

Gesundheits-WEGWEISER

...für Jung und Alt!

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Gesundheitswegweiser für Jung und Alt wurde durch den Seniorenbeirat neu aufgelegt.

Aus diesem Grund möchte ich im Vorwort zu dem neuen Gesundheitswegweiser der Gemeinde Apen gerne die Gelegenheit nutzen, dem Seniorenbeirat ein großes Dankeschön für die ehrenamtliche Arbeit auszusprechen. Ferner gratuliere ich unseren Akteuren zur Neuauflage dieses Wegweisers.

Der Wegweiser wurde wieder

informativ vom Seniorenbeirat zusammengestellt – also von Menschen mit viel Lebenserfahrung in der Seniorenarbeit. Er ist praktisch im Format und gibt als Lotse Angebote zur Hilfestellung für Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

In diesem Info-Heft und dauerhaftem Begleiter erfahren unsere Bürgerinnen und Bürger welche umfangreichen Angebote durch Institutionen und Gruppen, sowie Dienstleistern und Behörden vorgehalten werden.

Unser Wegweiser kann nicht nur eine Hilfestellung für den Ratsuchenden sein, vielmehr ist er auch eine Orientierungshilfe für engagierte und einsatzfreudige Einwohnerinnen und Einwohner unserer Gemeinde, die sich gerne mittels dieser Broschüre einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten zur ehrenamtlichen Arbeit verschaffen möchten.

Denn eines ist Gewiss, eine gesunde Lebenseinstellung, ein bewusstes Handeln für die Gesundheit lebt in unserer natürlich lebenswerten Gemeinde vom Engagement der ehrenamtlichen Menschen, die hier leben und sich einbringen.

Mit natürlich lebenswerten Grüßen

Ihr Bürgermeister Matthias Huber



Gesundheitswegweiser

Viele Organisationen, Gruppen und Vereine der Gemeinde bieten die Möglichkeit der aktiven Teilnahme an.

Hier finden Sie Angebote und Anregungen speziell für alle Altersgruppen.

Diese Kontakte hat der Seniorenbeirat der Gemeinde Apen gesammelt und stellt sie Ihnen auf den folgenden Seiten vor.

Außerdem finden Sie wichtige Hinweise und Telefonnummern zu Ihren Fragen nach Rat und Hilfe.

"Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen"

(Guy de Maupassant)

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Seniorenbeirat der Gemeinde Apen	1
Aufgaben des Seniorenbeirates	2
Wichtige Telefonnummern	3 - 5
Rat und Hilfe	6
Landkreis Ammerland	7
Hausärzte / Fachärzte / Zahnärzte	8 - 10
Apotheken	11
Physio-, Ergotherapeuten, Logopäden	12 - 13
Gesprächskreis "Pflegende Angehörige"	13
Heilpraktiker, Podologen, med. Fußpflege	14 - 15
Optiker / Hörgeräteakustiker / Sänitätshaus	16
Ambulante Pflegedienste	17
Tagespflege / Stationäre Pflegeeinrichtungen	18 - 19a
Krankenkassen	20
Sozialverbände	21
DRK / Wohlfahrtsverbände	22 - 24
Palliativstützpunkt / Ammerland Hospiz	25 - 26
Seniorenberatung	27
Landkreis Ammerland / Wohngeld	28
Pflegeservicebüro Ammerland	29
Seniorenbegleitung DUO	30
Wohnberatung	31
Kirchen	32 - 34
Bildung	35
Sportvereine	36 - 41
Fitness Studios	42 - 43
Boßelvereine	44
Ortsvereine	45 - 47
Notizen	48
Sozialgesetzbuch (SGB) Übersicht	49

Seniorenbeirat der Gemeinde Apen

Der Seniorenbeirat der Gemeinde Apen ist eine selbständige, unabhängige, an keine Weisung gebundene, parteipolitisch neutrale und konfessionell nicht gebundene Interessenvertretung aller älteren Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde.

Organisation:

Der Seniorenbeirat setzt sich zusammen aus Vertreterinnen und Vertretern der in der Gemeinde Apen auf dem sozialen Gebiet und im weitesten Sinne der offenen Altenarbeit ehrenamtlichen tätigen Gruppen, Organisationen, Kirchen und Vereinen.

Die Mitarbeit ist ehrenamtlich

Derzeit setzt sich der Vorstand folgendermaßen zusammen:

Reinhard Glaffig Vorsitzender 04489 / 4048079 26689 Augustfehn III Am Kanal 184

Hermann Tammen stellv. Vorsitzender 04489 / 4047720

Albrecht-Erich Krause stellv. Vorsitzende 04489 / 4047722

Alberding, Johannes Schriftführer 04489 / 9418871

Aufgaben des Seniorenbeirates:

Der Seniorenbeirat hat die Aufgabe, sich für die Teilnahme der älteren Menschen am Leben in der Gemeinschaft einzusetzen und damit der Gefahr der Isolierung im Alter entgegenzuwirken.

Der Seniorenbeirat vertritt die Belange der älteren Menschen gegenüber der Gemeinde sowie gegenüber allen anderen Stellen und Trägern, die sich auf dem Gebiet der Altenhilfe betätigen.

