



GEMEINDE APEN

natürlich lebenswert



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.

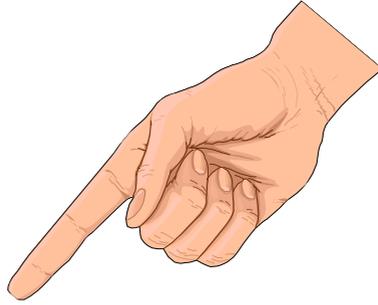
In diesem Info-Heft und dauerhaftem Begleiter erfahren unsere Bürgerinnen und Bürger welche umfangreichen Angebote durch Institutionen und Gruppen, sowie Dienstleistern und Behörden vorgehalten werden.

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
Handwerkerdienst	3
Wichtige Telefonnummern	4 - 7
Rat und Hilfe	8
Landkreis Ammerland / Seniorenstützpunkt	9 - 14
Hausärzte / Fachärzte / Zahnärzte	15 - 17
Apotheken	18
Physio-, Ergotherapeuten,	19 - 20
Heilpraktiker, Psychotherapeuten	21
Podologen, med. Fußpflege	22
Optiker / Hörgeräteakustiker / Sanitätshaus	23
Ambulante Pflegedienste	24
Pflegeeinrichtungen / Diakonisches Werk	25 - 28
Krankenkassen	29
Sozialverbände	30
DRK / Wohlfahrtsverbände	31 - 33
Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“	34
Palliativstützpunkt / Ammerland Hospiz	35 - 36
Ambulanter Hospizdienst Ammerland	37
Kirchen	38 - 41
Bildung	41
Sportvereine	42 - 47
Fitness Studios	48
Boßelvereine	49
Ortsvereine, Kreativ-Werkstatt	50 - 53
Notizen	54
Sozialgesetzbuch (SGB) Übersicht	55
Empfehlung für den Alltag	56

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:

Glaffig, Reinhard
Vorsitzender
☎ 04489 / 4048079

26689 Augustfehn III
Am Kanal 184

Ropers, Rolf-Peter
stellv. Vorsitzender
☎ 0177 6776000

26689 Vreschen-Bokel
Eichendorffstr. 9

Krause, Albrecht E.
stellv. Vorsitzender
☎ 04489 / 4047788

26689 Apen
Wiekesch 24

Alberding, Johannes
Schriftführer
☎ 04489 / 9418871

26689 Augustfehn I
Sperberweg 10

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.



Seniorenbeirat

Wir sind für Sie da!

Senioren helfen Senioren

Handwerkerdienst

nur für

Kleinstaufträge

gegen eine geringe

Aufwandsentschädigung

Kosten: 5 Euro pro Einsatz

Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter



Werner Wielpütz

Ihr Ansprechpartner: Reinhard Glaffig

Telefon: 04489 / 4048079

Mobil: 0175 / 4127566

E-Mail: r.glaffig@t-online.de

Wichtige Telefonnummern!

110
Polizei
112
**Feuerwehr / Rettungsdienst /
Notarzt**
116 117
**Bundeseinheitliche Rufnummer
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
 und 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)



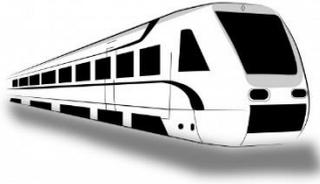
- **Wo** ist es genau passiert?
Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk
- **Was** ist passiert?
- **Wieviele** Personen sind verletzt bzw. betroffen?
- **Welche** Verletzungen liegen vor?
z.B. Beinbruch, Kopfverletzung, starke Blutung,
Atemstillstand, Stromschlag
- **Warten auf Rückfragen!**
Die Rettungsleitstelle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



Weitere Rufnummern:

Polizeistation Augustfehn	04489 / 935880
Ammerland - Klinik	04488 / 50-0
Hospizdienst Ammerland e.V.	04488 / 506860
Palliativstützpunkt	04488 / 5208888
Amb. Hospizdienst Ammerland e.V.	04488 / 5207333
Weißer Ring e.V.	0151 / 19318781
Schuldnerberatung der Arbeiterwohlfahrt	04403 / 59909
Rechtsberatung Amtsgericht Westerstede	04488 / 836-201
Krisentelefon tägl. von 14 – 22 Uhr	0800 / 2622226
Frauen- und Kinderschutzhaus Ammerland- Wesermarsch	0441 / 21001495
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: www.db.de



