Zur Einleitung und Begrüßung

Vorwort

Liebe Nienbergerinnen und Nienberger,

der Arbeitskreis „Älter werden in Nienberge“ freut sich, Ihnen heute die 1. Auflage der Broschüre „Älter werden in Nienberge“ zu präsentieren. Seit Anfang 2013 arbeitet der Arbeitskreis an Themen rund um die Verbesserung der Versorgung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in Nienberge.
Die nun vor Ihnen liegende Broschüre soll Ihnen in alphabetischer Reihenfolge einen Überblick über die bestehenden Angebote für ältere Menschen vor Ort in Nienberge und stadtweit geben.
Wir hoffen, Ihnen mit dieser Handreichung eine Orientierungshilfe zu bieten und freuen uns über Anregungen und Hinweise zur Ergänzung und Aktualisierung.
Ihr Arbeitskreis „Älter werden in Nienberge“

Im April 2016

Diese Broschüre ist eine aus der Reihe „**Älter werden in…**“. Bislang erschienen sind die Hefte für die Stadtteile: Mitte-Ost-Mauritz, Mitte Nord, Gievenbeck, Hiltrup-Amelsbüren-Berg Fidel, Josef-Geist-Schützenhof, Gremmendorf-Angelmodde-Wolbeck sowie Kinderhaus (vorrauss. Mitte 2016).

Im ersten Teil finden Sie Angebote im Stadtteil, im zweiten Teil stadtteilübergreifende Angebote in Münster und der Stadt Münster.

Zur Einleitung und Begrüßung

Liebe Nienbergerinnen, liebe Nienberger,

was Sie hier in Ihren Händen halten, ist die Neuauflage der Broschüre "Älter werden in Nienberge".

Ich möchte gleich zu Beginn ausdrücklich darauf hinweisen, dass es sich beim Thema „Älter werden“ um ein Thema handelt, dass uns alle betrifft. Das heißt - es dürfen nun auch diejenigen weiterlesen, die das sechszigste Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Es ist schön zu sehen, dass es in Nienberge ein so vielfältiges Angebot für älter werdende Menschen gibt. Da dieses keine Selbstverständlichkeit ist, möchte ich dieses Grußwort auch dazu nutzen, um mich bei den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern zu bedanken. Ohne Ihre Hilfe könnten wir in Nienberge nicht in den Genuss eines so breitgefächerten Angebotes kommen. Vielen Dank also für Ihren Einsatz, für Ihre Zeit, für Ihre Ideen und dafür, dass Sie helfen, das Leben von so vielen Menschen zu bereichern!

Ich würde mich freuen, wenn auch für Sie als Leserin oder Leser dieser Broschüre ein interessantes Angebot dabei ist. Es liegt auf der Hand, dass vor allem soziale Kontakte den Alterungsprozess verlangsamen und uns jünger fühlen lassen. Auch wenn es manchmal Überwindung kostet, in Kontakt mit anderen zu treten, so bin ich von einer Sache mehr als überzeugt: je mehr älter werdende Menschen die Angebote in Anspruch nehmen, desto größer ist der Nutzen für jeden einzelnen und jede einzelne. Aus diesem und noch vielen anderen Gründen möchte ich Sie motivieren und anspornen, Ihrem Interesse und den verschiedenen Einladungen und Angeboten zu folgen. Ich bin mir sicher, es ist für jeden und jede etwas dabei.

Zur Einleitung und Begrüßung

Diese Einladung spreche ich aber natürlich nicht ohne Hintergedanken aus.

Denn in dem Maße, wie Sie von der Teilhabe profitieren, haben auch die weniger älteren Bürgerinnen und Bürger einen Vorteil: Wir alle profitieren von Ihrer Lebensweisheit und Ihrem Erfahrungsschatz!

In diesem Sinne danke ich dem Arbeitskreis "Älter werden in Nienberge" für seine fantastische Arbeit und freue mich, mit Ihnen allen weiter im Dialog zu bleiben.