Er arbeitet mit staatlichen und kommunalen Stellen sowie den Trägern der freien Wohlfahrtspflege bei der Durchführung der vielfältigen Aufgaben in der Altenhilfe zusammen.

Er informiert über seniorenrelevante Themen auf diversen Veranstaltungen.



Wichtige Telefonnummern!

110 Polizei Feuerwehr / Rettungsdienst / Notarzt **Bundeseinheitliche Rufnummer** 116 117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst Bereitschaftsdienstzeiten: Mo, Di, Do 19:00 - 07:00 Uhr Mi, Fr 15:00 - 07:00 Uhr Sa, So, Feiertage 08:00 - 07:00 Uhr **Bereitschaftsdienstpraxis Westerstede** an der Ammerland-Klinik Lange Str. 38, 26655 Westerstede Sprechstundenzeiten: Mo, Di, Do 20:00 - 21:00 Uhr Mi. Fr 19:00 - 20:00 Uhr Sa, So, Feiertage 10:00 - 12:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr Notruf-Fax für Hör- und Sprachgeschädigte 112 oder über www.ammerland.de/notruf_notdienst.php Krankentransport (04 41) 1 92 22 Giftnotruf (05 51) 1 92 40

NOTRUF

(Bitte halten Sie sich bei einem Notruf an die 5-W-Regel)



- Wo ist es genau passiert?
 Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk
- Was ist passiert?
- Wieviele Personen sind verletzt bzw. betroffen?
- Welche Verletzungen liegen vor?
 z.B. Beinbruch, Kopfverletzung, starke Blutung, Atemstillstand, Stromschlag
- Warten auf Rückfragen!
 Die Rettungsleitstelle beendet das Gespräch!

Weitere Rufnummern:

Polizeistation Augustfehn	04489 / 1439
Ammerland - Klinik	04488 / 50-0
Hospizdienst Ammerland e.V.	04488 / 5207333
Palliativstützpunkt	04488 / 5208888
Weißer Ring e.V.	04491 / 939143
Schuldnerberatung der Arbeiterwohlfahrt	04403 / 59909
Rechtsberatung Amtsgericht Westerstede	04488 / 836-0
Krisentelefon tägl. von 14 – 22 Uhr	0800 / 2622226
Telefonseelsorge	Ev. 0800 / 1110111 Kath. 0800 / 1110222

Mobil ohne eigenes Auto





Fahrplanauskünfte

VBN (Verkehrsverbund Niedersachsen)

Tel. 01805 / 826826

Im Internet: www.vbn.de

Deutsche Bahn AG

Tel. 0800 / 1507090 Im Internet: <u>www.db.de</u>



Taxiunternehmen

Taxi Alfons Tel. 04489 / 2323

Taxikontor Tel. 04489 / 2020 oder 04499 / 2020

Rat und Hilfen in unserer Gemeinde:

Seniorenbeauftragte der Gemeinde Apen

Silke Alberts Hauptstr. 200 26689 Apen 204489 / 730

Sprechzeiten nach Vereinbarung!



Gemeinde Apen Fachbereich Arbeit und Soziales

Hauptstr. 205 26689 Apen

Ansprechpartnerin:

Fachbereichsleiterin Frau Meike de Freese

O4489 / 7356

Sprechzeiten:

Mo. Di. Do. und Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr Do. 14:00 bis 17:00 Uhr (mittwochs geschlossen)

Landkreis Ammerland

Gesundheitsamt:

Lange Str. 36 26655 Westerstede **26655** 04488 / 565300

Informationen für Menschen mit Behinderungen

Behindertenbeirat:

Der Behindertenbeirat vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen.

Vertreter/in und Ansprechpartner/in für die Gemeinde Apen

VertreterinStellvertreterHöfers, JasminMartz, VolkerAn den Wiesen 11Zedernstr. 526689 Apen26689 Apen☎ 04489 / 4048805☎ 04489 / 2658

Ansprechpartner beim Landkreis Ammerland:

Amt für Allgemeine Sozialdienste www.ammerland.de 04488 / 565338

Ärzte in der Gemeinde Apen

Arztpraxis Alfred J. Blank

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin und Chirotherapie
Kooperationspartner des
Palliativstützpunktes u. Hospizes
Ammerland & Uplengen in Westerstede



Hauptstraße 534 Augustfehn I 26689 Apen

64489 / 1322 Fax: 04489 / 3201

eMail: info@arztpraxis-blank.de Internet: www.arztpraxis-blank.de

Dr. med. Martin Schröder

Facharzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, Chirotherapeut, Homöopath

Olaf Pehl

Facharzt für Allgemeinmedizin Poststr. 7 Augustfehn I 26689 Apen 104489 / 1411



Dr. med. Armin Niemann

Facharzt für Allgemeinmedizin, Rettungsmedizin Allergologie, Umweltmedizin,

Serge Bukowski

Facharzt für Allgemeinmedizin Chirotherapie

Hauptstr. 171 26689 Apen 204489 / 5080



Dr.med. H. U. Rüter

Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie

*Sonografie*Skelettradiologie*ambulante Operationen

Zertifizierter Gutachter BDC

Gutachter für Sozialgerichte, Berufsgenossenschaften und private Unfallversicherungen.

