Offene
Arbeit für
Senioren der Stadt Wiehl

RATGEBER

DER STADT WIEHL

FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE

Lassen Sie doch mal von sich hören.

Sparkasse
der Homburgischen Gemeinden

Den Alltag hinter sich lassen, gemütliche Stunden in musikalischer Runde, entspannende Augenblicke in bester Gesellschaft. Gönnen Sie sich diese Freude am Leben. Bei allem, was Ihnen dann auch für Ihre Zukunft am Herzen liegt, helfen wir Ihnen gerne, dass Sie Ihre Ziele mit finanzieller Sicherheit erreichen können. Lassen Sie am besten gleich von sich hören. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die demografische Entwicklung
wird die Gesellschaft verändern:

Wir werden älter.

Wir werden weniger.

Wir werden „bunter“.

Bürgermeister
Werner Becker-Blonigen

Über 21 % aller Wiehler Bürgerinnen und Bürger waren 2010 älter als 64 Jahre, mit steigender Tendenz. Diese Entwicklung stellt die Verwaltung, aber auch jeden Einzelnen, vor völlig neue Situationen:

- Der Hilfe-, Unterstützungs- und Pflegebedarf wird zunehmen.
- Die Mobilität wird abnehmen.
- Der Bedarf an barrierefreiem Wohnraum steigt.
- Senioren sind heute länger aktiv.

Diese Veränderungen bedeuten für Städte und Gemeinden völlig neue Herausforderungen. Es gilt die Fragen zu beantworten, wie in Zukunft weiterhin alle Generationen in Wiehl gut miteinander leben können und wie gerade in den Dörfern ein glückliches Alter gelingen kann.

Bereits 1989 hat die Stadt Wiehl mit der Einrichtung der OASe eine Anlaufstelle geschaffen, die älteren Menschen und ihren Angehörigen umfassende Hilfestellung bieten kann und die gleichzeitig ein breit gefächertes Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebot zur Gesunderhaltung und sozialen Kontaktpflege anbietet. Als weitere Schwerpunkte sind in den letzten Jahren Angebote für demenziell Erkrankte, die Organisation und Moderation von Ehrenamtlernetzwerken und (seit Januar 2013) die Begleitung von Stadteilprojekten dazu gekommen.

Die vorliegende Informationsbroschüre bietet einen Gesamtüberblick über das Leistungsspektrum der OASe und soll dazu beitragen, Ihnen die Kontaktaufnahme zu erleichtern.

Für weitergehende Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der OASe gerne zur Verfügung.

Becker-Blonigen
Bürgermeister

seit 1949 in wiehl

bestattungshaus kloppenburg

51674 Wiehl, Dörner Straße 31

Telefon 02262 / 76130
Mobil 0163 / 7761310
Mobil 0163 / 7761311
E-Mail info@bestattungshaus-kloppenburg.de

Glas Haus am Kreisel

Das Bestattungshaus Kloppenburg wurde *1949* von Hans Kloppenburg in Wiehl, Im Weiher gegründet.
1983 übernahm Sohn Bernd Kloppenburg das Geschäft.
Seid *2007* befinden sich die Geschäftsräume im neuen Glashaus am Kreisel, in Wiehl in der Dörner Straße 31. Heute wird das Bestattungshaus von Bernd Kloppenburg, seiner Ehefrau und seinem Sohn Sascha Kloppenburg unterstützt.

Wir sichern Ihnen eine kompetente und pietätvolle Beratung und Abwicklung von Trauerfällen zu.
Wir bieten einen eigenen klimatisierten Aufbewahrungs- und einen geschmackvoll persönlichen Verabschiedungsraum.
Wir verfügen über eine große Auswahl von Särgen und Schmuckurnen.
Wir erledigen alle erforderlichen Formalitäten.
Wir übernehmen Terminierung und Gestaltung der Trauerfeier.
Wir beraten zu Blumenschmuck, Kaffeetrinken und Traueranzeigen.
Wir fertigen Trauerdruck selbst, schnell und fachgerecht.
Wir sind jederzeit für Sie da.

Sie erreichen uns unter der Telefon Nummer 02262/76130
Handy Nummer 0163/7761310 oder 0163/7761311

RUFEN SIE UNS AN:
0800 - 80 88 777
(kostenfrei aus dem dt. Festnetz)

TRIUMPH TREPPENLIFTE

IHR REGIONALER FACHHÄNDLER

WIR SIND SPEZIALISTEN FÜR AUFZÜGE, SITZ- & PLATTFORMLIFTE ...

TriumphTreppenlifte GmbH
Fichtenstraße 14 • 51702 Bergneustadt
Telefon: 0 22 61/915 67 74 • info@triumphtreppenlifte.de

www.triumphtreppenlifte.de

Inhalt

Grußwort ... 3
Inhalt ... 5
Branchenverzeichnis/Impressum ... 6
Was ist die OASe? ... 8
Wo und wann finden Sie die OASe? ... 8
Wer kann sich an die OASe wenden? ... 9
Was bietet die OASe an? ... 11

- **Beratung und Hilfe** ... 11
  - Pflegeberatung ... 11
  - Wohnberatung ... 13
  - Sonstiges ... 15
- **Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote** ... 16
- **Projekte ehrenamtlicher Mitarbeiter** ... 19
  - BieNe (Bielsteiner Netzwerk) ... 19
  - Info-OASe ... 22
  - Kochen – Nähen – Zeitschenker ... 23
  - OASe-Kultur-Mobil… mit dem Koffer unterwegs ... 24
- **Kooperationen** ... 25
  - Café-„Zeit“ ... 25
  - „NADiA“ ... 27
  - Wiehl vernetzt ... 27
- **Dorf- und Stadtteilentwicklung** ... 28

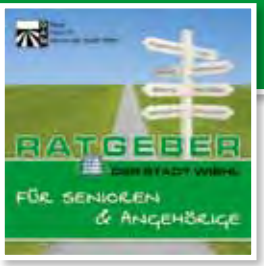
Foto: © archideaphoto/Fotolia.com

Modellprojekte/Auszeichnungen/ Entwicklungen ... 29
Medizinische Versorgung ... 30
Alltagshilfen ... 34
Zu Hause leben ... 34
Wohnen im Alter ... 36
Begleitung in schweren Zeiten ... 38
Hilfe im Trauerfall ... 39
Fit und Aktiv ... 41

AggerEnergie
Voller Energie für die Region.

Kundeninfo Wiehl
Bahnhofstr. 1
(im Rathaus)
51674 Wiehl

Tel.: 02261 3003-777



Hier finden Sie wertvolle Einkaufs- und Servicetipps. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung dieses hilfreichen Ratgebers ermöglicht.

Branche	Seite
Aktiv im Alter	40
Alten- und Pflegeheime	14/20/24/36/37/44
Ambulante Pflegedienste	10/26/34/35
Apotheken	30/31
Ärtze	31/32/33/43
Barrierefreie Bäder	7/12
Behindertenwerkstätten	9
Bestattungsvorsorge	4/38/39
Betreutes Wohnen	14

Branche	Seite
Busreisen	16/40
Energieversorgung	5
Essen auf Rädern	10/35
Fahrdienst	10
Feinkost & Präsente	7
Freizeitanlagen	16
Fitnesscenter	40/43
Gesundheitsreisebüros	40
Hausnotruf	10

IMPRESSUM:

Projekt-Nr.: 17.51674.03 • 3. Auflage/Frühjahr 2013

Herausgeber:
Stadt Wiehl
Fachbereich Soziales – OASe
Homburger Straße 7, 51674 Wiehl

Projektleitung/Redaktion:
Frau Elke Neuburg
Telefon: 0 22 62 – 79 71 23
eMail: oase@wiehl.de

Auflage: 5.000 Exemplare

Verteilung:
Die Verteilung erfolgt über die OASe und über Inserenten.
Für die nächste Ausgabe nimmt der Herausgeber gerne Änderungswünsche, Ergänzungen oder Anregungen entgegen.

Die Broschüre finden Sie auch unter:
www.wiehl.de
◀ QR-Code zur Internetseite.

Produktion/Gestaltung/Anzeigen:
moog media verlag
Heinestraße 24, 53819 Neunk.-Seelscheid
Telefon: 0 22 47 – 97 10 66
Telefax: 0 22 47 – 97 10 67
eMail: info@moog-media.de

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für Informations- und Imagebroschüren aller Art – auch werbefinanziert.

Titelfotos:
imageteam (Landschaft) und archideaphoto (Wegweiser, auch auf Seite 5)/Fotolia.com

Rechtshinweise:
Titel-, Umschlaggestaltung, Anordnung und Art des Innenteils, sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen, sind für den Verlag urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, in jeglicher Form, auch auszugsweise, ist nicht gestattet!

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen recherchiert. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Irrtum Vorbehalten. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Branche	Seite
Heizung/Sanitär	7/12
Hilfsmittel für Senioren	4/12/34
Hospiz	38
Intelligente Fahrwerksysteme	14
Krankengymnastik	32
Kurzzeit/Tagespflege	10/14/20/36
Massagepraxen	32
Medikamente	30/31
Medizinische Versorgung	30/31/32/33/43
Menübringdienst	10/35
Nützliche Alltagshelfer	4/12/34
Pflegeberatung	10/35
Pflegedienst	10/26/34/35
Physiotherapie	32
Reha-Kliniken	32
Reisebüros	16/40
Schmerzbehandlung	33
Schwimmbäder	16
Seniorenheim/-zentrum	14/20/24/36/37/44
Seniorenreisen	16/40
Seniorensport	16/40/42/43
Seniorentanz	42
Sparkassen	2
Sporteinrichtungen	16/40/42/43
Trauerbegleitung	4/38/39
Treppenlifte	4
Zahnärztliche Versorgung	32

Heizung · Bad · Solar · Installation
BK
BAD Ambiente
Brücher & Kost GmbH
sanitär heizung klima
GGT DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation
www.barrierefrei-oberberg.de
Das barrierefreie Bad
info@bruecher-kost.de Nümbrecht: 02293-1059

Wein & Tee bei E.