Herzlichst

Ihr Stephan Brinktrine
Bezirksbürgermeister Münster-West

Legende:

Ort auf der Stadtteilkarte (S. 91)

und weitere Symbole zum Zugang (ab S. 88)

Für Menschen mit Seh-Beeinträchtigungen:
Sie finden diese Broschüre nicht nur zum Download, sondern auch mit einer bequemen **Vorlese-Funktion** im Internet unter:
www.ev-fabi-ms.de/pdf/Aelter_werden_nienberge.pdf

Teil 1 - Angebote vor Ort

1. Information und Beratung.....9

2. Freizeitangebote

2.1 Kultur, Bildung und Begegnung

Doppelkopf-Spielkreis.....10
Handarbeiten.....11
Katholische Frauengemeinschaft.....12
Katholische Öffentliche Bücherei Nienberge.....13
Kulturforum Nienberge.....15
Marktkaffee.....16
Musikschule Nienberge.....17
Ökumenischer Seniorenkreis.....19
Stricken und Erzählen.....20
Teestube Nienberge.....21
Trauercafé.....22

2.2 Sportangebote

Seniorensport.....23
DJK SC Nienberge.....25

3 Hilfen und Unterstützung

3.1 Caritas - Pflegeberatung.....30

3.2 Gruppenangebot - Menschen mit dementieller Erkrankung.....32

3.3 offener Mittagstisch.....33

3.4 Hilfen im Alltag

Sozialbüro der Kirchengemeinden.....34
Von Mensch zu Mensch.....35

4 Wohnen im Alter

4.1 Wohnformen

Altenwohnungen in Nienberge.....36
Hausgemeinschaften in Nienberge.....37

5 - 6 derzeit keine Angebote im Stadtteil - siehe stadtweite Angebote

7 Kirchengemeinden

Evangelische Kirchengemeinde Havixbeck-Nienberge.....38
Katholische Pfarrei Liebfrauen-Überwasser.....39
Gemeinschaftsmesse SeniorInnen.....40
Kommunionandacht.....41

Teil 2 - Stadtteilübergreifende Angebote

1. Information und Beratung

1.1 Kommunale Seniorenvertretung.....43

1.2 Allgemeine Sozialberatung

Kundenzentrum Soziales - Sozialamt.....44
Soziale Dienste für Pflegebedürftige und ältere Menschen. 46
Sozialamt - Betreuungsstelle.....47
Kommunale Qualitätssicherung Pflege und Teilhabe.....48
Informationsbüro Pflege.....49
Pflegestützpunkt AOK NordWest.....50
Caritas vor Ort (Gievenbeck).....51
Compass - private Pflegeberatung.....52

1.3 Medizinische und psychische Beratung

Gereontopsychiatrische Beratung LWL-Klinik.....53
Gereontopsychiatrische Beratung Alexianer.....55
Hospizbewegung.....57
Sozialpsychiatrischer Dienst - Stadt Münster.....59
Beratungsstelle für Sehbehinderte.....60

1.4 Polizeiliche Beratung.....61
1.5 Telefonseelsorge.....62
1.6 Seniorenportal Münster.....63

2. Freizeitangebote

2.1 Kultur, Bildung und Begegnung

Bildungseinrichtungen/Seniorenangebote.....64
Altes Backhaus.....65
Seniorentreff Hansahof.....66
Seniorenrat.....67
Stadtbücherei.....68
Studium im Alter.....69

2.2 Sportangebote

Alzheimergesellschaft.....70
Familienbildungsstätten.....71
Gesundheitshaus.....72
Volkshochschule.....73
VGS.....74

2.3 Engagement im Ehrenamt

Freiwilligen-Agentur.....76

2.4 Fahrten und Reisen

SeniorenReisen Münster e. V. 77
Fabi Münster.....78

3 Hilfen und Unterstützung

3.1 Hilfen im Alltag

Anti Rost.....79

4 Wohnen im Alter

4.1 Wohnberatung des Sozialamtes.....81
4.2 Hilfen beim Umzug - Amt für Wohnungswesen.....83
4.3 Hausnotruf.....84

5 Pflegende Angehörige und Trauernde

5.1 Hospizarbeit

Hospizbewegung.....85

Hospiz-Ambulanz der Clemensschwestern.....86

6 Mobil im Alter

6.1 Fahrdienst für Menschen mit Behinderung.....87

6.2 Informationen der Stadt Münster.....88

6.3 Stadtwerke Münster - Taxibus.....89

Legende.....90

Stadteilkarte.....95

Teil 1

Angebote im Stadtteil

1 Information und Beratung

Neues Angebot in Nienberge

Pflegeberatung

Mit unseren ambulanten Pflege- und Betreuungsleistungen unterstützen wir Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen – in Ihrem Zuhause. Mit unserer Hilfe erhalten Sie sich Ihre Selbständigkeit und Lebensqualität auch im Alter – eine wichtige Voraussetzung, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können.