•Sozialrecht•Rentenrecht•Schwerbehindertenrecht

•Berufsunfähigkeit•Unfallversicherungsrecht

Traubenweg 1a 26689 Apen

64489 / 9425 803 Fax: 04489 / 9425 804

E-Mail: info@praxis-dr-rueter.de



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 2 116 117

Zahnärzte

Zahnarztpraxis

Dr. B. Geis

Mühlenstr. 8

Augustfehn I

26689 Apen

2 04489 / 2030

Zahnarztpraxis

Waldemar Markus

Schillerstr. 1

Augustfehn I

26689 Apen

2 04489 / 1341



Zahnarzt

Dr. E. Voigts

Von-Kleist-Str. 8

Augustfehn I

26689 Apen

20489 / 1333

2 04489 / 5479

Zahnarztpraxis Ammerland **Lutovsky & Weber** Sonnenweg 4 26689 Apen



Zentrale Notdienst-Ansage: 204402 / 81000 Sonnabend und Sontag von 10-12 und 17-18 Uhr

Apotheken

Fehn-Apotheke

Mühlenstraße 1 b Augustfehn I 26689 Apen **2** 04489 / 3812 www.fehn-apo.de

Marien-Apotheke

Poststraße 11 Augustfehn I 26689 Apen **2** 04489 / 1291



Apotheke Apen

Hauptstraße 186 26689 Apen

2 04489 / 9425794

Bereitschaftsdienste:

siehe Nordwest-Zeitung / Apen / Notdienste

Physiotherapeuten

Physiotherapie Bartels

Hauptstr. 534 Augustfehn I 26680 Apen 204489 / 3420

Praxis für Physiotherapie

Ansvee Harpain
Hauptstr. 218
26689 Apen
 04489 / 670117
www.physiotherapie-apen.de



Mühlenstr. 22 Augustfehn I 26689 Apen ☎ 04489 / 3272

Physio Vital

Praxis für Krankengymnastik Hauptstr. 129 26689 Apen 204489 / 4049070

Praxis für Physiotherapie

Ralf Reddel Feldweg 10 26689 Apen 204489 / 2706



Ergotherapie

Ergolo

Praxis für Ergotherapie Poststr. 9 Augustfehn I 26689 Apen ☎ 04489 / 942906 www.ergolo.de

Logopädie

Logopädische Praxis

Gesprächskreis "Pflegende Angehörige"

Pflegen Sie zu Hause einen Angehörigen oder eine Angehörige?

Würden Sie gerne mit Menschen reden, die in der gleichen Situation sind? Manchmal hilft es mit anderen über Probleme und Schwierigkeiten zu reden.

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im **AZURIT Pflegezentrum** Augustfehn

Kontakt:

Eberhart Hoffmann **2** 04489 / 9429349

Heilpraktiker/in

Bode, Rike

An den Eichen 2 Augustfehn I 26689 Apen 20489 / 407099

Brüning, Freerk

An den Eichen 2 Augustfehn I 26689 Apen 204489 / 2922

Krösselberg, Thomas

Südgeorgsfehner Str, 36 Vreschen-Bokel 26689 Apen ☎ 04489 / 935249

Schneemann Heike und Ingo

Am Pollert 28 Vreschen-Bokel 26689 Apen 20489 / 940799

Podologe/in und med. Fußpfleger/in



Bruns, Heinz Hauptstraße 570 Augustfehn I 26689 Apen

2 04489 / 9426488

Prüsener, Heidi

Mobile Fußpflege

Zum Bahndamm 3 A Vreschen-Bokel 26689 Apen

2 04489 / 4049361



Mühlenstraße 16 Augustfehn I 26689 Apen

2 04489 / 4049843



Optiker und Hörgeräteakustiker



Thieme & Schellstede GmbH

Augenoptik und Hörakustik Mühlenstraße 13 Augustfehn I 26689 Apen 204489 / 3317

Sanitätshaus



Hauptstraße 493 Augustfehn I 26689 Apen 204489 / 94 29 577

www.orthopaedie-coordes.de

Ambulante Pflegedienste



Uplenger Str. 86 26689 Apen 204489 / 4049080

Ambulanter Pflegedienst Specht, Maria Achtermann, Birgit

Kantstr.8 Augustfehn I 26689 Apen 204489 / 2675

Diakoniestation Westerstede-Apen

Grüne Str. 8 26655 Westerstede **☎** 04488 / 4657

Plegeteam Taraxacum GmbH

Hauptstraße 196 26689 Apen 204489 / 4048016

Leistungsangebote

Persönliche qualifizierte Pflege zu Hause in vertrauter Umgebung, wie z.B.

- Grund- und Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- und weitere Dienstleistungen



Tagespflegeeinrichtungen



In der 2017 eingerichteten Tagespflege ist es möglich, den Tag gemütlich in Gemeinschaft zu verbringen. Auf besondere Bedürfnisse wird hier Rücksicht genommen. Das Haus verfügt über 11 Tagespflegeplätze und kann während der Woche (Mo. - Fr.) von 08:00 bis 16:00 Uhr genutzt werden. Ein Fahrdienst steht täglich zur Verfügung.