- Qualitätsweine aus Deutschland, Frankreich, Italien, Neue Welt u. a.
- Iberica – Weindepot®
- Weindepot der WZG Bischoffingen-Endingen
- Beste Tees aus aller Welt und Teezubehör
- Excellente Cigarren und Accessoires
- Hochwertiges Fein- und Frischkostsortiment
- Getränke- und Gläserservice auf Kommission
- Feine Spirituosen
- Sekt, Prosecco und Champagner
- Exklusive Gläser
- Keramik von Hedwig Bollhagen
- Präsent- und Versandservice
- Lieferung nach Vereinbarung
- Hochwertige Säfte
- Kalte Platten auf Bestellung

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.00-13.00 Uhr und 14.30-18.30Uhr · Sa: 8.00-14.00 Uhr

Im Weiher 19 · 51674 Wiehl · Telefon 0 22 62-75 16 55

www.weinundtee.de

Was ist die OASe?

Dipl. Sozialpädagogin
Elke Neuburg

Dipl. Sozialpädagogin
Sandra Peifer

Die OASe (offene Arbeit für Senioren) ist die Seniorenstelle der Stadt Wiehl. Sie ist dem Fachbereich Soziales zugeordnet.

Die OASe hat die Aufgabe, den Senioren der Stadt Wiehl und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und sie nach besten Kräften bei der Erhaltung eines selbständigen Lebens zu unterstützen.

Die Besonderheit der OASe liegt in der „Ganzheitlichkeit“: Hier wird nicht nur Beratung geleistet, sondern auch ein breites Spektrum von Freizeit-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen angeboten, die zu einem großen Teil von aktiven Menschen in der nachberuflichen Phase mitgestaltet werden.

Mitarbeiterinnen der OASe gehen bei ihrer Arbeit von folgenden Grundgedanken aus:

- Senioren sind keine einheitliche Gruppe. Vielmehr sind sie in Alter, Lebensführung, Bedürfnissen und Einstellungen sehr unterschiedlich. Aus diesem Grund muss auch das Angebot vielfältig sein.
- Die OASe will keine Arbeit für, sondern mit Senioren machen. Alle Arbeitsbereiche sollen von Ihnen mitgestaltet und weiterentwickelt werden.

Wo und wann finden Sie die OASe?

Sie finden die OASe im Johanniter-Haus:

Homburger Straße 7 • 51674 Wiehl

Elke Neuburg	Telefon: 0 22 62 - 79 71 23
	eMail: oase@wiehl.de
Sandra Peifer	Telefon: 0 22 62 - 79 71 20
	eMail: oase2@wiehl.de
	Fax: 0 22 62 - 79 71 21

Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag:	von 8:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch:	von 10:00 – 12:00 Uhr

im „HausNr7“ Bechstraße 7 in Bielstein

Auf Wunsch und bei Bedarf werden Hausbesuche durchgeführt.

www.wiehl.de

Wer kann sich an die OASe wenden?

JEDER, DER SICH DIE FÄHIGKEIT ERHÄLT, SCHÖNES ZU ERKENNEN, WIRD NIE ALT WERDEN.
(FRANZ KAFKA)

Foto: © Ilan Amith/Fotolia.com

- Aktive Menschen in der nachberuflichen Phase, die ihr Erfahrungswissen einbringen oder etwas Neues lernen möchten, gemeinsam mit anderen ihr Hobby pflegen wollen und/ oder sich für andere engagieren möchten.
- Hilfe- und ratsuchende Senioren und deren Angehörige.
- Pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.
- Menschen mit einer Schwerbehinderung.

BWO Behinderten Werkstätten Oberberg GmbH

„Als Partner der Industrie verstehen wir unser Handwerk."

Als anerkannte Werkstatt für Menschen mit Behinderung (gem. § 140 SGB IX) fördern und betreuen wir in unserer Hauptstelle in Wiehl-Faulmert sowie den Zweigstellen in Morsbach-Lichtenberg und Wiehl-Bomig z. Zt. über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Behinderung, die von über 200 Fachkräften angeleitet werden.

INDUSTRIELLE FERTIGUNG
- Industriemontage
- Elektromontage
- allg. Montage & Verpackungsarbeiten
- Metallverarbeitung
- Einlagerung von Kundenartikeln

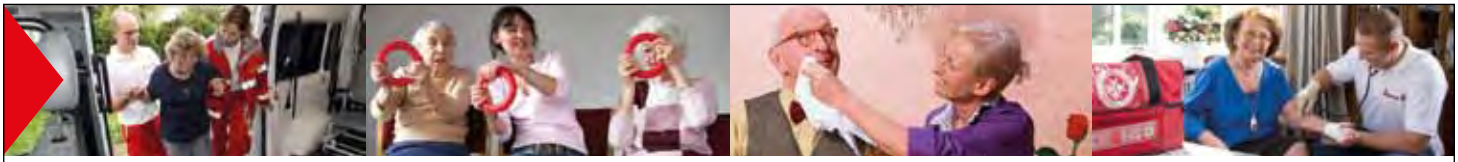
DIENSTLEISTUNGEN
- Garten- und Landschaftsbau
- Grabpflegearbeiten
- Waldpflege/ Kaminholz
- Wäscherei/ Heißmangel
- Papierweiterverarbeitung

EIGENFERTIGUNG
- Herstellung von Gemeinschaftsverpflegung für Schulen, Firmen, Kindergärten, Behördenkantinen, etc.

Faulmerter Str. 21
51674 Wiehl
T 02262 718-0
F 02262 718-200
info@bwo-wiehl.de
www.bwo-wiehl.de

Die BWO ist seit Jahren nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert. Durch die Vergabe von Aufträgen an unsere Einrichtung sparen Sie sich die Zahlung von Ausgleichsabgabe.

Pflege zu Hause ...



Die Johanniter – Immer für Sie da!

- **Hausnotruf:** Sicherheit auf Knopfdruck. Für Seniorinnen und Senioren, die weiterhin selbständig in ihren eigenen vier Wänden leben. Über den an Armband oder Halskette getragenen Funksender benachrichtigen Sie die Hilfe.
- **Mobilnotruf:** Die schnelle Hilfe für die Menschen, die gerne und oft unterwegs sind – sei es bei einem Ausflug ins Grüne, beim Freizeitsport, beim Einkaufen oder bei der Gartenarbeit. Das Gerät sendet einen Notruf und bei Wunsch auch den Aufenthaltsort an die Johanniter.
- **Menüservice:** Von den Johannitern erhalten Sie eine Auswahl an reichhaltigen, tiefgekühlten Menüs. Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Geschmack.
- **Fahrdienst:** Die Johanniter fahren Sie zum Arzt, ins Krankenhaus oder zur Therapie und leisten mit ihren Spezialfahrzeugen täglich einen Beitrag zur Mobilität von Senioren, von Erkrankten oder von Menschen mit Behinderungen.
- **Tagespflege:** Wir bieten älteren Menschen die Möglichkeit, weiter in ihrer privaten Umgebung zu wohnen und damit den Kontakt zu Familie und Freunden aufrechtzuerhalten. Denn in unserer Tagespflege in Wiehl übernehmen wir zu vorher vereinbarten Tageszeiten die Pflege und Betreuung der Menschen. Wir entlasten somit auch die pflegenden Angehörigen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Rhein.-/Oberberg
www.juh-rheinoberberg.de
www.facebook.com/juh.rheinoberberg
info.rhein-oberberg@johanniter.de
Telefon 02262 76260

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

...wir helfen Ihnen gerne weiter!

Ambulanter Pflegedienst KKD

- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Demenzbetreuung
- Verhinderungspflege
- Haushalts- und Familienpflege

KKD

Inhaber: Jürgen Kriegeskorte
PDL: Christiane Kriegeskorte
Bomigerstraße 12 • 51674 Wiehl-Bomig

Einzugsgebiet: Wiehl, Dieringhausen, Gummersbach, Engelskirchen, Reichshof, Bergneustadt und Nümbrecht

Telefonnummer:
02261-77757

Beratung und Hilfe – Pflegeberatung

Die OASe gewährleistet eine trägerunabhängige Beratung für Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige. Wichtigstes Ziel ist es, eine optimale individuelle Versorgung von hilfs- und pflegebedürftigen Menschen zu erreichen.

Dabei soll eine möglichst eigenständige Lebensführung und ein längstmöglicher Verbleib in der gewohnten häuslichen Umgebung angestrebt werden. Dies entspricht auch dem gesetzlichen Grundsatz „ambulant vor stationär".

Die OASe informiert Sie über:

- ambulante Pflegedienste und deren Leistungsangebote
- Tages- und Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege zur Entlastung pflegender Angehöriger
- betreutes Wohnen
- ambulant betreute Wohngemeinschaften
- begleitende Hilfsangebote wie hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Mahlzeitendienste etc.
- Alten- und Pflegeeinrichtungen
- Hospizdienste
- Demenz
- Leistungsinhalte und -umfang der Pflegekassen und der Sozialhilfeträger
- Psychosoziale Beratung bei Problemen in Pflegesituationen, Alltagshilfe, Unterstützung von Angehörigen

Foto: © gilles lougassi/Fotolia.com

Die OASe unterstützt Sie bei:

- Organisation der häuslichen Pflege (auch nach Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt)
- Ermittlung des Pflege- und Hilfebedarfs im häuslichen Umfeld
- Ermittlung und Feststellung der zur Verfügung stehenden Ressourcen
- Prüfung, ob und inwieweit der Bedarf im häuslichen Umfeld gedeckt werden kann

Außerdem:

- Prüfung der Notwendigkeit einer Heimunterbringung bei den Pflegestufen 0 und 1 und Abgabe einer Empfehlung als Entscheidungsgrundlage bei Anträgen auf Übernahme ungedeckter Heimkosten
- evtl. die Weitervermittlung an kompetente Fachleute, wie z.B. Fachärzte, Pflegedienste, Krankenkassen, Behörden/Ämter, Kirchen, sozial-psychiatrische Dienste u.v.m.

Schauen Sie genau hin,
wenn es um die Lebensqualität geht.

