

# Gesundes Älterwerden in der Gemeinde Erndtebrück



**Herausgeber:**  
 AWO Quartiersmanagement Erndtebrück  
 Struthstraße 4  
 57339 Erndtebrück  
 Tel.: 01511 0870128  
 qtm-erndtebrueck@awo-ww.de

Herausgegeben im Rahmen der Projekte  
 „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier“  
 und „Unser Zuhause im Quartier“

Gefördert durch den Verband der Ersatzkassen e. V.  
 und die Deutsche Fernsehlotterie

1. Auflage, Oktober 2020

# Inhalt

## Aktiv im Alter

Bildung .....	6
Kultur .....	8
Sehenswürdigkeiten .....	9
Freizeitaktivitäten .....	11
Sport und Bewegung .....	16
Urlaub und Erholung .....	21
Kuren für pflegende Angehörige .....	22

## Leben und Wohnen im Alter

Informationen und Beratung .....	23
Unterstützung im Alltag .....	31
Essen auf Rädern, Mittagstisch, Lieferdienste und Tafel .....	36
Mobilität .....	38
Hilfen/Unterstützung am Lebensende .....	40

**Hinweis:**  
 Aufgrund von Corona kann es zu Abweichungen bei den Angeboten kommen. Bei Interesse nehmen Sie bitte zunächst Kontakt zu den Ansprechpersonen auf.

# Grußworte

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen die Broschüre „Gesundes Älterwerden in der Gemeinde Erndtebrück“ zu präsentieren. Die Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über zahlreiche Angebote und Informationsmöglichkeiten.

Auch im Alter, wenn gesundheitliche Einschränkungen bereits stärker auftreten können, ist es möglich, gesundheitliche Ressourcen zu erhalten und aufzubauen sowie Belastungen abzubauen.

Die Broschüre soll Sie dabei unterstützen, möglichst lange gesund und selbstständig im eigenen Zuhause bleiben zu können. Unter der Rubrik „Aktiv im Alter“ finden Sie deswegen zahlreiche Angebote mit denen Sie Ihr Leben abwechslungsreich, sportlich und gesellig gestalten können. Außerdem wurden unter der Rubrik „Leben und Wohnen“ unterschiedliche Kontaktdaten zu Beratungsstellen und Dienstleistern zusammengefasst, die Sie und Ihre Angehörigen unterstützen und Ihnen damit den Alltag erleichtern.

Abschließend danke ich allen Einrichtungen und Vereinen für die gute Zusammenarbeit bei der Erstellung der Broschüre. Entstanden ist die Idee für die Broschüre im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier“, das vom Verband der Ersatzkassen e. V. gefördert wird.

Ich wünsche Ihnen allen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass die Broschüre Ihnen weiterhilft.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne jederzeit an das AWO Quartiersmanagement Erndtebrück wenden.

Ihre Rabea Boos

*AWO Quartiersmanagerin Erndtebrück*

Liebe Erndtebrückerinnen und Erndtebrücker,

gesundes Älterwerden ist ein Herzenswunsch, den wir alle in uns tragen. Die nachfolgenden Seiten geben eine tolle Übersicht, was es für nützliche Angebote in unserer Gemeinde und im Kreis Siegen-Wittgenstein gibt und, was wir somit selbst zum gesunden Älterwerden beitragen können.

Nach dem Motto „Alles, was Spaß macht, hält jung“, möchte ich Ihnen die Angebote in dieser Broschüre ans Herz legen.

Wir in Erndtebrück können sehr dankbar sein, dass so viele Vereine, Institutionen und Organisationen einen Blick für das Thema „Gesundheit“ haben. Neben unserer schönen Natur, die auch zu unserem gesunden Leben beiträgt, ist dies sehr wertvoll.

Wertvoll ist auch ein gutes Stichwort um abschließend einige Worte zum Präventionsprojekt selbst zu schreiben. Es ist gut, dass ein Projekt in unserer Gemeinde zur Umsetzung kommt, dass die Gesundheit älterer Menschen in den Mittelpunkt rückt. Diese Informationssammlung ist nur eines mehrerer guter Beispiele, die dieses Projekt bewirkt hat. Einen herzlichen Dank richte ich dafür an den Projektträger.

Nun wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Lesen. Bleiben Sie gesund und aktiv!

Ihr Henning Gronau

*Bürgermeister*



Foto: Gemeinde Erndtebrück

# Aktiv im Alter

Ein aktiver und abwechslungsreicher Alltag verbessert das seelische und körperliche Wohlbefinden. Wer im Alter aktiv und mobil ist, tritt leichter mit anderen Menschen in Kontakt und bleibt Teil des gesellschaftlichen Lebens. Das ist wichtig, denn Studien zeigen, dass Einsamkeit ähnlich schädlich ist wie Rauchen oder starkes Übergewicht. In Erndtebrück gibt es viele Möglichkeiten das Alter aktiv zu gestalten. Im Folgenden werden einige aufgezählt.

Schauen Sie auch gerne in den Veranstaltungskalender der Kommunen Bad Berleburg, Bad Laasphe und Erndtebrück. Unter der Internetadresse [www.termine-wittgenstein.de](http://www.termine-wittgenstein.de) finden Sie eine Vielzahl von Veranstaltungen in Wittgenstein.

## Bildung

Unsere Gesellschaft verändert sich stetig und stellt immer wieder neue Anforderungen an jeden Einzelnen. Ein lebenslanges Lernen versetzt uns in die Lage, mit den veränderten Bedingungen umzugehen, schafft dadurch Selbstvertrauen und kann die Lebensqualität entscheidend verbessern.

### Volkshochschule Siegen-Wittgenstein, Zweigstelle Erndtebrück

Die Volkshochschule bietet auch für ältere Menschen ein vielseitiges Programm, das zweimal jährlich neu erscheint.

#### Sprechzeiten:

Montag bis Freitag nach Vereinbarung.  
Während der Schulferien findet keine Sprechstunde statt.

#### Kontakt:

Tanja Blankenstein  
Tel.: 0271 333-2563  
[t.blankenstein@siegen-wittgenstein.de](mailto:t.blankenstein@siegen-wittgenstein.de)

### Gemeindebücherei

Kinderbücher, Romane, Hörbücher, Sachliteratur, Zeitschriften und DVDs - In der Erndtebrücker Gemeindebücherei gibt es für Leseratten und Literaturliebhaber, und die, die es werden wollen, alles was das Herz begehrt. In den zwei Räumen des Heimatmuseums, in der Siegener Straße, gibt es für Groß und Klein jedoch nicht nur Bücher, sondern auch Platz zum Einkehren und Lesen.

Wer nach einigen Runden durch die Gänge unter den ca. 8530 Büchern das passende Exemplar gefunden hat, kann dieses natürlich ausleihen. Für Erwachsene kostet jedes Buch 50 Cent (ohne Jahresabo), ein Jahresabo kostet 10,00 Euro.

#### Öffnungszeiten:

Montag 16.00 - 18.00 Uhr  
Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 - 19.00 Uhr  
Freitag 16.00 - 18.00 Uhr

#### Kontakt:

Gemeindebücherei Erndtebrück  
Siegener Straße 6  
Tel.: 02753 1322  
[buecher@erndtebrueck.de](mailto:buecher@erndtebrueck.de)

### Öffentlicher Bücherschrank

Seit April 2016 steht den Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde Erndtebrück ein öffentlicher Bücherschrank zur Verfügung. Der Schrank befindet sich am Parkplatz im Mühlenweg gegenüber der Brückenapotheke und wurde vom Energieversorger RWE Deutschland gesponsert. Er bietet Platz für bis zu 250 Bücher.