Taxiunternehmen

Taxi Alfons Tel. 04489 / 2323

Taxikontor Tel. 04489 / 2020 oder 04489 / 5141

TUI Reisecenter

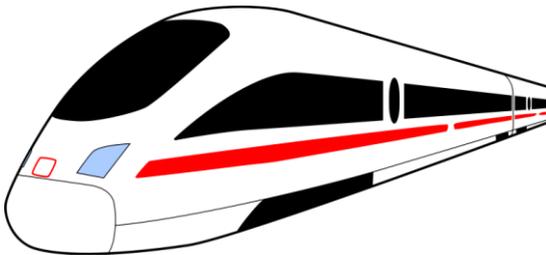
Reisebüro Augustfehn

Hauptstraße 488

26689 Apen

☎ 04489 / 122-0

E-Mail: augustfehn1@tui-reisecenter.de

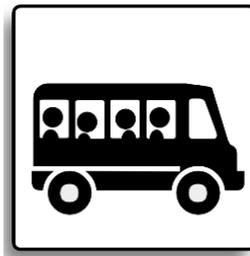


Mobilitätszentrale Westerstede

Peterstraße 1

26655 Westerstede

☎ 04488 / 55-593



Rat und Hilfen in unserer Gemeinde:

Seniorenbeauftragter der Gemeinde Apen

Reinhard Glaffig

Hauptstr. 200

26689 Apen

☎ 04489 / 730

*Sprechzeiten jeden 4. Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr
im Rathaus und nach Vereinbarung!*



Gemeinde Apen

Fachbereich Arbeit und Soziales

Hauptstr. 205

26689 Apen

Ansprechpartnerin:

Fachbereichsleiterin Frau Meike de Freese

☎ 04489 / 7356

E-Mail: defreese@apen.de

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

 04488 / 565300

Informationen für Menschen mit Behinderungen

Behindertenbeirat des Landkreises Ammerland

Der Behindertenbeirat vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen.

Vertreter und Ansprechpartner für die Gemeinde Apen

Vertreter:

Uwe Schmidt

Zwischen Graben 4

Vreschen-Bokel

26689 Apen

 04489 / 2588

uwe.schmidt62@gmx.de

Stellvertreter:

Anna Schelmbauer

Heidestraße 2

Hengstforde

26689 Apen

 04489 / 4093105

onko.anna@gmail.com

Ansprechpartner beim Landkreis Ammerland:

Amt für Allgemeine Sozialdienste

www.ammerland.de

 04488 / 565338

„Beratung und Hilfen aus einer Hand“

Seniorenstützpunkt Niedersachsen

Der Seniorenstützpunkt bietet Informationen zu vielfältigen Themen und ist Wegweiser zu Fragen der Alltags- und Lebensgestaltung im Alter.

Seniorenberatung

Koordinierungsstelle für Migration und Demografie
Ammerlandallee 12
26655 Westerstede

Beratung

Frau V. Jüchter
Telefon 04488 56-2760

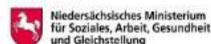


Träger:

Frau M. Hauber
Telefon 04488 56-2770



Gefördert durch:



Geschäftsstelle

Frau J. Lehmann
Telefon 04488 56-2770
E-Mail: j.lehmann@ammerland.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Dienstag	15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Donnerstag	14:00 Uhr – 16:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Beratungsmöglichkeiten

Telefonisch, per E-Mail, persönlich sowie per Videokonferenz (nach Terminvereinbarung)

Das Pflege-Servicebüro, beim SoVD KV Ammerland

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

Kontakt

Ich bin für Sie da:
Ina Hensiek



Pflege-Servicebüro
Kuhlenstraße 2 | 26655 Westerstede
Tel.: 04488/7643998 | Fax: 04488/79012
E-Mail: info@pflegeservicebuero-ammerland.de
www.pflegeservicebuero-ammerland.de

Öffnungszeiten:
Montag: 08.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch: 14.00 - 18.00 Uhr
Sprechstunde im Wiefelsteder Rathaus jeden 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