Das tun wir auch.

jetzt auch in
51766 Engelskirchen
Leppestraße 40

Produkte:

- Rehabilitationstechnik
- Medizintechnik
- Schmerztherapie
- Wundversorgung
- Dekubitusprophylaxe und –therapie
- Enterale Ernährung
- Inkontinenzprodukte
- Schwerstbehindertenversorgung
- Kinderrehabilitation
- Behindertensport, u. a. Sledge-Eishockey
- Gesundheits- und Wellnessprodukte

TEREMED
FÜR EIN BESSERES LEBEN

TEREMED Handelsgesellschaft mbH
Enselskamp 9 • 51674 Wiehl-Marienhagen

Fon: 02261-7948-0 • Fax: 02261-7948-10
eMail: info@teremed.de

www.teremed.de
www.teremed-shop.de

Foto: Archiv Stadt Wiehl

Wir beraten Sie gerne!

kocher

seit über 50 Jahren

Heizung - Sanitär GmbH

- Heizung
- Sanitär
- Pelletskessel
- Wärmepumpen
- Solaranlagen
- kontrollierte Wohnraumlüftung
- Badsanierung
- Blockheizkraftwerke
- Behinderten- und seniorengerechte Badezimmer

Ihr Systempartner für
WATERKOTTE Wärmepumpensysteme
KWB Pellettskessel
Wagner & Co SOLARTECHNIK Solarsysteme

51674 Wiehl-Oberwiehl
Untere Dorfstraße 36

Telefon (02262) 93383
Telefax (02262) 9661

Internet:
www.kocher-wiehl.de

E-Mail:
info@kocher-wiehl.de

Beratung und Hilfe – Wohnberatung

Seit vielen Jahren berät die OASe Ältere und Menschen mit Behinderung in Fragen der Wohnungsgestaltung und Wohnungsanpassung.

Durch diese Beratung konnte vielen Menschen trotz Behinderung oder Pflegebedürftigkeit ein Leben in den eigenen „vier Wänden" erhalten und ermöglicht werden.

Zur Wohnberatung gehören alle Maßnahmen, die der Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung des selbständigen Lebens in der eigenen Wohnung dienen. Wohnberatung ist auch immer zugleich Unfallvorbeugung.

Die Wohnberatung richtet sich an:

- Senioren
- Schwerbehinderte
- Angehörige
- Ärzte, Vermieter, Architekten usw.

Die Wohnberatung berät Sie über:

- Hilfsmittel (z.B. Badewannenlifter)
- Ausstattungsveränderungen (z.B. Installation von Handläufen)
- Umbaumaßnahmen (z.B. Einbau von ebenerdigen Duschen)
- verschiedene Wohnformen (z.B. „betreutes Wohnen")

Die Wohnberatung hilft Ihnen bei:

- Fragen zur Finanzierung
- Begleitung und Unterstützung bei Anträgen
- Kooperation mit Handwerkern, Architekten und Reha-Beratern
- Kontakte zu Kranken-, Pflegekassen, Hausärzten und Vermietern
- Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung

Sehbehinderte bzw. blinde Menschen, aber auch an Demenz erkrankte Menschen benötigen ganz besondere Unterstützungsleistungen im Wohnbereich, um ein selbständiges Leben so lange wie möglich zu gewährleisten. Patentlösungen gibt es in den meisten Fällen nicht. Die konkrete Gestaltung der Wohnung hängt von individuellen Fähigkeiten und besonderen Wünschen und finanziellen Möglichkeiten ab. Gern beraten wir Sie zuhause.

Die Wohnberatung der OASe ist kostenlos.

SOLANGE MAN NEUGIERIG IST, KANN EINEM DAS ALTER NICHTS ANHABEN.
(BURT LANCASTER)

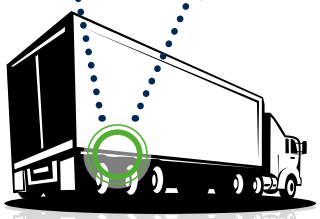
Haus Siebenbürgen-Drabenderhöhe
Alten- und Pflegeheim

Leben und glücklich sein – auch im Alter

- Vollstationär, ganzheitliche und aktivierende Pflege (128 Plätze)
- Kurzzeitpflege (10 Plätze)
- Bungalows/Betreutes Wohnen (22 Plätze)
- Tagesbetreuung für Menschen mit Altersdemenz

Haus Siebenbürgen-Drabenderhöhe, Alten- und Pflegeheim
Siebenbürger Platz 8 · 51674 Wiehl · Telefon (0 22 62) 28 85
Telefax (0 22 62) 69 00 35 · E-Mail info@altenheim-siebenbuergen.de
www.haus-siebenbuergen.de

SPEZIALGEBIET
TRAILER



EINSATZGEBIET
WELTWEIT

HERKUNFTSGEBIET
OBERBERGISCHES LAND

Wiehl
Oberbergischer Kreis

BPW: Ihr Hersteller intelligenter Fahrwerksysteme
für Anhänger und Auflieger. **www.bpw.de**

BPW · THE QUALITY FACTOR

Beratung und Hilfe – Sonstiges

Die OASe berät in allen Fragen des täglichen Lebens, die der Selbständigkeit und der Integration älterer Menschen dienen.

Das sind insbesondere:

- Informationen über vorhandene Einrichtungen, Dienste und sonstige Formen der Altenhilfe im vorpflegerischen Bereich (Haushaltsdienste, Besuchsdienste, Mahlzeitendienste, u.a.)
- Weitervermittlung an entsprechende Stellen
- Aufklärung über Zuständigkeiten
- Beratung in Fragen von Gesundheit, Pflege und Kultur
- unter Umständen Anregungen von Betreuungen nach dem „Betreuungsgesetz“
- Beratung in Angelegenheiten des Schwerbehindertengesetzes
- Hilfestellung bei Behördengängen und Anträgen
- Beratung pflegender Angehöriger
- psycho-soziale Beratung (z.B. bei Partnerverlust, Einsamkeit und Isolation, Probleme in der Pflegesituation u.a.)
- Kooperation mit allen relevanten Diensten und Einrichtungen (den Einzelfall betreffend)

Foto: © Ramona Heim/Fotolia.com

- Veranstaltungen zu altersrelevanten Themen, wie häusliche Krankenpflege, Finanzierungshilfen, Demenz, Hospiz etc.
- Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung/ Betreuungsverfügung

REISEBÜRO SCHINKER

Siebenbürger Platz 19
51674 Wiehl-Drabenderhöhe
Tel.: 0 22 62 / 72 26 0
Fax: 0 22 62 / 72 26 22
www.schinker-reisen.de
info@schinker-reisen.de

- Flugreisen
- Autoreisen
- Busreisen
- Busvermietung

Freie Zeit
sinnvoll nutzen!

FSW Freizeit Sport Wiehl

Hinein ins spritzige Vergnügen

- das Solarfreibad im Ortskern von Wiehl mit 54 m Wasserrutsche Tel. 02262 7616888
- das beheizte Freibad in Wiehl-Bielstein Tel. 02262 3096
- das Hallenbad im Schulzentrum Wiehl-Bielstein Tel. 02262 1098

bieten Wasserspaß für Groß und Klein

Buntes Treiben im großzügig angelegten Wiehlpark mit überdachtem Grillplatz und Abenteuerspielplatz.

Während der Wintersaison ist die moderne Eissporthalle mit vielen Kursen und interessantem Programm beliebt bei Jung und Alt.

FREIZEIT- UND SPORTSTÄTTEN WIEHL
Mühlenstraße 23 • 51674 Wiehl
Tel. 02262/97722 + 980807
www.fsw-wiehl.de

Was macht uns glücklich?

Was hat die Wissenschaft herausgefunden, was unser Herz mit Freude erfüllt?

Mehr, als man sich vorstellen kann – mit sehr überraschenden Ergebnissen. Nehmen Sie zum Beispiel Wohlstand und all die tollen Dinge, die sich mit Geld kaufen lassen. Forschung zeigt, dass höheres Einkommen wenig zur Lebenszufriedenheit beiträgt, sobald die wichtigsten Bedarfe abgedeckt sind.

Gute Bildung? Weder Bildung noch ein hoher IQ ebnen den Weg zum Glück.

Jugend? Wieder nichts. Tatsächlich sind ältere Menschen sogar häufiger zufrieden als jüngere.

Partnerschaft? Ein gemischtes Bild.

Freunde? Ein gigantisches ‚Ja'."

(Quelle: Time-Magazin, 7. Februar 2005, S. 40f).

Lebendige und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen spielen also eine wichtige Rolle. Der Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und Krankheit (besser Gesundheit) ist erwiesen.

Das gilt für alle Menschen. Egal wie alt sie sind!

Genauso wichtig ist es, die freie Zeit nach dem Berufsausstieg sinnvoll zu nutzen; alte Interessen wieder aufzugreifen oder zu vertiefen und sich neue Bereiche zu erschließen.
Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Allein macht dies vielen keinen Spaß.

Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote

Foto: Archiv Stadt Wiehl

Sich austauschen, gemeinsam mit Anderen „etwas tun“, belebt und erweitert den Horizont.

Hier setzen die Freizeit-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen der OASe an. In den beiden OASe-Treffs Wiehl und Bielstein wird ein vielfältiges und interessantes Programm angeboten: Seminare, Vorträge und Erzählcafé sind nur wenige Beispiele.

Fast täglich treffen sich hier Menschen, die ihre Freizeit nicht allein verbringen möchten. „Dicke Freundschaften“ sind hier geknüpft worden und neue Besucher sind jederzeit willkommen. Man kann hier reden und lachen, erfährt aber auch Anteilnahme und Hilfe bei den alltäglichen Sorgen.

Bei den Gruppenangeboten treffen sich Menschen, die vorrangig an bestimmten Aktivitäten interessiert sind. Durch das regelmäßige Angebot entwickeln sich jedoch über die Gemeinschaftsaktionen hinaus Kontakte und „soziale Netzwerke“, die Einsamkeit und Isolation vorbeugen.

Folgende OASe-Gruppen bestehen zurzeit:

- zwei Literaturkreise
- Wandergruppe
- zwei Wassergymnastik-Gruppen
- zwei Gymnastikgruppen
- Canasta
- Rommé
- Doppelkopf
- Skat
- Bridge
- Schach
- Gesellschaftsspiele
- zwei Tanzgruppen
- Schlaganfall-Selbsthilfegruppe
- Englisch
- „fit für 100“ – Bewegungsprogramm zur Sturzreduzierung und Gleichgewichtsschulung

Ihr Lieblingsangebot ist nicht dabei?
Sprechen Sie uns an!

