

Mit Schwung in die reifen Jahre ...



Hier geht es zum
Ratgeber-Flipbook

RATGEBER

Fit & Aktiv

Kreis Paderborn 2024



„fahr mit“ - Mobil im Hochstift

„fahr mit“ ist Ihre Adresse für alle Anliegen rund um das Thema Bus und Bahn in den Kreisen Paderborn und Höxter. Als zentrale Anlaufstelle sind wir persönlich in der „fahr mit“ - **mobithek**, Bahnhofstraße 27 in 33102 Paderborn sowie telefonisch unter 05251 29 30 400 für Sie da.

Unsere Dienstleistungen:

- Abonnements, z.B. das Deutschlandticket oder 60plusAbo als Chipkarte
- Mobilitätsberatung, Fahrplanauskünfte sowie Ticket- und Tarifberatung
- Hilfe bei Fragen zu der „fahr mit“ - App
- Vorverkauf von ÖPNV-Tickets des Westfalen- sowie teilweise NRW-Tarifs
- Anmelden von Anruf-Linien-Fahrten und Gruppenfahrten
- 6 Monate kostenloses 60plusAbo bei einer freiwilligen Führerscheintrückgabe

Editorial

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

das Leben der Generation 65plus ist geprägt von Veränderung. Nach der Erwerbstätigkeit und häufig veränderten Familienstruktur nehmen wir uns mehr Zeit für Hobbys und Interessen. Leider gibt es aber nicht nur die positiven Seiten.

Nicht selten meldet sich der Körper mit Signalen, die den Blick auf die Gesundheit lenken. Leichte gesundheitliche Veränderungen sind dann mit einer veränderten Lebensweise oft gut zu beherrschen, aber mitunter ist Hilfe von Profis erforderlich. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten eine Vielzahl an Beratungsmöglichkeiten zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

Wir möchten Ihnen in diesem Magazin Anregungen geben, um Ihr Alltagsleben positiv und schön zu gestalten. Qualifizierte Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner informieren gern in den Beratungsstellen der Stadt- und Kreisverwaltung. Ganz individuelle Tipps und Adressen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen werden im persönlichen Gespräch weitergegeben.

Das betrifft natürlich auch das Thema „Wohnen im Alter“ und den damit verbundenen Wunsch so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben. Sollte es aufgrund von Pflegebedürftigkeit nicht mehr möglich sein, den Alltag alleine zu meistern, gibt es in der Region eine Vielzahl von Angeboten. Sie reichen von der Unterstützung im Alltag über die Tagespflege bis hin zur stationäre Pflege.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

**Ihr Team vom
Ratgeber
Fit & Aktiv
für den Kreis
Paderborn**



Inhalt

| | |
|--|-------|
| Editorial | 03 |
| Firmenverzeichnis | 04 |
| Hausnotruf sorgt für Sicherheit | 06 |
| Beratungsstellen & Hilfe im Kreis Paderborn | 07-18 |
| Erschöpft und vergesslich – Vitamine | 15 |
| Steigende Pflegeleistungen 2024 | 20-21 |
| Weitere Anlaufstellen im Kreis Paderborn | 22 |
| Hilfsdienste für den Alltag | 23-32 |
| Aktive Nachbarschaftshilfe | 28 |
| Haushaltshilfe & Betreuung | 33-36 |
| Wohnen & Pflege | 37-43 |
| Beratung bei Pflegegeldbezug | 38 |
| Hilfe im Pflegealltag – Nottelefon | 43 |
| Reisen & Erholung | 44 |
| Begegnungsstätten | 45 |
| Vereine | 46 |
| Bestattungsvorsorge & Trauer | 47 |
| E-Rezept – Was ändert sich? | 48 |
| Wichtige Rufnummern | 49 |
| Notfallpass zum Mitnehmen | 49-50 |
| Impressum | 50 |

Firmenverzeichnis

| | | | |
|---|----|---|----|
| Alltagshilfe Sonnenschein..... | 31 | Schrieweshof Charleston Wohn- und | |
| Altenwerk Schloss Hamborn GmbH..... | 36 | Pflegezentrum Paderborn..... | 40 |
| AWO Pflegeservice zuhause..... | 38 | Seniorenzentrum St. Bruno | 39 |
| FriedWald GmbH | 49 | Seniorenzentrum St. Johannes..... | 30 |
| Hartmann International GmbH & Co. KG..... | 43 | Stefan Große-Loheide GL Treppenlifte . | 25 |
| HISB Betreuungsdienst Paderborn GmbH..... | 51 | Verbundgesellschaft Paderborn/Höxter mbH..... | 02 |
| Hörakustik Vollbach | 29 | VKA – Verbund katholischer Altenhilfe | 19 |
| Malteser Hilfsdienst e.V..... | 37 | Volkshochschule Paderborn | 28 |
| Meyer Menü Büren GmbH & Co. KG | 52 | Vosen Orthopädie-Schuhtechnik | 27 |
| Paderborner Knigge-Akademie..... | 12 | Zahnmedizinisches Zentrum Paderborn - ZMZ ... | 05 |
| | | ZAUN KREISEL GmbH..... | 17 |



zmz

zahnmedizinisches
zentrum



*endlich
wieder*

Zubeißen mit voller Zahnkraft

Wir schließen Zahnlücken -
mit einer Implantatversorgung
erhalten Sie Ihre volle Kaukraft
zurück. Mehr Infos: www.zm-z.de



**Unser Implantat-Team
berät Sie gerne
Terminvereinbarung
online www.zm-z.de
oder telefonisch
05251-64400**

ZM-Z • Mersinweg 26 • 33100 Paderborn



Ein Hausnotruf sorgt für mehr Sicherheit

Ein nicht alltäglicher Job beim Malteser Hausnotruf

Schnelle Hilfe auf Knopfdruck verspricht das Hausnotrufsystem der Malteser – doch was wäre die modernste Technik ohne engagierte und kompetente Mitarbeitende? Eine der Stützen des Malteser Hausnotrufsystems der Dienststelle Ostwestfalen ist Melanie Wittig: Seit letztem Jahr ist die 44-jährige Chefin des Hausnotruf-Teams in Paderborn und bereits über 20 Jahre im Pflegesektor tätig. Sie hat noch keinen Tag in dem Job bereut. „Es ist einfach schön für die Menschen da zu sein, ihnen zu helfen – aus der Nähe und per Funk!“ Immer wieder erlebe man außergewöhnliche Begegnungen, Vorkommnisse, Gespräche: „Mich freuen besonders die dankbaren Rückmeldungen unserer Kunden und auch der Angehörigen, wenn wir durch unseren Hausnotruf und auch den Bereitschaftsdienst helfen und Schlimmeres verhindern konnten“, sagt Melanie Wittig.

Das Prinzip des Hausnotrufs gibt es schon viele



Melanie Wittig, Hausnotruf Leitung der Malteser Ostwestfalen-Lippe, Foto: Malteser

Jahre, aber trotz einiger technischer Veränderungen ist es im Kern gleichgeblieben: „Ein Knopfdruck und man hat Sprechkontakt zur Hausnotrufzentrale. Die Malteser Mitarbeitenden organisieren umgehend die nötige Hilfe. Je nach Situation werden Angehörige oder Nachbarn benachrichtigt oder es wird umgehend medizinische Hilfe veranlasst. Ist der Hausnotruf mit zusätzlichem Bereitschaftsdienst gebucht, so stehen 24 Stunden am Tag auch die Malteser zur Verfügung.“ Gelebte Nähe, wie Melanie Wittig betont.

Ihr Wunsch für die Zukunft: „Noch mehr älteren Menschen das Leben sicherer machen. Gerade weil es so einfach ist und allen Beteiligten ein beruhigendes Gefühl gibt.“

Für den Anschluss und die Bedienung des Notrufs benötigt man lediglich einen Stromanschluss. Dank neuester Digitaltechnik wird das Hausnotrufgerät stündlich automatisch gecheckt und regelmäßig upgedatet, ohne dass ein Techniker-Besuch vereinbart werden muss. Auch der Funksender – den man am Hals- oder Armband trägt – kann heutzutage mit einem integrierten Bewegungssensor angeboten werden, so dass das System auch bei einem Sturz oder bei mangelnder Bewegung automatisch die Notrufzentrale alarmiert.

Zum Start ins neue Jahr bieten die Malteser den Hausnotruf jetzt einen Monat kostenfrei an. Nähere Infos bundesweit unter www.malteser.de/hausnotruf oder telefonisch unter 0800/99 66 001.

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Seniorenberatung der Stadt Paderborn

Das Seniorenbüro und die Koordinierungsstelle Rund ums Alter der Stadt Paderborn sind die zentralen Kontakt- und Beratungsstellen für alle älteren Menschen und ihre Familien. Sie unterstützt dabei, die selbständige Lebensführung bis ins hohe Alter zu fördern.

Seniorenbüro/Bürgerengagement

Frau Weigel Tel.: 88-11823

Stadtverwaltung Paderborn

Sozialamt

Am Hoppenhof 33

33104 Paderborn

seniorenbuero@paderborn.de ✉

www.paderborn.de/teilhabe 🌐

Koordinierungsstelle Rund ums Alter

Stadtverwaltung Paderborn

Sozialamt

Am Hoppenhof 33

33104 Paderborn

rundumsalter@paderborn.de ✉

www.paderborn.de/teilhabe 🌐

Frau Tröster Tel.: 88-11255

d.troester@paderborn.de ✉

Frau Kordtomeikel Tel.: 88-11256

n.kordtomeikel@paderborn.de ✉

Seniorenberatung des Kreis Paderborn

Seniorenbüros bieten Beratung zu Hilfsangeboten in den Gemeinden und Städten und informieren u.a. zu Möglichkeiten des freiwilligen Engagements.

Familienbeauftragte der Stadt Delbrück

Frau Köllner Tel.: 05250 996-281

Rathaus, Raum 23

Lange Straße 45

33129 Delbrück

rita.koellner@delbrueck.de ✉

www.stadt-delbrueck.de/de/buergerservice 🌐

Servicestelle für Familien, Kinder, Seniorinnen und Senioren, Integration und Gesundheit Bad Lippspringe

Frau Niewöhner Tel.: 05252 26-199

Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1

Raum B 08

33175 Bad Lippspringe

Carolina.Niewoehner@Bad-Lippspringe.de ✉

www.bad-lippspringe.de 🌐

Öffnungszeiten:

Persönlich mit Terminvereinbarung

Montag 08.30 - 12.30 Uhr

Dienstag Geschlossen

Mittwoch - Freitag 08.30 - 12.30 Uhr

Donnerstag 14.00 - 17.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin, bevor Sie das Sozialamt besuchen!

Seniorenbeirat der Stadt Bad Lippspringe

Frau Grieser Tel.: 05252 53696

Mobil 0162 1775549

Drosselweg 36

33175 Bad Lippspringe

www.bad-lippspringe.de 🌐

Seniorenbeirat der Stadt Büren

Frau Schlingmann-Meier Tel.: 02951 970211

Königstraße 16

Rathaus, Zim. 211

33142 Büren

info@seniorenbeirat-bueren.de ✉

www.seniorenbeirat-bueren.de 🌐

Öffnungszeiten (Büro):

Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Seniorenbeirat der Stadt Delbrück

Tel.:05250 930069

Lange Straße 45
33129 Delbrück

seniorenbeirat@stadt-delbrueck.de ✉

www.stadt-delbrueck.de 🌐

Rentenberatung der Stadt Paderborn

Kompetente Beratung zu Fragen rund um die Rente ist wichtig. Die Rentenstelle des Sozialamtes der Stadt Paderborn kümmert sich um sämtliche Anliegen, die Sie zu Ihrer Rente haben.

Sie können verschiedene Rentenansprüche stellen:

- Anträge auf Altersrente
- Anträge auf Hinterbliebenenrente (Witwenrentenrente, Waisenrente, Erziehungsrente)
- Anträge auf Rente wegen Erwerbsminderung
- Anträge auf Klärung des Rentenversicherungskontos (z. B. bzgl. des Versorgungsausgleichs bei Scheidung, Ergänzung der Schul- bzw. Ausbildungszeiten, Anträge auf Feststellung von Kindererziehungs- und Kinderberücksichtigungszeiten etc.)
- Rehabilitationsanträge

Stadt Paderborn – Sozialamt Tel.: 05251 88-0

Am Hoppenhof 33, Gebäude C
33104 Paderborn

rente@paderborn.de ✉

Frau Brechmann Tel.: 05251 8811248

m.brechmann@paderborn.de ✉

Frau Orthaus Tel.: 05251 8811267

p.orthaus@paderborn.de ✉

Herr Kaup Tel.: 05251 8811921

g.kaup@paderborn.de ✉

Rentenberatungsstelle Stadt PB

Stadt Paderborn Tel.: 05251 880

rente@paderborn.de ✉

Öffnungszeiten

Montags, Mittwochs

08.00 - 12.30 Uhr

Donnerstags

14.00 - 17.00 Uhr

Dienstags, Samstags, Sonntags

Geschlossen

Seniorenberatungsstelle Stadt PB

Seniorenbüro Tel.: 05251 88-11823

seniorenbuero@paderborn.de ✉

rundumsalter@paderborn.de ✉

www.paderborn.de/teilhabe 🌐



Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Telefon:..... 10680
Terminvereinbarung:..... 52540
Servicetelefon:..... 0800 100048011
Kamp 31
33098 Paderborn

ab-paderborn@drv-westfalende ✉

www.deutsche-rentenversicherung-westfalen.de 🌐

Öffnungszeiten:

| | |
|-------------------|--|
| Montag - Mittwoch | 08.00 - 13.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr |
| Donnerstag | 08.00 - 13.00 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr |
| Freitag | 08.00 - 13.00 Uhr |

Beratung und finanzielle Leistungen im Kreis Paderborn

Altenbeken

Bahnhofstraße 5a
33184 Altenbeken
Telefon:..... 05255 1200-0
www.altenbeken.de 🌐

Bad Lippspringe

Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
33175 Bad Lippspringe
Telefon:..... 05252 26-0
www.bad-lippspringe.de 🌐

Bad Wünnenberg

Poststraße 15
33181 Bad Wünnenberg
Telefon:..... 02953 709-0
www.bad-wuennenberg.de 🌐

Borchen

Rathaus Borchen
Unter der Burg 1
33178 Borchen
Telefon:..... 05251 3888-0
www.borchen.de 🌐

Büren

Stadtverwaltung Büren
Königstraße 16
33142 Büren
Telefon:..... 02951 9700
www.bueren.de 🌐

Delbrück

Lange Straße 45
33129 Delbrück
Telefon:..... 05250 996-0
www.stadt-delbrueck.de 🌐

Hövelhof

Schloßstraße 14
33161 Hövelhof
Telefon:..... 05257 50090
www.hoevelhof.de 🌐

Lichtenau

Stadtverwaltung Lichtenau
Lange Straße 39
33165 Lichtenau
Telefon:..... 05295 890
www.lichtenau.de 🌐

Salzkotten

Stadtverwaltung Salzkotten
Marktstraße 8
33154 Salzkotten
Telefon:..... 02951 507-0
www.salzkotten.de 🌐

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Die Sozialhilfe

Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten können, haben Anspruch auf Sozialhilfe.