26655 Westerstede

 04488 / 562770

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:

 04488 / 56-2770

E-Mail: j.lehmann@ammerland.de



Landkreis Ammerland

Wohngeld

Rechtsgrundlage: Wohngeldgesetz (WoGG)



§ 1 Zweck des Wohngeldes

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

Zum Kreis der Leistungsberechtigten können auch Bewohner 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
 ☎ 04488 / 56-1460



Ärzte in der Gemeinde Apen

Hausarztpraxis Blank

Alfred J. Blank

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin und Chirotherapie



Wiebke Kempen

Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Anästhesie und Notfallmedizin

Hauptstraße 534
Augustfehn I
26689 Apen



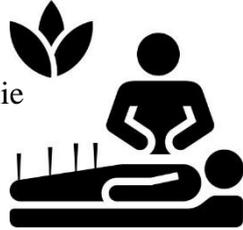
04489 / 1322

Telefax 04489 / 3201

eMail: rezeption@arztpraxis-blank.de

Internet: www.arztpraxis-blank.de

Dr. med. Martin Schröder
Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur, Chirotherapeut, Homöopathie



Olaf Pehl
Facharzt für Allgemeinmedizin
Poststr. 7
Augustfehn I
26689 Apen
☎ 04489 / 1411

Dr. med. Armin Niemann
Facharzt für Allgemeinmedizin, Rettungsmedizin
Allergologie, Umweltmedizin,

Serge Bukowski
Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie

Hauptstr. 171
26689 Apen
☎ 04489 / 5080



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: ☎ **116 117**

Zahnärzte

Zahnarztpraxis

Dr. B. Geis

Mühlenstr. 8

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 2030

Zahnarztpraxis

Waldemar Markus

Schillerstr. 1

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 1341



Zahnarzt

Dr. E. Voigts

Von-Kleist-Str. 8

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 1333

Zahnarztpraxis Ammerland

Carsten Weber

Sonnenweg 4

26689 Apen

☎ 04489 / 5479

☎ 04489 / 9349862 (Kieferorthopädie)



Zentrale Notdienst-Ansage: ☎ 04402 / 81000

Sonnabend und Sonntag von 10-12 und 17-18 Uhr

Apotheken

Fehn-Apotheke

Mühlenstraße 1 b

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 3812

E-Mail: info@fehn-apo.de



Marien-Apotheke

Poststraße 11

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 1291

E-Mail: info@marien-apotheke-ibbeken.de

Apotheke Apen

Hauptstraße 186

26689 Apen

☎ 04489 / 9425794

E-Mail: info@apotheke-apen.de

Bereitschaftsdienste:

siehe Nordwest-Zeitung / Apen / Notdienste

Physiotherapeuten

Physiotherapie Bartels

Hauptstr. 534

Augustfehn I

26680 Apen

☎ 04489 / 3420

Physiotherapie

Behandlung & Training Stapelfeld

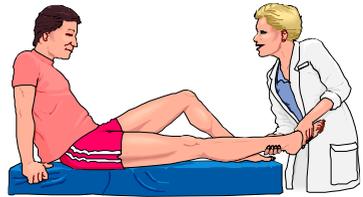
Mühlenstraße 3

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 6798174

E-Mail: physiostapelfeld@web.de



Praxis für Physiotherapie

Ansvee Harpain

Hauptstr. 218

26689 Apen

☎ 04489 / 670117

www.physiotherapie-apen.de

Physioteam Augustfehn

Mühlenstr. 22

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 3272

Physio Vital

Praxis für Krankengymnastik

Hauptstr. 129

26689 Apen

☎ 04489 / 4049070

Praxis für Physiotherapie

Ralf Reddel

Feldweg 10

26689 Apen

☎ 04489 / 2706

Physiotherapiepraxis

Lea Fahrenholtz

Wiekesch 5

26689 Apen

☎ 04489 / 4099170



Ergotherapie

Ergolo

Praxis für Ergotherapie

Poststr. 9

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 942906

www.ergolo.de

Heilpraktiker/in

Herzog, Marion

Stahlwerkstraße 152

Augustfehn II

26689 Apen

 04489 / 4049778

Brüning, Freerk

An den Eichen 2

Augustfehn I

26689 Apen

 04489 / 2922

Psychotherapie

Psychotherapeutische Praxis Apen

M. SC. PSYCH.

Janneke Wehrs

Hauptstraße 216 c

26689 Apen

 04489 / 4048611

Internet: www.psychotherapie-apen.de

Podologe/in und med. Fußpfleger/in

Bruns, Heinz

Steges Helgen 1

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 9426488



Prüsener, Heidi

Mobile Fußpflege

Zum Bahndamm 3 A

Vreschen-Bokel

26689 Apen

☎ 04489 / 4049361



Herzog, Marion

Stahlwerkstraße 152

Augustfehn II

26689 Apen

☎ 04489 / 4049778

Podologie

Cordula Haßler

Mühlenstraße 16

26689 Augustfehn

Tel. (0 44 89) 40 49 843

Mobil: 0174 / 43 77 669

Termine nach Vereinbarung

Auch Hausbesuche



Optiker und Hörgeräteakustiker



Thieme & Schellstede GmbH

Augenoptik und Hörakustik

Mühlenstraße 13

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 3317

Sanitätshaus



Hauptstraße 493

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 94 29 577

www.orthopaedie-coordes.de

Ambulante Pflegedienste



Uplenger Str. 86
26689 Apen
☎ 04489 / 4049080

Ambulanter Pflegedienst Specht, Maria Achtermann, Birgit

Kantstr.8
Augustfehn I
26689 Apen
☎ 04489 / 2675

Diakoniestation Westerstede-Apen

Grüne Str. 8
26655 Westerstede
☎ 04488 / 4657

Ammerländer Pflegeservice

Streichenstraße 4
26689 Apen
☎ 04489 / 9427170

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
☎ 04489 /4049080
Internet: www.adr-tagespflege.de
E-Mail: info@adr-pflege.de

Stationäre Pflegeeinrichtungen

AZURIT Pflegezentrum Augustfehn

Am Kanal 5

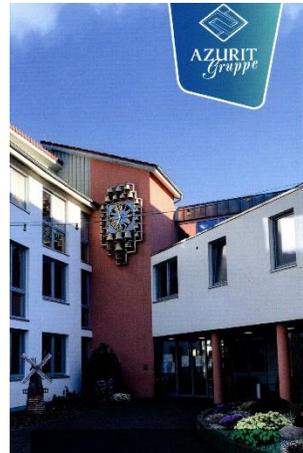
Augustfehn I

26689 Apen

☎ 04489 / 9359-0

📠 04489 / 9359-999

E-Mail: pzaugustfehn@azurit-gruppe.de



Angebot der Einrichtung:

Insgesamt **96** Pflegeplätze in modernen EZ oder DZ
sowie seit 2013 einen speziellen geschützten Wohnbereich
für an Demenz erkrankte Menschen mit **20** Pflegeplätzen.

- Langzeitpflege,
- Kurzzeitpflege, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- alle Pflegegrade

Zusätzlich verfügt das Haus über **16** Wohnungen.

Jede Wohnung hat eine Größe von 50 bzw. 60 m².

Hier ist die Option für „**Service-Wohnen**“ gegeben.

Service Wohnen

Wohnpark Apen **Tagespflege & Service Wohnen**

Osterende 26

26689 Apen

☎ 04489 / 30031-0

📠 04489 / 30031-10

www.pflegebutler.de

wohnpark-apen@pflegebutler.de



Diakonisches Werk Ammerland

Büro Apen

Brigitte Becker-Sozialberatung

Hauptstr. 185

26689 Apen

☎ 04489 / 4049194

E-Mail: becker@diakonie-ammerland.de

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 Verwirrheitszustände)
- 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 nicht um eine Krankenhausnotaufnahme im klassischen Sinne handelt, richtet sich dieses Angebot nicht 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

☎ 04488 / 59-0

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

Barmer GEK

Langenhof 1

26160 Bad Zwischenahn

☎ 0800 3331010

E-Mail: service@barmer.de

DAK Servicezentrum Oldenburg

Karlstr. 15

26123 Oldenburg

☎ 0441 /205 2000

E-Mail: service717700@dak.de

hkk

Heisfelder Str. 91

26789 Leer

☎ 0491 / 925140

E-Mail: info@hkk.de

Sozialversicherung für Landwirtschaft Forsten und Gartenbau

34105 Kassel

☎ 0561 / 785-0

Beratungsstelle:

Ammerländer Landvolkverband e.V.