Neue Interessenten sind zu den Gruppenangeboten jederzeit herzlich willkommen!

Alle Angebote der OASe finden Sie in dem alle drei Monate erscheinenden Programm, dass an vielen Stellen im Stadtgebiet ausliegt.

Bielsteiner Netzwerk (BieNe)

Fotos: Archiv Stadt Wiehl

„TU, WAS DU KANNST, MIT DEM, WAS DU HAST, DA, WO DU BIST"
(TH. ROOSEVELT)

Projekte ehrenamtlicher Mitarbeiter

BieNe (Bielsteiner Netzwerk)
„HausNr7“, Bechstraße 7, 51674 Wiehl-Bielstein
Telefon: 0 22 62/10 42

Soziale Netze sind für die Lebensqualität aller Menschen von großer Bedeutung.

Aber: Sie fallen nicht vom Himmel! Und sie sind sehr empfindlich! Für ein glückliches Leben in jedem Alter ist die Einbindung in soziale Netze unverzichtbar.

Aber: Durch die Veränderung der Gesellschaft werden sich bisher tragfähige Beziehungen und Verbindungen lockern oder gar entfallen.

Familienmitglieder verbringen nur noch einen Teil ihres Lebens gemeinsam. Durch die Veränderung der Familien muss besonders die ältere Generation verstärkt auf andere „soziale Netze“ zurückgreifen, um Lebensqualität, Kontakte, Versorgung und Hilfe zu sichern. Gerade nach dem Berufsausstieg oder dem Auszug der Kinder entfallen Aufgaben und Bindungen. Für ein zufriedenes und gesundes Leben müssen die entstandenen Verluste ersetzt und eine neue Orientierung in der nachberuflichen Phase gefunden werden.

Im Oktober 2005 wurde in Bielstein das erste „Netzwerk“ im Stadtgebiet Wiehl gegründet.

Hier treffen sich aktive und engagierte Männer und Frauen, die Aktivitäten gemeinsam planen und organisieren. Alle Kenntnisse, die Menschen im Laufe ihres (Berufs-) Lebens erworben haben, fließen in die verschiedenen Bereiche der Netzwerkarbeit ein. Netzwerke können Bildungsangebote, gemeinsame Aktivitäten, Reisen, Feste etc. mit Gleichgesinnten vermitteln, bieten darüber hinaus aber auch ein breites Feld für ehrenamtliche Tätigkeit und bürgerschaftliches Engagement.

Eingeladen und ausdrücklich erwünscht sind Menschen ...

- die für sich und/oder andere tätig sein möchten.
- die Dinge tun möchten, für die sie bisher keine Zeit hatten.
- die Menschen mit gleichen Interessen suchen.
- die ihr Erfahrungswissen an andere weitergeben möchten.
- die gerne mit netten Menschen zusammen sind.

Die Mitarbeit im Netzwerk ist freiwillig, kostenlos und nicht an eine Mitgliedschaft geknüpft.

AWO
Gesellschaft für
Altenhilfeeinrichtungen

- 80 vollstationäre Pflegeplätze mit 62 Einzel- und 9 Doppelzimmer
- 8 eingestreute Plätze zur Kurzzeitpflege
- Großzügig gestaltete Gemeinschaftsräume
- Wunderschön gestalteter Garten

AWO SENIORENZENTRUM
AM KÖNIGSBORNPARK

beste Qualität und Pflegekompetenz

**WIR BERATEN SIE GERNE
IN ALLEN FRAGEN RUND UM DIE PFLEGE.**

AWO Seniorenzentrum Am Königsbornpark
Kaiserstr. 91 · 51545 Waldbröl · Tel. 02291 80900-0
www.awo-sz-waldbroel.de

Bielsteiner Netzwerk (BieNe)

Regelmäßige Angebote und Gruppen

ALLGEMEINES

Monatstreffen

Die Vertreter aller Netzwerkgruppen treffen sich jeden ersten Montag im Monat, um 10 Uhr zum „BieNe-Arbeitstreffen“ im „HausNr7“

Wöchentliche Sprechzeiten

Persönlich oder telefonisch können Sie sich über Angebote und Möglichkeiten der Mitarbeit informieren.

GRUPPEN

„Initiative 55 plus“ – aktive Freizeit

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, im OASe-Treff Wiehl
Weitere Informationen: 0 22 62-9 72 47

Musik und Kunst

Offenes Treffen, jeden zweiten Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Für alle, die sich für Musik, Ausstellungen, Theater, Oper u. a. interessieren, gemeinsam Kultur-Veranstaltungen besuchen und sich auf die Besuche vorbereiten möchten. Wer an den gemeinsamen Besuchen von Veranstaltungen teilnehmen möchte, wird gebeten, zu den monatlichen Treffen zu kommen.

Singkreis

Zwanglose Treffen zum gemeinsamen Volksliedersingen (in den Pausen: Kaffee und selbstgebackener Kuchen), montags, alle 14 Tage, 15-17 Uhr
Kontakt: Eheleute Mertens: 0 22 62-12 11 oder Ernst August Beckers: 0 22 61-7 41 70

Projekte ehrenamtlicher Mitarbeiter

Gemütliches Wandern mit anschließender Einkehr

Jeden ersten Freitag im Monat
Weitere Informationen: 0 22 62-10 24

„Früher an später denken" – Sonntagstreff

Bei Kaffee, Spiel und Gespräch planen wir gemeinsame Aktivitäten.
Jeden 1. Sonntag im Monat, 14 Uhr

Wissensvermittlung

Kostenlose Beratungen und Veranstaltungen zu folgenden Fachthemen:

1. Diabetikertreff – Zeit für Diabetes", jeden 4. Montag im Monat, 10-12 Uhr, OASe-Treff Wiehl mit Seniortrainerin Solweigh Lohmar
2. Informationen zu Rechtsfragen: Jürgen Schneider, Rechtspfleger a. D. (keine Schuldnerberatung!): alle 14 Tage, donnerstags, 9-11 Uhr, Terminabsprache möglich unter: 0 22 62-35 48
3. Alles rund um den Computer, Hilfe zur Selbsthilfe: Offene Fragestunde mit Rainer Bruch, alle 14 Tage, donnerstags, 9-11 Uhr. Erstbesucher der Fragestunde bitte vorher telefonisch Kontakt aufnehmen (0 22 61-92 13 22).
4. Deutsch lernen und lehren: Begegnung von Spätaussiedlern und Oberbergern, jeden Donnerstag, 15 Uhr
5. Planen und Bauen – Neubau und Bestand (allgemeine Beratung): Architekt Karlernst Vetter, Terminvereinbarung erforderlich (0 22 62-79 71 20)
6. Unterstützung bei Behördengängen und Anträgen für alt und jung: Helga Neubeck 0 22 62-28 34, Terminvereinbarung erforderlich
7. Lesepaten: Treffen alle 4 Wochen um 14 Uhr im OASe-Treff Wiehl. Kontakt: Maria Ohl 0 22 62-70 13 43

Kochtreff „ Thermomix" (Keine Werbung! Kein Verkauf!)

Einmal monatlich, dienstags, 19 Uhr
Anmeldung erforderlich bei: Nadine Wolf
0 22 96-99 11 25, najojo@onlinehome.de

Foto: Archiv Stadt Wiehl

Tanzen im Tanzzentrum Markus & Andre Kasel, Wiehl

Gesellschaftstanz-Bewegung, Tanz und Spaß mit Seniortrainer Volker Wirths. **Tanzen, eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen für 8 €/Person**
Jeden Dienstag: 1. Gruppe: 14.45-16.00 Uhr
2. Gruppe: 16.15-17.15 Uhr

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im „HausNr7", Bechstr. 7, Bielstein, statt.
Aktuelle Termine in der Tagespresse oder im Internet unter:
www.wiehl.de/buerger/soziales/oase/bielsteiner-netzwerk/

Info-OASe – Zeitschrift von Senioren für alt und jung

Wann erscheint die nächste OASe-Zeitschrift? Ist sie eventuell schon im Umlauf? Hoffentlich sind noch Exemplare zu haben …

Fragen von treuen Lesern, die wissen möchten, was die neueste Ausgabe zu bieten hat. Da werden die Seiten gefüllt mit Musik und Kultur, mit Reiseberichten, mit ganz persönlichen Erlebnissen, Buchbesprechungen, erprobten Kochrezepten und nicht zu vergessen, mit neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Gesundheit und Rechtsprechung, um nur einiges zu nennen.

„Unsere“ OASe-Zeitschrift ist nicht mehr wegzudenken. Seit 1995 erscheint sie pünktlich vierteljährlich. Viel Engagement ist gefragt. Schließlich sind hier keine Profis am Werk, sondern ausschließlich ehrenamtlich tätige Seniorinnen und Senioren, die Freude an Wort und Schrift haben, und die maßgeblich dazu beitragen, dass jede Ausgabe für Spannung sorgt.

INFO OASe offene Arbeit für Senioren der Stadt Wiehl

März, April, Mai 2013

Zeitung von Senioren für jung + alt © 16.Jahrgang - Nr. 1

Sei deiner Mutter Freude
sei deines Vater Zier
so werden alle beide
zufrieden sein mit dir.

Vergißmeinnicht

Bewahre ein kleines Andenken an unsere gemeinsame Schulzeit.

Elfriede Böcker

Steht eine Neuausgabe an, findet die Redaktionssitzung statt. Hier werden Aufbau und Inhalt der nächsten Ausgabe festgelegt, aber auch Themen kontrovers diskutiert.

Zeitung „machen“ ist jedes Mal wieder spannend und macht Spaß! *Ingrid Pott*

Interessierte Mitstreiter sind erwünscht.

Meinung einer Leserin (per Email an die Redaktion):

„Vor einer Woche war ich in Wiehl und habe ein Exemplar Ihres Heftes mitgenommen. Es hat mir sehr gut gefallen, interessant, informativ, kurzweilig – richtig gut gelungen und deutlich besser, als was ich in meiner Stadt in dieser Art gelesen haben. Das wollte ich Ihnen einfach mal sagen. Mit herzlichem Gruß und guten Wünschen für viel Begeisterung beim Weitermachen.“ Ein großes Lob, das einfach mal erwähnt werden muss.