Stadt Paderborn – SozialamtTel.: 05251 880
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 08.00 - 12.30 Uhr |
| Mittwoch | 08.00 - 12.30 Uhr |
| Donnerstag | 14.00 - 17.00 Uhr |

Kreis Paderborn – Sozialamt

Frau Bergmann Tel.: 05251 308-5013
Aldegrevestraße 10-14
33102 Paderborn

bergmannj@kreis-paderborn.de ✉

Frau Wiesemann Tel.: 05251 308-5011
Aldegrevestraße 10-14
33102 Paderborn

wiesemanne@kreis-paderborn.de ✉

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|----------------------------------|
| Montag | 07.30 - 12.00 Uhr |
| Dienstag | 07.30 - 12.00, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Mittwoch | 07.30 - 12.00 Uhr |
| Donnerstag | 07.30 - 18.00 Uhr |
| Freitag | 07.30 - 12.00 Uhr |

Anlaufstelle für das ehrenamtliche Engagement

Hier werden Erfahrungswissen vernetzt und die vielfältigen Kompetenzen der Paderborner Bürger*innen sichtbar gemacht.

Stadt Paderborn
Am Hoppenhof 33

33104 Paderborn

anlaufstelle.ehrenamt@paderborn.de ✉

www.paderborn.de/ehrenamt 🌐

Nadine Kordtomeikel..... Tel.: 05251 881-1256

n.kordtomeikel@paderborn.de ✉

Dagmar Tröster..... Tel.: 05251 881-1255

d.troester@paderborn.de ✉

Das EFI-Programm

Erfahrungswissen für Initiativen (EFI): Die Lebenserfahrung seiner älteren Mitglieder nutzen und weitergeben ist das Ziel des EFI-Programms. Es vernetzt ältere Menschen in generationsübergreifenden Projekten und schafft Verantwortungsrollen für ältere und jüngere Menschen.

Tel.:05251 881-2053

Postadresse:

Marktplatz für ehrenamtliches Engagement
c/o Stadt Paderborn
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn

Büroadresse:

Mühlenstraße 43
33098 Paderborn

info@ehrenamt-pb.de ✉

www.ehrenamt-pb.de 🌐

www.paderborn.de/ehrenamt 🌐

Öffnungszeiten:

nur nach Vereinbarung

Ausbildung zur seniorTrainer*in

Das EFI-Programm bietet für ehrenamtlich tätige Senioren*innen ein umfassendes Fortbildungsprogramm zum Einstieg.



Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Beratung zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung – Betreuungsstelle Stadt Paderborn

Beratung und Information zu betreuungsrechtlichen
Angelegenheiten und zu Fragen wie:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Stadt Paderborn/Betreuungsstelle
Am Hoppenhof 33, Gebäudeteil D
33104 Paderborn

Frau Reinhardt..... Tel.: 05251 881-1350

s.reinhardt@paderborn.de ✉

Beratung zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung – Betreuungsstelle Kreis Paderborn

Die Betreuungsstelle bietet zu den Themen
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und
Patientenverfügung eine umfassende Beratung,
sowie Beglaubigung, an.

Sozialamt
Aldegrevestraße 10-14
33102 Paderborn

Herr Amsbeck..... Tel.:05251 308-5044

(Büren, Bad Wünnenberg)

amsbecks@kreis-paderborn.de ✉

Frau Arndt..... Tel.: 05251 308-5065

(Bad Lippspringe)

arndtc@kreis-paderborn.de ✉

Frau Fleischer..... Tel.:05251 308-5045

(Salzkotten, Altenbeken, Lichtenau)

fleischerd@kreis-paderborn.de ✉



Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Frau Pützfeld..... Tel.: 05251 308-5064
(Borchen, Delbrück, Hövelhof)

puetzfeldt@kreis-paderborn.de ✉

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|----------------------------------|
| Montag | 08.30 - 12.00 Uhr |
| Dienstag | 08.30 - 12.00 Uhr |
| Mittwoch | 08.30 - 12.00 Uhr |
| Donnerstag | 08.30 - 12.00, 14.00 - 18.00 Uhr |
| Freitag | 08.30 - 12.00 Uhr |

Pflegestützpunkt Paderborn
Beratungszentrum Alter und Pflege

Aldegreverstraße 10-14
33102 Paderborn

Außenstelle Bahnhofstraße 50
33102 Paderborn

Tel.:05251 308-5077

pflegerberatung@kreis-paderborn.de ✉

beratungszentrum@kreis-paderborn.de ✉

Sprechzeiten:

Montag - Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Sprechstunden werden monatlich in allen
Gemeinden angeboten, sowie montags bis freitags

Pflegerberatung Kreis Paderborn

Die Pflegerberatung des Kreises Paderborn unterstützt pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörige als trägerunabhängige Anlaufstelle kostenfrei in allen Belangen der Pflegebedürftigkeit.

GROSSELTERN - ENKEL - ABEND

**DAS LEBEN ENTSCHIEDET SICH ANALOG!!!
WERTE, PFLICHTEN, BENIMM UND STIL**

Über nichts streiten die Generationen so sehr und zu allen Zeiten. Diese Dinge sind auch heute noch sehr wirksam und helfen zum analogen Erfolg. Beruflich und Privat.

Ein Abend für Großeltern und Enkel zum Thema Umgangsformen, Wirkung in der digitalen Welt! Was war früher wichtig und sind diese Dinge heute nicht genauso wichtig? Oder nur anders!

PADERBORNER
KNIGGE
AKADEMIE
WIRKUNG OHNE WORTE



129,00 €
pro Personen
zzgl.
Getränke

3-Gang-Menü
ca. 3 Stunden
ab 6 Personen



Paderborner Knigge Akademie
Martin Fryburg | Lizenziertes Knigge-Trainer
Geroldstraße 16 | 33098 Paderborn | Mobil 0176 - 20 59 59 95

WWW.WIRKUNG-OHNE-WORTE.DE

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

nach Terminabsprache im Beratungszentrum „Alter und Pflege“ des Kreises. **Aktuelle Termine der Pflegeberatung in den Städten und Gemeinden** finden Sie in den jeweiligen Pressemitteilungen des Kreises Paderborn:

www.kreis-paderborn.de/kreis_paderborn/aktuelles/pressemitteilungen 

Zusätzliche regelmäßige Sprechstunden in den Städten und Gemeinden:

Frau Dohmann..... Tel.: 05251 308-5072

Bezirke: 33104 Paderborn, 33129 Delbrück

dohmannm@kreis-paderborn.de 

- **Beratungszentrum Alter und Pflege Paderborn**
- **Rathaus Delbrück, 1. Etage**
(Besprechungsraum)
Lange Straße 45
33129 Delbrück

Sprechzeiten:

Jeden 1. Donnerstag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

Frau Kröger..... Tel.: 05251 308-5074

während der Sprechzeiten **3888151**

Bezirke: 33161 Hövelhof, 33098 Paderborn, 33178 Borchon

kroegerc@kreis-paderborn.de 

- **Beratungszentrum Alter und Pflege Paderborn**
- **Kath. Familienzentrum Hövelhof**
Schloßstraße 12a
33161 Hövelhof

Sprechzeiten:

Jeden letzten Dienstag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

- **Rathaus Borchon**
Unter der Burg 1
33178 Borchon

Sprechzeiten:

Jeden 1. Dienstag im Monat 10.00 bis 12.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

Frau Lope-Gonzalez Tel.: 05251 308-5073

während der Sprechzeiten **120058**

Bezirke: 33184 Altenbeken,
33175 Bad Lippspringe, 33106 Paderborn-Elsen

lope-gonzalezb@kreis-paderborn.de 

- **Haus Hartmann**
Kirchplatz 1
33175 Bad Lippspringe

Sprechzeiten:

Jeden 2. Donnerstag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

Herr Ricke..... Tel.: 05251 308-5071

Bezirke: 33181 Bad Wünnenberg, 33142 Büren,
33165 Lichtenau, 33100 Paderborn, 33106 Paderborn-Wewer und Sande

rickef@kreis-paderborn.de 

- **Gemeindeverwaltung**
Ortwaldstraße 2
33184 Altenbeken

Sprechzeiten:

Jeden 4. Dienstag im Monat 08.30 - 10.30 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

- **KuGa - Kneipp und Gesundheit im Aatal**
Im Aatal 1
33181 Bad Wünnenberg

Sprechzeiten:

Jeden 4. Montag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr (nach vorheriger Terminvereinbarung)

- **Stadtverwaltung Büren**
Königstraße 16, Raum 28
33142 Büren

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Sprechzeiten:

Jeden 2. Dienstag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

Frau Wippermann..... Tel.: 05251 308-8114

Bezirke: 33102 Paderborn, 33154 Salzkotten

wippermannb@kreis-paderborn.de ✉

- **Beratungszentrum Alter und Pflege Paderborn**
- **Stadtverwaltung Lichtenau**
Lange Straße 39, EG Raum 20
33165 Lichtenau

Sprechzeiten:

Jeden 3. Dienstag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

- **Salinenhof**
Geseker Straße 10
33154 Salzkotten

Sprechzeiten:

Jeden 1. Mittwoch im Monat 14.30 - 16.30 Uhr
(nach vorheriger Terminvereinbarung)

- **Beratungszentrum Alter und Pflege Paderborn**

Das umfangreiche Pflegeportal
für den Kreis Paderborn finden Sie unter:

www.kreis-paderborn.de/pflegeportal 🌐

Sozialraumberatung

Die Sozialraumberatung bietet Informationen zu Alltagshilfen schon vor dem Pflegefall. Sie erhalten Informationen über lokale Angebote zur sozialen Teilhabe, zu alltagsunterstützenden Hilfen wie Entlastungs- und Betreuungsdienste oder Hauswirtschaftshilfen und zum bürgerschaftlichen Engagement. Auch begleitende Gespräche bei psychosozialen Problemen wie sozialer Vereinsamung können vermittelt werden.



Kernstadt, West/Nord, Kernstadt Ost, Stadtheide, Lieth, Kaukenberg

Caritas Beratungsstelle
Alla Klimenko und Verena Webb
Grube 1, 33100 Paderborn

Tel.: 05251 8891401
..... 0151 62431569

koap-paderborn@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten:

Mittwoch 14.00 - 15.30 Uhr
nach vereinbarung (auch als Hausbesuch)

Altstadt, Kernstadt Süd, Marienloh, Dahl

AWO Kreisverband Paderborn e.V.
Sheilin Schlüter
Mehrgenerationenhaus, Leostraße 45
33098 Paderborn

Tel.:0175 9363403

koap-paderborn@awo-paderborn.de 🌐

Sprechzeiten:

Mittwoch 12.00 - 14.00 Uhr

Schloß Neuhaus

Sheilin Schlüter
Schloßstraße 4
33104 Paderborn-Schloß Neuhaus

Tel.: 0175 93663403

koap-paderborn@awo-paderborn.de ✉

Sprechzeiten:

Jeden letzten Montag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Elsen, Wewer, Sennelager, Sande

Ehemaliges Gemeindezentrum
Verena Webb
Bodelschwinghstraße 1 - 2
33100 Paderborn

Sprechzeiten:

Freitag 10.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung (auch als Hausbesuch)

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Ehemaliges Pfarrhaus neber der Paul-Gerhard-Kirche
Petra Grunwald-Drobner
Klosterweg 9
33104 Paderborn-Sennelager
Tel.:05251 54018-41

koap-paderborn@diakonie-pbhx.de ✉

Sprechzeiten in Sennelager:

Donnerstag 11.30 - 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Altenbeken

Astrid Fernhomberg-Hennemann
Adenauerstraße 74
33184 Altenbeken

Tel.:05251 889-2110

koap-altenbeken@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten:

Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Erschöpft und vergesslich – das muss nicht am Alter liegen

Vitamin-B12-Mangel als mögliche Ursache - eine Studie zeigt Risiken auf

Älter werden ist nichts für Feiglinge - dieser Ausspruch wird dem Hollywoodstar Mae West zugeschrieben. Die gute Nachricht: Vermeintlich typische Alterserscheinungen wie ein unsicherer Gang oder eine nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit können auch andere Ursachen haben. Diese lassen sich teilweise behandeln - zum Beispiel ein Mangel an Vitamin B12. Er tritt mit zunehmendem Alter häufig auf und ist eine oft unterschätzte Ursache für chronische Müdigkeit, Erschöpfung oder neurologische Störungen.

Vitamin B12 Mangel kann sich vor allem auf die Blutbildung und das Nervensystem auswirken. Er entsteht unter anderem, weil mit zunehmendem Alter das Vitamin oftmals schlechter aus der Nahrung aufgenommen und im Körper verwertet werden kann. Ursachen sind Krankheiten, Medikamente und altersbedingte Veränderungen im Verdauungstrakt. So nimmt häufig die Produktion von Magensäure ab. Um einen Mangel auch bei Aufnahmestörungen ausgleichen zu können, ist hochdosiertes Vitamin B12 erforderlich.