Uplenger Straße 86 26689 Apen 204489 /4049080

Internet: www.adr-tagespflege.de

E-Mail: info@adr-pflege.de

Stationäre Pflegeeinrichtungen

AZURIT Pflegezentrum Augustfehn

Am Kanal 5

2 04489 / 9359-0

a 04489 / 9359-359

E-Mail: pzaugustfehn@azurit-gruppe.de

Angebot der Einrichtung:

Insgesamt **97** Pflegeplätze in modernen EZ oder DZ sowie seit 2013 einen speziellen Wohnbereich für an Demenz erkrankte Menschen mit **20** Pflegeplätzen.

- > Langzeitpflege, Intensivpflege,
- ➤ Kurzzeitpflege, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- > alle Pflegegrade

Zusätzlich verfügt das Haus über **25** Wohnungen. Jede Wohnung hat eine Größe von 50 bzw. 60 m². Hier ist die Option für "Service-Wohnen" gegeben.

Pflegenotaufnahme

Tag und Nacht für Sie da!

Wir sind für Sie da*, wenn Sie akut in eine Situation der pflegerischen Unterversorgung geraten, z.B.:

- durch Ausfall eines pflegenden Angehörigen (Unfall, Erkrankung, Überforderung etc.)
- durch akute Verschlechterung des Zustandes einer zu pflegenden Person (z.B. durch Verwirrtheitszustände)
- bei ungeklärter Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt

Wir klären sofort, in welcher Wohn- und Pflegeeinrichtung der Pflegebedürftige aufgenommen werden kann. Auch die Personenbeförderung organisieren wir!

*Da es sich <u>nicht</u> um eine Krankenhausnotaufnahme im klassischen Sinne handelt, richtet sich dieses Angebot <u>nicht</u> an Menschen in lebensbedrohlichen Situationen, die akut eine medizinische Versorgung benötigen!



Klingenbergstraße 73 26133 Oldenburg

☎ 0 800 / 420 420 1 (gebührenfrei) Mail: info@pflegenotaufnahme. de

www.Pflegenotaufnahme.de

www.awo-ol.de

Krankenkassen (GKV)

AOK

Schillerstr. 4 26655 Westerstede 204488 / 590

E-Mail: aok.westerstede@nds.aok.de

Barmer GEK

Langenhof 1 26160 Bad Zwischenahn 20800 3320 6058 6050

DAK Servicezentrum Oldenburg

Karlstr. 15 26123 Oldenburg **26** 0441 /205 2000

E-Mail: service717700@dak.de

hkk

E-Mail: info@hkk.de

Sozialversicherung für Landwirtschaft Forsten und Gartenbau

Im Dreieck 12 127 Oldenburg 20441 / 34080

E-Mail: poststelle@svlfg.de

Sozialverbände

SOZIALVERBAND

SoVD

VdK

Sozialverband

NIEDERSACHSEN-BREMEN

Deutschland

SoVD Apen

Johann Bödecker

2 04489 / 2456

VdK Apen-Godensholt

Albrecht-E. Krause

2 04489 / 4047788

SoVD Augustfehn

Helmut Schliep

2 04489 / 2152

VdK Nordloh

Hans-Georg Hinrichs

2 04499 / 7387

SoVD Godensholt

Gerold Wortmeyer

2 04499 / 972660

Die Beratungsangebote und Veranstaltungen werden in der Presse bekannt gemacht und sind auch für Nichtmitglieder offen.

Deutsches Rotes Kreuz Bereitschaft Apen

Bereitschaftsleiter: Meyer, Hans-Jürgen Neuenkamp 13 26689 Apen 26489 / 5998 www.drk-apen.de

Angebote für Senioren:

Seniorengymnastik

Jeden Mittwoch 09:30 bis 10:30 Uhr und Donnerstag 09:15 bis 10:15 u. 10:30 bis 11:30 Uhr wöchentlich im DRK-Haus, Am Mühlenbach 3 in Apen

Zielgruppe: ältere Neu- bzw. Wiedereinsteiger in den Sport. Trainiert wird die Mobilität, Kraft und Ausdauer, die Koordination, das Gleichgewicht und das Gedächtnis. Die Geselligkeit und der Spaß sind selbstverständlich auch dabei.

Übungsleiterin: Sabine Heßenius-Meyer ☎ 04489 / 5998

Seniorennachmittag

Alle 14 Tage montags (gerade Wochen) von 14:30 bis 16:30 Uhr im DRK-Haus, Am Mühlenbach 3 in Apen gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Spiele, Unterhaltung und gelegentliche Ausflüge.

Bei Bedarf wird ein Fahrdienst gestellt.