Projekte ehrenamtlicher Mitarbeiter

Kochen – Nähen – Zeitschenker

Kochen

Jeden Mittwoch wird in der OASe frisch gekocht. Ehrenamtliche Köchinnen bereiten „Hausmannskost“ und Exotisches, Bekanntes und Neues, Ungewöhnliches und Vertrautes zu.
Um 12 Uhr trifft man sich zum gemeinsamen Essen an der schön dekorierten Tafel. Lassen Sie sich überraschen oder holen Sie sich einen Speiseplan.
Anmeldung erforderlich.

Foto: Archiv Stadt Wiehl

Nähen

Jeden letzten Mittwoch im Monat können Menschen, die nicht (mehr) selbst nähen können, ihre „Kleinstnäharbeiten“ (z.B. Knöpfe annähen) von ehrenamtlichen Helfern erledigen lassen. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Altersgruppen.
Anmeldung sinnvoll.

Zeitschenker

(ehrenamtliche Seniorenhilfe „Wiehl hilft e.V.“ & OASe)
Ehrenamtliche Menschen besuchen einmal wöchentlich alleinstehende, ältere Menschen, unterstützen bei Einkäufen und Behördengängen, begleiten bei Spaziergängen oder kommen „einfach“ zum Gespräch.

Wenn Sie einen „Zeitschenker“ brauchen oder selbst einer werden möchten, sprechen Sie eine OASe-Mitarbeiterin an.

Projekte ehrenamtlicher Mitarbeiter

OASe-Kultur-Mobil ...
mit dem Koffer unterwegs

Ehrenamtlich tätige Menschen kommen mit ihrem Hobby oder Lieblingsthema ins Haus. Das gibt es nur in Wiehl und das kann sich jeder leisten.

...mit dem Koffer unterwegs!

Folgende Kultur-Themenkoffer können älteren Mitbürger angeboten werden:

- Live-Musik-Koffer
- Skat-Koffer
- Handwerks-Koffer („Kleinstreparaturen“)
- Der „Steine-erzählen-Geschichten“-Koffer
- Gedächtnistraining-Koffer
- Gesellschaftsspiele-Koffer (Spieleklassiker)

Kooperationen

Cafè-„Zeit“ – Treffpunkt für Demenzkranke, die noch zu Hause leben

Ein Angebot von OASe und Diakoniewerk Bethel

Seit 2009 treffen sich demenzerkrankte Senioren einmal wöchentlich im Bethel-Treff im Seniorenzentrum Bethel in Wiehl-Wülfringhausen.

Betreut werden sie von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Jeder Nachmittag beginnt mit einem ausgiebigen Kaffeetrinken mit selbstgebackenem Kuchen. Danach steht die individuelle Betreuung der Gäste im Vordergrund.

Dazu gehören Spiele, Gymnastik, Spaziergänge, Tanzen, Gedächtnisspiele und vieles mehr. Keiner wird überfordert und jeder hat sein persönliches Erfolgserlebnis.

Die Gemeinschaft in überschaubarer Runde tut den Gästen gut. So genießen sie das Zusammensein mit gleichaltrigen und gleichartigen Menschen. Weil sich alle wohlfühlen, sind neue Gesichter immer herzlich willkommen. Auch wer nicht regelmäßig kommt, fühlt sich angenommen und wird freundlich begrüßt.

Wer zu Hause einen demenzerkrankten Angehörigen betreut, bewältigt eine große Aufgabe. Dabei möchte das Café-„Zeit“ Entlastung bieten. Pflegende Angehörige haben dann Zeit für sich

Foto: © RRF/Fotolia.com

selbst, oder können vor Ort die Beratung der OASe nutzen. Bei Bedarf kann ein Fahrdienst eingesetzt werden.

Die anfallenden Kosten können möglicherweise über die Pflegekasse abgerechnet werden. Bitte lassen Sie sich beraten.

Sabine Weichert (ehrenamtliche Mitarbeiterin)

www.Gute-Pflege-Oberberg.de

02261/74675

24 Stunden erreichbar

die alternative
Hauskrankenpflege
Uwe Söhnchen

seit 1985 Garant für gute Hauskrankenpflege

EINE GUTE VERSORGUNG IST WICHTIG FÜR EINE LANGE SELBSTÄNDIGKEIT.

Foto: © maigi/Fotolia.com

Ambulanter Pflegedienst
Cornelia Kumm

Tel.: 02262/7170961
Fax: 02262/7170962
Mobil: 0160/96274646
E-Mail: info@miteinander-pflegen.de
Web: www.miteinander-pflegen.de

MITEINANDER PFLEGEN

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. von 09:00 – 12:30
Mo. / Di. und Do. von 14:30 – 17:30
Weiherplatz 1 51674 Wiehl

Kooperationen

NADiA – „Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“

Ein Sport- und Bewegungsprogramm von OASe, Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V. und TuS Wiehl.

- verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit und somit die selbständige Alltagsbewältigung
- verbessert die Durchblutung von Muskeln und Gehirn und stärkt somit Gedächtnis und Konzentration
- reduziert Stürze und Verletzungen
- Spaß und Freude in der Gruppe führen zu mehr Lebensfreude und -qualität

NADiA ist anerkannt als „niederschwelliges Angebot“. Die Kosten können u.U. zum Teil von der Pflegekasse erstattet werden.

Foto: © Bruce Parrott/Fotolia.com

„Wiehl vernetzt“

Die Arbeitsgruppe besteht seit 2003.

Sie wurde gegründet, um eine bessere Versorgung der Wiehler Bürger zu gewährleisten.

Als Institutionen aus der praktischen Beratung, Begleitung, Pflege und Organisation von lebenswichtigem „Drumherum“ beschäftigen sich die Beteiligten schon lange mit den Fragen und Problemen von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit.

Als Zusammenschluss verschiedener Träger bietet „Wiehl vernetzt“ ein großes Leistungsspektrum, garantiert ein qualitativ höheres Angebot und arbeitet effektiver und wirtschaftlicher als jeder einzelne Anbieter.
Dadurch entstehen „Kurze Wege“.

Außer der OASe arbeiten zurzeit folgende Partner in „Wiehl vernetzt“:

- „alternative Hauskrankenpflege Uwe Söhnchen“
- Betreuungsbüro Groß/Mehler
- Diakonie-vor-Ort, Wiehl
- Johanniter-Unfall-Hilfe Wiehl
- Malteser Hospizgruppe Wiehl
- „Miteinander pflegen“ Cornelia Kumm

Weitere Dienste, die sich mit ihren Angeboten einbringen möchten, sind willkommen!

Dorf- und Stadtteilentwicklung

Wie wollen wir in Zukunft miteinander leben?

Was sind unsere Stärken und Schwächen?

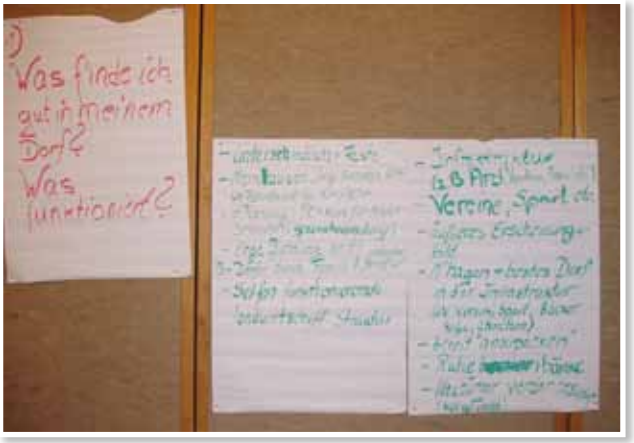
Wie kann „Alter“ in meinem Dorf/Stadtteil gelingen?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses neuen Arbeitsschwerpunktes.

Ausgehend vom Prinzip der Bürgerbeteiligung geht die OASe in die Stadtteile und Dörfer von Wiehl, um dort durch die aktive Zusammenarbeit mit den Menschen „vor Ort“ Projekte zu entwickeln und so Nachhaltigkeit und Erfolg sichert.

Dabei wird das jeweilige Wohngebiet ganzheitlich unter folgenden Aspekten betrachtet, um so „Lücken“ zu entdecken und zu füllen:

- Wohnen und Wohnumfeld
- Gesundheit und Service und Pflege
- Partizipation und Kommunikation
- Bildung und Kunst und Kultur.



Fotos: Archiv Stadt Wiehl

Arbeitstreffen „Bergdörfer“ (Marienhagen, Alferzhagen, Merkausen)

„DIE ZUKUNFT DIE WIR WOLLEN, MUSS ERFUNDEN WERDEN, SONST BEKOMMEN WIR EINE, DIE WIR NICHT WOLLEN“
(JOSEF BEUYS)

Modellprojekte/Auszeichnungen/Entwicklungen

1992 bis 1998: Modellprojekt des Landes Nordrhein-Westfalen mit dem Titel „Stadtteil- und gemeindenahe Beratungs- und Vermittlungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige“

1995 bis 2000: Modellprojekt des Landes Nordrhein-Westfalen mit dem Titel „Wohnberatung für Bürgerinnen und Bürger in Nordrhein-Westfalen“

Seit 1996: trägerunabhängige Pflegeberatung nach § 4 Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen

1999: Bundesmodell im Rahmen des „Internationalen Jahres der Senioren“
Titel: „Voneinander lernen – eine Gesellschaft für alle Lebensalter“
(Kooperation mit dem Dietrich-Bonhoefer-Gymnasium)

2007 bis 2009: Teilnahme am Programm „Erfahrungswissen für Initiativen“ (EfI NRW),
3 Ausbildungsgänge von Seniortrainern

Seit 2008: Umsetzung „Rahmenkonzept zur integrierten Senioren- und Pflegeberatung im Oberbergischen Kreis“

2010: 3. Preis beim „Zukunftspreis Demografie“ des Oberbergischen Kreises und der Volksbank Oberberg für Café-„Zeit“ – Demenzcafe mit offener Angehörigengruppe

Foto: Archiv Stadt Wiehl

Ihre Apotheke in nächster Nähe ...