Ob hinter den vermeintlichen Alterserscheinungen ein Vitamin-B12-Mangel stecken könnte, zeigt eine Blutuntersuchung beim Arzt. Bleibt ein Vitamin-B12-Mangel jedoch unentdeckt, können sich die Folgen

mit der Zeit verschlimmern: Ärzte weisen darauf hin, dass Vitamin-B12-Mangel nicht nur die Blutbildung stören, sondern auch vielfältige neurologische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Diese können sich beispielsweise durch Gangunsicherheit bemerkbar machen. Auch depressive Verstimmungen oder Gedächtnisstörungen können durch eine Unterversorgung des zentralen Nervensystems mit Vitamin B12 hervorgerufen werden. (djd)



Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Bad Lippspringe

Sheilin Schlüter
Haus Hartmann, Kirchplatz 1
33175 Bad Lippspringe

Tel.:0175 9363403

koap-badlippspringe@awo-paderborn.de ✉

Sprechzeiten:

Dienstag 11.30 - 13.30 Uhr
Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Bad Wünnenberg

KuGa - Kneipp & Gesundheit
Marion Schrewe
Im Aatal 1
33181 Bad Wünnenberg

Tel.:05258 9913420

koap-wuennenberg@caritas-bueren.de ✉

Sprechzeiten:

Montag 09.00 - 11.00 Uhr

Borchen

Rathaus Borchen
Alla Klimenko
Unter der Burg 1
33178 Borchen

Tel.:05251 3888151 (während der Sprechzeiten)

.....0151 62359772 (außerhalb der Sprechzeiten)

koap-borchen@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten:

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Büren

Stadtverwaltung Büren
Marion Schrewe
Königstraße 16, Raum 27
33142 Büren

Tel.:05258 9913420

koap-bueren@caritas-bueren.de ✉

Sprechzeiten:

Montag 08.00 - 10.00 Uhr

Delbrück

Caritasbüro im Heimathaus
Verena Webb und Alla Klimenko
Kirchplatz 10
33129 Delbrück

Tel.:05250 93891-79 (während der Sprechzeit)

Tel.:0151 62431569

koap-delbrueck@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten:

Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Hövelhof

Kath. Familienzentrum Johannes
Verena Webb
Schloßstraße 12a
33161 Hövelhof

Tel.:0151 62431569

koap-hoevelhof@diakonie-pbhx.de ✉

Sprechzeiten:

Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Lichtenau

Stadtverwaltung Lichtenau
Sheilin Schlüter

Tel.:0175 9363403

Lange Straße 39, EG Raum 20
33165 Lichtenau

koap-lichtenau@awo-paderborn.de ✉

Sprechzeiten:

Dienstag 09.00 - 11.00 Uhr

Salzkotten

Salinenhof (Caritasverband im Dekanat Büren e.V.)
Rita Lindenblatt

Tel.:05258 9913420

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Geseker Straße 10

33154 Salzkotten

Zusätzlich erreichbar außerhalb der Sprechzeiten:

koap-salzkotten@caritas-bueren.de ✉

Sprechzeiten:

Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr

Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe

Menschen mit geringem Einkommen wird Prozesskostenhilfe gewährt. Dazu muss ein Antrag über den Anwalt seines Vertrauens oder direkt über das zuständige Gericht, nach Vorlage des Einkommensnachweises, Kostenhilfe beantragt werden.

Amtsgericht Paderborn

Tel.: 05251 126-0

Am Bogen 2-4

33098 Paderborn

Psychosoziale Beratung

Kreis Paderborn – Sozialamt

AG „Netzwerk Demenz im Kreis Paderborn“

Tel.: 05251 3085071

Aldegreverstraße 10-14

33102 Paderborn

Kreis Paderborn – Gesundheitsamt

Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel.: 05251 3085360

Aldegreverstraße 10-14

33102 Paderborn

gesundheitsamt@kreis-paderborn.de ✉

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08.30 - 12.30 Uhr

Montag - Mittwoch 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 14.00 - 18.00 Uhr

Wohnraumberatung

Die Wohnberatung bietet kostenlose Beratung und Hilfe für Menschen im Paderborner Kreisgebiet, die im Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder mit Handicaps so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben möchten. Im Stadtgebiet Paderborn nimmt diese Aufgabe die Wohnberatung des KIM Soziale Arbeit e. V. als wichtiger Kooperationspartner des Sozialamtes wahr.

KIM - Soziale Arbeit e.V.

Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen

Detmolder Straße 5

33102 Paderborn

Tel. 05251 282718

wohnberatung@kim-paderbornde ✉

www.kim-paderborn.de/wohnberatung 🌐

ZAUN KREISEL

GITTERZÄUNE
HOLZZÄUNE
CARPORTS
SICHTSCHUTZ
RANKANLAGEN
GABIONEN
SCHIEBE- UND
ROLLTORANLAGEN

ZAUN KREISEL GmbH
Zum Strothebach 22 | 33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 915420
www.zaun-kreisel.de

Beratung & Hilfe Kreis Paderborn

Büro-Zeiten

Montag - Donnerstag 08.00 - 16.00 Uhr
Freitag 08.00 - 14.00 Uhr

Donnerstag 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Das Paderborner Palliativnetz

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Ärzten und Berufsgruppen, die sich der palliativmedizinischen Versorgung verpflichtet fühlen. Er steht „rund um die Uhr“ für Betroffene und Angehörige beratend zu ambulant palliativmedizinischen Versorgung zur Verfügung. Er arbeitet mit Palliativ Care Netz im Kreis Höxter und Sr. Neria Palliativnetzwerk Delbrücker Land zusammen.

Fachberatung

Tel.:05251 872030-1
fachberatung@palliativnetz-paderborn.de ✉
www.palliativnetz-paderborn.de 🌐

Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08.00 - 15.00 Uhr
Freitag 08.00 - 13.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

Informationen zum Schwerbehindertenrecht

Kreis Paderborn – Sozialamt

Frau Breker

Tel.:05251 308 - 11253
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn

Öffnungszeiten:

Montag 08.30 - 12.00 Uhr
Dienstag 08.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

Tourist-Information Paderborn

Königsplatz 10
33098 Paderborn

Tel.:05251 8812980

tourist-info@paderborn.de ✉

www.paderborn.de/tourismus 🌐

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 10.00 - 17.00 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr





**Zusammen
sind wir viele.
Gemeinsam
sind wir eins.**

Ihr Vorteil: ganz gleich, wie sich Ihre Lebenssituation verändert, wir stehen mit Fachkompetenz an Ihrer Seite! Mit unserem Netzwerk aus Einrichtungen und Serviceangeboten bieten wir Ihnen schnell und zuverlässig Hilfe in allen Lebenslagen.

Ihre Wegbegleiter und Lebensqualitätsgestalter in der Region Paderborn.

Der VKA ist Ihr moderner Komplexanbieter in der Altenhilfe im Erzbistum Paderborn. Wir setzen sowohl im medizinisch-pflegerischen als auch im administrativen Bereich hohe Qualitätsstandards. Mit stationären Einrichtungen, teilstationären Einrichtungen, Wohngemeinschaften, mobilen Pflegediensten und unserem ambulanten Hospizdienst sind wir für Sie in der Region Paderborn vor Ort.

Sie haben Fragen rund um das Thema Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten? Wir sind für Sie da.

Lernen wir uns kennen!



... und weitere Tagespflegen und Wohngemeinschaften

Wir freuen uns auch immer über Menschen, die unsere Teams ergänzen wollen. Initiativbewerbungen sind uns jederzeit willkommen. Mail: bewerbung@vka-pb.de



Verbund katholischer
Altenhilfe | Paderborn

Unsere Familie – Alles aus einer Hand

- Beratung
- Mobiler Menüservice
- Offener Mittagstisch
- Betreuung
- Mobiler Pflegedienst
- Wohngemeinschaft
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Ambulanter Hospizdienst

www.vka-pb.de

Steigende Pflegeleistungen für 2024

Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegepersonen

Im Geldbeutel haben viele Arbeitnehmer die neue Pflegereform schon im vergangenen Juli gespürt, als die Beiträge zur Pflegeversicherung angehoben wurden. Ab 2024 zeigt das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) jetzt aber auch seine positiven Seiten: "Viele wichtige Leistungen für Pflegebedürftige wurden zum ersten Januar deutlich erhöht", erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. "Erstmals seit 2017 gibt es zum Beispiel mehr Pflegegeld." Die am häufigsten genutzte Leistung der Pflegeversicherung wurde um fünf Prozent angehoben. Sie beträgt nun 332 Euro für Pflegegrad 2, 573 Euro für Pflegegrad 3, 765 Euro für Pflegegrad 4 und 947 Euro für Pflegegrad 5.

Mehr Geld für Heim und Pflegedienst

Ebenfalls um fünf Prozent gestiegen ist die Pflegesachleistung - also die Summe, die man monatlich für einen Pflegedienst ausgeben kann. Hier gibt es jetzt 761 Euro bei Pflegegrad 2, 1.432 Euro bei Pflegegrad 3, 1.778 Euro bei Pflegegrad 4 und 2.200 Euro bei Pflegegrad 5. "Aber nicht nur Menschen, die zu Hause versorgt werden, erhalten mehr Leistungen. Auch für Pflegeheimbewohner gibt es höhere Zuschüsse", ergänzt Herold. Für sie wurde der Leistungszuschlag zum sogenannten einrichtungseinheitlichen Eigenanteil angehoben. Im ersten Jahr schießt die Pflegekasse jetzt 15 Prozent zu den selbst zu tragenden Pflegekosten dazu, im zweiten 30, im dritten 50 und ab dem vierten Jahr 75 Prozent. Die genannten Erhöhungen erfolgen automatisch, bei anderen Leistungen kann es aber Beratungsbedarf geben. "So kann das Pflegeunterstützungsgeld jetzt jährlich beantragt werden, der Zugang zu einer Reha für Pflegende wurde erleichtert, und auch für schwerpflegebedürftige Kinder gibt es Verbesserungen", erläutert der Experte. Wer Fragen hat, erhält bei der kostenfreien compass-Service-Nummer unter 0800-1018800 Rat und Hilfe. Privatversicherte können die Pflegeberatung auch zu Hause per Videogespräch wahrnehmen.

Weitere Erhöhungen 2025

Neben den genannten Verbesserungen hat



*„Monde und
Jahre vergehen, aber
ein schöner Moment
leuchtet das Leben
hindurch.“*

(Franz Grillparzer)

das PUEG noch weitere, kleinere Änderungen vorgesehen - alle Informationen dazu gibt es unter www.pflegeberatung.de mit dem Suchwort PUEG. Außerdem wurden bereits weitere Leistungserhöhungen für 2025 festgelegt: Zum Jahresanfang sollen alle Pflegeleistungen noch einmal um 4,5 Prozent steigen. Hier sind dann nicht nur Pflegegeld und Co., sondern beispielsweise auch der Entlastungsbetrag, die Tages- und Nachtpflege, der Wohngruppenzuschlag, Pflegehilfsmittel sowie die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege einbezogen. (djd)

Pflegeleistungen im Überblick

Alle Angaben – bis auf Höchstbeträge – sind Maximalbeträge je Monat



Pflege durch Angehörige

| | |
|-----------------------------|-------|
| Pflegegeld (Pflegegrad I) | 0 € |
| Pflegegeld (Pflegegrad II) | 332 € |
| Pflegegeld (Pflegegrad III) | 573 € |
| Pflegegeld (Pflegegrad IV) | 765 € |
| Pflegegeld (Pflegegrad V) | 947 € |

Pflege durch den ambulanten Pflegedienst

| | |
|--------------------------------|---------|
| Sachleistung (Pflegegrad I)** | 125 € |
| Sachleistung (Pflegegrad II)* | 761 € |
| Sachleistung (Pflegegrad III)* | 1.432 € |
| Sachleistung (Pflegegrad IV)* | 1.778 € |
| Sachleistung (Pflegegrad V)* | 2.200 € |

* Kombinationspflege ist möglich: Wird die Sachleistung nicht ausgeschöpft, wird anteilig das Pflegegeld ausgezahlt.

** Der Entlastungsbetrag kann bei Pflegegrad I (gemäß § 45b Abs. 1 SGB XI) für Kosten der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege sowie ambulanten Pflegedienste genutzt werden.

Teilstationäre Pflege

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Tages-/Nachtpflege (Pflegegrad I)** | 125 € |
| Tages-/Nachtpflege (Pflegegrad II) | 689 € |
| Tages-/Nachtpflege (Pflegegrad III) | 1.298 € |
| Tages-/Nachtpflege (Pflegegrad IV) | 1.612 € |
| Tages-/Nachtpflege (Pflegegrad V) | 1.995 € |

Vollstationäre Pflege

| | |
|---|---------|
| Vollstationäre Pflege (Pflegegrad I)** | 125 € |
| Vollstationäre Pflege (Pflegegrad II) | 770 € |
| Vollstationäre Pflege (Pflegegrad III) | 1.262 € |
| Vollstationäre Pflege (Pflegegrad IV) | 1.775 € |
| Vollstationäre Pflege (Pflegegrad V) | 2.005 € |
| Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen | 266 € |

Mehr Infos: www.pflegeberatung.de



Weitere Anlaufstellen

Kurberatung für pflegende Angehörige

In einer Kur für pflegende Angehörige können Sie Kraft tanken, um anschließend gestärkt in den Pflegealltag zurückzukehren.

AWO Kreisverband Paderborn e.V.

Leostraße 45
33098 Paderborn

Ansprechpartnerin: Astrid Luthmann

Tel.: 05251 2906614

a.luthmann@awo-paderborn.de ✉

Terminvereinbarung notwendig

Caritas-Information und Beratung

Grube 1
33098 Paderborn

Ansprechpartnerin: Sabine Lohmann

Tel.: 05251 8891281

sabine.lohmann@caritas-pb.de ✉

Ansprechpartnerin: Ursula Bökmann

Tel.: 05251 8891283

ursula.boekmann@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Dienstag | 08.30 - 16.00 Uhr |
| Donnerstag | 08.30 - 16.00 Uhr |
| Termin nach Absprache | |

Ansprechpartnerin: Sabine Burkhardt-Kropp

Tel.: 05251 8892102

pflegeberatung@caritas-pb.de ✉

Sprechzeiten

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Donnerstag | 16.00 - 18.00 Uhr |
| Termin nach Absprache | |



Caritasverband im Dekanat Büren e.V. - Beratungsstelle

Ansprechpartnerin: Maria Feldkamp

Tel.: 02951 9335720

Briloner Straße 9
33142 Büren

maria.feldkamp@caritas-bueren.de ✉

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge der Evangelischen und
Katholischen Kirche

Rund um die Uhr Tel.: 0800 111 0 111

..... oder 0800 111 0 222

Schuldnerberatung

Ev. Kirchengemeinde Tel.: 05251 5401848

Detmolder Straße 173
33175 Bad Lippspringe

www.diakonie-pbhx.de 🌐

Zeitspende

Projektbüro in der Mühlenstraße 43
33098 Paderborn

Tel.: 05251 8811320

info@zeitspende-paderborn.de ✉

www.zeitspende-paderborn.de 🌐

Sprechzeiten:

| | |
|--------|-------------------|
| Montag | 15.00 - 17.00 Uhr |
|--------|-------------------|

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Tel.: 05251 8782960

Bleichstraße 39a
33102 Paderborn

www.selbsthilfe-paderborn.de 🌐

Hilfe im Alltag

Die Herausforderungen des Alltags möglichst selbständig bis ins hohe Alter in der gewohnten Umgebung bewältigen zu können ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Unterstützung bei den alltäglichen Dingen bieten neben Familie, Freunden und Nachbarn auch professionelle Dienste.

