraussetzungen sind

- Sie wohnen in der Region Hannover,
- haben einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen aG oder
- eine ähnliche außergewöhnliche Gehbehinderung mit dem Merkzeichen G und
- sind auf die Benutzung eines Rollstuhls oder auf besondere Hilfe beim Verlassen der Wohnung oder auf besondere fremde Hilfe beim Nutzen von Verkehrsmitteln angewiesen.

Ob eine Mobilitätshilfe für Sie in Frage kommt, klären Sie bitte mit dem

Fachbereich Teilhabe

Gradestraße 20, 30163 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 45 70 (Teilhabetheatservice)

Internet



www.hannover.de/egh

Beratung für hörgeschädigte Menschen

In den Beratungsstellen für hörgeschädigte Menschen werden Ratsuchende dabei unterstützt, ihre Rechte im Umgang mit Krankenkassen, Behörden und Kostenträgern durchzusetzen. Sie erhalten Tipps bei der Formulierung von Anträgen und Widersprüchen sowie bei Klagen vor dem Sozialgericht. Ebenso wird Unterstützung in Konfliktsituationen mit der gut hörenden Umwelt angeboten. Auch werden Informationen über Rehabilitationsmaßnahmen, Hörgeräteversorgung und weitere technische Hilfen vermittelt.

Drei Selbsthilfeverbände sind im Deutschen Hörzentrum Hannover präsent und bieten regelmäßig Beratung persönlich vor Ort oder per Mail an.

Deutsches Hörzentrum (DHZ)

Mit Integrationsfachdienst für hörbehinderte Menschen im Arbeitsleben

Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover

Telefon 0511 – 53 26 60 3

E-Mail dhz.info@mh-hannover.de

Internet



www.dhz.clinic

Hannoversche Cochlea-Implantat-Gesellschaft (HCIG)

Telefon 0511 – 53 26 80 2

E-Mail info@hcig.de

Internet



www.hcig.de/home

Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband Niedersachsen e. V.

Linzer Straße 4, 30519 Hannover

Telefon 0511 – 83 86 52 3

E-Mail erdmann.rolf@gmx.de

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

Norbert Pyttlik

Telefon 0177 – 83 20 48 2

Internet



www.tinnitus-selbsthilfe-hannover.de

Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen (HHO)

Podbielskistraße 158, 30177 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 75 45

E-Mail info.beratungsstelle@os-hho.de
oder D.Hartmann@os-hho.de
(David Hartmann)

Internet



www.os-hho.de/standorte

Deutsches Taubblindenwerk gemeinnützige GmbH

Albert-Schweitzer-Hof 27, 30559 Hannover

Telefon 0511 – 51 00 80

Teilhabeberatung für taubblinde und hörschbeeinträchtigte Menschen und Angehörige

Telefon 0511 – 51 00 86 61 3 oder 0511 – 51 00 88 8 oder 0511 – 51 00 87 0

TESS-

Telefon 01805 – 83 77 00

E-Mail beratungsstelle@taubblindenwerk.de

Internet



www.taubblindenwerk.de/eutb

Beratung für sehbehinderte und blinde Menschen

Sehbehinderung und Blindheit stellen in jedem Alter eine große Herausforderung dar. Für Betroffene und Angehörige gibt es qualifizierte Anlaufstellen. Der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. bietet auf seiner Internetseite vielfältige Informationen und Hinweise auf Beratungsangebote. Der übergeordnete Bundesverband betreibt das Beratungsportal Blickpunkt Auge. Dies ist ein qualitätsgesichertes Angebot, das neben der Internetpräsenz auch Beratungsstellen vor Ort anbietet.

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Regionalverein Hannover

Kühnsstraße 17, 30559 Hannover

Telefon 0511 – 51 04 21 8

E-Mail rv-hannover@blindenverband.org

Internet



www.blindenverband.org

Blickpunkt Auge

Internet



www.blickpunkt-auge.de

Landesblindengeld und Blindenhilfe

Für blinde Menschen in Niedersachsen gewährt das Land unabhängig vom eigenen Einkommen und Vermögen eine finanzielle Unterstützung. Diese können Menschen in eigener Wohnung und in stationären Einrichtungen erhalten. Voraussetzung ist eine mittels Schwerbehindertenausweis nachgewiesene Blindheit.

Das Blindengeld beträgt derzeit 410 € monatlich, bei Aufenthalt in einer stationären Einrichtung 205 €. Sachleistungen für die häusliche Pflege werden auf das Blindengeld teilweise angerechnet. Hierdurch verringert sich das Blindengeld bei Pflegegrad 2 um 135 € und in den Pflegegraden 3 bis 5 um 165 €. Für einen Antrag wird unter anderem ein Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen Bl benötigt. Weitere Hinweise können Sie bei Ihrem örtlichen Sozialamt erhalten. Die Kontaktdaten der Sozialämter der Städte und Gemeinden innerhalb der Region Hannover finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Sofern die Leistungen nicht ausreichen, kann zusätzlich Blindenhilfe im Rahmen der Sozialhilfe gewährt werden. Wenden Sie sich an Ihre zuständige Blindengeldstelle:

Region Hannover

50.15 – Leistungen der Hilfe zur Pflege

Marktstr. 45, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 23 20

E-Mail blindengeld@region-hannover.de

Landeshauptstadt Hannover

50.23 - Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe, Landesblindengeld und andere Hilfen

Hamburger Allee 25, 30161 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 24 72

E-Mail 50.23@hannover-stadt.de

Informationen im Internet unter



www.soziales.niedersachsen.de/startseite/soziales_amp_gesundheit/soziale_forderungen/landesblindengeld/landesblindengeld-248.html





EINSAMKEIT



© AdobeStock.com – amazing studio

Jeder Mensch – unabhängig vom Lebensalter – fühlt sich hin und wieder einsam. Dies kann beispielsweise durch Lebensumbrüche oder eine Veränderung des Wohnortes ausgelöst werden und stellt zunächst kein Problem, sondern eine normale Lebenssituation dar. Wird die empfundene Einsamkeit jedoch chronisch und dauert über einen längeren Zeitraum an, können daraus physische, psychische oder soziale Belastungen entstehen.

Viele Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Verschiedene Faktoren tragen zur Einsamkeit in zunehmendem Alter bei. Dazu zählen der Verlust von Lebenspartnerschaften und Freundschaften, gesundheitliche Probleme und eingeschränkte Mobilität sowie der Ruhestand, der oft eine Reduzierung sozialer Kontakte mit sich bringt.

Einsamkeit im Alter ist ein ernstzunehmendes Thema. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt in der „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ an, dass Frauen im Alter doppelt so häufig Einsamkeit erleben wie Männer. Gründe dafür können sein, dass Frauen im Alter häufiger verwitwet sind und Männer ihre empfundene Einsamkeit bagatellisieren.

Ebenso wird das deutlich erhöhte Einsamkeitsrisiko bestimmter Bevölkerungsgruppen beschrieben. So sind Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung, Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche sowie andere queere Menschen, Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen, schwerstkranke Menschen in der letzten Lebensphase und ihre Angehörigen sowie Pflegebedürftige und pflegende Angehörige betroffen.

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, das nicht nur Auswirkungen auf die emotionale und körperliche Gesundheit der einzelnen Person hat, sondern auch den Zusammenhalt in der Gesellschaft gefährdet. So wird unter anderem das Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen und die demokratische Teilhabe geschwächt.

Ein aktiver Lebensstil und die Pflege sozialer Kontakte können der Einsamkeit entgegenwirken. In den Städten und Gemeinden sowie Institutionen, religiösen Gemeinschaften, Vereinen und Verbänden bestehen bereits entsprechende Angebote, Begegnungs- und Austauschmöglichkeiten.

Seniorengruppen, Gemeindeaktivitäten oder speziellen Veranstaltungen für ältere Menschen

können neue Kontakte fördern und erhalten. Begegnungsstätten, Quartierstreffs, Mehrgenerationenhäuser, Seniorenservicebüros, lokale Vereine und weitere bieten oft Programme und Aktivitäten an, die darauf abzielen, die soziale Teilhabe zu verbessern. Auch ehrenamtliches Engagement ermöglicht es, aktiv zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen.

Sprechen sie gerne den Senioren- und Pflegestützpunkt an, wenn Sie sich einsam fühlen und neue Kontaktmöglichkeiten suchen.

Bundesministerium Für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

11018 Berlin

Telefon 030 – 20 17 91 30

Internet



www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582

06 PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Psychische Belastungen nehmen zu und können vielfältig sein. Emotionen wie Angst, Reizbarkeit und Traurigkeit treten hierbei häufig auf und bringen oftmals Verhaltensänderungen mit sich. Diese können sich in sozialem Rückzug, Antriebslosigkeit, Veränderungen im Essverhalten, Schlafstörungen oder erhöhtem Konsum von Alkohol oder Drogen zeigen. Psychische Belastungen sind ganz normal und die meisten Menschen erleben diese im Laufe ihres Lebens immer mal wieder. Ständiger Stress, traumatische Erfahrungen, anhaltende Überforderung, zwischenmenschliche Konflikte oder soziale Isolation können psychische Belastungen auslösen. In dieser Rubrik finden Sie Informationen und Beratungsstellen zum Thema.

Möglichkeiten der Unterstützung und Therapie bei psychischen Belastungen

Wenn Sie unter psychischen Belastungen leiden, können Sie sich auf unterschiedliche Art und Weise Unterstützung holen. Eine Möglichkeit sind Beratungstelefone, beispielsweise die Telefonseelsorge® oder das Krisentelefon. In Krisensituationen sind Telefondienste eine Soforthilfe, bei denen geschulte Mitarbeitende rund um die Uhr erreichbar sind. Die Telefonnummern der verschiedenen Telefondienste finden Sie in dieser Rubrik weiter unten.

Eine andere Möglichkeit sind Gespräche in Selbsthilfegruppen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dies kann unterstützend und ermutigend sein. Kontaktdaten der Selbsthilfe finden Sie in der Rubrik Pflege auf Seite 34.

Auch Lebensberatungsstellen bieten Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. Diese sind in der Regel kostenpflichtig.

Oft ist die hausärztliche Praxis die erste Anlaufstelle und kann Sie an Fachärzt*innen und psychotherapeutische Praxen überweisen. Diese können eine umfassende Diagnose stellen, Empfehlungen aussprechen oder eine geeignete Behandlung durchführen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Therapie: die ambulante Therapie, den Besuch einer Tagesklinik und den Aufenthalt in einer stationären Klinik.

Bei einer ambulanten Therapie besuchen Sie regelmäßig Therapiesitzungen in einer Praxis oder Klinik. Vorteile sind ein geringer Zeitauf-

wand und die Möglichkeit, in vertrauter Umgebung zu bleiben. Allerdings ist es oftmals schwer, einen Therapieplatz zu bekommen. Sie können bei der Psychotherapeutenkammer nach Therapeut*innen suchen oder über die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung unter 116 117 anrufen.

Psychotherapeutenkammer

Telefon 0511 – 85 03 04 30

Internet



www.pknds.de

Während der Therapie in einer Tagesklinik verbringen Sie werktags den Großteil des Tages dort für Behandlung und Betreuung. Am Nachmittag kehren Sie nach Hause zurück und haben die Wochenenden frei. Tageskliniken bieten Unterstützung für Personen mit umfangreichen psychischen Problemen, die nicht rund um die Uhr in einem Krankenhaus sein müssen. Diese Option erlaubt eine strukturierte Tagesgestaltung und intensive Therapie, während die Patient*innen weiterhin in der gewohnten Umgebung übernachten.