Kontakt: Marlene Zahn **2** 04489 / 5182

Tagesbetreuung an Demenz erkrankter Menschen

Jeden Dienstag von 09:00 bis 16:00 Uhr im DRK-Haus, Am Mühlenbach 3 in Apen

Anmeldung und weitere Informationen: DRK Kreisverband Ammerland Frau Karin Plois

E-Mail: plois@drk-ammerland.de

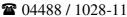
Betreutes Reisen

2 04488 / 1028 - 22

Bus- und Flugreisen

Informationen:

DRK Kreisverband Ammerland Am Achterkamp 2 26655 Westerstede







AWO Seniorenclub Apen

Ansprechpartnerin:

Pülscher, Ursula Norderstraße 4 26689 Apen / Roggenmoor ☎ 04489 / 5816



Seniorentreffen:

Alle 14 Tage donnerstags von 14:30 bis 16:30 Uhr in Roggenmoor "Zur Kurve".

Termine und Veranstaltungen werden halbjährlich bekannt gemacht. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Lebenshilfe Ammerland e.V.

Ansprechpartner:

Dr. Christian Andrae Pudelfehner Weg 15 26689 Apen

2 04489 / 4049844, Mobil: 0151 / 59200858

dienstlich: GPS, **2** 04421 / 206234

E-Mail: christian.andrae@gps-wilhelmshaven.de

Die Lebenshilfe Ammerland bringt Menschen zusammen. Wir setzen uns ehrenamtlich dafür ein, dass Menschen mit und ohne Behinderung und ihre Angehörigen gut beraten werden; dass das Zusammenleben in den Orten des Ammerlandes immer inklusiver und barrierefreier wird; dass Menschen mit Behinderungen in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden.







Palliativstützpunkt Ammerland & Uplengen Zum Orchideenkamp 21• 26655 Westerstede Telefon 0 44 88 - 520 88 88 • eMail: info@palliativ-stuetzpunkt.de

Hospizdienst Ammerland e.V.

Lange Straße 9a • 26655 Westerstede

Telefon 0 44 88 - 520 73 33 • eMail: hospizdienst.ammerland@ewetel.net

Palliativstation der Ammerlandklinik

Lange Straße 38 • 26655 Westerstede Telefon 0 44 88 - 50 33 37 • eMail: palliativstation@ammerland-klinik.de

Ammerlandhospiz

Lange Straße 40 • 26655 Westerstede

Telefon 0 44 88 - 50 68 60 • eMail: kontakt@ammerland-hospiz.de

Ambulantes Ethikkomitee Ammerland & Uplengen

Kontakt über Palliativstützpunkt Ammerland & Uplengen (siehe oben)



Aufgaben und Ziele

- 24-stündige, palliative Pflege und palliativmedizinische Versorgung im stationären Hospiz
- Geborgenheit in warmer, wohnlicher Atmosphäre schaffen
- Wahrnehmung und Umsetzung der persönlichen Bedürfnisse am Lebensende
- Umfassende Linderung von Symptomen durch ein qualifiziertes Team
- Pflegende Angehörige entlasten und Sicherheit vermitteln
- Lebensqualität steigern
- individuelle Sterbebegleitung
- Würdevolles Sterben ermöglichen
- Unterstützung bei sozialen, seelischen und spirituellen Fragen



Kontakt

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder dem Stationsarzt über die Aufnahme in unserem Haus oder nehmen Sie direkt Kontakt mit uns auf.

Ammerland-Hospiz

Hospizleiterin Kea Bünnemeyer Lange Straße 40, 26655 Westerstede

Telefon: 04488 / 506860, 04488 / 506865 E-mail: kontakt@ammerland-hospiz.de

www.ammerland-hospiz.de

Seniorenberatung

"Beratung und Hilfen aus einer Hand"

bei Fragen zur Alltagsbewältigung und Lebensgestaltung im Alter. Vermittlung von ehrenamtlichen Seniorenbegleitungen sowie Wohnberatungen.



Landkreis Ammerland Koordinierungsstelle für Migration und Demografie Zimmer 276 und 277 Ammerlandallee 12 26655 Westerstede

Beratung: Frau Pfeiffer

Tel.: 0 44 88/ 56-27 70

Verwaltung: Frau Lehmann

Tel.: 0 44 88/ 56-27 60

Mail: senioren@ammerland.de

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 08.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Landkreis Ammerland

Wohngeld

Rechtsgrundlage: Wohngeldgesetz (WoGG)

§ 1 Zweck des Wohngeldes

- 1) Das Wohngeld dient der wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens.
- Das Wohngeld wird als Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) oder zur Belastung (Lastenzuschuss) für den selbst genutzten Wohnraum geleistet.

Zum Kreis der Leistungsberechtigten können auch <u>Bewohner</u> von Pflegeeinrichtungen gehören.

Wohngeld können Sie nur erhalten, wenn Sie einen Antrag stellen und die Voraussetzungen nachweisen.

Antragsformulare erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder bei uns.

Wichtig ist der Termin der Antragstellung, denn Wohngeld wird in der Regel erst vom Beginn des Monats an gewährt, in welchem der Antrag bei der Gemeindeverwaltung oder beim Landkreis Ammerland eingegangen ist.

Kontakt:

Landkreis Ammerland Amt für besondere soziale Leistungen - Wohngeld -Ammerlandallee 12

26655 Westerstede **26655** Westerstede **36650**

Das Pflege-Servicebüro

Das Pflegeservicebüro bietet allen Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Ammerland umfassende Informationen und Hilfen rund um das Thema **Pflege**.