Für mehr Infos: siehe S. 30

2. Freizeitangebote

2.1 Kultur, Bildung und Begegnung

A) Doppelkopf-Spielkreis

An jedem Mittwoch von 13:30 - 17:00 Uhr wird im Lydia-Gemeindezentrum Doppelkopf gespielt.
Damen und Herren, die Freude am Kartenspiel haben, sind herzlich willkommen.

Ort: Lydia-Gemeindezentrum
Plettendorfstr. 5, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Herr Gedig (Telefon 02533 - 1862)

Termin: mittwochs, 13.30 – 17.00 Uhr

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73 Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Herman-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

vor der Tür

B) Handarbeiten

Immer montags von 10:00 - 12:00 Uhr findet im Lydia-Gemeindezentrum ein Handarbeitstreff statt. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen!

Ort: Lydia-Gemeindezentrum
Plettendorfstr. 5, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Frau Hildegard Berger
Telefon 02533 - 2409

Termin: montags, 10.00 – 12.00 Uhr

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73 Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

vor der Tür

C) Katholische Frauengemeinschaft (kfd)

Die katholische Frauengemeinschaft lädt regelmäßig zu verschiedenen Themennachmittagen oder –abenden und Ausflügen im Jahr ein.
Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben und finden an unterschiedlichen Veranstaltungsorten statt.

Ansprechpartner/in:

Frau Ulla Fieber
Telefon 02533 - 1551

Kosten:

je nach Veranstaltung unterschiedlich

sonstige Informationen:

Das Jahresprogramm liegt im Windfang des Pfarrbüros aus.

Zugang:

je nach Veranstaltungsort verschieden

D) Katholische Öffentliche Bücherei Nienberge

Wir sind eine Bücherei im Herzen von Nienberge.
Unser Bestand umfasst ca. 5000 Medien:

- → Romanen,
- → Sachliteratur,
- → Kinder- und Jugendliteratur,
- → verschiedene Zeitschriften,
- → Hörbücher für Erwachsene,
- → CD´s für Kinder und Jugendliche und
- → DVD´s für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Öffnungszeiten:

montags	15:30 - 17:00 Uhr
dienstags	17:00 - 18:30 Uhr
donnerstags	15:30 - 17:00 Uhr
freitags	09:30 - 11:00 Uhr
sonntags	11:00 - 12:30 Uhr

Ort:

Bücherei St. Sebastian Nienberge
Sebastianstr. 5 b, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:

Frau Christel Nettels
Frau Hannelore Nixdorf
Telefon 02533 - 931518

Email: buecherei-nienberge@bistum-muenster.de

Aktionen:

* Vorlese- und Bastelspaß für Kindergarten- und Grundschulkinder
* jährliche Buchausstellung als Orientierungshilfe für Besucher mit Cafeteria und Flohmarkt (Buchsonntag im November)
* großer Sommer-Bücher-Flohmarkt
* Autorenlesungen

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.
ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.,
Von-Schonebeck-Ring B

ca. 20 Parkplätze

E) Kulturforum Nienberge

Der Verein Kulturforum Nienberge bereichert seit 1999 den Stadtteil kulturell mit den verschiedensten Angeboten.
Das Kulturforum Nienberge bietet zahlreiche kulturelle Einzelveranstaltungen an, z. B. Radtouren, regelmäßige Talkrunden zu unterschiedlichen Themen, Konzerte u. v. m. .

Termine: unterschiedlich

Ort: Annette-von-Droste-Hülshoff-Grundschule
Kirmstr. 1, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Frau A. Janning
Grienkenswell 82, 48161 Münster
Telefon 02533 - 1677

Email: a.janning@muenster.de

Internet: www.muenster.org/kulturforum-nienberge

Kosten: Eintritt ist meistens frei, um Spenden wird gebeten.

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle
Nienberge ehem. Post, Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

F) Marktkaffee

Vor 15 Jahren hat der Arbeitskreis „Offene Gemeinde“ das Marktkaffee als eine Anlaufstelle während der Marktzeit für alle Nienbergerinnen und Nienberger und andere Interessierte eröffnet.

Die Möglichkeit, bei angeregten Gesprächen zu frühstücken oder nur einen Kaffee oder Tee zu trinken, wird von so vielen Gästen wahrgenommen, dass diese Einrichtung ein „Selbstläufer“ geworden ist.