Die Idee hinter dem öffentlichen Bücherschrank ist, Bürgerinnen und Bürgern im Vorbeigehen oder beim Warten auf den Bus zum Lesen anzuregen. Wer ein interessantes Buch findet, darf es einfach mitnehmen. Im Gegenzug kann ein bereits gelesenes Buch abgegeben werden, indem man es in den Schrank hinein stellt. Auf diese Weise wechselt das kostenlose Angebot ständig und bleibt vielfältig.

#### Kontakt:

Gemeinde Erndtebrück  
Talstraße 27  
Tel.: 02753 605-147/ -134

## Kultur

### Erndtebrücker Kulturinitiative

Kulturell hat Erndtebrück einiges zu bieten. Dies liegt vor allem an der Erndtebrücker Kulturinitiative. Gemeinsam mit dem Gebrüder-Busch-Kreis stellt die Initiative ein Programm auf, das für jeden Geschmack etwas zu bieten hat.

Egal ob Ausstellungen, Lesungen, Theater, Kleinkunst oder Konzerte, das Angebot ist breit gefächert.

#### Die Tickets erhalten Sie unter:

[www.proticket.de](http://www.proticket.de),  
über den Gebrüder-Busch-Kreis, Tel.: 02733 53350,  
im Hotel Edermühle, sowie im Bürgerbüro im Rathaus  
der Gemeinde Erndtebrück, Talstraße 27, Tel.: 02753 605-124

### Kulturhandbuch Kreis Siegen-Wittgenstein

Das Kulturhandbuch enthält alle Informationen zu kulturellen Angeboten, Einrichtungen, Künstler\*innen und Kulturschaffenden im Kreis Siegen-Wittgenstein. Über den folgenden Link gelangen Sie auf die Website: [www.siwikultur.de/khb](http://www.siwikultur.de/khb)

### KULTUR: live

Sie gehen gerne ins Theater, ins Kino, zu Konzerten oder Lesungen, verfügen aber nur über ein geringes Einkommen? Dann werden Sie Kulturgast bei KULTUR: live! Gerne vermitteln Ehrenamtliche Ihnen kostenfreie Karten für kulturelle Veranstaltungen in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe, die von Kulturpartner\*innen gestiftet werden.

#### Kontakt:

AWO Kreisverband  
Siegen-Wittgenstein/Olpe  
Koblenzer Str. 136  
57072 Siegen  
Tel.: 0271 3386-142  
Mo. und Do. 15.00 - 17.00 Uhr  
[kulturlive@awo-siegen.de](mailto:kulturlive@awo-siegen.de)  
[www.awo-siegen.de/kulturlive](http://www.awo-siegen.de/kulturlive)

## Sehenswürdigkeiten

Erndtebrück hat einige Sehenswürdigkeiten, die auch über die Wittgens-teiner Grenzen hinaus bekannt sind.

### Bald's historische Fahrzeugschau

Alle Freund\*innen historischer Fahrzeuge sind herzlich zu einer Besichtigung der Oldtimerausstellung in Erndtebrück eingeladen. Sie ist eine der weltweit größten Sammlungen historischer und fahrbereiter BMW-Motorräder.

Schauen Sie sich in aller Ruhe auf der unten stehenden Internetseite um. Falls Sie die Fahrzeuge in natura sehen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Rudolf-Bald-Stiftung auf.

Der Tag der offenen Tür findet jeweils am letzten Sonntag im Mai und am 03.10. des Jahres statt.

#### Kontakt:

Rudolf-Bald-Stiftung  
Grimbachstraße 34  
Tel.: 02753 3352  
[info@bmw-ausstellung.de](mailto:info@bmw-ausstellung.de)  
[www.bmw-ausstellung.de](http://www.bmw-ausstellung.de)

### Heimatmuseum

Erndtebrück verfügt über eine der größten heimatgeschichtlichen Sammlungen in Südwestfalen. Im Heimatmuseum können in über 30 Räumen Ausstellungsstücke aus vergangenen Zeiten in Augenschein genommen werden.

Das Heimatmuseum ist jeweils am dritten Sonntag in geraden Monaten in der Zeit von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet.

Besichtigungen sind auch nach telefonischer Absprache möglich.

#### Kontakt:

Rainer Lückel  
Tel.: 02753 2799  
Heimatmuseum Erndtebrück  
Siegener Str. 6-8  
[ortsheimatverein-erndtebrueck@t-online.de](mailto:ortsheimatverein-erndtebrueck@t-online.de)  
[www.heimatverein-erndtebrueck.de](http://www.heimatverein-erndtebrueck.de)

## Rosengarten Alter Friedhof Erndtebrück

Auf dem Alten Friedhof ist seit 2013 ein Rosengarten mit überwiegend historischen, häufig auch sehr seltenen Sorten, die unter den rauen Bedingungen des Wittgensteiner Landes hervorragend gedeihen können, entstanden.

Es handelt sich hierbei um ein rein privat finanziertes und organisiertes Projekt zweier Rosenfreundinnen, deren eigene Gärten zu klein wurden für all die Rosenschätze, die sie noch haben wollten.

Inzwischen konnten - auch durch einige Pflanzenspenden von Rosenfreund\*innen aus ganz Deutschland - über 400 verschiedene Rosensorten gepflanzt werden. Etliche davon sind echte Raritäten, die nur noch in wenigen Rosarien oder privaten Sammlungen existieren.

Der Zutritt zum Rosengarten ist kostenlos möglich. In den Sommermonaten sind Antje Laues-Olterdsdorf und Renate Ludwig-Bernshausen in der Regel samstags anwesend und stehen für fachliche Fragen gerne zur Verfügung. Zudem können wurzelechte Rosen für den eigenen Garten erworben werden. Führungen werden nach Absprache gegen einen kleinen Obolus angeboten.

### Kontakt:

Rosengarten Alter Friedhof  
Ederfeldstraße  
Renate Ludwig-Bernshausen  
Tel.: 02753 4612  
Antje Laues-Olterdsdorf  
Tel.: 02753 4297  
rosengarten.alter-friedhof@gmx.de

## Freizeitaktivitäten

Kontakt zu anderen Menschen, Kommunikation und Austausch, Erlebnisse in Gemeinschaft bereichern Menschen in jedem Lebensalter.

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Smartphone-Treff</b>	AWO Quartiersmanagement Erndtebrück  Tel.: 01511 0870128	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  1. & 3. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr
<b>Reparatur-Café</b>	AWO Quartiersmanagement Erndtebrück & Wittgenstein im Wandel  Friederike Oldeleer Tel.: 02759 2149560	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  3. Samstag im Monat, 9.00 Uhr
<b>Spielenachmittag</b>	AWO Quartiersmanagement Erndtebrück  Tel.: 01511 0870128	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  4. Montag im Monat, 14.30 Uhr
<b>Info-Café</b>	AWO Quartiersmanagement Erndtebrück  Tel.: 01511 0870128	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  Jeden 2. Monat, montags, 15.30 Uhr
<b>Erzählnachmittag</b>	AWO Quartiersmanagement Erndtebrück  Tel.: 01511 0870128	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  Termine bitte erfragen

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Singkreis</b>	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  Tel.: 02753 507740	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  1. & 3. Mittwoch im Monat sowie alle 2 Wochen samstags, 10:00 Uhr
<b>Bibeltreff</b>	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  Tel.: 02753 507740	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  2. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr
<b>„Verzahl“-Nach- mittag</b>	AWO OV Erndtebrück  Roswitha Heppner Tel.: 02753 508965	Klöneck  3. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr
<b>Handarbeits- gruppe</b>	AWO OV Erndtebrück  Michaela Kummerow- Kramaschki Tel.: 02753 2949	Klöneck  2. & 4. Donnerstag im Monat, 14.30 Uhr
<b>Englisch Klönen</b>	AWO OV Erndtebrück  Roswitha Heppner Tel.: 02753 508965	Klöneck  1. & 4 Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr
<b>Gedächtnis- training</b>	DRK OV Erndtebrück  Frauke Seuberlich Tel.: 02753 4566	DRK-Zentrum Erndtebrück,  Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse!