Foto: diego cervo/fotolia.com

Stark. Für Ihre Gesundheit.

Wiehl-Apotheke

Andre Schmittner

Bahnhofstr. 5, 51674 Wiehl
Tel.: 0 22 62 / 91 204
Fax.: 0 22 62 / 91 614
www.wiehl-apotheke.de

Mit Sicherheit gut versorgt.

SONNEN APOTHEKE

freundlich · fachlich · sonnenklar

Nora S. Schäfer
Im Weiher 21 • 51674 Wiehl
Telefon: 0 22 62/95 67 • Fax: 0 22 62/9 29 94

kontakt@sonnen-apotheke-wiehl.de
www.sonnen-apotheke-wiehl.de

Parken direkt vor der Apotheke

Linden-Apotheke

Apotheker Ulrich Kull

Oberwiehler Straße 53
51674 Wiehl
Tel. 02262 93535
eMail ukull@t-online.de

Apotheker Thomas Klippel

Löwen-Apotheke

Ihr löwenstarker Gesundheitspartner

Wülfringhausener Str. 1-5 • 51674 Wiehl
Fon: 0 22 62 / 9 33 08 • Fax: 0 22 62 / 9 14 54
info@loewen-apotheke-wiehl.de • www.loewen-apotheke-wiehl.de

Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen

Leider ist es so, mit zunehmendem Alter nehmen auch die kleinen „Wehwehchen“ zu!

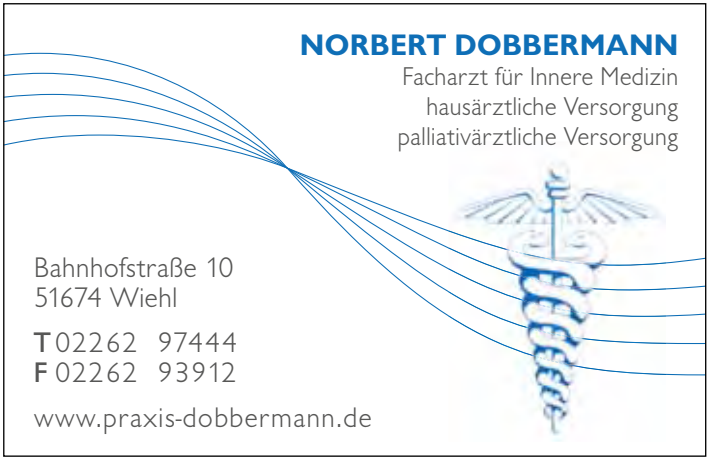
Unsere Gesundheit ist mit Abstand das Wichtigste was wir haben, um ein langes, selbstbestimmtes Leben zu führen. Daher sollten wir eigenverantwortlich mit uns umgehen. Eine gesunde Ernährung, viel Flüssigkeit, ausreichende Bewegung, Zeit zum Entspannen und auch geistige Herausforderungen tragen einen großen Teil dazu bei, dass wir fit und gesund bleiben.

Foto: J. Kirchmaier-Gilg/Fotolia.com

Hat es uns dann doch mal erwischt, so haben wir in Deutschland das Glück auf eine hervorragende medizinische Versorgung zurückgreifen zu können.

Foto: dinostock/Fotolia.com

Bei vielen kleinen „Zipperlein“ weiß man in Ihrer Apotheke schon bestens welches „Kraut“ dagegen gewachsen ist. Denken Sie aber immer daran den Apotheker darüber zu informieren, welche Medikamente Sie bereits einnehmen, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Diese können zu unangenehmen Nebenwirkungen, wie Schlafstörungen, Schwindel, Stürzen, Magenproblemen, Durchfall, Verstopfung oder auch Hautausschlägen usw. führen. Legen Sie Ihrem Apotheker ▶



KRANKENGYMNASTIK
MED. MASSAGEN
LYMPHDRAINAGE
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
Wiesenstraße 11 • 51674 Wiehl
Telefon 0 22 62 / 999 58 22
Mobil 0151 / 22 83 32 44
www.physio-tina-heitz.de
TINA HEITZ PHYSIOTHERAPEUTIN

Praxis Esther und André Meyer
Krankengymnastik
klassische Massage
Hausbesuche
Am Hans Teich 16
51674 Wiehl
0 22 62-79 79 19
www.praxis-meyer-eua.de

Gesundheitsvorsorge

ZAHNARZTPRAXIS
Susanne Hermann
Bechstraße 9
51674 Wiehl-Bielstein
Telefon: (02262) 690033
www.zahnarzt-wiehl.de
info@zahnarzt-wiehl.de
SPRECHZEITEN
Mo-Fr 8:30 - 12:00 Uhr
Mo, Di, Do
14:30 - 18:30 Uhr
Mi 14:30 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung
!GESUND IM MUND!

am Besten eine komplette Liste Ihrer Medikamente vor, dann kann er Sie gut und umfangreich beraten.

Im Zweifel, oder auch bei länger anhaltenden und stärker werdenden Beschwerden, ist der Weg zum Arzt jedoch unumgänglich!

Eine Medikamenten-Liste sollten Sie übrigens immer mit sich führen, denn auch im Notfall ist es wichtig, dass sich jeder Mediziner einen schnellen Überblick über Ihre Vorerkrankungen und Ihre Medikationen verschaffen kann.

Auch im Vorfeld können Sie schon vieles für sich tun. Es gibt einige sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen, die Sie regelmäßig wahrnehmen sollten. Denn viele Krankheiten lassen sich bei frühzeitiger Erkennung erfolgreich bekämpfen. **Lassen Sie sich von Ihrem (Haus-)Arzt oder Ihrer Krankenkasse beraten.**

Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik
Neurologie, Orthopädie und Osteologie
Früh-/Rehabilitation, Diagnostik, Prävention
Qualitätsreha mit menschlicher Nähe
- Hochprofessionelle medizinische Versorgung
- Langjährige medizinisch-therapeutische Kompetenz
- Aufmerksame und vertrauensvolle Betreuung
Höhenstraße 30
51588 Nümbrecht
Telefon 0 22 93 / 9 20 - 0
info.rhein-sieg-klinik@dbkg.de
Wir sind für Sie da!
www.dbkg.de
Zertifizierte Qualitäts Rehabilitation

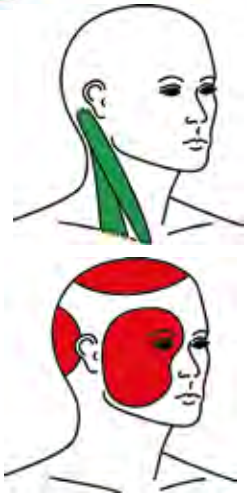
Schmerzbehandlung mit TriAS – Was Sie wissen sollten

Befreiung von akuten oder chronischen Schmerzen – dies wünschen sich bis zu 14 Millionen Menschen in Deutschland. Viele gelten schulmedizinisch als schwer oder kaum behandelbar. Die TriAS-Triggerpunkt-Akupunktur kann als hocheffektives und naturwissenschaftliches Behandlungskonzept auch langjährige Krankheitsverläufe deutlich und nachhaltig bessern. Bei akuten Schmerzen werden oft durchschlagende Therapieerfolge erzielt.

TriAS bei ... Kopfschmerzen, Schwindel, Fallneigung, Sehstörungen, Gesichts- und Zahnschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Schmerzen und Schwellung der Finger(-gelenke), Rücken- und Gesäßschmerzen, „Ischias" und Bandscheibenproblemen, Bauchschmerzen, Magen- und Darmproblemen, Reizblase und Blasenschwäche, Leistenschmerzen, Hüft- und Knieschmerzen, Schmerzen der Füße, Nervenschmerzen (Neuropathie), Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine), Wadenkrämpfen, Fersensporn, Fibromyalgie, Schmerzen nach Gürtelrose (Herpes zoster), Gelenkverschleiß (Arthrose) der großen und kleinen Gelenke, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Juckreiz, Schmerzen nach Unfällen und Operationen

Diese Übersicht dient der Information über die Behandlungsmethode TriAS. Sie ersetzt im Einzelfall nicht eine notwendige schulmedizinische Diagnostik und Therapie. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.

TriAS® nach Dr. med. Kohls



Schmerzbehandlung mit TriAS-Triggerpunkt-Akupunktur

Dr. med. Wolfgang Kohls
FA für Allgemeinmedizin / Akupunktur
Buchautor & Dozent für Triggerpunkt-Akupunktur
Präsident der DGTriAS (Deutsche Gesellschaft für Triggerpunkt-Auflösung zur Schmerzbehandlung)

Informationen & Behandlung
51674 Wiehl, Bielsteinerstraße 121
Tel 02262 2588 · Fax 02262 5263

www.dr-kohls-wiehl.de

Praktische Helfer

Foto: © Egon Häbich/Pixelio.de

Warum sich das Leben unnötig schwer machen. Oft sind es Kleinigkeiten, mit denen wir uns den Alltag wesentlich erleichtern könnten.

Kleine Ursache, große Wirkung

Ob für Küche oder Bad, fürs Schlafzimmer oder das Treppenhaus, für nahezu jeden Bereich findet man praktische Alltagshelfer. Da sind Badewannen-Einstiegshilfen, Duschhocker, elektrisch verstellbare Betten, Treppenlifte, Seniorenhandys, Notrufsets, Gehhilfen oder Elektromobile nur eine kleine Übersicht der Möglichkeiten.

Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten und finden Sie Ihre individuelle Alltagshilfe.

In den eigenen 4 Wänden selbständig bleiben

Jeder Mensch möchte so lange es geht im gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Das ist aber in manchen Fällen – sei es Altersbedingt oder durch Krankheit – ohne Hilfe von außerhalb nicht mehr möglich.

Hierfür gibt es den **AMBULANTEN PFLEGEDIENST.** Er unterstützt Pflegebedürftige und deren Angehörige bei der Pflege in den eigenen vier Wänden. Er bietet Familien Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf und Betreuung besser organisieren können.

Die Pflegedienste kommen zu den Pflegebedürftigen ins Haus und helfen fach- und sachkundig

Ambulanter Pflegedienst
Sandra Zeiske
Bechstraße 1
51674 Wiehl
Telefon: 0 22 62 / 9 99 99 96
Fax: 0 22 62 / 9 99 99 47
info@pflegedienst-s-zeiske.de
www. pflegedienst-s-zeiske.de

bei den täglichen Aufgaben. So können Betroffene in der vertrauten Umgebung bleiben.