Zum Marktkaffee gehört ein Team von Frauen und Männern, die für die Bewirtung sorgen, Frauen aus der Gemeinde St. Sebastian backen jeden Freitag Brötchen und Kuchen.

Termin: jeden Freitag von 09:30 – 12:00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Sebastian (in der Deele)
Sebastianstr. 7, 48161 Münster

5

Kontakt: Frau Rosemarie Fark
Telefon 02533 - 1264
Frau Uta Schnier
Telefon 02533 – 1694

Zugang:

WC

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

ca. 15 Parkplätze

am Haus

G) Musikschule Nienberge

Die Musikschule Nienberge bietet viele Möglichkeiten, in Ensembles wie Kammerorchester, Spielkreisen oder Chören mitzuwirken.
Auch am Instrumentalunterricht können ältere Menschen teilnehmen.
Im Vordergrund steht: Gemeinsam Musizieren macht Spaß!

Chorgesang für Erwachsene

Termin: immer montags von 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Ort: Kulturforum Nienberge
(Grundschule Annette-von-Droste-Hülshoff)
Kirmstr. 1, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Herr Keilhofer
Telefon 02533 - 3147

Email: musikschule-nienberge@muenster.de

Internet: www.muenster.org/musikschule-nienberge

Kosten: monatlich 20,00 €

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R73
Haltestelle Nienberge ehem. Post, Linie 5 Hermann-Hesse Str.

ausreichend vor der Tür

Instrumentalunterricht verschiedenster Musikinstrumente

Termin: Der Instrumentalunterricht erfolgt nach Terminvereinbarung

Ort: nach Vereinbarung

Ansprechpartner/in:

Frau Janning
Grienkenswell 82, 48161 Münster
Telefon 02533 - 1677)

Email: musikschule-nienberge@muenster.de

Internet: www.muenster.org/musikschule-nienberge

Zugang: je nach Veranstaltungsort verschieden

H) Ökumenischer Seniorenkreis
(Ev. Kirchengemeinde Havixbeck-Nienberge)

Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat bei Kaffee und Kuchen zu verschiedenen Veranstaltungsthemen und einem geselligen Beisammensein. Angeboten werden z. B. Vorträge, Spielenachmittage, Frühlings-Singen, adventliches Frühstück, Halbjahresfahrt, Ausflug in die nähere Umgebung von Nienberge, u.v.m..

Termin: jeden **1. Mittwoch** im Monat, 15:00 - 17:30 Uhr

Ort: Lydia-Gemeinde-Zentrum, Plettendorfstr. 5, 48161 Münster

Ansprechpartner/innen:
Frau U. Knievel und Frau Hammerich
Telefon 02533 - 1209 und 02533 - 3080

Kosten: 2,00 € für Kaffee und Kuchen

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73 Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

vor der Tür

I) Stricken und Erzählen

Der ökumenische Frauentreff kommt immer dienstags von 15:00 - 17:00 Uhr zum Stricken und Erzählen zusammen. Es wird herzlich dazu eingeladen!

Ort: Lydia-Gemeindezentrum
Plettendorfstr. 5, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Frau Bärbel Dierig
Telefon 02533 - 4946

Termin: dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73 Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

vor der Tür

J) Teestube Nienberge

Die Teestube besteht in Nienberge seit 2001!

Es ist ein Treffen zur gemütlichen Stunde bei Tee, Kaffee, frischen Waffeln, Kuchen, Schnittchen und viel Unterhaltung.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Handicap zu integrieren.

Das Angebot wird von ehrenamtlichen Helferinnen gespendet und mit 0,50 € pro Stück abgerechnet. Von dem Erlös wurden Sitztrommeln, Rasseln usw. angeschafft. Seit knapp 2 Jahren finanzieren wir auch einen Musiktherapeuten und es besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu musizieren.

Termin: Donnerstag alle 2 Wochen 17:00 Uhr – 18:30 Uhr (außer in den Schulferien)

Ort: Deele des Pfarrzentrums St. Sebastian
Sebastianstr. 7, 48161 Münster

Kontakt: Frau Anne Krämer
Telefon 02533 – 1506

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.),

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

ca. 15 Parkplätze (am Haus)

K) Trauercafé

Das Trauercafé in Nienberge ist ein offenes Angebot für Angehörige, die z. B. den Ehepartner oder die Ehepartnerin verloren haben und einen geschützten Raum für Begegnung und Austausch suchen. Das Trauercafé bietet keine therapeutischen Hilfen und ist jederzeit offen für alle Interessierten.