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Frauenfrühstück Erndtebrück</b>	Evangelische Kirchen- gemeinde Erndtebrück  Karin Grebe Tel.: 02753 507475	Ev. Jugendheim Erndtebrück  1. Mittwoch im Monat, 9.00 Uhr Ausnahme: Sommerzeit
<b>Frauenhilfe Erndtebrück</b>	Evangelische Kirchen- gemeinde Erndtebrück  Dorothee Krumm Tel.: 02753 507002	Ev. Jugendheim Erndtebrück  mittwochs, 15.00 Uhr
<b>Frauenhilfe Schameder</b>	Evangelische Kirchen- gemeinde Erndtebrück  Ursula Horchler Tel.: 02753 2128	Kapelle Schameder  montags, 14.00 Uhr Ausnahme: Sommerzeit
<b>Frauenhilfe Benfe</b>	Evangelische Kirchen- gemeinde Erndtebrück  Ursula Werthenbach Tel.: 02753 4249	Gemeindehaus Benfe  donnerstags, 18.00 Uhr Ausnahme: Sommerzeit
<b>Ev. Gottesdienst für Senior*innen</b>	Evangelische Kirchen- gemeinde Erndtebrück , Verwaltung AWO Seniorenzentrum Tel.: 02753 507740	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  Letzter Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr
<b>Seniorenach- mittag</b>	Katholische Kirche  Axel Jacobi Tel.: 02753 3850	Kath. Gemeindehaus Erndtebrück  1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
Frühstück	Katholische Kirche	Kath. Gemeindehaus Erndtebrück
	Axel Jacobi Tel.: 02753 3850	1. Donnerstag im Monat, nach der Frühmesse
Kath. Gottesdienst für Senior*innen	Katholische Kirche Erndtebrück	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück
	AWO Seniorenzentrum Erndtebrück Tel.: 02753 507740	1. Samstag im Monat, 10.30 Uhr

### Seniorenachmittage

Sowohl im Kernort Erndtebrück als auch in den Ortsteilen finden jährliche Seniorenachmittage statt. Die Termine erfragen Sie bitte bei den Ortsvorsteher\*innen. Die Kontaktdaten der Ortsvorsteher\*innen erhalten Sie bei der Gemeinde.

**Kontakt:**  
Gemeinde Erndtebrück  
Talstraße 27  
Tel.: 02753 605-0

### Kreislandfrauenverband Siegen-Wittgenstein Landfrauen Ortsverband Erndtebrück

Der Kreislandfrauenverband Siegen-Wittgenstein zählt etwa 850 Mitglieder in 7 Ortsverbänden. Im Landfrauen Ortsverband Erndtebrück sind 130 Frauen. Der Verband besteht nicht nur aus Bäuerinnen, sondern Frauen aus allen Berufsfeldern und Altersklassen, die sich aktiv für Fraueninteressen einsetzen. Die Landfrauen bieten auf Kreis- und Ortsverbandebene u.a. ein umfangreiches Programm zur Bildung und Persönlichkeitsentwicklung und sind Interessenvertretung auf regionaler und überregionaler Ebene. Der Verband nutzt seine gesellschaftliche Kraft, um die soziale, wirtschaftliche und rechtliche Situation seiner Mitglieder zu verbessern. Ein Programmheft wird einmal jährlich erstellt und verteilt.

**Kontakt:**  
Landfrauen Ortsverband Erndtebrück  
Vorsitzende Renate Schmidt  
Tel.: 02753 3482  
Stellvertreterin Marianne Kroh  
Tel.: 02753 2527



## Sport und Bewegung

In Erndtebrück gibt eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für Senior\*innen.

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Wasser-gymnastik 55+</b>	DRK OV Erndtebrück Andrea Kaiser Tel.: 02753 2583	Hallenbad Erndtebrück dienstags, 10.00 Uhr
<b>Wasser-gymnastik</b>	DRK OV Erndtebrück Hans Peter Haas Tel.: 02753 2583	Hallenbad Erndtebrück mittwochs, 18.45 Uhr
<b>Senior*innen-tanz</b>	DRK OV Erndtebrück Sabine Rowek Tel.: 02753 2583	DRK-Zentrum Erndtebrück dienstags, 14.00 Uhr
<b>Senior*innen-gymnastik</b>	DRK OV Erndtebrück Andrea Kaiser Tel.: 02753 2583	DRK-Zentrum Erndtebrück dienstags, 16.00 Uhr
<b>Senior*innen Gymnastik-gruppe</b>	TuS 1895 e. V. Erndtebrück Katja Marburger Tel.: 02753 508865	Dreifachturnhalle mittwochs, 17.15 Uhr
<b>Gymnastik-gruppe für Turnerinnen 70+</b>	TuS 1895 e. V. Erndtebrück Petra Hackbarth Tel.: 02753 4574	Pulverwaldhalle montags, 18.00 Uhr

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Gymnastik-gruppe für Frauen</b>	Turnverein 1966 Balde Siegilde Treude Tel.: 02753 2910	AWO Werkstätten Schameder montags, 18.00 Uhr
<b>Gymnastik-gruppen für Seniorinnen</b>	Turnverein 1966 Balde Siegilde Treude Tel.: 02753 2910	AWO Werkstätten Schameder dienstags, 16.30 Uhr
<b>Gymnastik-gruppen für Senioren</b>	Turnverein 1966 Balde Siegilde Treude Tel.: 02753 2910	AWO Werkstätten Schameder montags, 17.00 Uhr
<b>Senior*innen-tennis</b>	Tennisclub Gottfried von Cramm Hristian Stanimirov Tel.: 01590 1951775	Tennisanlage Erndtebrück Termine vereinbaren Sie bitte individuell
<b>Senior*innen Tischtennis</b>	TuS 1895 e. V. Erndtebrück Rolf Arno Reichmann Tel.: 01514 6652778	Pulverwaldhalle dienstags, 18.00 Uhr freitags, 18.00 Uhr
<b>Gymnastik</b>	REHA Sportgemeinschaft Erndtebrück Nicole Fischer Tel.: 02759 214818	Dreifachturnhalle dienstags, 18.30 Uhr
<b>Warmwasser-gymnastik</b>	REHA Sportgemeinschaft Erndtebrück Nicole Fischer Tel.: 02759 214818	Hallenbad Erndtebrück dienstags, 19.30 Uhr

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Rehasport für Senior*innen</b>	Gesundheitszentrum Erndtebrück	Gesundheitszentrum Erndtebrück
	Andrea Belz Tel: 02753 508474	Termine bitte erfragen
<b>Gerätetraining für Senior*innen</b>	Gesundheitszentrum Erndtebrück	Gesundheitszentrum Erndtebrück
	Tel.: 02753 508474	Termine bitte erfragen
<b>Hockergruppe für Senior*innen</b>	Gesundheitszentrum Erndtebrück	Gesundheitszentrum Erndtebrück
	Andrea Belz Tel: 02753 508474	Termine bitte erfragen
<b>Kurs zur Sturzprophylaxe</b>	Gesundheitszentrum Erndtebrück	Gesundheitszentrum Erndtebrück
	Andrea Belz Tel: 02753 508474	Termine bitte erfragen
<b>Nordic Walking für Senior*innen</b>	Gesundheitszentrum Erndtebrück	Gesundheitszentrum Erndtebrück
	Andrea Belz Tel: 02753 508474	Termine bitte erfragen
<b>Rückenschule für Senior*innen</b>	Fitnesspoint-Pulverwald	Fitnesspoint-Pulverwald
	Maik Nölling Tel.: 02753 6048333	donnerstags, 17.00 Uhr

Aktivität	Kontakt	Ort, Zeit
<b>Senior*innenwanderungen</b>	SGV Abteilung Erndtebrück	Termine und Orte bitte erfragen
	Roswitha Rösner Tel.: 02753 3945	
<b>Umgebung von Erndtebrück</b>		
<b>Senior*innen-yoga</b>	Iris Riethig Tel.: 02752 200555	Termine und Ort bitte erfragen
	<b>Senior*innen-yoga</b>	Ingeborg Klotz Tel.: 02751 892924
<b>Senior*innen-meditation</b>	Angelika Kreutter Tel.: 01514 1484761	Termine und Ort bitte erfragen
	<b>Aktiv mit Körpergefühl in der freien Natur</b>	Elke Lückert Tel.: 02751 53128

### Hinweis

Rehasport kann nur mit ärztlicher Verordnung bei der Krankenkasse beantragt werden. Nehmen Sie dazu Kontakt zu Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin auf.