Mahlzeitendienste

Der Johanniter Menüservice

Tel.:0521 29909921
menueservice-johanniter@apetito.de ✉
www.ihr-menueservice.de/juh/juh-bielefeld 🌐
www.apetito.de 🌐

Essen auf Rädern - St. Elisabeth Pflegen und Wohnen

Tel.:05251 1509164
Tegelweg 17
33102 Paderborn

Essen auf Rädern – Seniorenzentrum Altenbeken

Tel.:05255 93390
Schützenweg 1
33184 Altenbeken

Essen auf Rädern - Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Bad Lippspringe

Tel.:05252 4717
Detmolder Straße 174
33175 Bad Lippspringe

Essen auf Rädern - Caritasverband im Dekanat Büren e.V.

Tel.:02951 932798
Eringerfelder Straße 1
33142 Büren

Essen auf Rädern – Meyer Menü

Tel.:02951 98420

Westring 14
33142 Büren

Essen auf Rädern - Caritas Sozialstation

Tel.:05250 7448
Bokerstraße 19
33129 Delbrück

Essen auf Rädern - Mobiles Menü Wohnpark Schrieweshof

Tel.:05254 663810
Von-Ketteler-Straße 14
33106 Paderborn

Frühstücksdienst Morgengold

Tel.:05031 9746412
Greitelweg 40
33102 Paderborn

Kaffee und Kuchen Stiftung Westphalenhof

Tel.:05251 2008-67
Giersstraße 1
33098 Paderborn

Landhausküche von apetito. Mit Liebe gekocht!

Tel.:0521 93459617

info@landhaus-kueche.de ✉

www.landhaus-kueche.de 🌐

Malteser Menüservice

Tel.:0800 3020109
mms.paderborn@malteser.org ✉
www.malteser.de/menueservice 🌐

Mittagstisch & Frühstücksbüffet Stiftung Westphalenhof

Tel.:05251 2008-67
Giersstraße 1
33098 Paderborn

Hilfe im Alltag

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren aus Neuenbeken

Tel.:05253 9650
Alte Amtsstraße 64
33100 Paderborn

Offener Mittagstisch im Seniorenzentrum St. Bruno

Tel.:05254 99 34-0
Memelstraße 18
33104 Paderborn

Paderborn bringt`s... - Lieferdienste für Stadt und Kreis - Verbraucherzentrale

Tel.:05251 68349-05
Grunigerstraße 2
33102 Paderborn

Venio Lu's Bioküche / vegetarische Vollwertküche

Tel.:05251 1807981
Löherstraße 2
33102 Paderborn
Lu.feller@web.de ✉
www.lus-biokueche.de 🌐

Einkaufsservice

Einkaufsservice DRK Kreisverband Paderborn e.V.

Tel.:05251 130930
Neuhäuserstraße 62
33102 Paderborn

Team Kolibri Einkaufsservice

Tel.:05251 8784894
Vattmannstraße 8
33100 Paderborn

Wochenmarkt 24 Lieferservice

www.wochenmarkt24.de 🌐

Wedde Bio Lieferdienst

Tel.:05251 54489-10
<https://wedde.bio> 🌐
lieferservice@wedde.bio ✉

Nachbarschaftshilfe

Nachbarschaftshilfeverein Salzkotten e. V. - Hederpark

Tel.:05258 940686
Am Wallgraben 33
33154 Salzkotten
<https://nachbarschaftshilfeverein-salzkotten.de> 🌐

Nachbarschaftshilfe Marienloh

Tel.:0157 51964984
nachbarschaftshilfe@marienloh.de ✉
www.marienloh.de/nachbarschaftshilfe 🌐

Nachbarschaftshilfe Neuenbeken

Tel.:0157 51964984
Am Wallgraben 33
33154 Salzkotten
nachbarschaftshilfe@neuenbeken.de ✉
www.marienloh.de/nachbarschaftshilfe 🌐

Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn

Tel.:05251 88-12053
c/o Stadt Paderborn
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
www.ehrenamt-pb.de 🌐
info@ehrenamt-pb.de ✉

Hilfe im Alltag

Paderborner Senioreninitiative e.V.

Telefon:..... 6836998

Riemekestraße 75

33102 Paderborn

www.psi-ev.de 

Mühlenstraße 43

33098 Paderborn

Taschengeldbörse - dasnez

Tel.: 05252 26151

Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1

33175 Bad Lippspringe

Paderborner Taschengeldbörse

Obulus

Obulus vermittelt Schülerinnen und Schüler im Alter von 14-18 Jahren für leichte Tätigkeiten in Haus und Garten an Paderborner Privathaushalte. Sie dient der Förderung des sozialen Engagements von Jugendlichen.

Telefon..... 88 1 1671

Notrufdienste

Caritas Hausnotruf - Mobiler Ruf

Tel.: 05251 8892041

Ansprechpartner: Herr Karsten Hentschel

Ansprechpartner: Herr Marc Weggen

Individuelle Lösungen für Senioren und Rollstuhlfahrer

GL-Treppenlifte bietet Treppenlifte für gerade und kurvige Treppen an.



GL-Treppenlifte

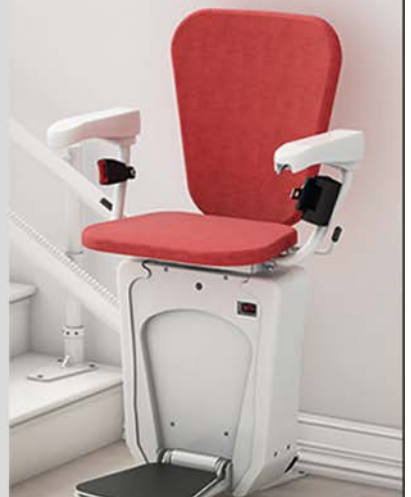
Kurven-Treppenlifte auch gebraucht
Bis zu **50%** sparen!

* Beispiel: Kurvenlift
Sonderzahlung 4000,- €
79,- € / Monat
Mietzeit 36 Monate

Treppenlifte auch zur Miete
ab **49,- €*** / Monat!

* Beispiel:
Gerader Treppenlift
Sonderzahlung 2000,- €
Mietzeit 24 Monate

**KONTAKTIEREN
SIE UNS,
WIR BERATEN
SIE GERNE!**



Langestr. 48 | 32278 Kirchlengern | 05223 491647-0 |
info@GL-Treppenlifte.de | gl-treppenlifte.de

Hilfe im Alltag

Deutsches Rotes Kreuz

Tel.: 05251 1309322

24 Stunden erreichbar

Ansprechpartnerin: Muhammed Aytac

Hausnotrufdienst der Johanniter

24 Stunden erreichbar

Tel.: 05251 897770

Information: **Herr Mummert**

Tel.: 05251 29909680

Malteser Hilfsdienst e. V.

Tel.: 05251 158550

Hausnotruf, Mobiler Notruf, eigener Bereitschaftsdienst

Selbsthilfe

Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V. - Paderborn

Tel.: 0201 82797-736

Reumontstraße 32

33102 Paderborn

DRK Begegnungszentrum in Hövelhof

Tel.: 05257 5064305

Bahnhofstraße 30

33161 Hövelhof

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Tel.: 05251 3902201

Bleichstraße 39a

33102 Paderborn

Netzwerk Osteoporose e.V.

Tel.: 05251 280586 oder 05251 21120

Ludwigstraße 22

33098 Paderborn

Pflege-Cafe – offener Treff für pflegende Angehörige

Tel.: 05251 3902201

Bleichstraße 39a

33102 Paderborn

Selbsthilfe – Kontaktstelle

Tel.: 05251 8782960

Bleichstraße 39a

33102 Paderborn

Schlaganfallselbsthilfegruppe Paderborn

Tel.: 05252 5841

Neuhäuser Kirchstraße 3

33104 Paderborn

Schlaganfallselbsthilfegruppe Hövelhof

Tel.: 05252 5841

Ferdinandstraße 7

33161 Hövelhof

Fahr- und Begleitdienste

Auto Bachem

Tel.: 05258 931139

Geseker Straße 45

33154 Salzkotten

Deutsches Rotes Kreuz – Behindertentransport und - Fahrdienst

Tel.: 05251 130930

Neuhäuser Straße 64

33102 Paderborn

Johanniter Fahrdienst

Tel.: 05251 897770

Wollmarktstraße 101

33098 Paderborn

Hilfe im Alltag

Janotta Christian Taxiunternehmen

Tel.:05251 778266

Finkenweg 33
33106 Paderborn

Malteser Fahrdienst

Tel.:05251 158510

Dessauer Straße 14b
33106 Paderborn

Personenbeförderung Portobello/Jonda

Tel.:05254 934040

Schattenweg 34a
33104 Paderborn

Taxi Silcock

Tel.:05250 997999

Lange Straße 71
33129 Delbrück

Taxi Simon

Tel.:05257 999900

Allee 45
33161 Hövelhof

Taxi und Omnibus Kückelheim

Tel.:05258 940094

Zollweg 16
33154 Salzkotten

JAN – Jung und Alt im Netz

Mit dem Computerprojekt JAN – Jung und Alt im Netz möchte unser Verein generationsübergreifend Menschen zusammenbringen, um miteinander und voneinander zu lernen.

www.pb-ost.de/jan-jung-und-alt-im-netz 

Der Hörakustiker

Hörsysteme Häusler mobil – für Sie unterwegs

Der Mobile Service der Hörakustiker richtet sich an Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht in eines der Fachgeschäfte kommen können. Sowohl eine persönliche Beratung zu Hörlösungen, ein kostenloser Hörtest als auch die Überprüfung der Einstellung der Hörgeräte können bequem vor Ort durchgeführt werden.

Frau Kuczmera – Hörakustikerin

Service- und Terminvereinbarung: 0176 10336037
Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr

Amplifon Hörgeräte Paderborn

Tel.:05251 22280

Schildern 17
33098 Paderborn



VOSEN
...alles geht gut

Mit moderner Orthopädie-Schuhtechnik arbeiten wir gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit. In Paderborn erhalten Sie die individuelle Lösung bei diversen Problemen.

- Diabetes bedingten Fußproblemen
- Rheumafüssen
- Haltungsschäden
- Rückenproblemen

Ihre Fachkompetenz für gesunde Füße!

Vosen Orthopädie-Schuhtechnik
Widukind Str. 50
33098 Paderborn
Tel.: 05251 / 27668

Hilfe im Alltag

Aktive Nachbarschaftshilfe

Wie Alleinstehende dank Hausnotrufsystem wieder Teil der Gemeinschaft werden

Gerade im Alltag von alleinlebenden, älteren Personen gibt es immer einen Zeitpunkt, an dem konkrete Hilfe wichtig ist. Hier kommen Hausnotrufsysteme wie das von Vitakt zum Einsatz. Einige eingehende Notrufe sind allerdings nicht auf medizinisch-pflegerische Gründe zurückzuführen; vielmehr geht es oft darum, dass ein Ratschlag, ein Zuhörer oder praktische Unterstützung benötigt werden. Angebote solcher Art sind heutzutage schnell und einfach im Internet zu finden. Da ein großer Anteil der älteren Generation jedoch keinen Zugang dazu hat, bleibt ihnen diese Möglichkeit zunächst verwehrt. Aus diesem Grund hat Vitakt mit dem Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de ein integratives Konzept erarbeitet. Gemeinsam möchten sie die Brücke vom Analogen zum Digitalen schlagen, so für Gesuche älterer Personen einen Platz anbieten, sie vor allem in die soziale Gemeinschaft

einbinden und die Nachbarschaften aktiv beleben. Wie funktioniert die unkomplizierte Nachbarschaftshilfe? Über den Sender übermitteln die Vitakt-Kunden ihren Unterstützungsbedarf an die Vitakt-Serviceleitstelle. Diese leitet die Anfrage an nebenan.de weiter, wo ein verifizierter Nachbarschaftshelfer über die Datenbank der Plattform ermittelt wird. Hier gibt es viele, die ein nachbarschaftliches Miteinander praktizieren und jedem mit Hilfsbereitschaft gegenüberstehen. Die Kooperation von Vitakt und nebenan.de ermöglicht so, dass der Einsamkeit vieler Menschen entgegengetreten wird und sich insbesondere ältere Alleinlebende wieder als Teil einer Gemeinschaft fühlen können. Mehr Informationen zu der aktiven Nachbarschaftshilfe gibt es unter www.vitakt.com. (epr)



Bildung für alle



Kultur



Gesellschaft



Grundbildung



Gesundheit



Beruf • IT



Sprache



Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8 • 33098 Paderborn
T: 05251 88-14300 • F: 05251 88-14301
vhs@paderborn.de • www.vhs-paderborn.de



Hilfe im Alltag

GEERS Hörgeräte

Tel.: 05251 10480

Rosenstraße 11
33098 Paderborn

Tel.: 05254 6485053

Von-Ketteler-Straße 45
33106 Paderborn

Hörakustik Vollbach

Tel.: 05251 27480

Riemekestraße 12
33102 Paderborn

Hörakustik Vollbach im Gesundheitszentrum MediCo

Tel.: 05251 1423607

Husener Straße 48
33098 Paderborn

KIND Hörgeräte Paderborn

Tel.: 05251 7099860

Rosenstraße 5
33098 Paderborn

Löhr Akustik

Tel.: 05251 8791722

Grube 11
33098 Paderborn

Sanitätshaus/Rehatechnik

Becker & Deßler

Tel.: 05251 17760

Borchener Straße 10
33098 Paderborn

Büscher Sanitätshaus & Rehatechnik

Tel.: 05251 540 160

Karl-Schurz Straße 50
33100 Paderborn

Müller und Festerling GmbH

Tel.: 05251 779890

Friedrich-List-Straße 39
33100 Paderborn

HÖRAKUSTIK VOLLBACH:
BESTER SERVICE
DIREKT BEI IHNEN
ZUHAUSE.