Wir unterstützen Sie dabei, eine Wohn-, Lebens- und Betreuungsform zu finden, die Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei, anbieterunabhängig und neutral.

Wir informieren über:

- Pflegedienste
- Pflegeheime
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Tagesbetreuung
- Tages- und Nachtpflege
- Niedrigschwellige Betreuungsangebote



letzten Donnerstag im Monat: 8.30 - 10.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung.



Die Mehrheit der älteren Menschen führt ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung und möchte dies solange wie möglich beibehalten. Da das Modell der "Großfamilie" immer seltener existiert, leben viele ältere Menschen allein. Die eigenen Kinder wohnen häufig weit entfernt, und die sozialen Dienste arbeiten unter Zeitdruck und können in der Regel nur das Nötigste erledigen.

Gelegenheit für ein Gespräch oder Spaziergang bietet sich kaum. Schnell wird die Einsamkeit zum Problem

Es gibt unterschiedliche Angebote und Wege mit dieser Situation umzugehen.

Eine ist die ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleitung.

Ausgebildete ehrenamtliche DUO Seniorenbegleiterinnen und -begleiter unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben: sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Außerdem können sie die Begleitung zu Behörden und Ärzten anbieten oder die Erledigung von Einkäufen.

Kontakt:

Seniorenstützpunkt Ammerlandallee 12 26655Westerstede 204488 / 562770 Karin Warring Amselstr. 31 26689 Augustfehn I

2 04489 / 2683

Wohnberatung in unserer Gemeinde

Sicherheit und Komfort

durch Wohnungs- und Wohnumfeldgestaltung

Die ehrenamtliche Wohnberatung:

- informiert über mögliche Umbaumaßnahmen in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus,
- vermittelt Informationen zu Ausstattungsveränderungen, wie beispielsweise bequemere Möbel oder sichere Fußbodenbeläge
- gibt Informationen über technische Hilfsmittel
- vermittelt Kontaktstellen zu Finanzierungsmöglichkeiten der Anpassungsmaßnahmen,
- informiert bei Bedarf über Wohnalternativen, zum Beispiel über Service-Wohnen oder Wohngemeinschaften,
- wird durch den Seniorenstützpunkt im Landkreis Ammerland koordiniert und fachlich begleitet,
- arbeitet eng mit dem Pflege-Servicebüro Ammerland zusammen.

Die Beratung ist neutral und kostenfrei!

Kontakt:

Beraterin: Gerda Nagel

a 04489 / 3106

E-Mail: gerda.nagel@ewetel.net

Kirchengemeinden:

Ev.-luth. Kirchengemeinde Apen

Kirchenbüro:

Hauptstraße 204 26689 Apen

2 04489 / 5341 **3** 04489 / 6386

E-Mail: Kirchenbüro. Apen@kirche-oldenburg.de

Homepage: www.ev-kirche-apen.de

Sprechzeiten: Di. bis Fr. 10-12 Uhr

Ansprechpartner/innen:

Pfarramt II Pfarrer Bernd Göde Stahlwerkstraße 59 26689 Augustfehn ☎ 04489 / 1223

Pfarramt III
Pfarrerin Sygun Hundt
Rebhuhnweg 3
26689 Augustfehn

104489 / 2189



Weitere Informationen können der vierteljährlich erscheinenden Broschüre "Us Karkenblatt" entnommen werden.

Veranstaltungen für Senioren:

Altenkreis Apen

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Apen

Seniorentanz

immer montags um 14:30 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Apen *Ansprechpartnerin:* Jutta Arens ☎ 04488 / 77974

Seniorenkreis Augustfehn

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Augustfehn

Die Veranstaltungen sind öffentlich. Eine Kostenbeteiligung ist nicht erforderlich. Abholdienst wird angeboten.

Evangelische-Freikirchliche Gemeinde

Osterkamp 62 Augustfehn I 26689 Apen Frau Erika Steen **2** 04489 / 2273

www.baptisten-augustfehn.de

Seniorennachmittag:

"Woofigruppe" 60+ immer am letzten Freitag im Monat um 15:00 Uhr in der Ev. Freikirchlichen Gemeinde.

Die Veranstaltung ist öffentlich. Ein Abholdienst ist nach Absprache möglich.

Kath. Kapellengemeinde St. Johannes d.T. Augustfehn

Pfarrbüro:

Pastoralreferent Dietmar Biniasz Gartenstraße 3 26655 Westerstede



www.herz-jesu-wst.de

Veranstaltungen für Senioren:

Die Termine und Orte werden durch das Kirchenbüro bekannt gemacht.

Kreisvolkshochschule Ammerland (kvhs)

Am Röttgen 60 26655 Westerstede **2** 04488 / 56 5100

4 04488 / 56 5109

E-Mail: kvhs@ammerland.de

www.kvhs-ammerland.de



Veranstaltungszeiten und Veranstaltungsorte: Siehe Programm der KVHS

Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt, sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.