## Hallenbad Erndtebrück

Wer sich unabhängig von der Wetterlage sportlich betätigen oder einfach nur entspannen möchte, kann dies im Hallenbad der Gemeinde Erndtebrück tun.

### Kontakt:

Hallenbad Erndtebrück  
Mozartstraße 3  
Tel.: 02753 598123

## Öffnungszeiten:

### Montag Warmbadetag

07.00 - 08.00 Uhr  
09.00 - 10.00 Uhr  
11.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 21.00 Uhr

### Dienstag

07.00 - 12.00 Uhr \*  
15.00 - 17.45 Uhr  
17.45 - 19.30 Uhr \*  
\* nur für Erwachsene  
im Schwimmbereich!

### Mittwoch

07.00 - 09.00 Uhr  
18.00 - 21.00 Uhr \*  
\* nur für Erwachsene  
im Schwimmbereich!

### Donnerstag

07.00 - 09.00 Uhr  
16.00 - 21.00 Uhr  
19.00 - 21.00 Uhr \*  
\* nur für Schwimmer,  
Wassertiefe 1,80 m

### Freitag

07.00 - 09.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr \*  
\* Spielnachmittag  
17.00 - 20.00 Uhr

### Samstag

08.00 - 12.00 Uhr

### Sonntag

08.00 - 12.00 Uhr

## Preise:

Regulär kostet der Eintritt für Erwachsene 2,50 € (ermäßigt 2,00 €). Am Warmwasserbadetag erhöht sich die Gebühr um 1,00 € für die Einzelkarte. Kosten für eine Zehner-, Halbjahres- oder Jahreskarte erfragen Sie bitte direkt beim Hallenbad.

## Urlaub und Erholung

### Reisen mit Herz

Die Reisen mit der AWO sind besonders auf die Wünsche reisefreudiger Menschen in der zweiten Lebenshälfte ausgerichtet. Eine gute Gemeinschaft, genussvolle Urlaubstage, spannende Entdeckungen und das Sammeln wunderbarer Erinnerungen machen das Reisen mit Herz aus.

Alle Reisen werden von engagierten, ehrenamtlichen Reisebegleiter\*innen begleitet. Sie stehen den Gästen zur Seite, planen Freizeitaktivitäten, haben ein offenes Ohr und kümmern sich um den reibungslosen Ablauf des Urlaubs. Lassen Sie sich beraten und fordern Sie den Reisekatalog an.

### Kontakt:

AWO Kreisverband Siegen-  
Wittgenstein/Olpe  
Koblenzer Straße 136  
57072 Siegen  
Tel.: 0271 3386-167  
reisen@awo-siegen.de

### Senior\*innenerholung

Reisen im besten Alter? Ja, aber nicht allein! Die Caritas Siegen bietet Ihnen gerne ein Beratungsgespräch zu Senior\*innen-Erholungsreisen an. Um Ihnen auch in Siegen eine möglichst große Angebotsvielfalt bieten zu können, nutzen wir das Angebot von Caritas-Reisen Dortmund/Lünen. So haben Sie die Möglichkeit, aus einem umfangreichen Reiseangebot zu wählen. Reisen innerhalb Deutschlands in beliebte Kurorte sowie Flug- und Städtereisen bieten Senior\*innen die Möglichkeit, auch im Alter Urlaub zu machen und aktiv und selbstbestimmt das eigene Lebensgefühl zu steigern. Die Caritas-Reisen werden von geschulten und erfahrenen Reisebegleitungen begleitet.

### Kontakt:

Caritasverband  
Siegen-Wittgenstein e.V.  
Häutebachweg 5  
57072 Siegen  
Tel.: 0271 23602-13  
kur-erholung@caritas-siegen.de

## Kuren für pflegende Angehörige

### Kurberatung für pflegende Angehörige

Die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger kostet viel Kraft, sowohl körperlich als auch psychisch. Auch wenn vielleicht schon alltägliche Unterstützungsangebote in Anspruch genommen werden, sollten sich Pflegepersonen regelmäßige Auszeiten gönnen. Neue Kraft und Energie für den Pflegealltag können bei einer Kur gefunden werden! Pflegende sind nicht nur für die Versorgung und Betreuung der Angehörigen verantwortlich, sondern vor allem auch für die eigene Gesundheit. Je länger das eigene Wohlbefinden stabil ist, desto länger kann die Pflegesituation bewältigt werden. Hier setzen die Kuren für pflegende Angehörige an. Die ganzheitlichen medizinischen Maßnahmen berücksichtigen die Lebenssituation der Pflegenden. Sie werden sowohl körperlich als auch seelisch gestärkt. Ob man alleine oder mit dem/der Angehörigen in Kur fährt oder die/der Angehörige in eine Kurzzeitpflege geht – alles ist möglich. Voraussetzung für die Bewilligung eines Kurantrags durch die Krankenkasse ist ein ärztliches Attest, das die Notwendigkeit der Kurmaßnahme bescheinigt.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und haben Sie den Mut, auch einmal an sich selbst zu denken!

Die Beratungsstellen für Kurmaßnahmen für pflegende Angehörige des AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe und des Caritasverband Siegen-Wittgenstein bieten Ihnen eine kostenlose Kurberatung an und sind gerne bei der Beantragung einer Kur sowie bei der Vermittlung des Kurplatzes behilflich.

#### Kontakt:

AWO Kreisverband Siegen-  
Wittgenstein/Olpe  
Kur, Erholung und Reisen  
Koblenzer Straße 136  
57072 Siegen  
Tel.: 0271 3386-167  
kuren@awo-siegen.de

Caritasverband  
Siegen-Wittgenstein e.V.  
Kuren und Erholungen  
Häutebachweg 5  
57072 Siegen  
Tel.: 0271 23602-13  
kur-erholung@caritas-siegen.de

## Leben und Wohnen im Alter

Die überwiegende Anzahl älterer Menschen hat den Wunsch, möglichst lange und selbstständig im eigenen Zuhause zu bleiben. Verschiedene Angebote können die Senior\*innen dabei unterstützen.

### Informationen und Beratung

Eine gute Beratung und fundierte Informationen sind in allen Lebenslagen wichtig. Es gibt eine Vielzahl an Informationen und Beratungsangeboten, sodass man oftmals den Überblick verliert und nicht weiß, welches Angebot das richtige ist. Im Nachfolgenden werden deswegen einige Beratungsstellen vorgestellt, die für Sie wichtig sein könnten:

#### Senioren-Service-Stelle

Die Senioren-Service-Stelle übernimmt hauptsächlich die Aufgabe als Bindeglied zwischen den Beratungsaktivitäten des Kreises Siegen-Wittgenstein und der Gemeinde Erndtebrück. Sie dient als Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren und ist behilflich bei Fragen rund um das Alter und des Älterwerden in Erndtebrück.