Die verschiedenen Bereiche der häuslichen Pflege erstrecken sich über:

- Grundpflegerische Tätigkeiten, wie z.B. Hilfe bei der Körperpflege, Ernährung, Mobilität und Lagerung.
- Häusliche Krankenpflege nach §37 SGB V als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, wie z.B. Medikamentengabe, Verbandwechsel, Injektionen.
- Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen bei pflegerischen Fragestellungen. Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfsdiensten wie Essensbelieferung, Fahrdiensten und Krankentransporten.
- Hauswirtschaftliche Versorgung, wie z.B. Kochen, Einkaufen, Reinigen der Wohnung ...

Foto: Gina Sanders/fotolia.com

Wir pflegen Sie zu Hause

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung dementiell Erkrankter
- Familienpflege / Haushaltshilfe
- Essen auf Rädern
- Beratung zu Pflege und Betreuung
- Unterstützung bei der MDK-Einstufung
- Schulung pflegender Angehöriger zu Hause
- Vermittlung von Hilfsangeboten

Wir sind auch in Ihrer Nähe

Bergneustadt .. Tel: 0 22 61 / 4 26 13
Gummersbach ... Tel: 0 22 61 / 6 65 24
Waldbröl ..... Tel: 0 22 91 / 62 76
Windeck ..... Tel: 0 22 43 / 8 01 60

Diakoniestationen
DIAKONIE VOR ORT
An der Agger und in Windeck gGmbH

Wir beraten Sie gerne!
Diakoniestation Wiehl
Tel: 0 22 62 / 717 52 82

www.diakonie-vor-ort.de

Foto: endrille/Fotolia.com

Umzug ins Seniorenheim

Wenn das Wohnen in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich ist, dann steht ein Wechsel in eine Seniorenresidenz, ein betreutes Wohnprojekt oder auch in eine Seniorenwohngemeinschaft an.

Damit Sie sich in Ihrer neuen Umgebung rundum wohlfühlen, sollten Sie sich im Vorfeld gründlich informieren und frühzeitig eine passende Einrichtung aussuchen.

Prüfen Sie verschiedene Einrichtungen so gründlich wie nur eben möglich. Dieser Aufwand wird sich auf jeden Fall für Sie auszahlen.

Dabei gibt es einiges, worauf Sie achten sollten. Wo und wie ist die Lage der Residenz, gibt es kulturelle Angebote die Sie gerne noch nutzen möchten, dürfen Sie ihr liebgewonnenes Haustier mitbringen, dürfen eigene Möbel oder Bilder mitgebracht werden? Wie wirkt das Gebäude auf Sie, sind die Zimmer hell und freundlich? Welchen Eindruck vermitteln ihnen die Bewohner der Einrichtung, werden sie ausreichend betreut, hat das Personal Zeit auf Bedürfnisse einzugehen? Ist das Unterhaltungsangebot vielfältig? Gibt es eine ausreichende ärztliche Versorgung?

Da jeder Mensch individuelle Vorlieben und Bedürfnisse hat, sind uns die unterschiedlichsten Dinge wichtig. Daher ist es unumgänglich, dass Sie in Ruhe überlegen auf was Sie Wert legen.

Sicherlich ist es nicht einfach im Vorfeld alles so abzuklären, dass Sie dann später auch wirklich in der für Sie richtigen Einrichtung ankommen. Aber auch hier gilt: Je früher Sie sich auf die Suche machen, umso größer ist die Chance, dass Ihnen Enttäuschungen erspart bleiben.

Heute ist es in vielen Einrichtungen sogar möglich einmal für 4 Wochen, gegen Bezahlung, probe zu wohnen. Wichtig ist auch, dass Sie nach einer Warteliste fragen, da viele Häuser schon auf lange Zeit ausgebucht sind.

Gehen Sie es an und informieren Sie sich!

Birkenhahnstraße 14
51674 Wiehl-Brächen
Tel.: (0 22 62) 7 20 80
Fax: (0 22 62) 72 08 60
E-Mail: haus_oberberg@freenet.de

HAUS OBERBERG
ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Bei uns sind Sie nicht mehr alleine ...

- alle Zimmer mit Sat-TV-Anschluss und Telefon
- »Nacht Café« bis 23.00 Uhr
- Park mit altem Baumbestand
- Veranstaltungen, Filmabende und Ausflüge
- rege Besuche sind gern gesehen

WWW.HAUS-OBERBERG.DE

Allein leben.
Ohne allein zu sein.

Geschützter Wohnbereich
Duft- und Sinnesgarten
Vielfältige Betreuungsangebote
Demenzcafe
Kooperation mit neuem Kindergarten
Wohnen im Grünen
Gottesdienste und Seelsorge
Einkaufsservice
Konzerte und Veranstaltungen
Waffelstübchen und Cafeteria

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT:
Seniorenzentrum Bethel Wiehl
Wülfringhausener Straße 80
51674 Wiehl
Telefon: 0 22 62/79 10
Telefax: 0 22 62/791-499
SZWI@BethelNet.de
www.BethelNet.de

NETZWERK FÜR MENSCHEN
DIAKONIEWERK BETHEL

Ein starker Wille kann
Berge versetzen.
Der letzte ganz besonders.

Ein Testament oder ein Vermächtnis zugunsten der Hospiz- und Trauerarbeit in Wiehl und Oberberg sind Möglichkeiten, die individuelle Begleitung und Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen langfristig finanziell zu sichern.

Wenn auch Sie sich über Ihr eigenes Leben hinaus engagieren wollen, lassen wir Ihnen gerne unsere Testamentsbroschüre zukommen. Wir beraten Sie gerne. Ihren persönlichen Ansprechpartner erreichen Sie unter 02262-3056108.

JOHANNES-HOSPIZ OBERBERG STIFTUNG

Hauptstraße 27 51674 Wiehl www.hospizarbeit-wiehl.de info@hospizarbeit-wiehl.de

-ANZEIGE-

Johannes-Hospiz Oberberg Stiftung:

Den Menschen im Fokus

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Lebenszusammenhänge unserer Bevölkerung stark verändert. Immer mehr Menschen leben allein oder in neuen Lebensformen. Sie können sich oft nicht mehr auf die bewährten familiären Verbindungen stützen – im Alter, bei Krankheit, in Krisensituationen oder bei nahendem Tod. Betroffene und Angehörige fühlen sich häufig überfordert, isoliert und unverstanden.

In solch schweren Lebensphasen bietet die Hospizarbeit im Johannes-Hospiz Oberberg der Johanniter und die Malteser Hospizgruppe mit Ihrem

AMBULANTER HOSPIZ- UND PALLIATIV-BERATUNGSDIENST

KOORDINATION:
Anke Bidner, Fon 0 22 62-9 20 10
Tannhäuserstr. 29a, 51674 Wiehl
hospizgruppe-wiehl@t-online.de

Malteser
...weil Nähe zählt.
Hospizgruppe Wiehl

- für Wiehl & Nümbrecht
- individuelle Beratung und Information
- regelmäßige Begleitung durch geschulte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter
- Unterstützung und Entlastung der Angehörigen
- Beratung zu Fragen der Schmerztherapie und Symptomkontrolle durch hauptamtliche Mitarbeiter (Palliativberatung)
- Vermittlung weiterer Hilfen
- Vorträge, Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen zur Hospizarbeit für medizinische und soziale Berufsgruppen sowie für alle Interessenten

www.hospizarbeit-wiehl.de

Denken Sie schon jetzt weiter.
Bestattungsvorsorge entlastet Ihre Familie.

BS
Bestattungshaus Sträßer
Kompetente Begleitung

Dieringhauser Strasse 14
51645 Gummersbach
Engelskirchen · Wiehl · Marienheide
www.bestattungshaus-straesser.de

Rund um die Uhr: 02261 – 7 78 29

TrauerZentrumOberberg bereits seit vielen Jahren mit einfühlsamen und gut ausgebildeten Mitarbeitern eine individuelle medizinische Betreuung, Pflege und psychosoziale Unterstützung an. Die Aufgaben sind anspruchsvoll und vielseitig; Begleitung sterbender Menschen und deren Angehöriger in häuslicher Umgebung, Trauergruppen, die Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer und die Arbeit im Hospiz.

Es ist unsere Absicht, die Grundgedanken dieser wertvollen Arbeit bekannt zu machen und dafür zu werben. Gleichzeitig versuchen wir, die verschiedenen Angebote der ambulanten und stationären Hospizarbeit und Trauerarbeit finanziell zu sichern. Zu diesem Zweck wurde die Johannes-Hospiz Oberberg Stiftung gegründet. Sie begleitet, unterstützt und finanziert die Hospizarbeit.

Damit wir unseren Auftrag erfüllen können, brauchen wir Ihre Unterstützung. Helfen Sie uns mit einer Spende oder Zustiftung!

Foto: aquariagirl1970/fotolia.com

Bestattungsvorsorge

Natürlich denkt niemand gerne an den Tod. Doch auch er gehört zum Leben! Daher sollten wir uns frühzeitig mit einer eigenverantwortlichen Bestattungsvorsorge befassen. Suchen Sie sich einen Bestatter Ihres Vertrauens und lassen Sie sich beraten. Legen Sie auch einen Vorsorgeordner an, in welchem Sie alle wichtigen Dokumente aufbewahren, damit Ihre Angehörigen im Todesfall alles schnell finden können. So nehmen Sie Ihrer Familie unnötige Sorgen.

Groß
BESTATTUNGEN
Telefon 0 22 62 / 37 69
Bahnhofsplatz 2
51674 Wiehl-Bielstein
www.gross-bestattungen.de
info@gross-bestattungen.de
Reiner Groß Mobil 0173 / 67 41 800
Julia Groß Mobil 0160 / 96 54 54 44

Landhaus Touristik

GESUNDHEIT plus ERLEBNIS

Sie träumen von einem rundum sorglosen Urlaub?
Doch Bedenken um Ihre Gesundheit bremsen Ihre Reiselust?