Bei einer stationären Therapie werden Sie für einen bestimmten Zeitraum vollständig in die Einrichtung aufgenommen und verbringen dort Tag und Nacht. Stationäre Kliniken bieten hochspezialisierte und intensive Behandlungen für

Menschen mit schweren psychischen Problemen oder akuten Krisen.

Die Wahl der passenden Unterstützungsmöglichkeit oder Therapie hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ausschlaggebend sind die Schwere der Probleme, die individuellen Bedürfnisse und die regional vorhandenen Möglichkeiten.

Silbernetz – einfach mal reden

Wenn sich ältere Menschen einsam fühlen, weil sie nur wenige Sozialkontakte haben oder allein leben, kann ein Anruf bei Silbernetz helfen und unterstützen. Das Angebot gilt bundesweit und ist kostenlos. Es ist möglich, dort „einfach so“ anzurufen. Wer möchte, kann bei Silbernetz auch regelmäßig mit ein und derselben Person telefonieren.

Silbernetz e.V.

Telefon 0800 – 4 70 80 90 täglich von
8 bis 22 Uhr

Internet



www.silbernetz.org/

Seelsorge

Seelsorger*innen begleiten Menschen, die sich in schwierigen Phasen oder Situationen befinden (beispielsweise in Krankenhäusern, psychiatrischen Einrichtungen, im häuslichen Umfeld, Palliativ- oder Hospizeinrichtungen). Mögliche Gesprächsthemen können zum Beispiel sein: Schwierigkeiten im Zusammenleben, Einsamkeit, Krankheit, Misserfolge, das Erfahren eigener Grenzen, der Verlust eines Menschen oder das Gefühl von Sinnlosigkeit.

Bei der TelefonSeelsorge® stehen geschulte Ehrenamtliche rund um die Uhr telefonisch zur Verfügung, um Menschen in emotionalen Notlagen zuzuhören. Die TelefonSeelsorge® ist anonym und vertraulich, sodass Anrufende offen über ihre Gefühle und Probleme sprechen können. Ihr Ziel ist es, emotionalen Beistand zu leisten, zu unterstützen und Menschen in Krisensituationen zu helfen.

Die TelefonSeelsorge® kann online über www.telefonseelsorge.de und rund um die Uhr telefonisch und kostenfrei kontaktiert werden unter 0800 – 11 10 11 1 oder 0800 – 11 10 22 2



www.telefonseelsorge.de

Lebensberatung

Die Lebensberatung ist eine Unterstützung, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können. Die Lebensberatung bietet einen Raum, um über Probleme zu sprechen, gemeinsam Ideen für die Lösung der Probleme zu finden und den Blick auf die persönlichen Stärken und die eigenen Fähigkeiten zu lenken. Mögliche Themen der Beratung können beispielsweise sein: Probleme am Arbeitsplatz, Ängste, Suizidgedanken, Konflikte im privaten Umfeld oder Ähnliches. Das Ziel der Beratenden ist es, Menschen zu helfen, ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Lebensberatung gibt es in fast allen Städten und Gemeinden der Region Hannover. Informieren Sie sich gerne im Internet oder in ihrem Senioren- und Pflegestützpunkt für weitere Kontaktdaten.

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) ist für Menschen und deren Angehörige zuständig, die in Folge einer psychischen Erkrankung, seelischen Krise oder Abhängigkeitserkrankung (und bei denen Anzeichen für eine solche Erkrankung/Behinderung bestehen) Unterstützung benötigen. Beim SpDi erhalten Sie medizinische, pflegerische und sozialarbeiterische Beratung, Behandlung und Betreuung.

Das Ziel ist die Erhaltung oder Wiedererlangung einer möglichst selbständigen Lebensführung im gewohnten Lebensbereich. Hierfür kooperiert der SpDi mit anderen ambulanten, teilstationären und stationären Institutionen des Helfersystems. Dazu zählen niedergelassene

Fachärzt*innen, Tageskliniken, psychiatrische Institutsambulanzen, Kliniken oder auch Einrichtungen der Eingliederungshilfe, zu denen der SpDi gerne berät.

In den Sozialpsychiatrischen Beratungsstellen für Erwachsene arbeiten Fachärzt*innen, Sozialarbeiter*innen sowie Pflegefach- und Verwaltungskräfte zusammen. Im Bedarfsfall führen die Mitarbeitenden auch Hausbesuche durch. Das Angebot ist kostenfrei. Die Mitarbeitenden des SpDi sind an die Schweigepflicht gebunden. Weitere Informationen erteilt das Geschäftszimmer des Sozialpsychiatrischen Dienstes.

Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst Fachbereich Teilhabe

Gradestraße 20, 30163 Hannover

Telefon 0511 – 61 64 32 84

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst“ eingeben)

Krisendienst (PPKD)

Der psychosoziale / psychiatrische Krisendienst (PPKD) in der Region Hannover hilft und berät Menschen an Wochenenden (einschließlich Freitagnachmittag) und an Feiertagen

- in psychischen Krisen
- bei Selbsttötungsgefährdung
- in akuten Lebenskrisen

Sie erhalten fachkompetente und kostenfreie Beratung und Hilfe (keine ärztlichen Leistungen). Bei Bedarf können die Mitarbeiter*innen des PPKD auch Hausbesuche durchführen. Die Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Krisendienst (PPKD)

Podbielskistraße 168, 30177 Hannover
(U-Bahnstation Pelikanstraße)

Telefon 0511 – 30 03 34 70

Sprechzeiten

Freitag 15 – 20 Uhr

Sonnabend, Sonntag
und an Feiertagen 12 – 20 Uhr

Sie können den Krisendienst zu den oben genannten Zeiten persönlich aufsuchen. Bitte vereinbaren Sie dies vorab telefonisch.

Psychiatrisch häusliche Krankenpflege (pHKP)

Die psychiatrische häusliche Krankenpflege ist eine Leistung der Krankenkasse. Sie wird durch spezialisierte ambulante Krankenpflegedienste angeboten. Ziel ist es, die Lebensqualität psychisch erkrankter Menschen zu erhöhen und Angehörige zu unterstützen.

Fachkräfte bieten Unterstützung durch Gespräche, Alltagsstrukturierung und Förderung der Selbstständigkeit an. Dies umfasst die Beratung bei psychischen Problemen, Hilfe bei der Tagesplanung, Stärkung der Autonomie und Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen wie Haushalt, Arztbesuch und Krisenbewältigung.

Da die pHKP eine intensive, persönliche Begleitung darstellt, kann sie den betroffenen Personen als Türöffner dienen, um weitere Unterstützung anzunehmen.

Die pHKP ist zeitlich begrenzt. Sie wird in der Regel von Fachärzt*innen verordnet.

Suchtberatung

Suchtberatung ist ein unterstützendes Angebot für Menschen, die mit Suchtproblemen konfrontiert sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob es um Alkohol, Drogen, Glücksspiele oder andere Abhängigkeiten geht. Das Ziel der Suchtberatung ist es, Betroffenen eine vertrauensvolle Anlaufstelle zu bieten, um gemeinsam Lösungswege zu finden. Sie bietet nicht nur Unterstützung für Betroffene selbst, sondern auch für Angehörige und Freunde, die oft ebenfalls von den Auswirkungen der Sucht betroffen sind. In den Beratungsgesprächen geht es nicht nur um die Bewältigung akuter Krisen, sondern auch um langfristige Perspektiven für ein suchtfreies Leben. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, mit Suchtproblemen konfrontiert ist, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Suchtberatung ist ein erster Schritt auf dem Weg zur Veränderung und steht Ihnen vertrauensvoll zur Seite.

In der Region Hannover gibt es zahlreiche Suchtberatungsstellen. Für weitere Informationen schauen Sie auf www.hannover.de oder wenden Sie sich an einen Senioren- und Pflegestützpunkt.

Beratung bei Gewalt

Gewalt zu erleben heißt mehr, als körperlich angegangen zu werden. Es bedeutet zum Beispiel auch, dass man Sie beschimpft, Sie einsperrt, Ihnen Ihr Geld nicht gibt oder Sie zu etwas zwingt, was Sie nicht wollen. Oftmals schämen sich Menschen, die Gewalt erfahren oder glauben, dass ihre Situation im Privaten bleiben muss. Aber so muss das nicht sein. Sie dürfen sich Hilfe holen und es ist nicht in Ordnung, wenn Sie gewaltvoll behandelt werden. Wenn Sie vermuten, dass Sie Gewalt erfahren, können Sie sich Unterstützung holen.

Für von Gewalt betroffene Frauen gibt es in jeder Stadt oder Gemeinde Frauenberatungsstellen sowie das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“. Für von Gewalt betroffene Männer gibt es das Männerbüro Hannover e.V. sowie das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“. Kontaktdaten der Beratungsstellen sind über die Polizei oder über die Hilfetelefone zu erfahren.

In Notfällen rufen Sie die **Polizei** unter 110

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
116 016

Hilfetelefon „Gewalt an Männern“
0800 – 12 39 90 0

07

FINANZIELLE UND RECHTLICHE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN



Die finanziellen Situationen älterer Menschen sind verschieden. Vielen geht es gut und sie müssen sich keine Sorgen machen. Andere leben in einer angespannten finanziellen Lage. Gründe dafür können zum Beispiel eine niedrige Altersrente sein, eine Erkrankung oder Behinderung im arbeitsfähigen Alter oder die Arbeit im eigenen Haushalt oder Betrieb ohne versicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis.

Es gibt verschiedene Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit finanziellen Bedarfen. Die Nutzung von sozialen Kaufhäusern oder Foodsharing-Angeboten steht allen Menschen offen. Andere Leistungen erhalten nur diejenigen, die wenig Geld zur Verfügung haben. An dieser Stelle möchten wir Sie auf einige dieser Leistungen aufmerksam machen.

Es ist wichtig, rechtliche Vorsorge für die Situation zu treffen, dass Sie über Ihre eigenen Belange nicht mehr bestimmen können. Dies ist der Fall, wenn Sie beispielsweise aufgrund eines Unfalls im Koma liegen oder Ihre geistigen Fähigkeiten aufgrund einer Erkrankung, wie bei einer Demenz oder eines Schlaganfalls, eingeschränkt sind. Die Belange können zum einen finanzielle Angelegenheiten sein, aber auch die Frage betreffen, wie und wo Sie leben wollen und können, wer Ihre Post öffnen darf und wer in Gesundheitsfragen für Sie entscheidet. Solche Situationen können in jedem Lebensalter durch Krankheit oder Unfall eintreten. Daher sollten alle volljährigen Personen sich mit dem Thema beschäftigen. Auch hierzu erhalten Sie in dieser Rubrik Informationen.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine Sozialleistung. Sie sichert den notwendigen Lebensunterhalt wie Ernährung, Bekleidung, Körperpflege, Hausrat und Haushaltsenergie. Weiterhin können angemessene Bedarfe für Unterkunft und Heizkosten, Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge sowie einmalige Bedarfe gewährt werden.

Sie können die Grundsicherung erhalten, wenn

- Sie die Altersgrenze für die Regelaltersrente erreicht haben oder dauerhaft erwerbsgemindert sind,
- Ihr Melde- und gewöhnlicher Aufenthaltsort in Deutschland liegt
- und Sie mit Ihrem Einkommen und Vermögen Ihren notwendigen Lebensunterhalt selbst nicht finanzieren können.