Kolberger Str. 20

26655 Westerstede

☎ 04488 / 8370

Sozialverbände

SOZIALVERBAND

VdK

NIEDERSACHSEN-BREMEN

SoVD

Sozialverband

Deutschland

SoVD Apen

Klaus Schmieder

 04489 / 5861

VdK Apen-Godensholt

Albrecht-E. Krause

 04489 / 4047788

SoVD Augustfehn

Johann Stickfort

 04489 / 9428329

VdK Nordloh

Axel Dratwa

 04957 / 8988063

SoVD Godensholt

Gerold Wortmeyer

Friedensweg 58 c

26689 Augustfehn I

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
 04489 / 5998
www.drk-apen.de



Angebote für Senioren:

Seniorensport / Seniorengymnastik

Mittwoch	10:00 bis 11:00 Uhr
Donnerstag	09:15 bis 10:15 u. 10:30 bis 11:30 Uhr
Freitag	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

Seniorenachmittag

Alle 14 Tage montags (ungerade Wochen) von 14:30 – 17:00 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: Linda Gerdes  0176 / 55859604

Seniorenarbeit im DRK Kreisverband Ammerland e.V.

DRK Kreisgeschäftsstelle,
Am Achterkamp 2, 26655 Westerstede
☎ 04488 / 1028 - 0
www.drk-ammerland.de

Bürozeiten:

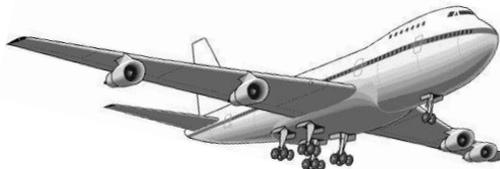
Mo. – Do. von 08:00 bis 16:00 Uhr
Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr

Betreutes Reisen

Bus- und Flugreisen

Informationen:

DRK Kreisverband Ammerland
Am Achterkamp 2
26655 Westerstede
☎ 04488 / 1028-12



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

Kreisverband Ammerland e.V.

Kuhlenstr. 30
 26655 Westerstede
 ☎ 04489 / 4049844
 Mail: jan.reiser@gmx.net



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.

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 **3.** Mittwoch im Monat um **19:00** Uhr
im **AZURIT Pflegezentrum** Augustfehn



Kontakt:

Reinhard Glaffig ☎ 04489 / 4048079



Palliativstützpunkt
Ammerland & Uplengen
 Ambulantes Ethikkomitee



Netzwerk der
Palliativversorgung im Ammerland und in Uplengen:

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

Natürlich Leben bis zuletzt

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



MENSCHEN ZU HAUSE BEGLEITEN

BÜROZEITEN

Montag - Mittwoch und Freitag
jeweils 10 - 12 Uhr
Donnerstag von 15 - 17 Uhr
und nach Vereinbarung

WIR SIND FÜR SIE DA

Unsere haupt- und ehrenamtlich
Mitarbeitenden setzen sich für
Schwerkranke und sterbende
Menschen sowie ihre Angehörigen ein.

Wir lassen Sie nicht allein.

Unsere Angebote sind für Sie kostenfrei.

Rufen Sie uns gerne an!
Telefon: 04488 - 5207333

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

*Wir
unterstützen
die Charta*



AMBULANTER
HOSPIZDIENST
AMMERLAND E. V.