#### Kontakt:

Gemeinde Erndtebrück  
Senioren-Service-Stelle  
Talstraße 27  
Tel.: 02753 605-0

## Sozialverband VdK VDK Ortsverband Erndtebrück

Der Sozialverband VdK ist ein moderner Sozialverband, der die Interessen von Sozialrentner\*innen, Menschen mit Behinderung, Unfallopfern sowie Kriegs- und Wehrdienstopfern vertritt. Bundesweit zählt er mehr als zwei Millionen Mitglieder. In Nordrhein-Westfalen sind es 360.000 - organisiert in 43 Kreisverbänden und rund 800 Ortsverbänden.

Die Service-Angebote des VdK sind unter anderem:

- Beratung in allen sozialrechtlichen Fragen vom Schwerbehinderten- bis zum Rentenrecht,
- Rechtsvertretung vor den Sozialgerichten, dem Landessozialgericht, dem Bundessozialgericht und Widerspruchsausschüssen,
- regelmäßige Bildungsangebote zu allen aktuellen Themen der Sozialpolitik und des Sozialrechts,
- vielseitige Reiseangebote für Individual- und Gruppenreisende

Der VdK Erndtebrück bietet jeden zweiten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr eine Sprechstunde im Rathaus für alle Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Erndtebrück an.

### Kontakt:

Vorsitzender Friedhelm Horchler  
Zur Zwier 3  
Tel.: 02753 599027  
ov-erndtebrueck@vdk.de

## Ernährung älterer Menschen

Eine bedarfsgerechte Ernährung sieht für ältere Menschen anders aus als für junge Erwachsene, unter anderem weil sich im Alter die Körperzusammensetzung und dessen Funktion ändern. Vielfältige Änderungen wie die Abnahme der Muskelmasse, eventuelle Gewichtszunahme, Unverträglichkeiten, verlangsamte Verdauung oder auch Probleme beim Kauen erfordern ein Umdenken bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Wir beraten Sie gerne.

### Kontakt:

Kur-Apotheke Karsten Wolter  
Beratungsraum für Ernährung und Diabetes  
Poststr. 2b  
57319 Bad Berleburg  
Tel.: 02751 9264-0  
Mobil: 0176 19264003  
ernaehrung@kur-apotheke-wolter.de

## Betreuungsverein Arche e.V.

Der Betreuungsverein Arche e.V. unterstützt derzeit mit vier hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen knapp 60 Personen im Rahmen von gesetzlichen Betreuungen. Weitere Aufgaben des Vereins umfassen u.a. die Werbung, Beratung und Begleitung von ehrenamtlichen gesetzlichen Betreuer\*innen und die Informationsweitergabe zu Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen.

### Kontakt:

Betreuungsverein Arche e.V.  
Schloßstr. 25  
57319 Bad Berleburg  
Tel.: 02751 8921848  
www.bv-wi.de

## Senioren- und Pflegeberatung

Die Senioren- und Pflegeberatung des Kreises Siegen-Wittgenstein ist eine zentrale Anlaufstelle für ältere Menschen, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Die Beratung ist kostenlos, unabhängig sowie vertraulich und kann auch bei den Senior\*innen zu Hause erfolgen.

Das Team der Senioren- und Pflegeberatung berät und informiert über folgende Themen:

- Finanzierung von Pflege z.B. Leistungen der Kranken- und Pflegekasse, Leistungen der Sozialhilfeträger
- Unterstützung und Pflege zu Hause z.B. ambulante und teilstationäre Angebote im Bereich der Pflege, Mahlzeitendienste, Hausnotruf, Hilfe im Alltag
- Hilfe für pflegende Angehörige z.B. Entlastungs- und Betreuungsangebote, Pflegekurse
- Stationäre Pflege und Wohnangebote für Menschen mit und ohne Demenz z.B. Auswahl eines Pflegeheimes, örtliche Angebote
- Wohnen und alternative Wohnformen im Alter z.B. Wohnraumanpassung, Angebote zu senior\*innengerechten Wohnungen, Betreutes Wohnen
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Vorbereitung auf Pflegegutachten und Hilfestellung bei Anträgen auf Pflegeleistungen

### Kontakt:

Kreis Siegen Wittgenstein  
Servicezentrum für soziale Beratung, Betreuung und Prävention  
Bismarckstraße 45  
57076 Siegen  
Tel.: 0271 333-2722/ -2723/ -2728/ -2729  
pflegeberatung@siegen-wittgenstein.de

## Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde des Kreises Siegen-Wittgenstein

- berät und unterstützt Betroffene und Angehörige im Betreuungsverfahren
- unterstützt die Betreuungsgerichte im Betreuungsverfahren bei der Feststellung des Sachverhalts und der Auswahl eines/einer geeigneten Betreuers/Betreuerin
- berät und informiert zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen und beglaubigt diese
- berät und unterstützt Betreuer\*innen und Bevollmächtigte in ihrer Tätigkeit und sorgt für Aus- und Weiterbildungsangebote
- prüft die Eignung von Personen, die als Berufsbetreuer\*innen tätig werden möchten
- koordiniert das Betreuungswesen im Zuständigkeitsbereich

### Kontakt:

Kreis Siegen-Wittgenstein Beratungsdienste  
Bismarckstraße 45  
57076 Siegen  
Tel.: 0271 333-2710  
betreuungsbehoerde@siegen-wittgenstein.de

## Wohnberatung Siegen-Wittgenstein e.V.

Die Wohnberatung Siegen-Wittgenstein informiert über:

- Möglichkeiten der Wohnungsanpassung
- Wohnraumanpassung bei Demenz
- Finanzielle Unterstützung und Fördermittel
- Einsatz von Hilfsmittel im Bereich der Wohnraumanpassung
- Wohnformen
- Leistungen sozialer Dienste

### Kontakt:

St.-Johann-Str. 7  
57074 Siegen  
Tel.: 0271 31392751  
info@wohnberatung-siwi.de  
www.wohnberatung-siwi.de

## Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen ist eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW. Die Hauptaufgabe ist die Unterstützung der Entwicklung der Versorgungsstrukturen im Bereich Alter, Pflege, Demenz, Behinderung und Migration. Ziel ist es, die Lebens- und Versorgungssituation von Menschen mit Hilfs- und Unterstützungsbedarf und deren Zugehörigen zu verbessern. Dafür arbeitet das Regionalbüro vernetzt mit haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen vor Ort zusammen.

### Kontakt:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen  
In Trägerschaft des Caritasverband Siegen-Wittgenstein e.V.  
Eichertstraße 7  
57080 Siegen  
Tel.: 0271 234178-149  
suedwestfalen@rb-apd.de

## Suchtberatung

Sucht kennt keine Altersgrenzen. Viele ältere Menschen sind durch einen riskanten Alkohol- oder Medikamentenkonsum gefährdet. Dieser wird oftmals gar nicht oder erst sehr spät bemerkt, obwohl sehr viele Senior\*innen eine Substanzabhängigkeit aufweisen. Suchtprobleme sind lösbar. Suchtberatungsstellen beraten Gefährdete und Abhängige sowie deren Kontakt- bzw. Bezugspersonen.

### Kontakt:

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe Suchthilfe Hindenburgstraße 8 57072 Siegen Tel.: 0271 3868120 suchthilfe@awo-siegen.de Termine nach Vereinbarung	Diakonisches Werk Wittgenstein gGmbH Ambulante Suchtberatung Schützenstraße 4 57319 Bad Berleburg Anja Reuter Tel.: 02751 921435 anja.reuter@johanneswerk.de Termine nach Vereinbarung
--	--

## Bürgerservice Brückenbauer

Sie brauchen Hilfe beim Ausfüllen eines Formulars oder verstehen einen Bescheid nicht? Sie haben Fragen zu Sozialleistungen oder finanzielle Probleme? Ehrenamtliche bieten Sprechstunden für Ratsuchende an. Kostenlos, vertraulich und an sieben Standorten in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe.