Hierfür sollten Sie einen Antrag beim Sozialamt an Ihrem Wohnort stellen. Die Kontaktdaten der Sozialämter der Städte und Gemeinden innerhalb der Region Hannover finden Sie hier



www.hannover.de/grundsicherung-region

Die Telefonnummer Ihrer Stadt oder Gemeinde finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Die Leistung der Grundsicherung ist abhängig von Ihrem Einkommen beziehungsweise dem Einkommen in Ihrer Ehe oder Partnerschaft und Ihrem Vermögen. Alleinstehende dürfen bis zu 10.000 € besitzen. Bei Verheirateten oder in Partnerschaft lebenden Personen sind es 20.000 €. Ein angemessenes Hausgrundstück beziehungsweise Wohneigentum kann ebenfalls geschützt sein. Das Einkommen Ihrer Kinder spielt in der Regel keine Rolle, außer wenn das Jahresbruttoeinkommen eines Ihrer Kinder über 100.000 € liegt.

Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten

Zielgruppe dieser Hilfen sind Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten. Hierbei handelt es sich häufig um bestehende oder drohende Wohnungslosigkeit, aber auch andere Lebensumstände gehören dazu, zum Beispiel Entlassung aus einer geschlossenen Einrichtung, Leben auf ungesicherter wirtschaftlicher Grundlage oder in einem gewaltgeprägten Umfeld.

Die Hilfen haben das Ziel, Menschen durch persönliche Beratung und Unterstützung in die Lage zu versetzen, die besonderen sozialen Schwierigkeiten zu überwinden und künftig ohne fremde Hilfe am Leben in der Gemeinschaft teilzuhaben. Dies kann in stationären Einrichtungen, vor allem aber durch ambulante Hilfen in Beratungsstellen und Tagesaufenthalten oder im eigenen Wohnumfeld geschehen.

Weitere Hinweise können Sie bei Ihrem örtlichen Sozialamt erhalten. Die Kontaktdaten der Städte und Gemeinden finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Hilfe zum Lebensunterhalt

Die Hilfe zum Lebensunterhalt ist ebenfalls eine Sozialleistung, die der Sicherstellung der Grundbedürfnisse des täglichen Lebens dient.

Sie können die Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten, wenn

- Sie vorübergehend nicht erwerbsfähig sind,
- Sie die Altersgrenze für den Anspruch auf die Regelaltersrente noch nicht erreicht haben und

- keine Ansprüche auf Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II beziehungsweise auf Grundversicherung im Alter und bei Erwerbsminderung haben oder
- Sie eine vorgezogene Altersrente beziehen.

Nicht erwerbsfähig ist, wer wegen Krankheit oder Behinderung auf nicht absehbare Zeit, das heißt länger als 6 Monate, außerstande ist, unter den üblichen Bedingungen des allgemeinen Arbeitsmarktes mindestens drei Stunden täglich erwerbstätig zu sein. Diese Feststellung wird durch den Rententräger oder eine*in Amtsrät*in getroffen. Sie müssen Ihren tatsächlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Bitte wenden Sie sich direkt an das Sozialamt an Ihrem Wohnort. Die Kontaktdaten der Sozialämter der Städte und Gemeinden innerhalb der Region Hannover finden am Ende dieser Broschüre.

Bestattungskostenübernahme

Für Menschen, durch die für die Bestattung eines Angehörigen aufkommen müssen, besteht die Möglichkeit, Unterstützungsleistungen zu erhalten.

Die Voraussetzungen für die Unterstützung sind

- Der oder die Verstorbene hat keinen ausreichenden Nachlass hinterlassen.
- Die Kosten der Bestattung sind unter sozialhilferechtlichen Aspekten angemessen.
- Der bestattungsverpflichteten Person ist nicht zuzumuten, die Kosten aus eigenen Mitteln zu tragen.
- Es gibt keine andere Person, die vorrangig zur Übernahme der Kosten verpflichtet ist.

Kontakt Region Hannover

Telefon 0511 – 61 62 37 25

E-Mail 50.15-Zivilrecht@region-hannover.de

Weitere Informationen finden Sie unter



<https://www.navo.niedersachsen.de/navo2/portal/a3start/0/client/index.html?verfahrenId=1307&start-API=https%3A%2F%2Fwww.navo.niedersachsen.de%2Fnavo2%2Fportal%2Fa3start%2F73677%2Fapi1#/intro>

Wohngeld

Das Wohngeld soll Haushalten mit niedrigem Einkommen, darunter viele Rentner*innen mit niedriger Rente und Pflegeheimbewohner*innen, ein angemessenes Wohnen ermöglichen und auf Dauer sichern.

Es wird als Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) oder zur Belastung (Lastenzuschuss bei Eigentum) für den selbst genutzten Wohnraum geleistet. Die wohngeldberechtigte Person muss dafür einen Antrag stellen.

Die Höhe des zu leistenden Wohngeldes richtet sich neben der Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder und der zu berücksichtigenden Miete oder Belastung nach dem Gesamteinkommen dieser Haushaltsmitglieder. Kein Wohngeld erhalten zum Beispiel Empfänger*innen der folgenden Sozialleistungen, wenn bei der Hilfeberechnung Kosten der Unterkunft berücksichtigt werden:

- Bürgergeld nach dem SGB II (Sozialgesetzbuch, 2. Buch),
- Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe nach dem SGB XII),
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII,
- ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt im Rahmen der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz,
- Leistungen in besonderen Fällen und Grundleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Der Ausschluss besteht allerdings nicht, wenn durch das Wohngeld die oben genannten Sozialleistungen vermieden werden können.

Antragsvordrucke und weitere Informationen erhalten Sie bei den Wohngeldbehörden Ihrer Stadt oder Gemeinde. Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Broschüre. Wer wenig Einkommen hat, sollte einen Anspruch auf Wohngeld prüfen.

Der Wohngeldrechner im Internet gibt eine erste Orientierung.



www.bmwsb.bund.de/wohngeldrechner

Wohnberechtigungsschein

Ein Wohnberechtigungsschein (WBS) ist auch unter dem Namen B-Schein bekannt. Mit dem Schein können Sie sich auf Wohnungen bewerben, die nur an Menschen mit WBS vergeben werden. Sie können einen WBS erhalten, wenn Sie mit Ihrem Haushaltseinkommen unter einer bestimmten Grenze liegen. Wo diese liegt und welche weiteren Bedingungen es gibt, erfahren Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Vor Abschluss des Mietvertrages für eine geförderte Wohnung müssen Sie dem*der Vermieter*in einen gültigen WBS vorlegen. Damit prüft diese*r, ob die Wohnung an Sie vermietet werden darf. Mit einem WBS können Sie sich auch in die Wohnungsvermittlung für geförderte Wohnungen in Ihrer Stadt oder Gemeinde aufnehmen lassen. Durch den WBS besteht kein Anspruch auf eine Wohnungszuweisung oder die Übernahme der Miete.

Sie und Ihre Haushaltsangehörigen haben Anspruch auf einen WBS, wenn

- Sie sich ab dem Tag der Antragstellung noch mindestens ein Jahr rechtmäßig im Bundesgebiet aufhalten dürfen,
- das gesamte Einkommen Ihres Haushaltes innerhalb der gesetzlichen Grenzen für niedrige oder für mittlere Einkommen liegt;
- weitere Voraussetzungen erklärt Ihnen die zuständige Behörde.

Den Wohnberechtigungsschein und auf Wunsch auch die Wohnungsvermittlung beantragen Sie bei Ihrer Gemeinde oder bei der Stadt, in die Sie umziehen möchten.

Informationen und Kontaktdaten erhalten Sie über die Telefonzentrale und die Inter-

netseite der Stadt oder Gemeinde oder im Landesportal



www.service.niedersachsen.de (in die Suche „Wohnberechtigungsschein: Ausstellung“ eingeben).

Der WBS ist gebührenpflichtig und ein Jahr gültig für geförderte Wohnungen in Niedersachsen.

Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde der Region Hannover ist im Gebiet der gesamten Region Hannover für das Thema rechtliche Betreuung von Volljährigen zuständig. Die Betreuungsstelle unterstützt die hiesigen Betreuungsgerichte (Amtsgerichte) auf deren Aufforderung.

Dazu gehören unter anderem:

- Äußerung gegenüber dem Gericht in Betreuungsverfahren
- Stellungnahmen
- Sachverhaltsermittlungen (Sozialberichte)
- Vorschläge für Betreuer*innen
- Eignungsprüfungen
- Vermittlung vorrangiger Hilfen
- Vollzugshilfe – Betroffene zur Begutachtung und/oder Anhörung vorführen oder Betreuer*innen oder Bevollmächtigte beim Vollzug der Unterbringung unterstützen

Darüber hinaus werden Einwohner*innen zu allen Themen rund um die rechtliche Betreuung sowie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung beraten. Die Mitarbeitenden der Behörde

können Unterschriften und Handzeichen unter Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen öffentlich beglaubigen.

Die Betreuungsbehörde arbeitet mit den Betreuungsvereinen in der Region Hannover zusammen, um ehrenamtlichen Betreuer*innen zur Seite zu stehen. Sie ist zudem zuständig für berufliche Betreuer*innen inklusive deren Registrierung.

Für Fragen und zu Terminabsprachen erreichen Sie die Betreuungsbehörde unter

Telefon 0511 – 61 62 35 40

E-Mail betreuungsstelle@region-hannover.de

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Betreuungsangelegenheiten“ eingeben)

Betreuungsvereine

In der Region Hannover sind acht anerkannte Betreuungsvereine aktiv. In den Betreuungsvereinen stehen Ihnen erfahrene Mitarbeitende bei allen Fragen rund um die gesetzliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zur Seite. Die Vereine halten öffentliche Vorträge zum Thema.

Dort sind auch Vereinsbetreuer*innen angestellt, welche vom Betreuungsgericht als gesetzliche Vertreter*innen für volljährige Menschen bestellt werden. Dies wird notwendig, wenn die Menschen aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung ganz oder teilweise nicht in der Lage

sind, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln.

Wenn Sie Fragen haben, Beratung benötigen oder eine gesetzliche Betreuung übernehmen möchten, kontaktieren Sie die Betreuungsvereine gerne. Unter **www.betreuungsvereine-hannover.de** finden Sie Kontaktdaten und erfahren, welcher Verein regional für Ihren Wohnort zuständig ist und welche Veranstaltung als nächstes stattfindet.

Gut zu wissen: Jeden Tag in der Woche ist bei mindestens einem der Betreuungsvereine eine offene Sprechstunde. Sie müssen also nicht lange warten, wenn Sie eine Frage haben oder ein Problem besprechen wollen. Schauen Sie einfach auf die Internetseite der Betreuungsvereine.

Angeboten werden außerdem regelmäßig Schulungen für ehrenamtliche, rechtliche Betreuer*innen. Für bereits tätige rechtliche Betreuer*innen sowie für Bevollmächtigte gibt es Austauschtreffen.

Eine Übersicht über die Betreuungsvereine und die örtlichen Zuständigkeiten erfragen Sie bei der Betreuungsbehörde unter

Telefon 0511 – 61 62 35 40

E-Mail betreuungsstelle@region-hannover.de

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Betreuungsangelegenheiten“ eingeben)

Gleichstellung

Die Gleichstellungsbeauftragte trägt dazu bei, die Gleichberechtigung von Frauen und Männern zu verwirklichen. Melden Sie sich gerne bei der Gleichstellungsbeauftragten der Region Hannover, wenn Sie Informationen über gleichstellungspolitische Themen erhalten möchten, Sie sich über Fraueninitiativen und -netzwerke erkundigen wollen, Sie eine Beratungsstelle gegen Häusliche Gewalt suchen und/oder Sie sich aufgrund Ihres Geschlechts benachteiligt oder diskriminiert fühlen.