Begleiten

Unterstützen

Zuhören

Beraten

Ambulanter Hospizdienst Ammerland e.V.
Lange Straße 9a
26655 Westerstede
hospizdienst.ammerland@ewetel.net
www.hospizdienst-ammerland.de

Kirchengemeinden:

Ev.-luth. Kirchengemeinde Apen

Kirchenbüro:

Hauptstraße 204

26689 Apen

☎ 04489 / 5341 📠 04489 / 6386

E-Mail: kirchenbuero.apen@kirche-oldenburg.de

Homepage: www.ev-kirche-apen.de



Sprechzeiten: Di. bis Fr. 10-12 Uhr

Ansprechpartner/innen:

Pfarrer Andreas Kahnt

26655 Westerstede

☎ 04488 / 5203026

PfarrerIn Luisa Böhmen

Stahlwerkstraße 59

26689 Augustfehn

☎ 04489 / 1223



PfarrerIn Sygun Hundt

Rebhuhnweg 3

26689 Augustfehn

☎ 04489 / 2189

Weitere Informationen können der vierteljährlich erscheinenden Broschüre *„Us Karkenblatt“* entnommen werden.

Veranstaltungen:

Frauentreff

Jeden **3.** Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr
im Ev. Gemeindehaus in Apen.

Männertreff

Jeden **2.** Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr
im Ev. Gemeindehaus in Apen

„Offene Runde“

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.

Plattdütsche Nomiddag

Jeden **1.** Dienstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr im
Ev. Gemeindehaus in Apen.
Siehe auch Pressemitteilungen!

Ansprechpartnerin:

Hanne Taute
Traubenstraße 31
26689 Apen
☎ 04489 / 5295



Evangelische-Freikirchliche Gemeinde

Osterkamp 62
Augustfehn I
26689 Apen
Pastor Karl Karzelek
☎ 04489 / 2277
www.efg-augustfehn.de



Seniorenachmittag:

„*Seniorengruppe 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.

Ansprechpartner: Pastor Karl Karzelek

☎ 04489 / 2277

Cafe Klamotte

Am Kanal 36 (direkt gegenüber dem Gemeindezentrum)
Augustfehn I
26689 Apen

Soziale Kontakte knüpfen bei Kaffee, Tee und Kuchen.

Öffnungszeiten:

Mittwoch von 09:30 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstag von 09:30 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr

Leiterin: Ria Müntinga

☎ 04489 / 3544

Kath. Kapellengemeinde St. Johannes d.T. Augustfehn

Hauptstraße 433
26689 Augustfehn I

Pfarrbüro:

Pfarrsekretärinnen
Aline Padeken, Gaby Kuipers
Gartenstraße 3
26655 Westerstede

☎ 04488 / 2434 📠 04488 / 2214

E-Mail: pfarrbuero@herz-jesu-wst.de

Internet: www.herz-jesu-wst.de



Veranstaltungen für Senioren:

Die Termine und Orte werden durch das Kirchenbüro bekannt gemacht.

Kreisvolkshochschule Ammerland (kvhs)

Am Esch 10

26655 Westerstede

☎ 04488 / 56 5100

📠 04488 / 56 5109

E-Mail: kvhs@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)

Sportvereine

TV Apen e.V.

Vorstand. Fitness
 Simona Schlange
 Westerend 11
 26689 Apen
 ☎ 04489 / 941393
www.tv-apen.de



Gruppenangebote:

Herren Turnen Montags 19:00 bis 21:00 Uhr
 Ansprechpartner: Wilhelm Funk

Frauen Turnen Montag 19:00 bis 20:00 Uhr
 Ansprechpartner: Inge Cordes ☎ 04489 / 2572

Tischtennis Dienstag 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ansprechpartner: Christian Martens
 ☎ 04489 / 670437

Herzsport

Donnerstag

16:30 bis 18:30 Uhr

Übungsleiter:**Hinweis:**

Jakob Dusseljee

Nur mit ärztlicher Verordnung

☎ 04499 / 918926

Veranstaltungsort zu allen Angeboten:
Aper Sporthalle

Kosten: Mitgliedsbeitrag**Sportverein GOTANO e.V.**

Vorsitzender:

Reiner Weerts

Moorstraße 41

26689 Tange

☎ Mobil: 01522 / 8871302

www.sv-gotano.de***Gruppenangebote für Senioren/innen:***

Info Gesundheitssport: Frau Karin Reil

☎ 04409 - 8272

Kosten: Mitgliedsbeitrag

45

Damen Fit & Gym

Trainingszeit:

Mittwoch 19:00-20:00 Augustfehn
Sporthalle Mühlenstraße

Ansprechpartnerin:

Ilona Meyer
☎ 04489 / 2989



Männersportgruppe

Trainingszeit:

Montag 20:00-22:00 Augustfehn
Sporthalle Schulstraße

Übungsleiter:

Günter Eiskamp
☎ 04489 / 4047974



VfL Vreschen-Bokel

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

Gruppenangebote für Seniorinnen:

Frauen – Gymnastik

Donnerstag 10:00 bis 11:00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Elfriede Schaa
☎ 04489 / 4092581

Veranstaltungsort: Dörpshus in Vreschen-Bokel

Kosten: *Vereinsbeitrag*



TuS „Vorwärts“ von 1897 Augustfehn-Stahlwerk e.V.