JETZT TERMIN VEREINBAREN:

Paderborn Riemekestr. 12, 0 52 51. 2 74 80
Husener Str. 48, 0 52 51. 1 42 36 07
Delbrück Lange Str. 10, 0 52 50. 5 43 27
Salzkotten Lange Str. 52, 0 52 58. 9 91 26 30

▶ hoerakustik-vollbach.de



Hilfe im Alltag

Sanitätshaus Bernard Brinkmann GmbH

Tel.: 05251 52080

Eggertstraße 26
33100 Paderborn

Tafel und Speisekammer

Tafel Paderborn e.V.Tel.: 05251 8790760

.....Mobil: 0170 3138683

Bayernweg 58
33102 Paderborn

Ausgabestellen der Tafel Paderborn e.V.:

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle

Bayernweg 58, 33102 Paderborn

Montag bis Freitag 13.00 - 14.00 Uhr

Samstag 12.30 - 13.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Wewer,

Delbrücker Weg 56

Montag 14.00 - 15.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle St. Hedwig,

Josef Spiegel Platz 7, 33100 Paderborn

Montag 14.00 - 15.15 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle

Bad Lippspringe, Martinstraße 22

Dienstag 13.00 - 14.30 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Altenbeken,

Katholisches Pfarrheim, Kuhlbornstraße 3

Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle AWO,

Leostraße 45, 33098 Paderborn

Donnerstag 13.00 - 15.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Evangelische

Kirchengemeinde, Am Abdinghof 5, Paul Gerhard

Haus, 33098 Paderborn

Freitag 13.30 - 15.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Dionysiushaus

Elsen, von-Ketteler Straße 38, 33106 Elsen

Freitag 14.00 - 16.00 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Kath.

Pfarrgemeinde, St. Heinrich u. Kunigunde,

Pfarrheim "Roncalli-Haus"

Neuhäuser Kirchstraße 3, 33104 Schloß Neuhaus

Samstag 11.30 - 13.30 Uhr

Tafel Paderborn e.V. Ausgabestelle Evangelische

Kirchengemeinde, Schloß Neuhaus - Bezirk

Sennelager-Sande,

Klosterweg 9, 33104 Sennelager

Samstag 13.00 - 14.00 Uhr

Seniorenzentrum St. Johannes

*Nah am
Menschen*



- 15 Tagespflegeplätze
- Vollstationäre;
Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen

Seniorenzentrum St. Johannes
Am Pastorat 2-14
33758 Schloß Holte Stukenbrock
Telefon (05207) 91733-5
www.st-johannes-stukenbrock.de



Hilfe im Alltag

Ausgabestelle Tafel der Franziskanerinnen

Tel.:05258 988637

Arnikaweg 46
33100 Paderborn

Speisenkammer Caritasverband Dekanat

Tel.: 02953 1385

Schäfer Straße 20
33181 Bad Wünnenberg

Öffnungszeiten:

Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Speisenkammer Caritasverband Dekanat Büren

Tel.:02951 934149

"Alte Post" - Neuer Weg 1
33142 Büren

Öffnungszeiten:

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Speisenkammer Caritasverband Dekanat Salzkotten

Tel.:02951 987036

Alte Post - Neuer Weg
33142 Büren

Öffnungszeiten:

Berechtigungsscheine können im Rathaus der Stadt Salzkotten während der Servicezeiten montags bis freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr, montags und dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr und donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr bei Herrn Freise im Büro 50 beantragt werden. Mitzubringen ist der Leistungsbescheid über SGB II, XII oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Speisenkammer Caritasverband Dekanat Lichtenau

Tel.:02951 987036

Lange Straße 16
33165 Lichtenau

Öffnungszeiten:

Montag 17.00 Uhr
Mittwoch - Freitag 17.00 - 18.00 Uhr

Kleiderstube

AWO Charity-Shop

Uhlenstraße 2
33098 Paderborn

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 11.00 - 16.00 Uhr

Caritas-Kleiderstube

Katholische Grundschule Concordia
Triftstraße 5

33175 Bad Lippspringe
Keller-Eingang Waldstraße

Kleiderannahme:

Montag 17.00 - 18.00 Uhr

Kleiderausgabe:

Alltagshilfe 
Sonnenschein



Claudia Spingard & Team

Unsere Leistungen

- Stunden- und Tagesbetreuung
- Begleitung bei Behördengängen und Arztbesuchen
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Wahrnehmungsförderung
- gemeinsames Einkaufen und Einkaufservice
- Förderung der Bewegung
- Demenzbetreuung
- Unterstützung während einer Erkrankung (z. Bsp. nach einer Operation)
- Unterstützende Gespräche
- Begleitung bei Freizeitaktivitäten
- Haushaltshilfe wegen Schwangerschaft o. Entbindung
- Gedächtnistraining

...und vieles mehr!

Alltagshilfe Sonnenschein, Inh. Claudia Spingard
Friedrich-Wilhelm-Straße 1 • 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252 976 1510 • Mail: ah-sonnenschein@web.de
www.alltagshilfe-sonnenschein.de

Hilfe im Alltag

Jeden 1. und 3. Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr Kapellenstraße 6
33102 Paderborn

DRK Kleiderstübchen Paderborn

Tel.:05251 130930
Neuhäuser Straße 62-64
33102 Paderborn

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 11.00 - 17.00 Uhr
Freitag 11.00 - 15.00 Uhr

DRK Kreisverband Paderborn e.V. - Sozialkaufhaus

Lieblingsstücke
Tel.: 01522 4543340
Friedrich-List-Straße 23
33100 Paderborn

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 11.00 - 17.00 Uhr

DRK-Kleiderladen "TragBar"

Tel.: 01517 4257340
Von-der-Recke-Straße 1
33161 Hövelhof

Öffnungszeiten

Donnerstag & Freitag 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

SKM Soziales Kaufhaus

Tel.:05251 131622

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch 13.00 - 17.00 Uhr

t|raumland Paderborn

Tel.: 05252 98937-0
Evangelische Perthes Stiftung
An der Talle 93
33102 Paderborn

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 10.00 - 18.00 Uhr

Straßenverkehrsamt Paderborn

Straßenverkehrsamt

Tel.: 05251 3083699
An der Talle 7
33102 Paderborn

www.kreis-paderborn.de 

zulassungsstelle@kreis-paderborn.de 

Aktuell werden Termine nur nach Vereinbarung durchgeführt. Sämtliche Zahlungen sind nur mit der EC oder Kreditkarte möglich!




Haushaltshilfe & Betreuung

Hausnotruf - Notrufknopf

Das Risiko eines Sturzes oder Unfalls Zuhause erhöht sich für ältere Menschen. Sollten sie alleine leben, liefert im Notfall der Hausnotruf eine schnelle Hilfe. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen - ohne langes Suchen nach dem Telefon.

Caritasverband Paderborn e.V. Hausnotruf

Tel.: 05251 8892040

www.caritas-pb.de/pflege-gesundheit-beratung/beratung-unterstuetzung/hausnotrufzentrale 

Johanniter Hausnotruf

Tel.: 0800 3233800

www.johanniter.de/dienste-leistungen/pflege-und-begleitung/notrufsysteme/hausnotruf 

Malteser Hausnotruf

Tel.: 0800 9966008

www.malteser.de/hausnotruf 

Haushaltshilfe & Betreuungsdienste

Alltagshilfe - Einzelbetreuung Delbrück

Tel.: 0178 9627429

Detmolder Straße 22
33129 Delbrück

Anny´s Betreuungsdienst

Tel.: 0162 5952489

Goerdeler Straße 2a
33129 Delbrück

Betreuungsangebote und hauswirtschaftliche Tätigkeiten - Rita Budde

Tel.: 05250 938065

Auf der Bleiche 30a
33129 Delbrück

Betreuungsservice Zuhause

Tel.: 05252 9394705

Detmolder Straße 144
33175 Bad Lippspringe

Cindy's Haushaltsservice

Tel.: 0173 8096469

Nachtigallenweg 10
33154 Salzkotten

Diakoniestation St. Johannisstift GmbH

Tel.: 05251 2050820

Borchener Straße 30
33098 Paderborn

Betreuungsdienst Fischer GmbH i.G.

Tel.: 0178 2311172

Am Heilandsfrieden 7
33104 Paderborn

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld - Wohnen für Behinderte gGmbH FuD Königstraße

Tel.: 05251 682420

Königstraße 60
33098 Paderborn

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld - Aktivierung und kreatives Gestalten für alte und demente Menschen

Tel.: 05251 1808073

Riemekestraße 145
33102 Paderborn

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld - Francis Quik Praxis für Ergotherapie

Tel.: 05251 8780372

Pontanusstraße 130
33102 Paderborn

Haushaltshilfe & Betreuung

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld -

Lydia Kalisch-Bartoschek

Tel.:05251 933869

Herzog-Heinrich-Straße 12

33100 Paderborn

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld -

PAULA Senioren-Service

Tel.:05251 1859972

Saarstraße 18

33098 Paderborn

Caritas - Altenzentrum Hövelhof e.V.

Tel.:05257 9893504

Allee 56

33161 Hövelhof

Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld -

Annette Becker

Tel.:02948 948111

Futterweg 11

33154 Salzkotten

Einzelbetreuung - Swetlana Brauer

Tel.:0176 76088714

Am Eichenkamp 18

33184 Altenbeken

Heimspiel

Tel.:0152 29053982

Wiesenweg 2

33129 Delbrück

Häusliche Betreuungs- und Unterstützungsleistung

Wilma Rohde

Tel.:02944 58441

Jügendamm 19

33129 Delbrück

IDA-Dienst, Tweesmann

Individuelle Betreuungsdienstleistungen für

Senioren und Demenzkranke

Tel.:05250 9384414

Haholdweg 6

33129 Delbrück

Kinga's Alltagsbegleitung

Tel.:0176 70744196

Döreener Weg 104

33100 Paderborn

Lebenshilfe Paderborn e.V. -

Einzelbetreuung, Alltagshilfe, Gruppenbetreuung

Tel.:05251 689850

Auenweg 6

33102 Paderborn

Lichtpunkt Alltagsbegleitung

Tel.:05258 991242

Sonnenwinkel 2

33154 Salzkotten

MediSun-Betreuungsdienst

Tel.:0176 21745635

Josef-Schröder-Straße 78

33098 Paderborn

Mobile Alltagsbegleitung

Tel.:05250 5126267

Rosenhügel 17

33129 Delbrück

Monas Familienservice

Tel.:05250 9934861

Lange Straße 38

33129 Delbrück

Nachbarschaftshilfeverein Salzkotten e. V. -

Hederpark

Tel.:05258 940686

Am Wallgraben 33

33154 Salzkotten

Haushaltshilfe & Betreuung

Seniorenservice Christina Heemann

Tel.:05252 931714

Bekscher Berg 10a

33100 Paderborn

Paderborner Senioreninitiative e.V.

Tel.: 05251 6836998

Grunigerstraße 5

33102 Paderborn

Sabrina Luis

Tel.: 0151 14341161

Weiberger Straße 33

33142 Büren

Seniorenbegleitung mit Herz

Tel.:05255 930653

Mobil:..... 0171 2374231

Kurt-Schumacher-Straße 12

33184 Altenbeken

Unterstützung im Alltag daheim

Tel.: 0151 52941766

Enger Weg 40

33129 Delbrück

Familiendienst CWW Paderborn e.V.

Tel.:05254 996015

Merschweg 1a

33104 Paderborn - Schloß Neuhaus

Alltagshilfe Sonnenschein

Tel.: 05252 9761510

Friedrich-Wilhelm-Straße 1

33175 Bad Lippspringe

Seniorenbetreuung und Demenzbetreuung

Die individuelle Betreuung – nicht Pflege – durch fest zugeordnete Betreuerinnen unterstützt und entlastet Bedürftige und deren Angehörige bei den Alltagsproblemen und sorgt so für ein größeres Gleichgewicht hin zur höheren Lebensqualität!

Bei vorliegenden Voraussetzungen kann eine Abrechnung über das Betreuungsbudget der Pflegekassen möglich ist.

- **Beratungsangebote & Demenzsprechstunden**

Pflegeberatung des Kreises Paderborn

Aldegrevestraße 10-14

33102 Paderborn

Tel.:05251 308-5072

Sprechzeiten

Dienstag & Mittwoch

09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag

14:00 - 18:00 Uhr

Beratungs- und Koordinierungsstelle

Gerontopsychiatrie

Aldegrevestraße 10-16

33102 Paderborn

Tel.:05251 308-5330

Sprechzeiten

Dienstag

09:00 - 12:30 Uhr

Demenzsprechstunde im Haus Emma Rose

Fürstenberger Straße 8

33181 Bad Wünnenberg-Haaren

Tel.: 02957 9854-0



Haushaltshilfe & Betreuung

**Demenzsprechstunde des Caritasverbandes
Paderborn im Clemens-August von Galen-Haus**
Von-Galen-Straße 5, 33129 Delbrück

Tel.: 05250 99770

Sprechzeiten

Jeden 1. Mittwoch im Monat 17.00 - 19.00 Uhr

**Demenzsprechstunde im Caritas-Altenzentrum
Hövelhof e.V.**

Tel.: 05257 98930

(Beratung nach telefonischer Vereinbarung)

**Demenzsprechstunde im Ev. Altenheim
St Johannisstift**

Reumontstraße 32, 33102 Paderborn

Tel.: 05251 4017602

Sprechzeiten

Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr

**Demenzsprechstunde des Caritasverbandes
Paderborn im Haus St. Antonius**

Grünebaumstraße 1, 33098 Paderborn

Tel.: 05251 16195 - 7340

(Beratung nach telefonischer Vereinbarung)

Haus St. Elisabeth Paderborn

Tegelweg 17, 33102 Paderborn

Tel.: 05251 150910

(Beratung nach telefonischer Vereinbarung)

www.kreis-paderborn.de/

kreis_paderborn/buergerservice/pflegeportal/

Hilfe-bei-Demenz.php 



Pflege in Schloss Hamborn – alles, außer gewöhnlich

Wenn Sie die stationäre Pflegeeinrichtungen in Schloss Hamborn besuchen, werden Sie schnell von der herzlichen und offenen Atmosphäre in modernen, hellen Räumlichkeiten begeistert sein.