Gleichstellungsbeauftragte Petra Mundt

Telefon 0511 – 61 62 23 28

E-Mail petra.mundt@region-hannover.de

Internet



www.hannover.de (in die Suche „Gleichstellung“ eingeben)

Diskriminierung

Als Diskriminierungen werden Erlebnisse bezeichnet, bei denen Menschen benachteiligt, ausgegrenzt oder belästigt werden, weil ihnen zugeschrieben wird, einer bestimmten Gruppe zuzugehören. Diese Ungleichbehandlung kann absichtlich oder unbewusst in Interaktionen von Menschen passieren, aber auch in Institutionen verankert sein. Beides ist in Deutschland verboten.

Ebenso können Zuschreibungen zu körperlichen und geistigen Fähigkeiten, zum Lebensalter, zur

geschlechtlichen Identität, zur sexuellen Orientierung sowie zur Religion und Weltanschauung Gründe sein, warum Menschen Diskriminierung erfahren.

Antidiskriminierungsstelle (ADS, zuständig innerhalb der Landeshauptstadt)

Leinstraße 14, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 50 51

E-Mail ads@hannover-stadt.de

Internet



www.hannover.de/ads

Sozialverbände

Sozialverbände sind Organisationen, die sich für die Interessen und Belange bestimmter Bevölkerungsgruppen oder soziale Themen einsetzen. Ihr Ziel ist es, soziale Gerechtigkeit zu fördern, Benachteiligungen entgegenzuwirken und die Lebensbedingungen von Menschen zu verbessern. Die Arbeit der Sozialverbände kann sich auf unterschiedliche Aspekte konzentrieren, wie beispielsweise auf Bildung, Gesundheit, Arbeit und Familie. Häufig bieten die Sozialverbände viele Veranstaltungen für Senior*innen und Beratungen für ihre Mitglieder an. Die Beratungen sind teilweise kostenpflichtig. Wenn Menschen sich ehrenamtlich engagieren möchten, können sie sich ebenfalls an die Sozialverbände wenden.

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 70 14 82 1

E-Mail info.hannover@sovd-nds.de

Internet



www.sovd-hannover-stadt.de/kv-hann-stadt

Sozialverband VdK – Kreisverband Hannover

Schiffgraben 40, 30175 Hannover

Telefon 0511 – 13 17 22 0

E-Mail gs-hannover@vdk.de

Internet



www.niedersachsen-bremen.vdk.de

Rentenberatung

Die Rentenberatung unterstützt Menschen dabei, ihre finanzielle Situation im Ruhestand zu verstehen und zu planen. Mögliche Themen der Beratung sind beispielsweise Rentenansprüche, Hinterbliebenenrente, Rentenbeiträge und andere finanzielle Aspekte der Altersvorsorge. Die Mitarbeitenden der Rentenberatung helfen dabei, die verschiedenen Optionen zu verstehen und die besten Entscheidungen für die persönliche finanzielle Zukunft zu treffen.

Um eine Rentenberatung in Anspruch zu nehmen, kontaktieren Sie ihren persönlichen Ren-

tenversicherungsträger. Weitere Informationen finden Sie online auf der Seite:



www.deutsche-rentenversicherung.de

oder telefonisch unter

Rentenversicherung Bund

0800 – 10 00 48 07 0

Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

0800 – 10 00 48 01 0

Rentenversicherung SVLFG

0561 – 78 50

Schuldnerberatung

Die Schuldnerberatung ist eine professionelle Unterstützung für Menschen, die finanzielle Schwierigkeiten haben oder ihre Schulden nicht mehr bewältigen können. Ziel der Schuldnerberatung ist es, gemeinsam Wege aus der Schuldenfalle zu finden und eine nachhaltig finanzielle Stabilität zu erreichen. Die Beratenden helfen dabei, einen Überblick über die finanzielle Situation zu erhalten, Schulden zu strukturieren, Sozialleistungen zu beantragen, Zwangsvollstreckungsmaßnahmen zu vermeiden und realistische Rückzahlungspläne zu entwickeln. Die Berater*innen arbeiten dabei vertraulich, neutral und auf die individuellen Bedürfnisse der Ratsuchenden zugeschnitten. Ihr Ziel ist es, die finanzielle Handlungsfähigkeit der Menschen wiederherzustellen und ihnen die Möglichkeit zu geben, einen schuldenfreien Neuanfang zu machen.

Es gibt zahlreiche, regional unterschiedliche Schuldnerberatungsstellen. Informieren Sie sich im Internet unter www.hannover.de oder kontaktieren Sie Ihren Senioren- und Pflegestützpunkt, um zu erfahren, welche Beratungsstelle an Ihrem Wohnort tätig ist.

Stiftungen

In der Region Hannover gibt es zahlreiche Stiftungen, die ein gemeinnütziges Ziel verfolgen. Manche Stiftungen fördern Projekte, andere auch Einzelpersonen. Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der das Geld knapp ist, besteht eventuell die Möglichkeit, über Stiftungen einen finanziellen Zuschuss zu erhalten. Zum Beispiel, wenn Sie hohe Ausgaben aufgrund einer Erkrankung haben oder im Haushalt unerwartete Anschaffungen anstehen. Welche Stiftungen es gibt und welchen Zweck diese verfolgen, können Sie im Internet unter



www.hannover.de/Stiftungsinitiative-Hannover recherchieren.

Soziale Kaufhäuser und Kleiderkammern

Gut erhaltene Kleidung, Möbel und viele weitere Dinge gibt es in der Region Hannover zu günstigen Preisen bei den Sozialkaufhäusern oder den Kleiderkammern. Wenn Sie zum Beispiel Leistungen vom Jobcenter, Grundversicherung oder Sozialhilfe erhalten, stehen Ihnen diese Möglichkeiten offen. Viele dieser Angebote können von allen Menschen genutzt werden und unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensstil.

Sie haben gut erhaltene Kleidung, Bücher, Möbel, Spielzeug und andere Dinge, die Sie spenden möchten? Fragen Sie in den Läden nach, ob Sie die Waren vorbeibringen oder diese bei Ihnen abgeholt werden können.

Verkaufsstellen finden Sie im Internet unter www.hannover.de; in die Suche „Sozialkaufhaus“ eingeben. Oder Sie fragen bei Ihrer Stadt oder Gemeinde oder im nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt nach.

In der Südstadt von Hannover befindet sich der „Tauschtreff“ – ein Laden, in dem Sie Dinge mitbringen und gegen andere Dinge tauschen können.

Tauschtreff

Heinrich-Heine-Straße 27, 30173 Hannover

E-Mail info@tauschtreff.de

Internet



www.tauschtreff.de

Die Tafel

In fast jeder Stadt oder Gemeinde gibt es eine Tafel. Dort werden durch Freiwillige Lebensmittel gesammelt und an bedürftige Menschen mit geringem Einkommen ausgegeben. Die Bedürftigkeit wird durch einen Bescheid bestätigt, zum Beispiel durch einen Wohngeld-Bescheid, Renten-Bescheid oder Jobcenter-Bescheid. Nach Vorlage des Bescheides erhalten bedürftige Menschen einen Tafel-Ausweis, mit dem sie sich an den Ausgabestellen Lebensmittel abholen können.

Die Tafeln sind im Dachverband Tafel Deutschland e.V. organisiert. Auf der Internetseite



www.tafel.de/ueber-uns/die-tafeln/tafel-suche

können Sie in der „Tafel-Suche“ nach der nächstgelegenen Tafel suchen. Adressen können Sie aber auch in Ihrer Stadt oder Gemeinde und beim nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt erfragen.

Es gibt auch Tafeln für Tierfutter. Informieren Sie sich hierzu bei Ihrer örtlichen Tafel.

Foodsharing

Foodsharing hat zum Ziel, der Verschwendung von Lebensmitteln entgegenzuwirken. Supermärkte, landwirtschaftliche Betriebe, Bäckereien und ähnliche Institutionen stellen Lebensmittel „zur Rettung“ zur Verfügung. Diese werden von ehrenamtlichen Lebensmittelret-

ter*innen eingesammelt und an Verteilerstellen zur Verfügung gestellt. Dort können sie von allen Menschen, die Lebensmittel retten möchten, kostenlos abgeholt werden. Für fast alle Städte und Gemeinden gibt es Ortsgruppen, die die Verteilung organisieren. Welche Ortsgruppe in Ihrer Nähe tätig ist, erfahren Sie unter



www.foodsharing.de

Zum Thema Lebensmittel retten finden Sie in den App-Stores verschiedene Apps, mit Hilfe derer Sie Lebensmittel vergünstigt beziehen können und dadurch der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken.

08 DIGITALES FÜR DEN ALLTAG



Heutzutage ist es wichtiger denn je, sich mit dem Internet und Smartphones vertraut zu machen. Diese bieten viele Vorteile, die das Leben bereichern und erleichtern können. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, ein Smartphone oder Tablet sowie das Internet zu nutzen. Gleichzeitig birgt das Internet jedoch auch Betrugsrisiken und andere Gefahren. In dieser Rubrik erfahren Sie mehr über die Chancen und Risiken digitaler Angebote. Außerdem werden einige nützliche Anwendungen vorgestellt, die Ihren Alltag erleichtern können.

Möglichkeiten des Internets

Smartphones, Tablets und das Internet ermöglichen es, jederzeit und überall mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben.

Beispielsweise können Sie durch Videoanrufe Ihre Liebsten sehen und intensiver an ihrem Leben teilhaben. Sie können sich über Kurz- und Sprachnachrichten kostenlos und jederzeit austauschen. Urlaubserlebnisse und besondere Ereignisse können einfach in Bildern festgehalten und geteilt werden. Nicht zuletzt können soziale Medien Inspirationen für zum Beispiel das eigene Hobby bieten.

Diese Technologien helfen auf einfache und unkomplizierte Art, Beziehungen zu pflegen, auch wenn die Familie und Freunde weit entfernt wohnen.

Zudem bieten das Internet und mobile Geräte eine Fülle an Unterhaltungsmöglichkeiten wie Filme, Musik, Bücher und Spiele, die leicht zugänglich sind und den Alltag bereichern sowie für Abwechslung sorgen können.

Vieles lässt sich auf die eigenen Bedürfnisse anpassen. Es können Kopfhörer genutzt werden, um die Tonqualität zu ändern, Texte können vergrößert oder vorgelesen werden, für Filme können oft unterschiedliche Sprachen und auch Untertitel ausgewählt werden.

Darüber hinaus fördert die digitale Kompetenz die Selbstständigkeit, da viele Aufgaben eigenständig erledigt werden können. Zahlreiche Dienstleistungen wie Bankgeschäfte oder Behördengänge lassen sich bequem und sicher von zu Hause aus erledigen. Auch das Einkaufen ist über das Internet möglich. Dadurch können

Zeit und Geld gespart werden und es steht eine größere Auswahl an Produkten zur Verfügung. Das Internet bietet einen umfangreichen Zugang zu Wissen. Aktuelle Nachrichten, Gesundheitstipps und Informationen zu Freizeitgestaltungen und Interessen sind mit wenigen Klicks verfügbar. Im Gesundheitsbereich unterstützen zahlreiche Apps und Online-Angebote. Neben diesen kostenlosen Angeboten gibt es von der Krankenkasse finanzierte digitale Gesundheitsanwendungen, die bei der Behandlung einer Erkrankung helfen sollen. Ähnlich verhält es sich für von der Pflegekasse finanzierte digitale Pflegeanwendungen. Die Angebote umfassen beispielsweise Erinnerungshilfen für Medikamente bis hin zu Körperübungen.