### Kontakt:

AWO Kreisverband  
Siegen-Wittgenstein/Olpe  
Koblenzer Str. 136  
57072 Siegen  
Peter Bahnschulte,  
Tel.: 0271 3386-144  
Di. 9.00 - 12.00 Uhr  
brueckenbauer@awo-siegen.de

## Handeln statt Misshandeln

### Initiative gegen Gewalt im Alter

### Ein Projekt von ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.

In kritischen Lebenssituationen kann Überforderung zur Anwendung von physischer oder psychischer Gewalt führen. Auch Senior\*innen fühlen sich mit den für sie belastenden Situationen allein gelassen. Die Folgen von schwierigen Erlebnissen lassen sich besser verarbeiten, wenn es eine Anlaufstelle gibt, die Unterstützung und Beratung anbietet. Die Siegener Initiative „Handeln statt Misshandeln“ hat praktische Hilfen entwickelt, um Opfern von Gewalthandlungen Hilfe und Unterstützung zu geben.

### Kontakt:

St. Johann-Straße 7  
57074 Siegen  
Tel.: 0271 2346066  
www.hsm-siegen.de  
info@senioren-siegen.de

## Seniorensicherheitsberatung

Grundsätzlich ist die Polizei für die Strafverfolgung, die Gefahrenabwehr und die Prävention zuständig. Unterstützt wird die Polizei Siegen-Wittgenstein in ihrer Präventionsarbeit durch ehrenamtliche Seniorensicherheitsberater\*innen, die in mehreren Schulungen fortgebildet wurden. Diese Seniorensicherheitsberater\*innen sind lebenserfahrene Bürgerinnen und Bürger aus den Städten und Gemeinden des Kreises Siegen-Wittgenstein und entlasten die Polizei in der Prävention (Vorbeugung) im Bereich der speziellen Straftaten zum Nachteil von Senior\*innen sowie der Gefahren im Straßenverkehr.

In Zusammenarbeit mit dem Kriminalkommissariat Prävention/Opferschutz bieten die Seniorensicherheitsberater\*innen z.B. Vorträge zu den Themen „Enkeltrick/falsche Polizeibeamte“, Trickdiebstähle, Gewinnversprechen, Gefahren an der Haustür und „Gefahren/Sicherheit im Straßenverkehr“ an. Auch der Einbruchsschutz kann im Rahmen eines Vortrags oder auch einer Einzelberatung durch den technischen Fachberater der Kreispolizeibehörde Siegen-Wittgenstein, Kriminalhauptkommissar Dax, den Menschen näher gebracht werden.

### Kontakt:

Kreispolizeibehörde Siegen-Wittgenstein  
Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz  
Kriminalhauptkommissarin Susanne Otto  
Tel.: 0271 7099-4800  
KPO.Siegen-Wittgenstein@polizei.nrw.de

## Unterstützung im Alltag

Folgende Angebote und Dienste können das Leben von Senior\*innen und deren Angehörigen etwas erleichtern:

### Taschengeldbörse Erndtebrück

Im Rahmen der Taschengeldbörse helfen Jugendliche Senior\*innen bei anfallenden Aufgaben im Haushalt, Garten, begleiten sie zum/zur Arzt/Ärztin oder zum Friedhof etc. Im Gegenzug erhalten sie ein Taschengeld von 5 Euro die Stunde. Anmeldungen nimmt das AWO Quartiersmanagement entgegen.

### Kontakt:

AWO Quartiersmanagement  
Erndtebrück  
Struthstraße 4  
Tel.: 01511 0870128  
qtm-erndtebrueck@awo-ww.de

### Alltagsbegleitung

Die Zahl der älteren Menschen in unserer Gesellschaft steigt ständig und damit der Anteil an Personen, die im Alltag Unterstützung und Betreuung benötigen. Unsere Alltagsbegleiter\*innen stehen älteren Menschen, Demenzkranken und deren Angehörigen in ihrer täglichen praktischen Lebensführung hilfreich und entlastend zur Seite.

So können wir Sie unterstützen:

- Entlastung der Angehörigen durch stundenweise Betreuung
- Hilfestellung und Unterstützung im Haushalt

In bestimmten Fällen (z.B. Pflegeeinstufung, Hilfen nach Krankenhausaufenthalt, oder im Falle sog. „eingeschränkter Alltagskompetenz“) kann die Finanzierung auch von verschiedenen Kostenträgern übernommen werden. Näheres erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch.

### Kontakt:

Diakoniestation Erndtebrück  
Siegener Straße 23

Tel.: 02753 597770  
www.diakonie-wittgenstein.de/  
alltagsbegleitung



## Atempause Wittgenstein

Der gemeindenahe Verbund ATEMPAUSE in Siegen-Wittgenstein ist ein Zusammenschluss von Vereinen, Gesellschaften, Versicherungsträgern und anderen gemeinnützigen Institutionen. Atempause Wittgenstein gehört zu diesem Verbund.

**Der Verein begleitet** pflegende Angehörige, Menschen mit Demenz, hilfsbedürftige, kranke und alte Menschen und Menschen mit Behinderung

**Der Verein entlastet** durch Unterstützung pflegender Angehöriger, individuelle, stundenweise Betreuung in der eigenen Häuslichkeit, Unterstützung zur selbstständigen Gestaltung des Alltags und der Haushaltsführung und Aktivitäten im und außerhalb des häuslichen Umfelds.

**Der Verein unterstützt** mit Beratung über individuelle Angebote zur Unterstützung im Alltag, Informationen über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, leichten Zugangsmöglichkeiten, wenig aufwendigen Formalitäten und wohnortnahen Angeboten.

### Betreuungsgruppe für ältere Menschen:

Dienstag, 15.00 - 18.00 Uhr

### Angehörigentreffen

Dienstag, 15.00 - 18.00 Uhr  
einmal monatlich

### Treffpunkt:

Haus des Gastes in Bad Laasphe  
(eine telefonische Anmeldung ist erforderlich)

### Kontakt

Atempause Wittgenstein e.V.

Am Baumrain 6

57319 Bad Berleburg

Tel.: 02751 9208797

info@atempause-wittgenstein.de

www.atempause-wittgenstein.de

## Wir helfen gerne

Unter dem Motto „Wir helfen gerne“ bieten etwa 30 freundliche Geschäftsleute und Einrichtungen in Erndtebrück ihre Unterstützung im Notfall an. Mit der Aktion soll sichergestellt werden, dass besonders ältere Menschen sich weiterhin selbstständig in der Gemeinde bewegen können und sich dort auch sicher fühlen. Jüngere Menschen profitieren jedoch ebenso von den sogenannten Notfall-Anlaufstellen, wenn Sie zum Beispiel gesundheitliche Beschwerden haben oder der Akku des Smartphones leer ist und sie dringend jemanden anrufen müssen.

Überall dort wo das Logo der Aktion zu finden ist können sich hilfesuchende Menschen kurz hinsetzen und ausruhen oder im Notfall telefonieren. Sie erhalten Unterstützung bei kleineren gesundheitlichen Problemen (z.B. ein Glas Wasser, Pflaster etc.) und in den meisten Fällen steht auch eine Toilette zur Verfügung.