Termin: einmal im Monat, sonntags von 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Sebastian
Sebastianstr. 7, 48161 Münster

Kontakt: Diakon Herr Reinhard Kemper
Sebastianstr. 7 (im Pfarrzentrum)
48161 Münster
Telefon 02533 - 9315-16

5

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., von-Schonebeck Ring B

ca. 15 Parkplätze (am Haus)

2.2. Sportangebote

A) Seniorensport Nienberge e. V.

Angebot - Altersgerechte Gymnastik:

Nach einem Aufwärmtraining; (gehen, dehnen) werden weitere Übungen zur Koordination mit Hilfsmittel (Schwingstab, Theraband o.ä.), meist als „Hockergymnastik“ durchgeführt.
Diese Übungen können von jedem Teilnehmer seinem Leistungsvermögen entsprechend durchgeführt werden. Eine fachgerechte Anleitung erfolgt durch die Übungsleiterin.

Termin: immer montags von 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
(während der Schulferien entfällt wegen der geschlossenen Turnhalle das Training.)

Ort: Turnhalle der Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule
Kirmstr. 1, 48161 Nienberge

2

Ansprechpartner/in:
Herr Harald Reinecke
Telefon 0251 - 14476967

Email: reineckereha@t-online.de

Internet: ww.muenster.org/nienberge/sensport.htm

Kosten: Jahresbeitrag 32,00 Euro

Als weitere Ansprechpartner/innen vor Ort in Nienberge
Frau Hagemann (Telefon 02533 - 1613) und
Frau Deusch (Telefon 02533 - 4302)

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R 73
Haltestelle Nienberge ehem. Post,
Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

B) Sportangebote der DJK SC Nienberge

Die Geschäftsstelle des Sportvereins DJK SC Nienberge steht Ihnen für Fragen zu den unterschiedlichen Sportangeboten zur Verfügung.

Kontakt: Feldstiege 45
Herr Uli Riemann
(montags von 09:00 - 12:00 Uhr
und mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr)
Telefon 02533 - 3483 oder 0151 - 75043966
Internet: www.djk-sc-nienberge.de
Email: info@djk-sc-nienberge.de

Angebot:

1. Bewegungsangebot für Damen und Herren
Die Gymnastik wird im Stuhlkreis im Sitzen durchgeführt. Es werden alle Muskelgruppen angesprochen, die für den Alltag nötig sind. Für die Übungen werden z. B. versch. Kleingeräte wie leichte Hanteln und weiche Bälle eingesetzt. Kleine Bewegungsspiele runden die Stunde ab.

Termin: dienstags von 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Treff des Caritas-Wohnheims, Kirmstr. 18
Kontakt: DJK SC Nienberge Frau Ulrike Geuting
Telefon 02533 – 3376
Email: dieter_u._ulrike-geuting@t-online.de

Kosten: Das Angebot wird über eine Zehnerkarte im Wert von 30,00 € abgerechnet.

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann Hesse-Str.

vor der Tür,

vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7

2. Damengymnastik

In dieser Übungsstunde verbessern wir die gemeine dynamische Ausdauer, fördern die Muskelkraft, stärken den Rücken und lassen die Stunde durch Dehnen mit aktiver Muskelentspannung ausklingen.

Termin: mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule, Kirmstr. 1, 48161 Münster

Kontakt: DJK SC Nienberge
Frau Sigrid Wortmann
Telefon 0173 - 6811191

Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R 73 Haltestelle Nienberge ehem. Post, Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

vor Ort in Nienberge

3. Damengymnastik 60 plus

In dieser Gruppe wird nach flotter Musik Gymnastik zum Teil auch mit kleinen Handgeräten durchgeführt. Ziel ist eine Kräftigung und Beweglichkeitsförderung der gesamten Muskulatur.

Termin: donnerstags von 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule, Kirmstr. 1, 48161 Münster
Kontakt: DJK SC Nienberge, Frau Renate Ketteler-Eising (Telefon 02533 - 1642)
Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R 73
Haltestelle Nienberge ehem. Post,
Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

4. Fitnessgymnastik für Damen und Herren ab 55 Jahre

Eine Gruppe für Damen und Herren, die sich in der Gemeinschaft fit halten wollen. Getan wird etwas für Ihre Haltung, Koordination, Ausdauer und Kraft, damit Sie im Alter noch den täglichen Anforderungen gewachsen sind.