Der Einstieg in die digitale Welt mag zunächst herausfordernd erscheinen, doch es gibt viele Angebote und Kurse, die speziell auf Senior*innen zugeschnitten sind.

Kurse oder digitale Sprechstunden werden von vielen verschiedenen Vereinen, Mehrgenerationenhäusern, Institutionen, Bildungsträgern und anderen angeboten.

Für weitere Informationen zur Digitalisierung und entsprechenden Unterstützungsmöglichkeiten können Sie sich gerne an Ihre Stadt oder Gemeinde oder Ihren nächstgelegenen Senioren- und Pflegestützpunkt wenden.

Weitere Informationen finden Sie hier



www.seniorenberatung-hannover.de/info/digitalisierung

Gefahren des Internets

Das Internet bietet zwar zahlreiche Vorteile, birgt jedoch auch Risiken und Gefahren.

Ein großes Risiko besteht, wenn E-Mails oder Webseiten persönliche Informationen wie Passwörter oder Kreditkartendaten stehlen wollen. Um sich davor zu schützen, sollten Sie E-Mails von unbekanntem Absendern misstrauen, keine persönlichen Daten auf unsicheren Webseiten eingeben und stets die Adresse der Webseite überprüfen, bevor Sie Informationen eingeben. Auch gibt es betrügerische Online-Geschäfte, die Produkte anbieten, diese aber nach der Zahlung nicht liefern. Kaufen Sie nur bei bekannten und vertrauenswürdigen Online-Händlern und lesen Sie Bewertungen anderer Kunden.

Identitätsdiebstahl ist ein weiteres ernstes Problem, bei dem persönliche Daten gestohlen werden, um betrügerische Aktivitäten unter Ihrem Namen durchzuführen. Geben Sie persönliche Informationen nur auf vertrauenswürdigen Webseiten ein. Beim Online-Banking besteht die Gefahr, dass Betrüger versuchen, auf Ihr Bankkonto zuzugreifen und Geld zu stehlen. Nutzen Sie für das Online-Banking immer eine sichere, verschlüsselte Verbindung, erkennbar an „https“ in der Adressleiste, und überprüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge.

Um allgemein sicher im Internet unterwegs zu sein, sollten Sie regelmäßig Ihre Software aktualisieren, komplexe Passwörter verwenden und diese regelmäßig ändern.

Es ist auch hilfreich, sich über die neuesten Betrugsmethoden und Sicherheitstipps zu informieren. Grundsätzlich ist es ratsam, bei Un-

sicherheiten Unterstützung von vertrauenswürdigen Personen einzuholen.

Wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint, ist es ratsam, mit vertrauenswürdigen Personen darüber zu sprechen, bevor Sie zustimmen oder persönliche Daten eingeben. Auf diese Weise können viele potenzielle Risiken vermieden werden.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Landeskriminalamt Niedersachsen und in einem allgemeinen Kurs zur Smartphone- oder Internetnutzung, siehe oben.

Landeskriminalamt

Am Waterlooplatz 11, 30169 Hannover

Internet



www.polizei-praevention.de

Smart-Home

Der Begriff Smart-Home bezeichnet ein technisch vernetztes Zuhause, dessen Ziel es ist, das Wohnen und Leben durch automatische Steuerung und Bedienung komfortabler und sicherer zu gestalten. Eine automatische Heizungssteuerung kann Heizkosten sparen, während Überwachungs- und Warnsysteme vor Einbrüchen schützen und bei Notfällen oder Gefahren im Haushalt benachrichtigen.

Die Voraussetzung für ein Smart-Home ist ein Internet-Anschluss, an den eine zentrale Basisstation angeschlossen wird. Über diese Station werden die verbundenen Geräte gesteuert. Die Steuerung erfolgt über Fernbedienung, Smartphone oder Sprachassistenten. Durch Programmierung und Sensoren können auch bestimmte Zeiten oder Abfolgen festgelegt werden.

Typische Smart-Home Möglichkeiten sind Beleuchtung und Haushaltsgeräte, Heizungssteuerung, elektrische Rollläden, Warnsysteme wie Bewegungsmelder und Rauchmelder, (Video-) Türsprechanlagen und Tür- und Fensteröffner. Weitere Informationen erhalten Sie in den Senioren- und Pflegestützpunkten der Landeshauptstadt Hannover oder bei der Wohnberatung der Region Hannover.

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 23 45

E-Mail senioren@Hannover-Stadt.de

Internet



www.seniorenberatung-hannover.de

Wohnberatung Region Hannover

Hildesheimer Straße 20, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 61 62 88 00

E-Mail wohnberatung@region-hannover.de

Internet www.hannover.de (in die Suche Wohnberatung eingeben)

Gut versorgt in-App

Die Gut versorgt in-App für Senior*innen, ihre Angehörigen sowie für Menschen mit Behinderungen bündelt die Informationen und Beratungsangebote aus der gesamten Region Hannover. Sie können dort Ihre Stadt oder Gemeinde eingeben. Die App bietet Auskünfte zu den Themen Gesundheit, Pflege, Beratung, Aktivität, Prävention, Unterhaltung oder Finanzen. Es werden Kontaktdaten und passende Dienste aufgeführt.

Die App kann über Sprache gesteuert werden und Sie können sich die Texte vorlesen lassen. Die kostenlose App ist in den üblichen Stores herunterzuladen. Weitere Informationen finden Sie hier



www.gut-versorgt-in.de

Regionale Vernetzungen

Städte und Gemeinden haben teilweise eine eigene App, zum Beispiel Garbsen, Gehrden und Ronnenberg.

Außerdem sind Burgdorf, Burgwedel, Gehrden, Pattensen, Seelze, Sehnde, Springe, Uetze und Wennigsen bei DorfFunk vertreten.

Die App „DorfFunk“ dient dazu, die Kommunikation von Bürger*innen untereinander zu fördern. Insbesondere die Gruppen-Funktion der App bietet die Möglichkeit, sich zu bestimmten Themenbereichen direkt auszutauschen und schnell Anschluss im Dorf zu finden.

Ein zusätzliches Projekt ist die niedersachsenweite Gruppe „Digitale Dörfer Niedersachsen“. Hier werden zum Beispiel Online-Treffen zu verschiedenen Themen veranstaltet.

Menschen aus anderen Digitalen Dörfern können sich kennenlernen, austauschen und vernetzen.

Viele Städte und Gemeinden haben einen offiziellen Instagram-Kanal und/oder eine Facebook-Seite.

Warn-Apps

Es gibt verschiedene Apps, über die Warnmeldungen für die Region Hannover beziehungsweise bundesweit verbreitet werden und vor verschiedenen Gefahren warnen. Die Apps sind im Internet verfügbar und müssen auf das Smartphone heruntergeladen werden.

■ KATWARN

Über die kostenlose App KATWARN werden die Menschen in der Landeshauptstadt und der Region Hannover ergänzend zu anderen Informationswegen über Gefahrensituationen gewarnt und informiert. Sie finden die App im Internet unter



www.katwarn.de

■ NINA

NINA ist die Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes. Sie finden die App im Internet unter



www.bbk.bund.de

■ Cell Broadcast

Bei Cell Broadcast handelt es sich um eine Warnnachricht, die direkt an alle Mobilfunkgeräte gesendet wird, die sich im Warnradius aufhalten. Mehr Informationen im Internet unter



www.bbk.bund.de





NOTFALL UND SICHERHEIT



In dieser Rubrik finden Sie Telefonnummern und Kontaktdaten, die in Notfällen oder bei einer Katastrophe weiterhelfen können. Einige Möglichkeiten, was Sie für Ihre individuelle Sicherheit tun können, haben wir hier ebenso aufgeführt.

Allgemeine Notfallnummern

Wenn Sie einen Notfall melden, können Ihnen folgende Fragen gestellt werden.

Wer meldet?

Was ist passiert?

Wo ist es passiert?

Wie viele Personen sind beteiligt?

Warten auf Rückfragen!

Polizei

110

Feuerwehr und Rettungsdienst

112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

Gift-Notruf

0551 – 19 24 0

Telefonseelsorge

0800 – 11 10 11 1 oder 0800 – 11 10 22 2

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

116 016

Hilfetelefon Gewalt an Männern

0800 – 12 39 90 0

Sperr-Notruf

(Karten und elektronische Berechtigungen)

116 116

Apothekenbereitschaftsdienst

0800 – 00 22 83 3

(von einem Mobiltelefon 22 83 3)

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

(Hannover) 0511 – 31 10 31

Technische Notdienste/ Störungsstellen

Die Notdienste von enercity sind täglich rund um die Uhr erreichbar.

Bei Gasgeruch sofort

0511 – 43 04 11 1 oder 0511 – 41 27 56

Strom-Störung

0511 – 43 03 11 1 oder 0511 – 14 88 0

Fernwärme-Störung

0511 – 43 03 21 1 oder 0511 – 97 90 15

Wasser-Störung

0511 – 43 05 11 1 oder 0511 – 42 32 66

Störung der Straßenbeleuchtung

0511 – 43 03 11 2

Störung online melden



Katastrophenschutz und Verhalten bei Katastrophen

Im Katastrophenfall informieren und warnen die Landeshauptstadt und Region Hannover die Bevölkerung mittels folgender Wege:

- Warn-Apps KATWARN oder NINA
- Twitter @Feuerwehr_h und @RegionHannover
- Facebook Landeshauptstadt und Region Hannover
- Instagram der Stadt Hannover und der Region Hannover
- Radio und Fernsehen
- Lautsprecherfahrzeuge

Grundsätzlich werden Sie immer mit einem Mix aus verschiedenen Warnmitteln gewarnt. Das bedeutet, dass nicht nur ein Medium genutzt wird, sondern verschiedene Wege, um Sie zu erreichen.

Verhalten im Ernstfall

- Ruhe bewahren
- Nachbarn informieren
- Radio einschalten (Lokalhörfunksender, wie zum Beispiel NDR, bei Stromausfall: Autoradio)
- Notrufe (110 oder 112) nicht blockieren! Nur im Notfall anrufen!
- Erreichbarkeit des Bürgertelefons der Landeshauptstadt unter der Rufnummer 0800 – 73 13 13 1

Informationen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe finde Sie im Internet unter



www.bbk.bund.de

Informationen, Flyer und Tipps der Feuerwehr Hannover finden Sie hier

Feuerwehr Hannover

Weidendamm 50, 30167 Hannover

Telefon 0511 – 91 21 50 0

Internet



www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Sicherheit-Ordnung/Feuerwehr-Hannover

Sicherheitsberatung

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ältere Menschen im Vergleich zu ihrem Anteil an der Gesamtbevölkerung zwar seltener Betroffene von Straftaten werden, sich jedoch stärker bedroht fühlen als andere Altersgruppen. Zudem gibt es spezifische Lebensbereiche und Situationen, in denen ältere Menschen häufiger Betroffene von Straftaten werden. Insbesondere auf Geld und Wertgegenstände haben es Täter*innen abgesehen, die mit Ablenkungs- und Täuschungsmanövern, sogenannten Trickdiebstählen, das Ersparte entwenden.

Ein zentraler Bestandteil der polizeilichen Präventionsarbeit für und mit älteren Menschen ist das Projekt „Sicherheitsberater*innen für Senior*innen“ (SfS). Diese ehrenamtlichen Sicherheitsberater*innen informieren über verschiedene Kriminalitätsformen und Risiken und geben praktische, verhaltensorientierte Ratschläge und Unterstützung.