Als Besucher:in und Interessent:in spüren Sie schon in den ersten Momenten der Begegnung einen empathischen und wertschätzenden Anspruch. Lebensmut und -freude unserer Bewohner:innen setzen wir mit motivierenden Gesprächen zur persönlichen Entwicklung und durch die Unterstützung der verbliebenden Fähigkeiten im Alltag frei.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne!

Altenwerk Schloss Hamborn gGmbH

Peter Wendt (Einrichtungsleitung)

Stationäre Pflege · Georg Moritz Haus

Mervat Sorial (Leitung)

Schloss Hamborn 47

33178 Borchen

Tel. 05251 891-0

info@altenwerkschlosshamborn.de

Scan mich!



Bestmöglicher Pflege im häuslichen Umfeld

Wir versorgen alte oder kranke Personen aller Pflegestufen.

In der individuellen, ganzheitlichen Betrachtung des Menschen wollen wir den Wunsch nach bestmöglicher Pflege im häuslichen Umfeld erfüllen und zum Wohle unserer Patient:innen den Zeitdruck aus der Pflege nehmen.

Ambulante Pflege Schloss Hamborn

Irina Peters (Leitung)

Schloss Hamborn 39,

33178 Borchen

Tel. 05251 389-690

ambulantepflege

@schlosshamborn.de

Veranstaltungssaal Schloss Hamborn

Der Geheimtipp in unserer Region für genussvolles Tagen & Feiern.

Schloss Hamborn bietet Ihnen mit dem Veranstaltungssaal eine attraktive Location für Ihre Tagungen, Seminare, Meetings, Firmenevents sowie Privat- und Familienfeiern. Unser einmaliges BioCatering kann hinzu gebucht werden.

Veranstaltungsmanagement & Objektbetreuung

Jutta Dauterich

Schloss Hamborn 38,

33178 Borchen

Tel. 05251 891-400

Mobil 0151 46394914

j.dauterich@schlosshamborn.de

Wohnen & Pflege

Betreutes Wohnen

**Altenwerk Schloss Hamborn -
Wohnen mit Serviceangebot**

Tel.:05251 891-0
Schloß Hamborn 38, 33178 Borcheln

Arminius Residenz

Tel.:05252 940992
Arminiusstraße 39, 33175 Bad Lippspringe

Betreutes Wohnen in der Stadtheide

Tel.:05231 60188100
Kreienhöfen 7, 33102 Paderborn

Betreutes Wohnen im Carl-Böttner-Haus

Tel.:05251 401444

Fürstenweg 2, 33102 Paderborn

Dietrich - Bonhoeffer - Haus

Tel.:05251 401-444
Fürstenweg 10, 33102 Paderborn

Ev. Martinsstift gGmbH

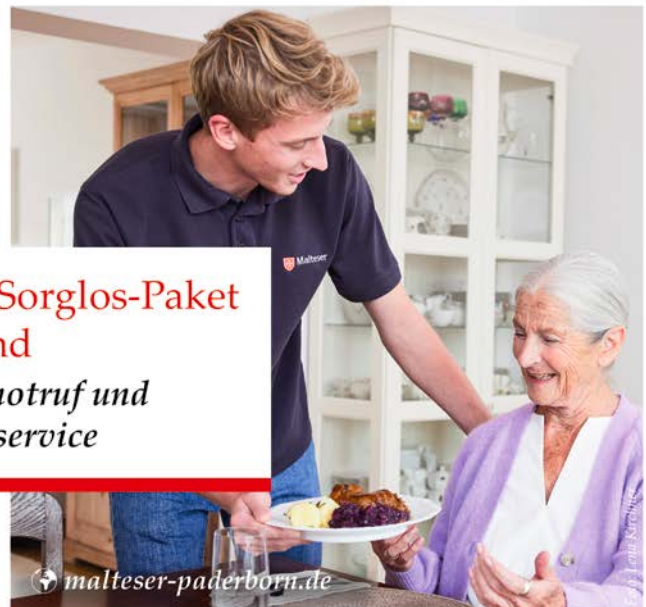
Tel.:05252 209-0
Mühlenflößstraße 19, 33175 Bad Lippspringe

Floerkens Hof

Tel.:05295 2939983
Lange Straße 34, 33165 Lichtenau

Franziskushaus

Tel.:05251 150910
Tegelweg 17, 33102 Paderborn



**Ihr Rundum-Sorglos-Paket
aus einer Hand**
*Malteser Hausnotruf und
Malteser Menüservice*

Kontakt Hausnotruf:

☎ 05251 1585-510 und -520

✉ hausnotruf.paderborn@malteser.org

🌐 malteser-hausnotruf.de

Kontakt Menüservice:

☎ 05251 1585-120

✉ mms.paderborn@malteser.org

🌐 malteser-menueservice.de

Beratung bei Pflegegeldbezug

Wichtige Fragen und Antworten für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Pflegegeld wird an Pflegebedürftige ausgezahlt, die ihre Versorgung mithilfe von Angehörigen zu Hause organisieren. Wenn nicht zusätzlich ein professioneller Pflegedienst ins Haus kommt, müssen Pflegegeldempfänger sich regelmäßig fachkundig beraten lassen. Diese Beratung soll dazu dienen, die Qualität der Pflege sicherzustellen und die Pflegenden bei ihrer Aufgabe zu unterstützen. Was man dazu wissen sollte:

Wie oft muss man sich als Pflegebedürftiger beraten lassen? Laut Gesetz müssen sich Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 und 3 einmal im halben Jahr, mit Pflegegrad 4 und 5 vierteljährlich beraten lassen. „In der Regel erhält man eine Information von der Pflegeversicherung, dass bis zu einem bestimmten Datum eine Beratung wahrgenommen werden muss“, erklärt Sara von Knobelsdorff von der compass private pflegeberatung, die für die Betreuung Privatversicherter zuständig ist. „Dann muss man einen Termin vereinbaren. Folgetermine können direkt beim Beratungsgespräch gemacht werden, man kann aber auch um eine Erinnerung bitten oder sich jedes Mal selbst kümmern.“

Muss ich die Beratung bezahlen? Nein, die Kosten der Beratung werden von der Pflegekasse übernommen.

Wo findet der Beratungseinsatz statt? „Die erste Beratung findet als Hausbesuch statt. Danach kann die Pflegeberatung jedes zweite Mal auch per Videogespräch stattfinden. So ist es oft einfacher,

einen Termin zu finden und auch entfernter wohnende Angehörige einzubeziehen“, weiß Pflegeexpertin von Knobelsdorff. Unter Umständen können auch bei einem Hausbesuch weitere Personen per Videogespräch dazugeholt werden.

Wie bereite ich mich auf den Termin vor? „Eigentlich ist keine Vorbereitung nötig. Man kann sich vorab die Frage stellen, ob die Pflegesituation sich verändert hat, ob alle Beteiligten gut klarkommen oder es zusätzlichen Unterstützungsbedarf gibt“, so Sara von Knobelsdorff. „Beim Termin selbst muss auf jeden Fall die pflegebedürftige Person anwesend sein. Es ist aber sehr sinnvoll, dass auch die pflegenden Angehörigen teilnehmen.“

Wie läuft eine Beratung bei Pflegegeldbezug ab? Der Berater oder die Beraterin prüft anhand eines Fragebogens, ob in der Pflege alles gut läuft. Gibt es Probleme, werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt oder eine weitergehende Beratung empfohlen. Am Ende werden die Ergebnisse zusammengefasst. Wer zur Beratung bei Pflegegeldbezug noch Fragen hat, kann sich etwa an die kostenlose compass-Servicenummer unter 0800-1018800 wenden, die jedem offensteht. Auch unter www.pflegeberatung.de finden sich viele Infos.

Was passiert, wenn ich die Beratungstermine nicht wahrnehme? Dann kann das Pflegegeld gekürzt oder im Wiederholungsfall sogar entzogen werden. (djd)



Pflegeservice zuhause

Das Rund-um-Paket aus einer Hand:

- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Seniorenwohngemeinschaft
- Betreuungsangebote
- Häusliche Krankenpflege
- **AWO-TOURS** Seniorenreisen

Sprechen Sie uns an

Tel.: 05252-51782

Wohnen & Pflege

Hardehauser Hof GmbH + Co KG

Tel.: 05251 505250
Am Busdorf 11, 33098 Paderborn

Haus St. Bruno

Tel.: 05254 9934-0
Memelstraße 18, 33104 Paderborn

Haus St. Veronika

Tel.: 05251 161950
Husener Straße 89, 33100 Paderborn

Lebenshilfe Kreisverband Paderborn e.V.

Tel.: 05251 689850
Auenweg 6, 33100 Paderborn

KIM – Rat & Tat e.V. Wohnen am Park

Tel.: 05251 25100
Demolder Straße 160, 33175 Bad Lippspringe

Kolping Servicewohnen Marienloh

Tel.: 05251 6940354
Detmolder Straße 394, 33104 Marienloh

Kolping Servicewohnen im KuGa

Tel.: 05251 6940354
Im Aatal 3, 33181 Bad Wünnenberg

Lindenhof Salzkotten

Tel.: 05258 940894
Paderborner Straße 14, 33154 Salzkotten

Residenz Westfalenhof in Bad Lippspringe

Tel.: 05252 933998
Detmolder Straße 151, 33175 Bad Lippspringe

Riemekehof Paderborn

Tel.: 05251 296293
Pontanusstraße 126-132, 33102 Paderborn

St. Vincenz Altenzentrum - integrierte Wohnungen

Tel.: 05251 1510
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

Seniorenresidenz Elsen

Tel.: 05251 201140
Gesselner Straße 10, 33106 Paderborn

Stiftung Westfalenhof

Tel.: 05251 2008-56
Giersstraße 1, 33098 Paderborn

Service-Wohnen in der Schützenstraße

Tel.: 05251 6940354
Schützenstraße 29, 33178 Borchen



The image shows the logo for Caritas Seniorenzentrum St. Bruno. The logo features three stylized human figures in red and yellow within a red oval, with the text 'Caritas' and 'SENIOREN-ZENTRUM ST. BRUNO' below it. Below the logo is the slogan 'Nah am Menschen' in a red script font. The background of the image is a photograph of the facility, a modern building with a sign that reads 'SANKT BRUNO SENIOREN-ZENTRUM', surrounded by lush greenery and a small stream with a waterfall.

Seniorenzentrum St. Bruno | Memelstraße 18
33104 Paderborn | Tel. 05254 99 340
www.st-bruno-paderborn.de

Wohnen & Pflege

Wohnen am Park - Caritas Altenhilfe

Tel.: 05251 87644-103
Am Hartmannshof 2, 33178 Borchten

Wohnanlage Hederpark

Tel.: 05258 940686
Am Wallgraben 33, 33154 Salzkotten

Wohnpark Jordanquelle

Tel.: 05252 964920
An der Jordanquelle 8, 33175 Bad Lippspringe

Wohnpark Schrieweshof

Tel.: 05254 66381-0
Von-Ketteler-Straße 14, 33106 Paderborn

Quellenpark Wohnen & Service

Tel.: 05252 203-0
An der Jordanquelle 2, 33175 Bad Lippspringe

Altenheime

Aatalklinik Wünnenberg Pflege GmbH

Tel.: 02953 970702
In den Erlen 22, 33181 Bad Wünnenberg

Altenpflegeheim Clara Pfänder

Tel.: 05258 988630
Paderborner Straße 12, 33154 Salzkotten

Altenheim Jordanquelle

Tel.: 05252 964920
An der Jordanquelle 8, 33175 Bad Lippspringe

Altenheim Liboriushaus

Tel.: 05251 1874-0
Leostraße 7, 33098 Paderborn

Altenheim Marienheim

Tel.: 05258 929934 0
Paderborner Straße 13, 33154 Salzkotten

Altenheim St. Clara

Tel.: 05258 988-680
Paderborner Straße 7, 33154 Salzkotten

Altenpflegeheim St. Josef

Tel.: 05252 96640
Josefstraße 1, 33175 Bad Lippspringe

Altenwerk Schloss Hamborn

Tel.: 05251 891-0
Schloß Hamborn 38, 33178 Borchten



Unser Angebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Tagespflege
- Verhinderungspflege
- Familienähnliches Wohngruppenkonzept
- Betreutes Wohnen
- ambulante Wohngruppe
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige

Schrieweshof
Von-Ketteler-Straße 14
33106 Paderborn

Tel. 05254 663810
schrieweshof@charleston.de
www.pflege-schrieweshof.de



Schrieweshof

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Paderborn

Wohnen & Pflege

Clemens August von Galen Haus

Tel.: 05250 99770
Von-Galen-Straße 5, 33129 Delbrück

Ev. Altenheim St. Johannisstift

Tel.: 05251 401-900
Reumontstraße 32, 33102 Paderborn

Evangelische Martinstift GmbH

Tel.: 05252 2090
Mühlenflößstraße 19, 33175 Bad Lippspringe

Füllenhof - Altenpflegeheim

Tel.: 05255 985522
Brokstraße 14, 33184 Altenbeken

Haus Bredemeier

Tel.: 05257 98930
Allee 56, 33161 Hövelhof

Haus Emma Rose

Tel.: 02957 9854-0
Fürstenberger Straße 8, 33181 Bad
Wünnenberg

Haus Pauline von Mallinckrodt

Tel.: 05251 2844470
Mallinckrodtstraße 9, 33098 Paderborn

Haus Sprute

Tel.: 05295 99780-0
Im Niederefeld 2, 33165 Lichtenau

Haus St. Antonius

Tel.: 05251 16195-7311
Grünebaumstraße 1, 33098 Paderborn

Haus St. Clemens

Tel.: 02953 9501-0
Am Schloßpark 1, 33181 Bad Wünnenberg

Haus St. Veronika

Tel.: 05251 16195-0
Husener Straße 89, 33100 Paderborn

Kleines Landhaus am Brakendiek

Tel.: 05250 9384171
Brakendiek 5, 33129 Delbrück

Perthes - Haus Paderborn

Tel.: 05251 18896-0
Neuhäuser Straße 8, 33102 Paderborn

Pflegeresidenz am Lippesee - Lia Pflege

Tel.: 05254 6607765
Sennelagerstraße 12, 33106 Paderborn

Pflege- und Betreuungszentrum Paderborn

Tel.: 05251 130920
Neuhäuser Straße 142, 33102 Paderborn

St. Elisabeth Pflegen & Wohnen

Tel.: 05251 5066990
Tegelweg 17, 33102 Paderborn

St. Vincenz Altenzentrum

Tel.: 05251 151-0
Adolf-Kolping-Straße 2, 33100 Paderborn

Seniorat Steinhausen

Tel.: 02951 9750100
Geseker Straße 29, 33142 Büren

Seniorenheim Haus Lebensfreude

Tel.: 02944 97997-0
Boikweg 8, 33129 Delbrück

Seniorenzentrum Altenbeken

Tel.: 05255 93390
Schützenweg 1, 33184 Altenbeken

Wohnen & Pflege

Seniorenresidenz Hövelhof

Tel.:05257 701980

Bielefelder Straße 34, 33161 Hövelhof

Seniorenresidenz Lichtenau

Tel.:05295 9863-800

Ortbergstraße 40, 33165 Lichtenau

Seniorenzentrum Mallinckrodtthof

Tel.:05251 87644-0

Mallinckrodtstraße 12, 33178 Borcheln

Seniorenresidenz Salzkotten

Tel.:05258 9773-0

Paderborner Straße 42, 33154 Salzkotten

Seniorenzentrum St. Bruno

Tel.:05254 99340

Memelstraße 18, 33104 Paderborn

Senioren-Wohnpark Büren

Tel.:02951 9794

Neustraße 10, 33142 Büren

Sophie Camman Haus - St. Johannisstift

Tel.:05251 401-900

Reumontstraße 37, 33102 Paderborn

Stiftung Westphalenhof

Tel.:05251 2008-0

Giersstraße 1, 33098 Paderborn

Wohnen an der Paderaue im Carl-Böttner-Haus

Tel.:05251 401900

Reumontstraße 41, 33102 Paderborn

Wohnpark Schrieweshof

Tel.:05254 66381-0

Von-Ketteler-Straße 14, 33106 Paderborn

Pflegedienste im Kreis Paderborn

Ambulante Krankenpflege Paderborn Wittgräbe

Tel.:05254 9377444

Alte Waage 8, 33104 Paderborn

AWO Kreisverband Paderborn e.V.

Pflegeservice Zuhause

Tel.:05251 282822

Albinstraße 2, 33098 Paderborn

BHD Sozialstation gGmbH

Ambulantes Pflegezentrum

Tel.:05251 8786850

Bleichstraße 41, 33102 Paderborn

Cardia Vollmert

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.:05251 750090

Winfriedstraße 66, 33098 Paderborn

Caritas-Sozialstation St. Vincenz II

Tel.:05251 686961

Husener Straße 91, 33100 Paderborn

Caritas-Sozialstation St. Liborius II

Tel.:05251 407284

Hermanstraße 11, 33102 Paderborn

Caritas-Sozialstation St. Liborius I

Tel.:05254 85435

Neuhäuser Kirchstraße 8, 33104 Paderborn

Caritas - Häusliche Kinderkrankenpflege

Tel.:05251 161957350

Grünebaumstraße 1, 33098 Paderborn

Diakoniestation St. Johannisstift

Tel.:05251 205080

Borchener Straße 30, 33102 Paderborn

Wohnen & Pflege

Die Sonnenblume GbR Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.: 05254 66410

Von Ketteler Straße 53, 33106 Paderborn

Pflegedienst Paderengel

Tel.: 05254 662000

Ostenländer Straße 4, 33106 Paderborn

St. Elisabeth Pflegen & Wohnen

Tel.: 05251 5066990

Tegelweg 17, 33102 Paderborn

Pflegeteam Flick Häusliche Hilfe

Tel.: 05251 873797

Greifswalderstraße 9, 33016 Paderborn

Via Vita Amblunate Pflege GbR

Tel.: 05258 940164

Paderborner Straße 14, 33154 Salzkotten

Weitere Informationen finden Sie im umfangreichen Pflegeportal des Kreis Paderborn unter:



www.kreis-paderborn.de/pflegeportal

Hilfe im Pflegealltag – Not-Telefon

Manchmal sind Konflikte und Belastungen in der Pflege zu hoch. Menschen geraten dann sehr schnell in Ausnahmesituationen. Zur Prävention hat der Kreis Paderborn ein Not-Telefon eingerichtet.

Not-Telefon im Pflegealltag..... 05251 308900

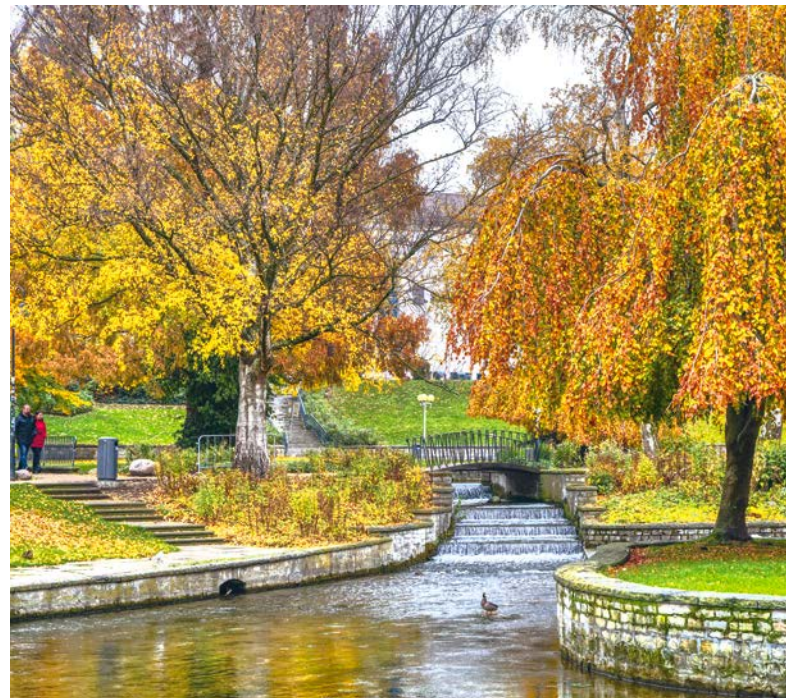
Montag - Freitag

08.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag

14.00 - 18.00 Uhr

hilfenetz@kreis-paderborn.de



**AUCH IN
SENIOREN-
RESIDENZEN**

Seniorenzüge

HARTMANN
INTERNATIONAL

DIE SANFTE HAND FÜR IHREN SICHEREN UMZUG

Ob Haus, Wohnung oder Seniorenresidenz – schon seit über 167 Jahren bringen wir Ihr Hab und Gut stressfrei in Ihr neues Zuhause. Für Fragen stehen wir Ihnen zur Seite.

(0) 5251 87 50 0 -42

www.umzug-hartmann.de

Hartmann International Umzug & Projektlogistik GmbH & Co. KG | Halberstädter Straße 77 | 33106 Paderborn

Reisen & Erholung

Preiswert „Urlaub“ machen

Paderborner Verbände und Organisationen helfen dabei.

AWO Arbeiterwohlfahrt Paderborn

Tel.: 05251 2906612

Leostraße 45
33098 Paderborn

b.frische@awo-paderborn.de ✉

Öffnungszeiten:

| | |
|---------------------|-------------------|
| Montag - Donnerstag | 13.00 - 16.00 Uhr |
| Freitag | 08.00 - 12.00 Uhr |

Caritasverband Paderborn

Tel.: 05251 8891282

Grube 1
33098 Paderborn

seniorenreisen@caritas-pb.de ✉

Öffnungszeiten:

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Dienstag - Donnerstag | 08.30 - 17.00 Uhr |
| Freitag | 08.30 - 13.00 Uhr |

CWW MitMachReisen

Tel.: 05251 28890

Merschweg 1a
33098 Paderborn

www.cww-paderborn.de 🌐

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Tel.: 02303 25024222

Reisedienst Unna
Nicolaistraße 2
59423 Unna

reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de ✉

Kostenlose Beratung: 0800 5890257

Öffnungszeiten:

| | |
|---------------------|-------------------|
| Montag - Donnerstag | 09.00 - 16.30 Uhr |
| Freitag | 09.00 - 14.30 Uhr |

Deutsches Rotes Kreuz

Tel.: 05251 6879990

Joamar-Reisen/Klüber Touristic GmbH

Neuhäuser Straße 62-64
33102 Paderborn

info@reisen-joamar.de ✉

www.drk-paderborn.de 🌐

Murasch Reisen

Tel.: 02957 99700

Adam-Opel-Straße 16
33181 Bad Wünnenberg

www.murasch-reisen.de 🌐

Öffnungszeiten:

| | |
|------------------|-------------------|
| Montag - Freitag | 06.30 - 18.00 Uhr |
|------------------|-------------------|

Yat-Reisen

Tel.: 05251 88950-0

Kamp 30
33098 Paderborn

www.yat-reisen.de 🌐

AWO-Seniorenreisen 2024

Der neue AWO-Seniorenreisen-Katalog bietet älteren Menschen auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, sicher und in netter Gesellschaft Urlaub zu machen. Bei der Organisation achtet der AWO-Kreisverband Paderborn unter anderem auf die seniorenrechtliche Ausstattung der Unterkünfte sowie möglichst kurze Wege zu Innenstadt und Kurpark. Eine große Hilfe sind außerdem die ehrenamtlichen Reisebegleiter, die den Teilnehmern zusätzliche Sicherheit bieten.

Kataloganforderung und Buchung:

Astrid Luthmann oder Nicole Salmen

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.00 Uhr

Tel.: 05251 29066-12

a.luthmann@awo-paderborn.de ✉

Begegnungsstätten

Altenbegegnungsstätte der
Ev. Kirchengemeinde Elsen

Tel.:05254 5121

Urbanstraße 36
33106 Paderborn

Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt
Ortsverein Schloß Neuhaus

Tel.:05254 942382

Schloßstraße 4
33104 Paderborn
Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

Seniorenzentrum Mallinckrodtshof Borchen

Tel.: 05251 87644-0

Mallinckrodtstraße 12, 33178 Borchen

info@seniorenzentrum-mallinckrodtshof-borchen.de ✉

Begegnungsstätte im St. Vincenz-Altenzentrum

Adolf-Kolping-Straße 2

33100 Paderborn

Jeden Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr

Begegnungszentrum Jung trifft Alt

Tel.: 05251 3888111

Offener Treff für Seniorinnen und Senioren

Begegnungszentrum Jung trifft Alt am

Mallinckrodtstraße 6, 33178 Borchen

Jeden ersten Dienstag im Monat 14.45 - 16.00 Uhr

simone.rennkamp-ernst@borchen.de ✉

Cafeteria Haus St. Veronika

Tel.: 05251 16195-0

Ein Treffpunkt für alle

33100 Paderborn

haus-veronika@caritas-pb.de ✉

www.haus-veronika-paderborn.de 🌐



Mittagstisch:

täglich von 12.00 bis 13.30 Uhr

Am Nachmittag: Selbstbedienung am
Kaffeeautomaten möglich; frische Waffeln an Sonn-
und Feiertagen

Cafe tralala

Tel.: 05251 5311028

Riemekestraße 75

33102 Paderborn

Montag – Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

Freitag 09:30 – 12:00 Uhr

Caritas - Seniorenbegegnungsstätte

Tel.:05251 122119

Husener Straße 91

33100 Paderborn

www.caritas-pb.de 🌐

Betreuer Seniorentreff St. Bonifatius, Stadtheide PB

Betreuer Seniorentreff St. Stephanus, PB

Betreuer Seniorentreff Begegnungsstätte Tegelbogen

Betreuer Seniorentreff Quartier Lichtenfelde PB

Betreuer Seniorentreff Roncalli-Haus, Schloß Neuhaus

Betreuer Seniorentreff, Pfarrheim, Wewer

Betreuer Seniorentreff, Laurentiusscheune Borchen

Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Tel.: 05251 2906615

Leostraße 45

33098 Paderborn

Montag – Freitag 09.00 - 18.00 Uhr

Seniorentreff Gemeinde St. Stephanus

Tel.:05251 55356

Arndtstraße 33, 33100 Paderborn

Einen Donnerstag im Monat, jeweils um 15.00 Uhr

Vereine

- Ambulanter Hospizdienst Tobit
AWO Kreisverband Paderborn e.V.
AktiWO - AWO Kreisverband Paderborn e.V.
Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e.V.
Diakonie Paderborn-Höxter e.V.
DRK Kreisverband Paderborn e.V.
Eggegebirgsverein e.V. Abteilung Bad Lippspringe
Ehrenamt im Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e.V.
kfd-Diözesanverband Paderborn
KIM - Soziale Arbeit e.V.
Malteser in der Erzdiözese Paderborn
Mehrgenerationenhaus AWO Leo
- Bürgerhilfe Stadt Büren
EHRENSache - Mach mit! Salzkotten
Lebendige Nachbarschaft Ükern - Quartiersarbeit
Lieth-Forum - Die Initiative für die Lieth
Nachbarschaftshilfe St. Alexius Benhausen
Nachbarschaftshilfe Marienloher nehmen sich Zeit
Nachbarschaftshilfe St. Joseph Marienloh
Nachbarschaftshilfe St. Marien Neuenbeken
Quartierinitiative Unser Quartier Schloss Neuhaus
Quartiersbüro Lichtenturmweg
Zentrum für ehrenamtliches Bürger-Engagement
Bad Lippspringe
- Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.
Deutscher Alpenverein Sektion Paderborn e.V.
mediFit - SC Grün-Weiß 1920 e.V.
Paderborner Schwimmverein
Reha-Sportgemeinschaft Paderborn von 1953 e. V.
Rot-Weiss Paderborn e.V.
SF Blau-Weiß Paderborn e.V.
SV Heide Paderborn
Sporttherapie e.V. Verein für Gesundheitssport u.
Sporttherapie
- Stadtsporthverband e. V.
TC Grün-Weiß Paderborn e.V.
TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V.
Turnverein 1875 Paderborn e.V.
TuRa Elsen 1894/1911 e.V.
Turnverein Paderborn
- Altertumsverein Paderborn e. V.
Christliche Gemeinschaft Paderborn e.V.
Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Paderborn e.V.
FreiWerk Paderborn e.V.
Freundeskreis der Jakobuspilger e.V.
Heimatfreunde "Schöne Aussicht" e.V.
Imkerverein Salzkotten 1934 e. V.
Initiative Jung und Alt - gemeinsam leben in der Gartenstadt
IN VIA Diözesanverband Paderborn
Kolpingsfamilie Paderborn
KSB Paderborn
Landfrauen Kreisverband Paderborn-Büren
Lebenshilfe Paderborn e.V.
Paderborner Angelverein 1886 e.V.
Paderborner Kulturverein
Paderborner Senioreninitiative e.V.
Perthes-Haus
SKM - Kath. Verein für soziale Dienste in Paderborn e.V.
Spleclub Paderborn
SPI Paderborn e. V.
Stiftung Westphalenhof
Trägerverein Begegnungsstätte Alte Volksschule Lichtenau e.V.
Verein für Christliche Kunst in der Kirchenprovinz Paderborn e.V.