1. Vorsitzender:

Arno Erbrich

☎ 04489 / 941378

Gruppenangebote:

Senioren - Sportgruppe



Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr Familienzentrum
Neue Siedlung 5
Augustfehn II
26689 Apen

Gruppenleiterin:

Sabine Heßenius-Meyer

☎ 04489 / 5998

Damen-Sport-Gruppe

Montag 20:00 Uhr Turnhalle an der IGS
Augustfehn I

Leiterin:

Tina Börchers

☎ 04489 / 3214



Fitness – Studio

Perfect Fit & Reha

Hauptstraße 534

Augustfehn I

26689 Apen

☎ 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: Vertrag, siehe aktuelle Preisliste

Mehrmals jährlich Testwochen zum Sonderpreis!

Boßelvereine

Dree Steen Godensholt e.V.

Vorsitzender:
Heinrich Mansholt
Lüttje Pad 4
26689 Godensholt
☎ 04489 / 1473



KBV Roggenmoor Klauhörn e.V.

Wilfried Schliep
Hornissenweg 6 b
26689 Apen
☎ 04489 / 5913

Heimat- und Boßelverein „Leeg weg“ Klauhörn

Vorsitzender:
Wolfgang Weber
Zeisigweg 3
26689 Vreschen - Bokel
☎ 04489 / 3441
Vereinsheim Eichenstraße 14 / Klauhörn
Seniorenboßeln jeden Dienstag um 14:00 Uhr

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

Ortsbürgervereine

Ortsbürgerverein Apen e.V.

1. Vorsitzender:
Frank Zahn
An der Norderbäke 84
26689 Apen
☎ 04489 / 5182



Ortsverein Augustfehn I

2. Vorsitzender:
Hartmut Orth
Am Moorgraben 26
26689 Augustfehn II
☎ 04489 / 3947
www.augustfehn-ortsverein.de

Ortsbürgerverein Augustfehn- Stahlwerk e.V.

Vorsitzender:
Uwe Schaa
Stahlwerkstraße 162
26689 Augustfehn II
☎ 04489 / 5957

Ortsbürgerverein Godensholt

Vorsitzende:
Christine Nienaber
Nordloher Str. 27
26689 Godensholt
☎ 04409 /8356

Ortsverein Hengstforde

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



Ortbürgerverein Nordloh

Vorsitzender:
Manfred Schedemann
Nordloher Dorfstraße 29
26689 Nordloh
☎ 04499 / 7777

Ortsbürgerverein Vreschen-Bokel

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

Ortsbürgerverein Tange

Vorsitzender:
Johann-Wilhelm Jütting
Tanger Hauptstraße 62
26689 Tange
☎ 04499 / 91002

*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



Seminarhaus

Nordloh

Kreativ- und Keramik - Werkstatt

Nordloher Dorfstraße 38
Nordloh
26689 Apen



Öffnungszeiten:

Jeden Mittwoch von 13 bis 17 Uhr.

Kontakt:

Carmen Landmann
Schanzenweg 4
Nordloh
26689 Apen

 0151 / 73059611



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 sofort 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!



Weitere Informationen: [www.apen.de/Wohnen und Leben/Senioren](http://www.apen.de/Wohnen_und_Leben/Senioren)

Bearbeitung und Gestaltung:

Johannes Alberding

Ausgabe: 02-2024

Schutzgebühr: **2 Euro**

Quellen: Angaben und Unterlagen der Teilnehmer

Fotos: J. Alberding

natürlich lebenswert

**Herausgegeben vom Seniorenbeirat
der Gemeinde Apen**