Alle „Sicherheitsberater*innen“ absolvieren ein vier Tage dauerndes Grundseminar, das von Mitarbeiter*innen der Polizeidirektion Hannover in Zusammenarbeit mit weiteren Institutionen durchgeführt wird. Nach erfolgreichem Abschluss des Grundseminars sind die „SfS“ in der Lage, in ihrem privaten Umfeld andere Senior*innen über Kriminalitätsformen und Risiken zu informieren sowie praktische, verhaltensorientierte Ratschläge und Hilfen zu geben. Haben Sie Interesse an einer Beratung oder an der Ausbildung? Dann melden Sie sich hier:

Polizeidirektion Hannover

Dezernat 11/11.1 Prävention

Waterloostraße 9, 30169 Hannover

Telefon 0511 – 10 91 11 3

E-Mail praevention@pd-h.polizei.niedersachsen.de

Internet



www.pd-h.polizei-nds.de/praevention

Hitze

Wärme ist schön, aber Hitze kann gefährlich sein. In Deutschland steigen die Krankenhauseinweisungen und Todesfälle aufgrund großer Hitze seit Jahren deutlich an. Auch in der Region Hannover werden wir immer häufiger mit den Folgen des Klimawandels zu tun haben. Beachten Sie daher unbedingt folgende Empfehlungen:

- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Lüften Sie am besten in den kühlen Morgenstunden.
- Strengen Sie sich zwischen 11 und 20 Uhr möglichst nicht an.

Damit Sie als Senior*innen gut durch die heißen Tage kommen, gibt es weitere Anregungen bei der Region Hannover.

Telefon 0511 – 61 64 34 34

Internet



www.hannover.de/Hitze

Frauennachttaxi

Alle weiblichen Fahrgäste, auch in Begleitung von Kindern bis 14 Jahren, erhalten für nächtliche Taxi-Fahrten im Stadtgebiet von Hannover einen Zuschuss von 5,00 € pro Fahrt, wenn sie vorher mit der ÜSTRA gefahren sind beziehungsweise noch mit der ÜSTRA fahren werden. Ausgenommen sind lediglich Fahrten von den Tunnelstationen Kröpcke, Aegidientorplatz, Hauptbahnhof und Steintor.

Bestellen Sie das Frauennachttaxi direkt bei Hallo Taxi unter 0511 – 38 11 oder beim ÜSTRA Fahrpersonal. Weitere Informationen unter www.uestra.de.

Üstra Servicecenter

Karmarschstr. 30/32, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 68 0

Internet



www.hannover.de/Service/Mobil-in-Hannover/Weitere-Mobilitätsdienste/Rund-ums-Taxi/Frauennachttaxi

09 ZUSTÄNDIGE STELLEN IN DEN STÄDTEN UND GEMEINDEN

■ Barsinghausen

Adresse

Bergamtstraße 5, 30890 Barsinghausen

Telefon 05105 – 77 40

E-Mail info@barsinghausen.de

Internet www.barsinghausen.de

Information und Beratung

Amt Bürgerservice und Ordnung |

Stephanie Stockmann

Telefon 05105 – 77 42 29 2

Seniorenbüro | Brunhilde Hering

Telefon 0 51 05 – 25 62

Behindertenbeauftragte | Claudia Pannki über Sozialamt

Telefon 05105 – 77 42 45 9

Seniorenrat

Gisela Maas

Telefon 05105 – 59 17 66 7

E-Mail gisela.maas@t-online.de

Horst Petersmann

Telefon 05105 – 84 18 4

E-Mail h-petersmann@t-online.de

über Amt Bürgerservice und Ordnung

Telefon 05105 – 77 42 45 9

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 – 18 und – 19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Barsinghausen

■ Burgdorf

Adresse

Vor dem Hannoverschen Tor 1, 31303 Burgdorf

Telefon 05136 – 89 80

E-Mail info@burgdorf.de

Internet www.burgdorf.de

Information und Beratung

Sozialamt

Telefon 05136 – 89 80

Büro Seniorenrat

Schloss Burgdorf

Spittaplatz 5, 31303 Burgdorf

Telefon 05136 – 89 83 05

E-Mail info@seniorenrat-burgdorf.de

Internet www.seniorenrat-burgdorf.de

Sprechzeiten dienstags 10–12 Uhr

Bürger für Bürger e.V., Freiwilligenzentrum Burgdorf

Mittelstraße 37, 31303 Burgdorf

Telefon 05136 – 80 18 20 1

E-Mail info@bfb-hilfe.de

Internet www.bfb-hilfe.de

1. Vorsitzender Wolf-Dieter Rothe

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Schillerslager Straße 38, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 61 62 65 45

E-Mail sozialpsychiatrie-bs03.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 70 02 01 – 16 und – 17

E-Mail SPN.Burgdorferland@region-hannover.de

■ Burgwedel

Adresse

Fuhrberger Straße 4, 30938 Burgwedel

Telefon 05139 – 89 73 0

E-Mail info@burgwedel.de

Internet www.burgwedel.de

Information und Beratung

Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Burgwedel

Informationen, Angebote, Beratung, Ehrenamt

Gartenstraße 10, 30938 Burgwedel (Großburgwedel)

Telefon 05139 – 89 41 69

E-Mail SBS@Burgwedel.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ostpassage 7a, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 61 62 65 06

E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Nord

Ostpassage 11, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 70 02 01 – 20 und – 21

E-Mail spn.nord@region-hannover.de

Regelmäßige Außensprechstunde in Burgwedel

■ Garbsen

Adresse

Rathausplatz 1, 30823 Garbsen

Telefon 05131 – 70 70

E-Mail pressestelle@garbsen.de

Internet www.garbsen.de

Information und Beratung

Senioren-, Behinderten- und Sozialberatung

Telefon 05131 – 70 72 91

Freiwilligenagentur Stadt Garbsen

Rathausplatz 1, 30823 Garbsen

Telefon 05131 – 70 75 74

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ernst-Abbe-Ring 8, 31535 Neustadt a. Rbge.

Telefon 0511 – 61 62 65 44

E-Mail sozialpsychiatrie-bs01.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28a, 31515 Wunstorf

Telefon 0511 – 70 02 01 -14 und -15

E-Mail spn.unteresleinetal@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Garbsen

■ Gehrden

Adresse

Kirchstraße 1-3, 30989 Gehrden

Telefon 05108 – 64 04 0

E-Mail rathaus@gehrden.de

Internet www.gehrden.de

Information und Beratung

Allgemeine Sozialberatung, Seniorenberatung und Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten, Ehrenamt, Meldestelle für Gewaltschutz |

Abdurrahim Derya

Telefon 05108 – 64 04 44 2

E-Mail derya@gehrden.de

Mehrgenerationen-Haus Gehrden e.V.

Steinweg 10, 30989 Gehrden

Telefon 0151 - 68 13 48 45

E-Mail info@mgt-gehrden.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitz Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg/Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01-18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Gehrden

■ Landeshauptstadt Hannover

Adresse

Trammplatz 2, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 80

E-Mail Stadtverwaltung@hannover-stadt.de

Internet www.hannover.de

Information und Beratung

Fachbereich Senioren

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 23 45

E-Mail senioren@Hannover-Stadt.de

Internet www.seniorenberatung-hannover.de

Pflegeberatung auf russisch, türkisch, englisch, italienisch und französisch möglich.

Seniorenbüros

Seniorenbüro Bult, Diakonie

Freundallee 16, 30173 Hannover

Telefon 0511 – 28 49 31 23

Seniorenbüro Bult, Diakonie

Haeckelstraße 2 B, 30173 Hannover

Telefon 0511 – 21 95 34 54

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Buchnerstraße 4, 30627 Hannover

Telefon 0511 – 22 02 48 6

E-Mail seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de

Seniorenbüro Kirchrode

Bemeroder Rathausplatz 1, 30 539 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 87 85

E-Mail info@seniorenbuero-kbwrode.de

Seniorenbüro Sahlkamp, Ev.- luth. Epiphantias Kirche

Elmstraße 17 a, 30627 Hannover

Telefon 0511 – 70 03 67 36

E-Mail saz@spats-hannover.de

Internet www.seniorinnen-aktiv-zentrum.de

Seniorenbüro Torgarten, AWO

Torgarten 2, 30552 Hannover

Telefon 0511 – 21 97 81 74

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Hannover

Theaterstraße 3, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 16 84 72 75

E-Mail seniorenbeirat@stadt-hannover.de

Mittwochs 10 – 12:30 Uhr

Beauftragter für Menschen mit Behinderung |

Herr Mangelsdorf

Telefon 0511 – 16 84 69 40

E-Mail behindertenbeauftragter@hannover-stadt.de

Ehrenamtliches Engagement als Alltagsbegleitung,

Formularlotsen, Handwerkerdienst

Telefon 0511 – 16 84 49 80

E-Mail 57.2-SSB@Hannover-Stadt.de

Leitung einer Seniorengruppe

Telefon 0511 – 16 84 34 10

E-Mail 57.22@Hannover-Stadt.de

Medien- und Techniklotse / -lotsin

Telefon 0511 – 16 84 22 76

E-Mail Baschar.Al-Derzi@Hannover-Stadt.de

Partnerbesuchsdienst oder Partnerschaftliche

Unterstützungsleistung

Telefon 0511 – 16 84 89 36

E-Mail Johanna.Herbers@Hannover-Stadt.de

Freiwilligenzentrum Hannover

Karmaschstraße 30-32, 30159 Hannover

Telefon 0511 – 30 03 44 6

Überblick über ehrenamtliche Mitwirkungsmöglichkeiten bei der Landeshauptstadt Hannover unter

Telefon 0511 – 16 84 23 45

Internet www.hannover.de/engagiert

Mütterzentrum/Mehrgenerationenhaus e. V.