(Peter Ustinov)

Plattdeutscher Nachmittag mit Alma und Hanna

Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr im

Ev. Gemeindehaus in Apen.

Siehe auch Pressemitteilungen!

Ansprechpartnerinnen:

Alma Weber Traubenstraße 35 26689 Apen

2 04489 / 5280

Hanna Traute Traubenstraße 31 26689 Apen

2 04489 / 5295

Sportvereine

TV Apen e.V.



Gruppenangebote:

Herren Turnen Montag 20:30 bis 21:30 Uhr Ansprechpartner: Johann Platt ☎ 04489 / 5806

Frauen Turnen Montag 19:30 bis 20:30 Uhr Ansprechpartner: Inge Cordes 20:4489 / 2572

Tischtennis Dienstag ab 20:00 Uhr

Ansprechpartner: Stefan Dettmer 2 04489 / 922001

Veranstaltungsort zu allen Angeboten:

Turnhalle Schule Apen

Kosten: Mitgliedsbeitrag

Sportverein GOTANO e.V.

Vorsitzender: Reiner Weerts Moorstraße 41 26689 Tange

2 04499 / 74336, Mobil: 0162 / 9732117

www.sv-gotano.de

Gruppenangebote für Senioren/innen:

Gymnastikgruppe montags von 19:30 bis 20:30 Uhr in der Grundschule Nordloh.

Kosten: Mitgliedsbeitrag

VfL Vreschen-Bokel

Vorsitzender: Stefan Hülper Hauptstraße 452 26689 Augustfehn ☎ 04489 / 940088

Gruppenangebote für Senioren

Frauen Gymnastik Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr Ansprechpartnerin: Elfriede Schaa 204489 / 1361

Veranstaltungsort: Dörpshus in Vreschen-Bokel

Kosten: Vereinsbeitrag

TuS Augustfehn von 1892 e.V.

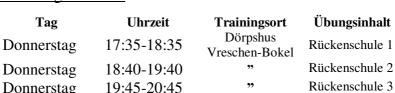
Vorsitzender:

Ralph-Dieter Tammen An den Eichen 35 26689 Augustfehn I **2** 04489 / 1010

www.tus-augustfehn.de

Rückenschule

Trainingszeiten:



Ansprechpartner:

Donnerstag

Franziska Wyhoff Heidrun Liesegang **1** 04957 / 8988982 **1** 04489 / 940969

Seniorensport

Trainingszeit:

Freitag 07:45-08:45 Augustfehn

Sporthalle Mühlenstraße

Ansprechpartnerin:

Ulrike Galle

2 04489 / 942906

Damen Fit & Gym

Trainingszeit:

Mittwoch 19:00-20:00

Augustfehn

Sporthalle Mühlenstraße

Ansprechpartnerin:

Waltraud Schmitt

2 04489 / 2160

Männersportgruppe

Trainingszeit:

Montag 20:00-22:00 Augustfehn

Sporthalle Schulstraße

Übungsleiter:

Günter Eiskamp

2 04489 / 3927

Kosten: Vereinsbeitrag

Herzsportgruppe

in Zusammenarbeit mit dem Fitness-Studio "Fitline Apen"

> Anmeldung nur im Fitness-Studio

Donnerstag 19:00-20:00 Apen

Hauptstraße 160

☎ 04489 / 6337 Fitness-Studio Fitline

VfL Vreschen-Bokel

Vorsitzender: Stefan Hülper Hauptstraße 452 26689 Augustfehn ☎ 04489 / 940088

Gruppenangebote für Seniorinnen:

Frauen - Gymnastik

Mittwoch 18:30-19:00 Vreschen-Bokel Dörpshus

Ansprechpartnerin:

Elfriede Schaa **2** 04489 / 1361

Kosten: Vereinsbeitrag



TuS "Vorwärts" von 1897 Augustfehn-Stahlwerk e.V.

Vorsitzender: Roland Brückmann Am Kanal 149a 26689 Augustfehn II ☎ 04489 / 4048648

Gruppenangebote:

Seniorengymnastik 60 + in Zusammenarbeit mit dem DRK-APEN

Mittwoch 09.30-10:30 Apen,

Donnerstag 09:15-10:15 Am Mühlenbach 3

Donnerstag 10:30-11:30 DRK Haus

Gruppenleiterin:

Sabine Heßenius-Meyer

2 04489 / 5998



Fitness - Studio

Fitline Apen

Hauptstraße 160 26689 Apen

2 04489 / 6337



1) Seniorensport

ohne Vertragsbindung Laufzeit 1 Monat (Gerätetraining) Training 1 x in der Woche, möglichst montags morgens Kosten: 15 Euro im Monat.

2) **Rehasport**

mit Verordnung vom Arzt Gymnastik in der Gruppe (7 x in der Woche möglich) Training 1 x in der Woche – Termin nach Vereinbarung keine Zusatzkosten

3) Herzsportgruppe

mit Verordnung vom Arzt (entsprechende med. Vorerkrankung) Training 1 x in der Woche donnerstags von 18:45 bis 19:45 Uhr keine Zusatzkosten



Perfect Fit & Reha

Hauptstraße 534 Augustfehn I 26689 Apen

2 04489 / 9429166

E-Mail: perfectfit.reha@gmail.com



Bewegung ist Leben

Altersgerechtes Training mit modernen Geräten, betreut von Fachleuten mit Erfahrung individuell oder / und in Gruppen, regelmäßige Gesundheits-Checks inbegriffen.