### Kontakt:

AWO Quartiersmanagement

Erndtebrück

Struthstraße 4

Tel.: 01511 0870128

qtm-erndtebrueck@awo-ww.de



## Hausnotruf

Der Hausnotruf eignet sich besonders für alleinstehende ältere Menschen, die sich bei Unfällen im eigenen Zuhause absichern wollen. Über einen Sender, der am Körper getragen wird, haben die Senior\*innen die Möglichkeit auf Knopfdruck überall in der Wohnung schnell Hilfe zu rufen. Die Einsatzzentrale ist rund um die Uhr erreichbar und hilft den Senior\*innen weiter. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich.

### Kontakt:

Evangelisches Johanneswerk  
„inkontakt“  
Diakoniestation Erndtebrück  
Siegener Str. 23  
Tel.: 02753 597770

Deutsches Rotes Kreuz  
Siegen-Wittgenstein e.V.  
Bismarckstraße 68  
57076 Siegen  
Tel.: 0271 33716-0  
[www.siegen-wittgenstein.drk.de](http://www.siegen-wittgenstein.drk.de)

Malteser Hilfsdienst e.V.  
Dienststelle Südwestfalen  
An der Netpfe 61  
57250 Netphen  
Tel.: 0800 9966006  
Erreichbarkeit: Mo-Fr, 8.00-18.00 Uhr

## Notfalldose

Die Notfalldose ist ein kleiner zylinderförmiger Behälter in grün-weißer oder rot-weißer Farbe. In der Dose befindet sich ein Notfall-Informationsblatt, das über den Gesundheitszustand, Vorerkrankungen, Operationen, Medikamente und Kontaktpersonen etc. informiert. Die Notfalldose sollte in möglichst vielen Haushalten zu finden sein. Bei einem Notfall stehen den Rettungskräften so zeitnah aktuelle und notfallrelevante Informationen zur Verfügung. Die Notfalldose ist in ansässigen Apotheken, beim AWO Quartiersmanagement sowie beim AWO Ortsverein Erndtebrück erhältlich.



## Diakonische Gemeindegarbeit

Das Diakonische Werk Wittgenstein möchte mit diesem Angebot helfen, gemeinsam mit älteren Menschen Lösungen für Schwierigkeiten und Probleme zu finden, die das Älterwerden mit sich bringt.

Unser Ziel ist es, älteren Menschen Wege zu zeigen, wie sie ihre Selbstständigkeit möglichst lange erhalten und ein eigenständiges Leben in ihrer vertrauten Umgebung führen können. Dazu gehört es, in der persönlichen Begegnung genau hinzuhören und hinzuschauen, um herauszufinden, an welcher Stelle Hilfe oder Unterstützung gebraucht werden.

Manchmal sind es aber schon allein Besuche und Gespräche, die gut tun. Es ist uns ein Anliegen, die Einsamkeit älterer Menschen zu durchbrechen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie nicht vergessen sind.

Auf Menschen einzugehen, sie zu beachten und wertzuschätzen, in Krisensituationen zu helfen, Ängste zu überwinden, Anstöße zu geben und Mut zu machen, um Entscheidungen zu treffen - auch das sind die Anliegen der Diakonischen Gemeindegarbeit.

Die Diakonische Gemeindegarbeit ist kostenlos. Da die Gemeindegarbeitenden des Diakonischen Werkes Wittgenstein zumeist die Menschen ihrer jeweiligen Heimatgemeinde betreuen, entstehen keine langen Wege. Wer einen Besuch, ein Gespräch oder eine Beratung wünscht, kann sich an das Diakonische Werk wenden.

### Kontakt:

Diakonisches Werk Wittgenstein gGmbH  
Schützenstraße 4  
57319 Bad Berleburg  
Tel.: 02751 9213 oder 02755 224537  
[www.diakonie-wittgenstein.de/gemeindegarbeit](http://www.diakonie-wittgenstein.de/gemeindegarbeit)

## Essen auf Rädern, Mittagstisch, Lieferdienste und Tafel

Wer erkrankt ist oder sich nicht mehr in der Lage fühlt, selbst für die Essenzubereitung zu sorgen bzw. Unterstützung benötigt, findet hier einige Adressen.

### Menü-Service

Der DRK-MenüService bietet Ihnen die ganze Vielfalt guter Küche. Wählen Sie aus unserem reichhaltigen Menükatalog Ihre Lieblingsgerichte, Suppen und Eintöpfe aus. Die ausgewählten Menüs liefern wir Ihnen einmal die Woche tiefkühlfrisch direkt nach Hause. So haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich selbst spontan zu entscheiden, was Sie zu welchem Zeitpunkt essen möchten.

**Kontakt:**

DRK Kreisverband Siegen  
Wittgenstein e.V.  
Bismarckstraße 68  
57076 Siegen  
Tel: 0271 33716-0

### Mittagstisch

Täglich um 11.30 Uhr gibt es die Möglichkeit im AWO Seniorenzentrum Mittag zu essen bzw. das Essen mitzunehmen. Eine Mahlzeit kostet 4€ und es kann zwischen zwei Menüoptionen gewählt werden. Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

**Kontakt:**

AWO Seniorenzentrum Erndtebrück  
Struthstraße 4  
Tel.: 02753 50774-0  
sz-erndtebrueck@awo-ww.de

### Lieferservice Obst & Gemüse

**M.D. Fruchtwelt Erndtebrück** ist ein kleiner, inhabergeführter Obst- und Gemüseladen. Neben täglich frisch eingekauftem Obst und Gemüse bietet die Fruchtwelt ein Sortiment an Käse und Wein an. Außerdem können Pralinen von der Confiserie Wahl aus Bad Berleburg und Eier von der Familie Sonneborn aus Wingshausen gekauft werden. Jeden Dienstag und Samstag kann ein Lieferservice in Anspruch genommen werden. Im Umkreis von 10 km wird die Ware nach individuellem Wunsch bis zur Haustüre geliefert. Es ist auch möglich fertige Obst- und Gemüsepakete zu bestellen. Bestellungen können per Telefon oder WhatsApp aufgegeben werden. Den genauen Vorgang der Lieferung und die Kosten erfragen Sie bitte.

**Kontakt:**

M.D. Fruchtwelt Erndtebrück  
Talstraße 5  
Tel.: 02753 5095919  
Tel.: 0171 9968873  
manueldrack@aol.com

### Tafel

In Deutschland werden täglich etliche Tonnen Lebensmittel vernichtet, obwohl sie noch verzehrfähig sind. Gleichzeitig herrscht bei vielen Menschen Mangel. Die gemeinnützigen Tafeln schaffen einen Ausgleich: Sie sammeln überschüssige, qualitativ einwandfreie Lebensmittel und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich Benachteiligte.

Bad Berleburg-Erndtebrücker Tafel e. V.  
Ausgabe der Nahrungsmittel in Erndtebrück  
Talstraße 8  
Freitags von 12.30 - 14.00 Uhr

**Kontatk:**

Christiane Bernshausen-Dellori,  
Tel.: 02753 3486  
Marita Berretz, Tel.: 02753 4807

Die Bedürftigkeit muss schriftlich nachgewiesen werden.

## Mobilität

In Erndtebrück gibt es unterschiedliche Möglichkeiten mobil zu bleiben.

### Bürgerbus Erndtebrück

Der Bürgerbus ist ein kleiner Bus mit neun Sitzplätzen, der wie ein ganz normales öffentliches Nahverkehrsmittel auf seinen festen Linien unterwegs ist. Das Besondere ist, dass der Bus von ehrenamtlichen Frauen und Männern gefahren und dort eingesetzt wird, wo ein regulärer Linienverkehr wirtschaftlich nicht tragfähig ist. In unserer ländlichen Gegend ist ein solcher Bürgerbus besonders wichtig, damit Menschen in den Dörfern und Siedlungen, die nicht an das große Liniennetz angeschlossen sind, trotzdem mobil sein können – und das auch ohne ein eigenes Auto. Das betrifft ältere Menschen, die einkaufen oder eine/einen Arzt/Ärztin besuchen wollen, aber auch Jugendliche, die oft nicht wissen, wie sie ohne das Auto oder die Eltern aus den umliegenden Dörfern nach Erndtebrück und zurückkommen sollen.