Querstrasse 22, 30519 Hannover-Döhren

Telefon 0511 – 83 87 83 2

E-Mail muetterzentrum.doehren@freenet.de

Internet www.muetterzentrum-mgh-doehren.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstellen

Mitte | Vahrenwalder Straße 4, 30165 Hannover

Zuständig für Brink-Hafen, Burg, Hainholz, Herrenhausen, Ledeburg, Leinhausen, Marienwerder, Mitte, Nordhafen, Nordstadt, Oststadt, Stöcken, Vahrenwald und Vinnhorst

Telefon 0511 – 61 64 25 98

E-Mail sozialpsychiatrie-bs01.2@region-hannover.de

List | Podbielskistraße 158, 30177 Hannover

Zuständig für Groß-Buchholz, List, Zoo und Oststadt

Telefon 0511 – 61 62 39 10

E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.2@region-hannover.de

Plauener Straße | Plauener Straße 12 A, 30179 Hannover

Zuständig für Bothfeld, Isernhagen-Süd, Sahlkamp, Vahrenheide und Vahrenwald

Telefon 0511 – 61 64 84 05

E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.3@region-hannover.de

Groß-Buchholz | Rotekreuzstraße 12, 30627 Hannover

Zuständig für Anderten, Heideviertel, Kirchrode, Kleefeld, Lahe, Misburg-Nord und Misburg-Süd

Telefon 0511 – 61 62 39 90

E-Mail sozialpsychiatrie-bs03.2@region-hannover.de

Freytagstraße | Freytagstraße 12 A, 30169 Hannover

Zuständig für Bemerode, Bult, Calenberger Neustadt, Döhren, Mitte, Mittelfeld, Seelhorst, Südstadt, Waldhausen, Waldheim, Wüfel und Wülferode

Telefon 0511 – 61 64 38 37

E-Mail sozialpsychiatrie-bs04.2@region-hannover.de

Deisterstraße | Deisterstraße 85 A, 30449 Hannover

Zuständig für Ahlem, Bornum, Davenstedt, Mühlenberg, Limmer, Linden, Ricklingen und Wettbergen

Telefon 0511 – 61 64 44 43

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.2@region-hannover.de

Ronnenberg-Empelde | Chemnitzer Straße 2, 30952 Ronnenberg
Zuständig für Hannover-Badenstedt
Telefon 0511 – 61 62 19 00
E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

Senioren- und Pflegestützpunkt 1

Stadtbezirksbüro Misburger Rathaus
Waldstraße 9, 30629 Hannover
Telefon 0511 – 16 83 21 91
Dienstags 9 – 13 Uhr

Senioren- und Pflegestützpunkt 2

Stadtbezirksbüro Ricklingen
Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover
Telefon 0511 – 16 84 95 05
Montags 9 – 13 Uhr
Mittwoch nach Vereinbarung

Seniorenwohnanlage Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume Straße 1, 30659 Hannover
Dienstags 13 – 18 Uhr
Donnerstags 9 – 14 Uhr

Begegnungsstätte Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Str. 101, 30419 Hannover
Telefon 0511 – 16 84 23 45
Freitags 9 – 13 Uhr

■ Hemmingen

Adresse

Rathausplatz 1, 30955 Hemmingen
Telefon 0511 – 41 03 0
E-Mail rathaus@stadthemmingen.de
Internet www.stadthemmingen.de

Information und Beratung

Seniorenbüro | Susanne Giese
Telefon 0511 – 41 03 28 6
E-Mail Susanne.Giese@stadthemmingen.de

Behindertenbeauftragter | Lutz Worat
E-Mail behindertenbeauftragter@worat.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg
Telefon 0511 – 61 62 19 00
E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 – 70 02 01 -18 und -19
E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de
Regelmäßige Sprechstunde in Hemmingen/Arnum

■ Isernhagen

Adresse

Bothfelder Straße 29 (Altwarmbüchen),
30916 Isernhagen
Telefon 0511 – 61 53 0
E-Mail info@isernhagen.de
Internet www.isernhagen.de

Information und Beratung

Seniorenberatung | Marion Kampers
Bothfelder Straße 33, 30916 Isernhagen
Telefon 0511 – 61 53 25 12
E-Mail marion.kampers@isernhagen.de

Beauftragte für Gleichstellung, Integration und

Inklusion | Irene Sassenburg-Fröhlich
Bothfelder Straße 29, 30916 Isernhagen
Telefon 0511 – 61 53 10 08
E-Mail gleichstellungsbeauftragte@isernhagen.de

Ehrenamtsbörse | Helene Ritacco

Bothfelder Straße 29, 30916 Isernhagen,
Telefon 0511 – 61 53 10 12
E-Mail helene.ritacco@isernhagen.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ostpasse 7a, 30853 Langenhagen
Telefon 0511 – 61 62 65 06
E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Nord

Ostpasse 11, 30853 Langenhagen
Telefon 0511 – 70 02 01-20 und -21
E-Mail spn.nord@region-hannover.de
Regelmäßige Außensprechstunde in Isernhagen

■ Laatzten

Adresse

Marktplatz 13, 30880 Laatzten

Telefon 0511 – 82 05 0

E-Mail rathaus@laatzen.de

Internet www.laatzen.de

Information und Beratung

Seniorenbüro | Ludmilla Stadler und Jonas Faber

Telefon 0511 – 82 05 54 02 und 04

E-Mail seniorenbuero@laatzen.de

Behindertenbeauftragte | Bettina Weidler

Telefon 0162 – 41 17 15 7

E-Mail bettina.weidler@laatzen.de

Seniorenbeirat

Telefon 0511 – 82 02 54 24

E-Mail seniorenbeirat@laatzen.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 – 18 und – 19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Laatzten

■ Langenhagen

Adresse

Marktplatz 1, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 73 07 0

E-Mail stadtverwaltung@langenhagen.de

Internet www.langenhagen.de

Information und Beratung

Gemeinwesenarbeit und Seniorenangelegenheiten |

Sabine Mossig

Telefon 0511 – 73 07 50 59

E-Mail seniorenangelegenheiten@langenhagen.de

Inklusionsbeauftragte

Telefon 0511 – 73 07 0

E-Mail inklusion@langenhagen.de

Integrationsbeauftragte/Integrationsbüro |

Justyna Scharlé

Telefon 0511 – 73 07 91 08

E-Mail integration@langenhagen.de

Fachstelle für Menschen mit Behinderungen |

Sabrina Pham

Telefon 0511 – 73 07 40 21

E-Mail inklusion@langenhagen.de

Seniorenbeirat, Vorsitzende | Frau Döhner

Telefon 0511 – 73 37 33

Mobil 0170 – 77 77 97 0

E-Mail vorstand@seniorenbeirat-langenhagen.de

Freiwilligenagentur Langenhagen

Marktplatz 1, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 73 07 99 88

E-Mail freiwilligenagentur@langenhagen.de

Mehr-Generationen-Haus Langenhagen e.V.

Konrad-Adenauer-Str. 15 d, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 72 11 35

E-Mail mgh-langenhagen@t-online.de

Internet www.mehrgenerationenhaus-langenhagen.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ostpassage 7a, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 61 62 65 06

E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Nord

Ostpassage 11, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 70 02 01 – 20 und – 21

E-Mail spn.nord@region-hannover.de

■ Lehrte

Adresse

Gartenstraße 5, 31275 Lehrte

Telefon 05132 – 50 53 40 2

E-Mail info@lehrte.de

Internet www.lehrte.de

Information und Beratung

Fachdienst Soziales, u.a. Grundsicherung im Alter, Hilfen zur Pflege, Wohngeld

Telefon 05132 – 50 53 40 1

E-Mail soziales@lehrte.de

Internet www.lehrte.de/de/soziale-sicherung.html

Montag und Donnerstag 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Ansprechpartnerin für Seniorenberatung, Partizipation und Teilhabe, Menschen mit Behinderung sowie Menschen in schwierigen Lebenslagen, Thema Ehrenamt in der Seniorenarbeit | Nadine Francksen

Telefon 05132 – 50 53 40 2
mit Terminvereinbarung

E-Mail 60plus@lehrte.de

Internet www.lehrte.de/senioren

Ehrenamtskoordinatorin Ingrid Füllner

Telefon 05132 – 50 51 15 1

E-Mail Ingrid.fuellner@lehrte.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Schillerslager Straße 38, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 61 62 65 45

E-Mail sozialpsychiatrie-bs03.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN) SPN Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 70 02 01 – 16 und – 17

E-Mail SPN.Burgdorferland@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Lehrte

Neustadt am Rübenberge

Adresse

Nienburger Straße 31, 31535 Neustadt a. Rbge.

Telefon 05032 – 84 0

E-Mail stadtverwaltung@neustadt-a-rbge.de

Internet www.neustadt-a-rbge.de

Information und Beratung

Fachdienst Soziales

Telefon 05032 – 84 52 23 9

Behindertenbeauftragter | Herr Dr. Tenger

E-Mail Behindertenbeauftragter@neustadt-a-rbge.de

Freiwilligen-Zentrum Neustadt am Rübenberge e.V.

Am Schützenplatz 2, 31535 Neustadt

Telefon 05032 - 91 91 05

E-Mail info@fwz-neustadt.de

Internet www.fwz-neustadt.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ernst-Abbe-Ring 8, 31535 Neustadt a. Rbge.

Telefon 0511 – 61 62 65 44

E-Mail sozialpsychiatrie-bs01.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28a, 31515 Wunstorf

Telefon 0511 – 70 02 01 -14 und -15

E-Mail spn.unteresleinetal@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Neustadt a. Rbge.

Pattensen

Adresse

Rathausplatz 1, 30982 Pattensen

Telefon 05101 – 10 01 0

E-Mail rathaus@pattensen.de

Internet www.pattensen.de

Information und Beratung

Städt. Sozial- und Jugenddienst

Rathausplatz 1, 30982 Pattensen

Manuela Prinz

Telefon 05101 – 10 01 37 1

E-Mail sjd@pattensen.de

Behindertenbeauftragter | Andreas Schreff

Telefon 0171 – 11 49 38 4 und 05101 – 10 01 39 4

Behindertenbeauftragte | Kathrin Buchmann

Telefon 0176 – 41 19 51 72

E-Mail behindertenbeauftragte@pattensen.de

Seniorenbeauftragter | Ralf Henneberg

Telefon 05101 – 10 01 39 5

E-Mail Seniorenbeauftragte@pattensen.de

Mehrgenerationenhaus und Ehrenamt

Mobile e.V., Göttinger Str. 25a, 30982 Pattensen

Telefon 05101 – 10 90 30

E-Mail info@mobile-pattensen.de

Internet www.mobile-pattensen.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 -18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Pattensen

■ Ronnenberg

Adresse

Hansastraße 38, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 46 00 0

E-Mail soziales@ronnenberg.de

Information und Beratung

Soziale Dienste, Seniorenberatung,

Behindertenbeauftragte | Birgit Sommerfeld

Stille Straße 8, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 26 09 38 67 4

E-Mail birgit.sommerfeld@ronnenberg.de

Seniorenarbeit, Freiwilligenagentur, Ehrenamtsarbeit, Sicherheitsberatung für Senioren (Sfs) |

Mitra Peterat

Telefon 0511 – 26 09 38 67 5

E-Mail mitra.peterat@ronnenberg.de

Seniorenarbeit, Clubs und Veranstaltungen |

Eva-Andrea Gärtner

Telefon 0511 – 26 09 38 67 7

E-Mail eva.gaertner@ronnenberg.de

Sozialberatungszentrum

Löwenberger Straße 24, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 46 00 257 oder -259 oder -261

E-Mail beratung@ronnenberg.de

Seniorenbeirat

E-Mail seniorenbeirat@ronnenberg.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 -18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

■ Seelze

Adresse

Rathausplatz 1, 30926 Seelze

Telefon 05137 – 82 80

E-Mail info@stadt-seelze.de

Internet www.seelze.de

Information und Beratung

Beratungs- und Koordinierungsstelle für

Altersfragen | Johanna Schmädeke

E-Mail Johanna.Schmaedeke@stadt-seelze.de

Behindertenbeauftragte | Sylvia Böhme

Dienstags 15 – 17 Uhr, Rathaus

Telefon 05031 – 70 48 29

E-Mail sylvia.boehme@gmail.com

Seniorenbeirat, Erste Vorsitzende | Iris Jauert

Telefon 0178 – 29 77 86 6

E-Mail seniorenbeirat.seelze@gmx.de

Büro für Ehrenamt | Nadine Klimek

Telefon 05137 – 82 81 79

E-Mail Nadine.Klimek@stadt-seelze.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Straße 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28a, 31515 Wunstorf

Telefon 0511 – 70 02 01 -14 und -15

E-Mail spn.unteresleinetal@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Seelze

■ Sehnde

Adresse

Nordstraße 21, 31319 Sehnde

Telefon 05138 – 70 70

E-Mail rathaus@sehnde.de

Internet www.sehnde.de

Information und Beratung

Fachdienst Soziales, Teilhabe und Integration

Telefon 05138 – 70 70

Seniorenbeirat, Sprecher | Dr. Hermann Krähling

Telefon 0151 – 72 04 11 51

E-Mail seniorenbeirat@sehnde.de

Ehrenamtskoordination | Thorsten Hernández Gómez

Telefon 0 51 38 – 70 72 91

E-Mail ehrenamt@sehnde.de

Handwerker- und Fahrdienst

Telefon 0175 – 25 55 45 3

Immer dienstags 10 – 12 Uhr

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Schillerslager Straße 38, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 61 62 65 45

E-Mail sozialpsychiatrie-bs03.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 05 11 – 70 02 01 -16 und -17

E-Mail SPN.Burgdorferland@region-hannover.de

Regelmäßige Außensprechstunde in Sehnde

■ Springe

Adresse

Auf dem Burghof 1, 31832 Springe

Telefon 05041 – 73 0

E-Mail buergerservice@springe.de

Internet www.springe.de

Information und Beratung

Fachdienste Soziales

Herr Mensing

Telefon 05041 – 73 23 6

E-Mail soziales@springe.de

Seniorenbeauftragte*^r | N.N.