Bestattungsvorsorge & Trauer

Angehörigen die Last der Entscheidung nehmen: Selbstbestimmte Vorsorge – die Bestattungsverfügung

Um Angehörigen im Falle einer schweren Krankheit die erforderlichen Entscheidungen zu erleichtern und damit der eigene Wille gewahrt bleibt, nutzen immer mehr Menschen eine Patientenverfügung. Um auch für die letzte Ruhe selbstbestimmt Vorsorge zu treffen, sollte man sich außerdem um eine Bestattungsverfügung kümmern.

In der Verfügung lässt sich bindend dokumentieren, ob eine Erd-, Feuer- oder Sonderform der Bestattung gewählt wird und wo sie erfolgen soll. Viele Satzungen althergebrachter Friedhöfe schreiben vor, dass Gräber gepflegt werden müssen. Hier kann ggf. ein Friedhofsgärtner beauftragt werden. Ist in der Verfügung bereits ein pflegefreies Grab vereinbart, fallen nur Kosten zu Beginn der Nutzung an. Die Deutsche Friedhofsgesellschaft (www.deutschefriedhofsgesellschaft.de) bietet solche pflegefreien Grabstätten. In der Bestattungsverfügung lässt sich aber noch viel mehr festlegen, zum Beispiel, ob eine Traueranzeige in der Zeitung erscheinen soll etc.. Wichtig ist es, dass die Bestattungsverfügung möglichst handschriftlich festgehalten und nicht im Testament enthalten ist, da dieses erst Wochen nach der Beerdigung eröffnet wird.

Neben der Bestattungsverfügung stellt sich die Frage nach den Kosten. Bestatter helfen, die Kosten und Bestattungsmöglichkeiten besser einzuordnen. Sie helfen auch, die Sterbegeldvorsorge so aufzubauen, dass bei einer eventuellen Altersarmut wegen Pflege das Sozialamt nicht auf dieses Geld zugreift. Auf der Internetseite der Deutschen Friedhofsgesellschaft finden sich viele weitere Informationen. Darüber hinaus hilft die Bestatter-Datenbank, die deutschlandweiten Ansprechpartner zu finden. (akz-o)

Bestattungshaus Sauerbier

Tel.: 05251 6888940

Im Dörener Feld 15a
33100 Paderborn

www.sauerbier-bestattungshaus.de 

Individuelle Trauerbegleitung

Tel.: 05252 4422

Thiele Bestattungshaus Bad Lippspringe
Tiergestützte Therapie

www.bestattungen-thiele.de 

Bestattungen Albrecht

Tel.: 05251 22411

An d. Warmen Pader 5-7
33098 Paderborn

www.bestattungen-albrecht.de 

Bestattungen Langschmidt - Stohldreier

Tel.: 05251 159400

Greitelerweg 65
33102 Paderborn

www.langschmidt-stohldreier.de 

Schäfers Bestattungen

Tel.: 05254 5574

Münsterstraße 99
33106 Paderborn

www.bestattungen-schaefers.de 

Voss Bestattungen GmbH

Tel.: 05251 10590

Kisau 17-23
33098 Paderborn

www.voss-bestattungen.de 

Wilhelm Schöning Bestattungen

Tel.: 05251 26027

Ükern 27
33098 Paderborn

E-Rezept – Was ändert sich?

Ab 1. Januar 2024 verbindlicher Standard

Was ist ein E-Rezept?

Das elektronische Rezept, kurz E-Rezept, erspart Patientinnen und Patienten Wege und vereinfacht Abläufe in (Zahn-)Arztpraxen, in Apotheken und bei Krankenkassen. Das E-Rezept ersetzt langfristig das bekannte rosa Rezept. Gesetzlich Versicherte können aktuell bereits die meisten apothekenpflichtigen Medikamente mit E-Rezepten bekommen. Zukünftig soll das E-Rezept auch Privatversicherten zur Verfügung stehen. Voraussetzung hierfür ist eine elektronische Gesundheitskarte oder eine digitale Identität.

Wie funktioniert das E-Rezept?

Das E-Rezept wird in der Arztpraxis erstellt und sicher für 100 Tage in der Telematik-Infrastruktur gespeichert. Über die elektronische Gesundheitskarte, die E-Rezept-App oder einen Rezeptcode auf dem Papierausdruck kann die Apotheke das E-Rezept dann auslesen. Sobald das E-Rezept eingelöst wird, ändert sich in der Telematik-Infrastruktur der Status des E-Rezepts. Es ist dann nicht möglich, das E-Rezept nochmals zu verwenden. Zugriff auf die im E-Rezept gespeicherten Daten haben nur die ausstellende Arztpraxis, die Patientin oder der Patient und die Apotheke, die es einlöst.

Das E-Rezept ist in seiner Handhabung wie das Papierrezept flexibel, denn es ist nicht personengebunden. Wenn die oder der Versicherte es nicht selbst in der Apotheke einlösen kann, dann können auch Angehörige oder Bekannte die Medikamente besorgen.

Die Einlösung mit der elektronischen Gesundheitskarte ist ganz einfach. Dazu lassen Sie das E-Rezept über Ihre elektronische Gesundheitskarte in der Apotheke auslesen. Sie benötigen dazu keine PIN, sondern müssen nur Ihre Gesundheitskarte in das Kartenlesegerät stecken. Die Apotheke ruft dann das Rezept aus der Telematik-Infrastruktur ab. Anschließend bekommen Sie wie gewohnt die Medikamente.

Alternativ können Sie sich das E-Rezept in der Arztpraxis ausdrucken lassen. Auf dem Ausdruck können Sie lesen, welches Medikament Ihnen verordnet wurde. Außerdem enthält der Ausdruck

den Rezeptcode, welcher in der Apotheke eingescannt wird.

Welche Vorteile hat das E-Rezept für Versicherte?

Sie können Ihre Medikamente bequem über die App vorbestellen. Wenn die ausgewählte Apotheke einen Botendienst anbietet, dann bekommen insbesondere Menschen mit Bewegungseinschränkungen ihre Medikamente leichter.

Das E-Rezept ist im Vergleich zu handschriftlichen Rezepten immer gut lesbar. Wenn man den Papierausdruck verloren hat, dann kann man das Rezept trotzdem auch noch über die elektronische Gesundheitskarte oder die E-Rezept-App einlösen. Alternativ kann man sich auch einen neuen Ausdruck in der Arztpraxis geben lassen.

Wenn man das E-Rezept über die elektronische Gesundheitskarte oder die E-Rezept-App einlöst, dann kann man Zeit und Aufwand sparen. Folgerezepte innerhalb eines Quartals lassen sich mit dem E-Rezept ausstellen, ohne dass die Patientin oder der Patient hierfür die Praxis nochmals aufzusuchen braucht.

In der App werden zusätzlich zu den Rezeptcodes Einnahmehinweise und Informationen zu den verordneten Medikamenten gespeichert. Sie macht es auch leichter nachvollziehbar, wann welche Medikamente verordnet und in der Apotheke abgeholt wurden.

Wird ein Rezept nicht sofort eingelöst, so zeigt die App an, wie lange dafür noch Zeit bleibt. Nach 28 Tagen verlieren Kassenrezepte ihre Gültigkeit und können nur noch als Privatrezept auf eigene Kosten eingelöst werden.

Die E-Rezept-App bietet zudem eine Familienfunktion, die für pflegende Angehörige und Eltern praktisch ist. Dafür benötigen Sie die elektronische Gesundheitskarte und PIN Ihres Familienmitglieds, mit denen Sie in Ihrer App ein weiteres Profil anlegen. So erhalten Sie künftig automatisch dessen Rezepte. Dies ist auch parallel möglich, zum Beispiel können beide Eltern die Rezepte ihres gemeinsamen Kindes empfangen. Einlösbar sind diese aber nur einmal. (www-gesundbund.de)

Wichtige Rufnummern



Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Borchennonnenbusch** kennen. Die FriedWald-Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



Die nächsten Termine:

17. Februar 2024 um 14 Uhr
9. + 23. März 2024 um 14 Uhr
6. + 20. April 2024 um 14 Uhr



Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/borchennonnenbusch

Polizei - Notruf 110
Feuerwehr - Notruf 112
Rettungsdienst - Notruf 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
Krankentransporte..... 02955 19222
Zahnärztlicher Notdienst.....01805 986700
Ordnungsamt Bad Lippspringe05252 26-0
Stadtverwaltung Bad Lippspringe05252 26-0
Servicestelle Familien, Kinder
Seniorinnen und Senioren..... 05252 26199

Arztrufzentrale des Notfalldienstes 116 117
Montag, Dienstag und Donnerstag ab 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag ab 13.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag 08.00-08.00 Uhr

NOTFALLPASS

Ausschneiden + Falten + Im Geldbeutel mitnehmen

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

Konfession

Hausarzt: Name, Telefon

Hausarzt: Adresse

Pflegedienst: Name, Telefon

BITTE BENACHRICHTIGEN

Name, Vorname

Telefon

Name, Vorname

Telefon

Name, Vorname

Telefon

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Rettungsdienst..... 112
Polizei..... 110
Feuerwehr..... 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst..... 116 117

NOTFALLPASS

Blutgruppe/Rhesus-Faktor

MEDIZINISCHE RISIKOFAKTOREN

Allergien, Unverträglichkeiten

Asthma, Chronische Lungenerkrankungen

Bluter, Haemophilia

Diabetes

Dialysebehandlung

Herzinfarkt, Herzkrankheit

Herzschrittmacher

Operationen

Transplantationen

Abnehmbare Prothesen

Andere Risikofaktoren

MEDIKAMENTE

morgens

mittags

abends

Impressum

Herausgeber:

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

Verlag:

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

Burgstraße 2

33175 Bad Lippspringe

Tel.: 05252 9653-0

Fax: 05252 9653-19

info@heggemannmedien.de

www.heggemannmedien.de

Geschäftsführender Gesellschafter:

Heinz Georg Heggemann

Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe

Registergericht: AG Paderborn, HRB 14064

Satz + Druck:

Media Grafik + Druck

Burgstraße 2

33175 Bad Lippspringe

Text:

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

Anzeigen: Heike Knop

© HEGGEMANNMEDIEN GmbH 2024

Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Gesamtherstellung der Druckauflage erfolgte gründlich und nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle Fehler oder Differenzen wird keine Haftung übernommen.

Nur wer sich selbst pflegt, pflegt gut.

Pflegen Sie zuhause einen nahestehenden Menschen und versorgen diesen mit viel Herz aber auch viel Kraft? Haben Sie das Gefühl, dass Ihr eigenes Leben gerade zu kurz kommt? Haben Sie sich die Pflegesituation vielleicht leichter oder einfach anders vorgestellt? Leiden Ihre Arbeit und die sozialen Kontakte unter Ihrem Betreuungseinsatz?

Meist entwickelt sich eine persönliche Überlastung schleichend. Damit es nicht soweit kommt, haben wir einige Tipps für Sie:

1. Passen Sie auf sich auf

Sie erleben den körperlichen oder geistigen Rückgang eines nahestehenden Menschen. Diese Erfahrung löst oft Traurigkeit, Wut oder Schuldgefühle aus. Tauschen Sie sich mit Vertrauten oder Menschen in einer ähnlichen Situation aus.

2. Sorgen Sie für Ausgleich

Um die Pflege dauerhaft bewältigen zu können, sollte das Verhältnis von Belastung und Entlastung möglichst ausgewogen sein. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Interessen. Sie brauchen die Pausen.

3. Erstellen Sie einen Notfallplan

Falls Sie plötzlich ausfallen, müssen Sie Ersatz organisieren. Sorgen Sie vor:

- Mit einer Notiz, z.B. im Portemonnaie mit den Daten der Kontaktperson und dem Hinweis, dass Sie pflegende(r) Angehörige(r) sind.
- Hinterlegen Sie schriftliche Aufzeichnungen zu Ihrer Pflegetätigkeit, wichtigen Medikamenten, Ärzten etc.

4. Nutzen Sie Kursangebote

Um den Anforderungen der Pflege zuhause gerecht zu werden, gibt es Kurse für pflegende Angehörige und Interessierte. Diese werden von uns als Pflege- und Betreuungsdienst angeboten und sind in der Regel über die Pflegekasse finanzierbar.

5. Nehmen Sie Hilfe an

Unterstützung zu suchen ist kein Zeichen von Hilflosigkeit. Holen Sie sich Entlastung für die Pflege und den Alltag – für das eigene Wohl und im Interesse der zu pflegenden Person – z.B. durch einen professionellen Betreuungsdienst.

Weitere Tipps und Unterstützungsangebote erhalten Sie mit unserem kostenfreien Ratgeber „Entlastung für pflegende Angehörige“. Kontaktieren Sie uns gern:

Kontaktdaten:

Home Instead Paderborn
Frankfurter Weg 27
33106 Paderborn
Tel.: 05251 877 2010
paderborn@homeinstead.de

ZUHAUSE UMSORGT

**EINFACH PERSÖNLICHER:
BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS
DEMENZBETREUUNG | GRUNDPFLEGE**

ENTLASTUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Home Instead Paderborn
Frankfurter Weg 27
33106 Paderborn
Tel.: 05251 877 2010
paderborn@homeinstead.de

Jetzt kostenlos beraten lassen!

Leistungen über die Pflegekasse finanzierbar



FAMILIE
& DAHEIM

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

Tortellini con
sugo alla zucca



Rheinischer
Sauerbraten

Frischer
Grünkohleintopf



Meyer Menü

LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • Lokale Tel. 02951-984 20

www.meyer-menue.de