UNSERE LÖSUNG – GESUNDHEITSREISEN:

- Ärztlich begleitete Rundreisen
  Reisemedizinische Information
- Prävention und Kuren
  Krankenkassen-Zuschuss
  Arbeitgeber-Zuschuss
- Dialyse im Urlaub

GEPRÜFTES GESUNDHEITSREISEBÜRO

telefonische Terminvereinbarung:
0 22 62. 708 96 96

www.reisepartner-gesundheit.de

Tolle Reise – Tolle Preise
Rund-um-Service für die schönste Zeit des Jahres

Immer sicher und komfortabel ans Ziel.

- Bus-, Flug- und Schiffsreisen
- Premiumreisen
- Städtereisen
- Kur- und Wellnessreisen
- Aktivreisen
- Clubreisen
- Tagesfahrten
- Musicals/Events

auch online buchbar über www.benninghoff-reisen.de

Benninghoff Reisen GmbH & Co. KG
Zentrale: Wiehl · Tel. 02261.81751-0
Bergisch Gladbach · Tel. 02202.32929
Köln · Tel. 0221.60603838

Benninghoff Reisen

Aktiv im Fitnessstudio, keine Frage des Alters …

- Milon-Kraftausdauerzirkel, anwenderfreundliches Training mit automatischer Geräteeinstellung
- betreutes Fitness- und Herzkreislauftraining
- Gesundheitskurse wie z. B. Yoga, Pilates, CycleWell, Nordic Walking
- Rückentraining & Reha-Sport
- Warmwasser-Massage, Sauna & Solarium
- durchgehende Öffnungszeiten

Bleiben Sie fit!

Sportpark am See

Sportpark am See GmbH, Am Hans-Teich 18 • 51674 Wiehl
Tel. 0 22 62/75 15 50 • www.sportparkamsee.de

Bewegung und gesunde Ernährung ...

Regelmäßige Bewegung, moderater Sport und eine ausgewogene Ernährung tragen dazu bei, dass wir lange fit und gesund bleiben.

Und das kann richtig Spaß machen. Probieren Sie einfach Verschiedenes aus. Ob z.B. Fitness, Tanzen, Cardio-Training, Nordic-Walking oder auch Schwimmen. Die Möglichkeiten sind unendlich und es ist ganz sicher auch für Sie etwas dabei. Sie werden schnell merken, dass regelmäßige Bewegung nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit hält und richtig gut tut.

Fotos: Gina Sanders (Personen);Andre (Obst)/fotolia.com

ALTWERDEN,
DASS IST GOTTES GUNST.
JUNGBLEIBEN,
DASS IST LEBENSKUNST.
- DEUTSCHES SPRICHWORT -

Der Gesundheit zuliebe

Aber auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter am Tag – sind sehr wichtig.

Aufgrund des Überangebotes an Nahrungs- und Genussmitteln in unseren Supermärkten haben viele den Blick auf das Wesentliche verloren. Unsere Nahrung ist der Kraftstoff für Geist und Körper, daher sollte sie mit Bedacht ausgesucht werden. Wichtig ist eine frische ausgewogene Kost aus Obst und Gemüse, die reich an Vitaminen- und Mineralstoffen ist. Außerdem sollte sie die erforderliche Tagesmenge an Eiweißen, Kohlenhydraten und den gesunden, essenzielle Fetten liefern. Vermeiden Sie Fertiggerichte, die oftmals zu viele ungesunde Fette und viel Salz enthalten.

Wer gesund isst, hat auch ausreichend Energie für Sport und Bewegung.

Verarbeiten Sie möglichst viele frische Produkte, dann wissen Sie, was Sie zu sich nehmen. Besuchen Sie doch mal das Koch-Projekt der OASe (siehe Seite 23).

Foto: © jamstockfoto/Fotolia.com

Gesundmacher Muskulatur

„Nutze Sie oder verliere Sie"!

Das ist keine Devise des Alters. Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir bei gleichbleibender Arbeit 1% Muskelmasse! Gut trainierte Muskeln sind wie Ärzte: Wer Sport treibt „impft" seinen Körper! Die Muskulatur schützt unseren Körper gegen Diabetes, Übergewicht und viele andere Krankheiten!

„Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit (zentral) fördert, peripherer entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskulatur wachsen lässt, die Durchblutung fördert und nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, aber dabei ohne Nebenwirkungen ist! Was würden Sie dafür bezahlen?"

„Es gibt dieses Medikament: BEWEGUNG!"

Was hindert Sie daran, heute noch einen individuellen Termin im Fitnesscenter zu vereinbaren? Informieren Sie sich auch über Gruppentraining sowie Hausbesuche!

Zu Alt für Bewegung? **So etwas gibt es nicht!** Gerade im höheren Alter ist Bewegung sehr wichtig. Tanzen mit Musik fördert Ihren Körper in Beweglichkeit, Koordination und Fitness. Auch das geistige Wohl wird durch abwechslungsreiche Musik gesteigert. In unseren Tanzschulen können Sie die Vielfalt des Tanzens erleben. Wir haben Gymnastik Gruppen in denen Sie zu Musik durch gesundheitsfördernde Bewegungen mit viel Spaß in einer gleichgesinnten Gruppe Ihre Koordination und Fitness steigern. Im Gesellschaftstanzbereich können sie sich mit Ihrem Partner zur Tanzmusik auf allen Gelegenheiten harmonisch Bewegen. Das Tanzen im Sinne des Bundesverband für Seniorentanz e.V. ist auch für jeden Einzelnen ein schöne, abwechslungsreiche Möglichkeit schöne Tänze in einer Gruppe zu Tanzen. Es lohnt sich auf jeden Fall und für Jeden ist etwas Dabei.

Ihr Kontakt in **Gummersbach**

Tanzschule
MICHAEL HÖCHST
Am Sängerheim 6 Tel. 02261/911545
51645 Gummersbach www.tangu.de

Ihr Kontakt in **Wiehl-Bielstein**

TANZART
BROICHHAGEN & HÖCHST
Bielsteiner Straße 88 Tel. 02262/7270062
51674 Wiehl www.tanzart.net

INJOY WIEHL

Gesundmacher Muskulatur! Nutz´sie, oder verlier´sie!
Fitness ist keine Frage des Alters!

www.injoy-wiehl.de

INJOY Wiehl
Am Hans-Teich 14
51674 Wiehl
0 22 62-75 27 17

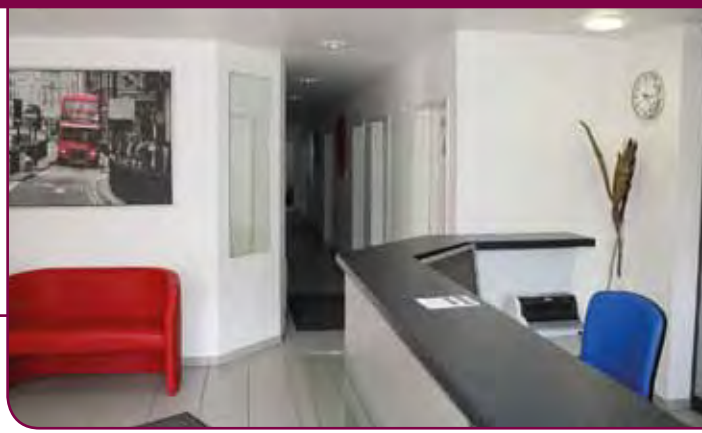
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

UROLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Peter G. Nelles | Dr. W. Franzen | Dr. S. Canis

Fachärzte für Urologie

ALLE KASSEN & PRIVAT



Wir haben unser Team um einen weiteren Urologen verstärkt.
Dr. med. Stefan Canis erweitert unser urologisches Leistungsspektrum.

THERAPIESCHWEPUNKTE SIND:
Prävention und Rehabilitation von urologischen Erkrankungen sowie Männergesundheit und Kinderurologie.

Des Weiteren haben wir für Sie eine Zweigpraxis in Waldbröl eröffnet.

Wir freuen uns, Sie in unseren Praxen begrüßen zu dürfen!
Ihr urologisches Praxis-Team

Denken Sie immer daran:
Vorsorge bedeutet Früherkennung und Früherkennung bedeutet Heilung!!

Hauptstraße 15
51674 Wiehl
Tel.: 0 22 62/9 30 81

Bahnhofstraße 1
51545 Waldbröl
Tel.: 0 22 91/8 08 82 40

Termine nach Vereinbarung

Rundum gut versorgt im AWO Seniorenzentrum Wiehl

Unser Haus auf einen Blick:

- Das Seniorenzentrum in Wiehl bietet insgesamt 80 Bewohnern ein Zuhause in der stationären Langzeitversorgung.
- Insgesamt stehen 65 Einzelzimmer, ein Krisenzimmer und 8 Doppelzimmer zur Verfügung.
- Das Seniorenpflegezentrum in Wiehl ist eine Einrichtung der AWO Rhein-Oberberg e.V. mit Sitz in Engelskirchen.
- Das Engagement der Arbeiterwohlfahrt gilt den Schwachen und Hilfsbedürftigen in unserer Gesellschaft.
- Die Menschen, die zu uns in das Pflegeheim kommen, sollen hier eine neue Heimat finden, neue Freundschaften schließen und als Menschen akzeptiert und anerkannt werden.
- Jede Bewohnerin, jeder Bewohner ist für uns ein Individuum mit eigenen Vorstellungen, mit eigener Vergangenheit, einem eigenen Charakter und einer individuellen Zukunft.
- Jeder bekommt die Hilfe, die er benötigt und jeder verdient unseren Respekt.
- Um den Anspruch erfüllen zu können, bieten wir allen unseren Bewohnern qualitativ hochwertige Leistungen, fachliche und soziale Kompetenz unserer Mitarbeiter, professionelle Arbeitsorganisationen und laufende Maßnahmen zur Qualitätssicherung an.

Wenn Sie mehr über unser Pflegeangebot erfahren möchten, beraten wir Sie gerne.
Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie. Tel.: 02262 / 7271 - 0

AWO Helfen mit Herz.
AWO Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.

AWO Seniorenzentrum Wiehl

Marienberghausener Straße 7-9
51674 Wiehl
Tel.: 02262 / 7271 - 0
Fax: 02262 / 7271 - 262