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 – 18 und – 19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Springe

■ Uetze

Adresse

Marktstraße 9, 31311 Uetze

Telefon 05173 – 97 00 0

E-Mail info@uetze.de

Internet www.uetze.de

Information und Beratung

Fachbereich Bildung und Soziales

Team Sozialleistungen (Hilfe zur Pflege)

Telefon 05173 – 97 00 -52 oder -65

E-Mail sozialhilfe@uetze.de

Allgemeiner Ansprechpartner, Inklusionsbeauftragter, Ehrenamtsbeauftragter | Marlon Kaper

Telefon 05173 – 97 01 04

E-Mail kaper@uetze.de

E-Mail ehrenamt@uetze.de

Seniorenbeirat | C. Grundstedt, erreichbar über das Rathaus

Telefon 05173 – 97 01 63

E-Mail familienbuero@uetze.de

Ehrenamt

Familienhaus Uetze, Bodestraße 11a, 31311 Uetze

Telefon 05173 – 33 15 91 0

E-Mail familienhaus@uetze.de

Haus Kasparland, Dorftreff Hänigsen, Kunstspirale e.V.

Mittelstr. 2, 31311 Uetze - Hänigsen

Telefon 05147 – 97 99 03 0

E-Mail kunstspirale@googlemail.com

Internet www.kunstspirale-haenigsen.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Schillerslager Straße 38, 31303 Burgdorf

Telefon 0511 – 61 62 65 45

E-Mail sozialpsychiatrie-bs03.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf

Telefon 05 11 – 70 02 01 – 16 und – 17

E-Mail SPN.Burgdorferland@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Uetze

■ Wedemark

Adresse

Fritz-Sennheiser-Platz 1, 30900 Wedemark

Telefon 05130 – 58 10

E-Mail gemeinde@wedemark.de

Internet www.wedemark.de

Information und Beratung

Team Soziales

Telefon 05130 – 58 10

E-Mail soziales@wedemark.de

Service Freiwilligenagentur, Mehrgenerationenhaus

Gilborn 6, 30900 Wedemark

Telefon 05130 – 97 44 51 1

E-Mail freiwilligenagentur@wedemark.de

Internet www.freiwilligenagentur.wedemark.de

Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte |

Silke Steffen-Beck

Telefon 05130 – 58 12 48

E-Mail silke.steffen-beck@wedemark.de

Seniorenbeirat, Geschäftsführung | Karen Drews

Telefon 05130 – 45 42

E-Mail gf-seniorenbeirat-wedemark@gmx.net

Sprecherin | Irmtraud Bernstorf

Telefon 05130 – 22 88

E-Mail irmtraudbernstorf@gmx.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ostpassage 7a, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 61 62 65 06

E-Mail sozialpsychiatrie-bs02.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Nord

Ostpassage 11, 30853 Langenhagen

Telefon 0511 – 70 02 01 – 20 und – 21

E-Mail spn.nord@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in der Wedemark

■ Wennigsen

Adresse

Hauptstraße 1-2, 30974 Wennigsen

Telefon 05103 - 70 07 0

E-Mail info@wennigsen.de

Internet www.wennigsen.de

Information und Beratung

Fachbereich Bildung und Soziales

Koordinatorin Familienzentrum

Indra Krünic

Neustadtstraße 19 A, 30974 Wennigsen

Telefon 05103 - 50 32 85 0

E-Mail i.krunic@wennigsen.de

Behindertenbeauftragter | Dirk Neddemeyer

Telefon 05103 – 50 32 28 8

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Chemnitzer Str. 2, 30952 Ronnenberg

Telefon 0511 – 61 62 19 00

E-Mail sozialpsychiatrie-bs05.1@region-hannover.de

Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a, 30952 Ronnenberg-Empelde

Telefon 0511 – 70 02 01 -18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Regelmäßige Sprechstunde in Wennigsen

■ Wunstorf

Adresse

Südstraße 1, 31515 Wunstorf

Telefon 05031 – 10 11

E-Mail stadt@wunstorf.de

Internet www.wunstorf.de

Information und Beratung

Fachbereich Soziale Dienste | Jörg Albrecht

Telefon 05031 – 10 14 56 oder

0172 – 71 44 629

E-Mail Joerg.Albrecht@wunstorf.de

Arbeitskreis Senioren

Maxstraße 43, 31515 Wunstorf

Vorsitzende Helga Ebel

Telefon 05031 – 13 64 4

Internet www.aksenioren.de

Ehrenamt, Mehrgenerationenhaus – Haus der Vielfalt

Bäckerstraße 6, 31515 Wunstorf

Heike Schulze

Telefon 05031 – 95 85 15 0

E-Mail heike.schulze@evlka.de

Zuständige Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

Ernst-Abbe-Ring 8, 31535 Neustadt a. Rbge.

Telefon 0511 – 61 62 65 44

E-Mail sozialpsychiatrie-bs01.1@region-hannover.de

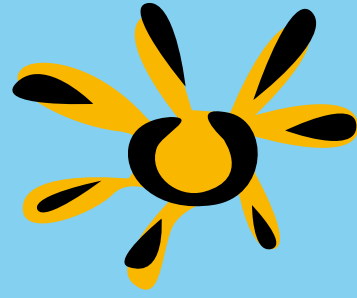
Zuständiger Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

SPN Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28a, 31515 Wunstorf

Telefon 0511 – 70 02 01 – 14 und – 15

E-Mail spn.unteresleinetal@region-hannover.de



- Unfallvorbeugung
- Technische Hilfsmittel
- Umbaumaßnahmen
- Fördermöglichkeiten
- Wohnalternativen

WOHNEN IM ALTER ODER BEI BEHINDERUNGEN

Beratung zur persönlichen Wohnsituation

Wohnberatung in der Region Hannover

Kontakt:

Telefon 0511 - 61 62 88 00



Region Hannover



Region Hannover

1 Senioren- und Pflegestützpunkt Burgdorfer Land

Hannoversche Neustadt 53,
31303 Burgdorf

Telefon 0511-70 02 01-16 und -17

E-Mail SPN.BurgdorferLand
@region-hannover.de

2 Senioren- und Pflegestützpunkt Unteres Leinetal

Am Stadtgraben 28 a, Ärztehaus
31515 Wunstorf

Telefon 0511-70 02 01-14 und -15

E-Mail SPN.UnteresLeinetal
@region-hannover.de

3 Senioren- und Pflegestützpunkt Nord

Ostpassage 11
30853 Langenhagen

Telefon 0511-70 02 01-20 und -21

E-Mail SPN.Nord@region-
hannover.de

4 Senioren- und Pflegestützpunkt Calenberger Land

Löwenberger Straße 2a
30952 Ronnenberg OT Empelde

Telefon 0511-70 02 01-18 und -19

E-Mail SPN.CalenbergerLand
@region-hannover.de

5 Senioren- und Pflegestützpunkt 1

Telefon 0511-168 4 23 45

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31, 30159 Hannover

Stadtbezirksbüro Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover

Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Straße 101, 30419 Hannover

6 Senioren- und Pflegestützpunkt 2

Telefon 0511-168 4 23 45

Seniorenwohnanlage Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, 30659 Hannover

Stadtbezirksbüro Rathaus Misburg

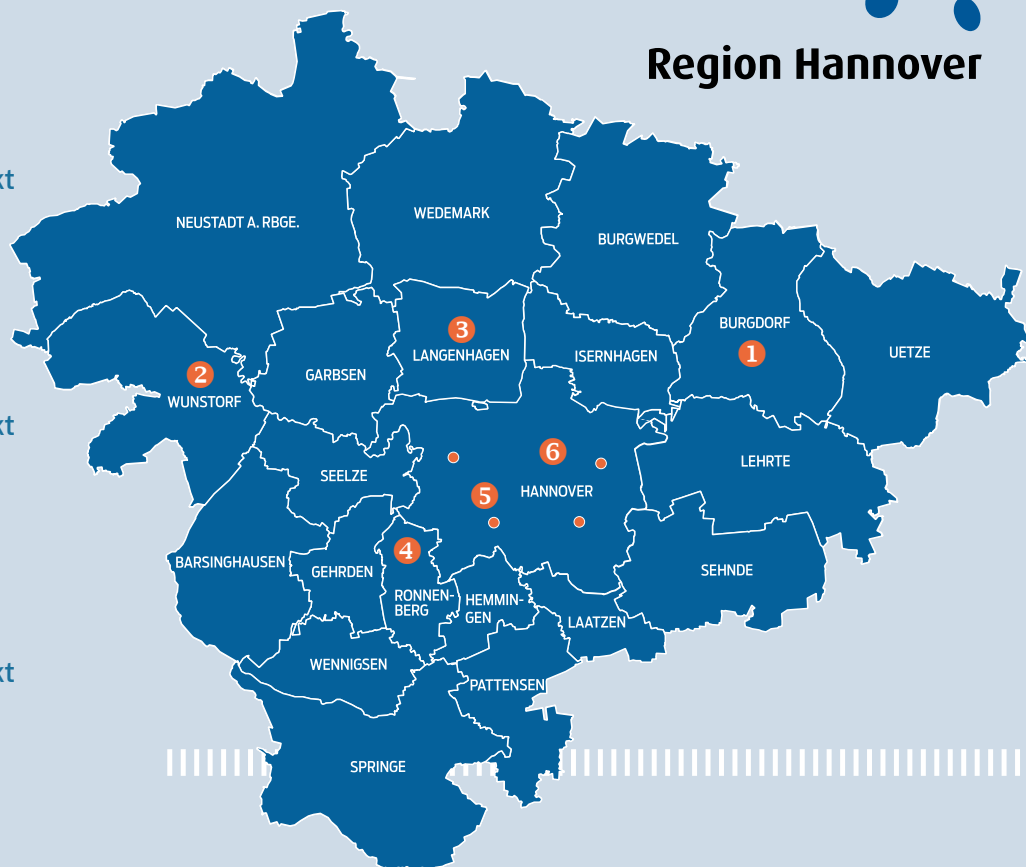
Waldstraße 9, 30629 Hannover

Begegnungsstätte Herrenhausen

Herrenhäuser Straße 54, 30419 Hannover

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, 30173 Hannover



Informationen zu den Senioren- und Pflegestützpunkten siehe Seite 31
Informationen im Internet: www.hannover.de/Pflegestuetzpunkte


**SENIOREN- UND
PFLEGESTÜTZPUNKTE**
IN DER REGION HANNOVER


**Senioren- und
PflegeStützpunkt**
Niedersachsen

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

www.hannover.de/Pflegestuetzpunkte