#### Kontakt:

Bürgerbusverein Erndtebrück e.V.  
Gerrit Hackbarth  
Danziger Straße 13  
Tel.: 02753 4574  
gerrit\_hackbarth@web.de  
www.buergerbus-erndtebrueck.de

#### Kosten für eine Fahrt:

- innerhalb eines Ortes 1,00€  
- zwischen den Ortsteilen 1,50€

### Verkehrsgemeinschaft Westfalen Süd (VGWS)

Bleiben Sie mobil! Ob tägliche Erledigungen, Besuche oder andere Termine: Das 60plusAbo ist speziell auf die Bedürfnisse der aktiven „Generation 60plus“ zugeschnitten und bietet volle Mobilität. Das Ticket gilt werktags ab 8.00 Uhr und am Wochenende sowie an Feiertagen ganztags ohne zeitliche Einschränkung in allen Bussen und Bahnen im VGWS-Binnennetz.

#### Kontakt:

VWS Verkehrsbetriebe Westfalen-Süd GmbH  
Marienhütte 2  
57080 Siegen  
Tel.: 0271 31814010

### Programm „sicher mobil“

#### Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein e.V.

Die Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein ist ein gemeinnützig anerkannter Verein, dessen Hauptziele es sind, die Verkehrssicherheit zu fördern sowie Verkehrserziehung und Verkehrsaufklärung zu betreiben, zu unterstützen und anzuregen und dadurch insbesondere Verkehrsunfälle zu verhüten. Mit dem Programm „sicher mobil“ soll Menschen bis ins höhere Alter hinein eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr ermöglicht werden. Ziel des Programms ist es in kleineren Gruppen seinen jeweiligen im wahrsten Sinne des Wortes „eingefahrenen“ Verhaltensweisen und Gewohnheiten mit der Hilfe eines/einer Moderators/Moderatorin zu beleuchten und im Erfahrungsaustausch mit anderen möglicherweise zu verändern oder zu verwerfen. Darüber hinaus bietet die Verkehrswacht auch Senior\*innen-Fahrsicherheitstrainings an.

#### Kontakt:

Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein e.V.  
Postfach 101345  
57204 Kreuztal  
Tel.: 0271 3134431

info@verkehrswacht-siegerland.de  
www.verkehrswacht-siegerland.de

## Hilfen/Unterstützung am Lebensende

Sterben und Trauer gehören zum Leben dazu. Die letzte Lebensphase ist gekennzeichnet vom Übergang vom Leben in den Tod. Die Hospiz- und Palliativversorgung steht den Sterbenden und ihren Angehörigen in der letzten Lebensphase bei. In Wittgenstein stehen folgende Angebote zur Verfügung:

### Ambulanter Hospizdienst Wittgenstein

Die meisten Menschen wünschen sich, in vertrauter Umgebung Abschied zu nehmen und in dieser Umgebung sterben zu können - und das möglichst nicht alleine. Um diesen Wunsch zu erfüllen, bietet der Ambulante Hospizdienst Wittgenstein Menschen in der letzten Zeit ihres Lebens Begleitung an, zu Hause, in Pflegeeinrichtungen oder auch im Krankenhaus. Lebens- und Sterbebegleitung der Hospizbewegung heißt für uns beispielsweise:

- da sein für den kranken Menschen, wenn wir gebraucht werden,
- Angehörigen in der Betreuung beistehen und sie entlasten,
- zuhören und genau hinhören,
- miteinander reden, aber auch schweigen,
- annehmen des Menschen unabhängig welcher Nationalität, Konfession oder Erkrankung,
- Selbstbestimmung wahren
- den Betroffenen in seinem Wunsch nach Schmerzfreiheit in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten zu unterstützen.

So werden die Wünsche der Betroffenen, ihre Würde und Autonomie gewahrt und die Einzigartigkeit jedes Menschen respektiert.

### Neue Wege in der Zeit der Trauer finden...

Trauerbegleitung bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie

- mit Ihren schmerzlichen Erfahrungen und Gefühlen sein dürfen,
- auf Ihre eigene Art und Weise trauern können,
- wertgeschätzt und respektvoll begleitet werden,
- Stärkung und Mut für Ihren veränderten Lebensweg finden,
- Austausch, Tipps und Anregungen für Ihre persönliche Lebensgestaltung erhalten.

Gesprächstermine nach Vereinbarung.

In der Gruppe:

#### Lebenscafé für Menschen in Trauer

Das Lebenscafé ist ein Ort der Begegnung für Frauen und Männer in Trauer.

#### Wir laden Sie ein,

bei Kaffee und Kuchen im geschützten Raum

- zu reden,
- zu schweigen,
- zu hören,
- nachzudenken

#### über das,

- was Sie erlebt haben,
- was Sie verloren haben,
- was Sie traurig macht,
- was Sie jetzt brauchen

#### mit Menschen,

- die Ähnliches kennen und fühlen,
- Erfahrungen miteinander teilen möchten,
- neue Wege finden wollen,
- die Zeit für Sie haben.

Die Termine erfragen Sie bitte. Eine Erst-Anmeldung ist erforderlich.

Die Angebote sind kostenlos.

#### Kontakt:

Ambulanter Hospizdienst  
Wittgenstein  
Schützenstraße 4  
57319 Bad Berleburg  
Tel.: 02751 921452  
[www.diakonie-wittgenstein.de](http://www.diakonie-wittgenstein.de)

## PalliativNetz Siegen-Wittgenstein-Olpe

Ziel unseres im November 2009 gegründeten, gemeinnützigen Vereins ist es, nah an den Bedürfnissen der schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen und Begleiter\*innen eine Sterbe- und Trauerbegleitung zu ermöglichen, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Die Lebensqualität und Würde der Menschen, deren Autonomie und ihr Wunsch, an dem gewünschten Ort sterben zu können, steht im Zentrum unseres Interesses. Dafür braucht es viele helfende Institutionen und Dienste im ambulanten und stationären Bereich, die sich eng zusammenschließen, um ihre Ressourcen, Erfahrungen und Kompetenzen zu bündeln.

Menschen, die an einer unheilbaren Erkrankung leiden, haben häufig Angst, dass sie mit ihren Schmerzen und Sorgen allein gelassen werden. Die dicht geknüpfte Versorgung des PalliativNetz Siegen-Wittgenstein-Olpe möchte den Betroffenen und ihren Angehörigen die Ängste nehmen und ihnen eine bestmögliche umfassende Versorgung bieten. Dies geschieht durch Koordination, Beratung und individuelle Hilfsangebote v.a. im häuslichen Bereich sowie einer 24-Stunden-Bereitschaft. Die zentrale Rolle übernehmen der/die betreuende Hausarzt/Hausärztin und die Koordinationsstelle des Palliativmedizinischen Konsiliardienst Siegen-Wittgenstein-Olpe (PK SIWOL).

### Kontakt:

PalliativNetz Siegen-Wittgenstein-Olpe e.V.

Sandstraße 140-144

Haus A Ebene 0

57072 Siegen

Tel.: 0271 40570011

24-Stunden-Hotline: 0152 28529924

koordinator@palliativnetz-siegen-wittgenstein-olpe.de

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gesundes Älterwerden in der Gemeinde Erndtebrück

Die Broschüre „Gesundes Älterwerden in der Gemeinde Erndtebrück“ gibt Ihnen einen Überblick über zahlreiche Angebote und Informationsmöglichkeiten zu verschiedensten Lebensbereichen.