Angebote für alle Altersgruppen:

Rehasport

mit Verordnung vom Arzt Termin nach Vereinbarung keine Zusatzkosten

Kurse und Gerätetraining

- Rückenfit
- Herzkreislaufsystem-Training
- modernstes Zirkeltraining (Milon)
- Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Funktionaltraining

Kosten: siehe aktuelle Preisliste

Mehrmals jährlich Testwochen zum Sonderpreis!



Boßelvereine

Dree Steen Godensholt e.V.

Vorsitzende: Angela Daniel Zwischenahner Straße 84 d 26655 Ocholt-Howiek ☎ 04409 / 972286



KBV Roggenmoor Klauhörn e.V.

Wilfried Schliep Hornissenweg 6 b 26689 Apen 204489 / 5913

Heimat- und Boßelverein "Leeg weg" Klauhörn

Die Veranstaltungen werden in der Presse (NWZ) oder durch Aushänge bekannt gegeben.

Ortsbürgervereine

Ortsbürgerverein Apen e.V.

1. Vorsitzender: Helmut Schnakenwinkel Aper Gartenstraße 6 a 26689 Apen 204489 / 6630

Ortsverein Augustfehn I

Vorsitzender:
Christian Schünemann
Poststraße 8
26689 Augustfehn I
Mobil 0151 /16145254
www.augustfehn-ortsverein.de



Ortsbürgerverein Augustfehn II

Vorsitzender: Uwe Schaa Stahlwerkstraße 162 26689 Augustfehn II 204489 / 5957

Ortsbürgerverein Godensholt

Vorsitzende: Claudia Berndt-Brands Taubenstraße 13 26689 Godensholt 204409 / 972361

Ortsbürgerverein Hengstforde

1. Vorsitzender: Dirk Theilken Zum Teich 4 26689 Hengstforde ☎ 04489 / 3379



Ortbürgerverein Nordloh

Vorsitzender: Manfred Schedemann Nordloher Dorfstraße 29 26689 Nordloh 1000 17777

Ortsbürgerverein Vreschen-Bokel

Vorsitzende: Sandra Adams AmDörpshus 22 26689 Vreschen-Bokel ☎ 04489 / 9429401

Ortsbürgerverein Tange

Vorsitzende: Christa Staffa Tanger Hauptstraße 54 26689 Tange

Ein spezieller Seniorennachmittag findet immer am 2. Advent im Dörpshus in Tange statt.



Die Veranstaltungen der Ortsvereine werden in der örtlichen Presse und durch Aushang bekannt gemacht oder können auf der Internetseite der Gemeinde Apen - Veranstaltungen – eingesehen werden. www.apen.de



	48	
Notizen		

Sozialgesetzbuch (SGB)

Es regelt die Rechte und Pflichten der Versicherten und Leistungsbezieher.

Alle Anträge auf Leistungen werden im Gesundheits- und Sozialwesen nach dem Sozialgesetzbuch beschieden.

Informationen zum SGB finden Sie unter: www.dejure.org

SGB I	Allgemeiner Teil	
SGB II	Grundsicherung für Arbeitsuchende	
SGB III	Arbeitsförderung	
SGB IV	Gemeinsamer Teil für die	
	Sozialversicherungen	
SGB V	Gesetzliche Krankenversicherung	
SGB VI	Gesetzliche Rentenversicherung	
SGB VII	Gesetzliche Unfallversicherung	
SGB VIII	Kinder- und Jugendhilfegesetz	
SGB IX	Rehabilitation und Teilhabe von	
	Menschen mit Behinderung	
SGB X	Sozialverwaltungsverfahren	
	Sozialdatenschutz	
SGB XI	Soziale Pflegeversicherung	
SGB XII	Sozialhilfe	

Hinweis:

Juristische Überprüfungen haben ergeben, dass fast jeder zweite Bescheid fehlerhaft ist. Bei abgelehnten Anträgen kontaktieren Sie bitte unbedingt <u>sofort</u> Ihren Sozialverband oder Fachanwalt. Er prüft den negativen Bescheid und legt ggf. Widerspruch für Sie ein.

>> Carpe Diem! << >> Nutze den Tag! <<

das ist

eine hilfreiche Einstellung für ein Wohlbefinden im Leben.

Erinnert sei an ein altes englisches Sprichwort:

>Dies ist der erste Tag vom Rest deines Lebens! <
- nutze ihn!

Grundgesetz Artikel 1

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Es verpflichtet zu gegenseitiger Achtung vor dem Anderen und Anerkennung der Gleichwertigkeit aller Menschen.

Das gilt auch im Alter!

Bearbeitung und Gestaltung

von

Johannes Alberding

Neu überarbeitete Auflage: 01-2018

Schutzgebühr 0,50 Euro

natürlich lebenswert

Herausgegeben vom Seniorenbeirat der Gemeinde Apen