Termin: mittwochs von 08:45 - 09:45 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Nienberge, Feldstiege 45, 48161 Münster
Kontakt: DJK SC Nienberge, Frau Ulrike Geuting Telefon 02533 - 3376
Email: dieter_u._ulrike-geuting@t-online.de

Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Zugang:

ca. 100 m. entfernt Linie 5 Sporthalle Nienberge,
ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Nienberge Gewerbegebiet

ausreichend vor der Tür

auf dem Parkplatz an der Halle

5. Herrengymnastik

„Mann“ sucht ein ausgefeiltes Training von Körper und Geist anstelle eines eintönigen „Augen zu und durch“ – Training? Mit motivierender Musik klappt es noch besser, Körperkräftigung, Koordination und Ausdauer mit Spaß zu verbinden.

Termin: mittwochs von 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle der Grundschule,
Kirmstr. 1, 48161 Münster

Kontakt: DJK SC Nienberge,
Frau Heike Sievers
Telefon 02533 - 919437

Kosten: Kursgebühr

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R 73 Haltestelle Nienberge ehem. Post, Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

6. Schwimmen für Seniorinnen und Senioren

Termin: dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Hallenbad in Roxel
Kontakt: DJK SC Nienberge,
Frau Carmen Markmann
Telefon 02533 - 935909
Kosten: Vereinsmitgliedschaft

sonstige Angaben:
Nach Absprache können Mitfahrgelegenheiten gegründet werden.

Zugang:

Linie 1 und 10 Hallenbad Roxel

ausreichend vor der Tür (vor der Tür)

7. Tanz mit - bleib fit ab 55 Jahre

Ein Kurs für Erwachsene ab 55 Jahre, die Freude an der Bewegung nach Musik haben. Tanzen stärkt die Konzentration und hält Körper, Geist und Seele jung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Termin: donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Nienberge,
Feldstiege 45, 48161 Münster

Kontakt: DJK SC Nienberge, Frau Sigrid Hanke
Telefon 02573 - 658
Kosten: Kursgebühr

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie R72 und R 73
Haltestelle Nienberge ehem. Post,
Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

ausreichend vor der Tür

3. Hilfen und Unterstützung

3.1 Pflegeberatung

der Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft Münster mbH

Mit unseren ambulanten Pflege- und Betreuungsleistungen unterstützen wir Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen – in Ihrem Zuhause. Mit unserer Hilfe erhalten Sie sich Ihre Selbständigkeit und Lebensqualität auch im Alter – eine wichtige Voraussetzung, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können.

Angebot:

Wir sind für Sie da, wenn Sie krank und pflegebedürftig sind, schwer krank sind und zuhause sterben möchten, eine helfende Hand im Alltag gebrauchen, weil Ihnen die alltäglichen Dinge im Alter nicht mehr so leicht fallen wie früher, einen demenzkranken Angehörigen betreuen und stundenweise Entlastung brauchen, pflegebedürftig sind oder einen Angehörigen pflegen und Beratung oder Anleitung zur häuslichen Pflege möchten.

Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir, welche Hilfe Sie gebrauchen. Wie können Familie, Freunde und Nachbarn Sie dabei unterstützen? Welche Leistungen sollen wir übernehmen? Unsere Hilfe orientiert sich immer an Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Wir beraten Sie zu allen Fragen der Pflege.

Pflegeberatung am 1. Donnerstag im Monat

09:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Im Treff Nienberge, Kirmstrasse 18

Ansprechpartnerin:

Gaby Everding

Kontakt: Ambulante Pflege Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft Münster mbH
(Leitung Frau Ute Sendermann)
Josefstr. 2, 48151 Münster
Telefon 0180 - 5530093 (4 ct/Min aus dem Festnetz)
Fax 0251 – 53009 - 395
Mail: ambulante.pflege@caritas-ms.de
Internet: www.caritas-ms.de

Zugang:

3.2 Gruppenangebot für Menschen mit dementieller Erkrankung

Einmal im Monat treffen sich Menschen mit einer demenziellen Erkrankung zu einem gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Spiel, Spaß, Gesang und Vorlesen.

Begleitet wird das Angebot durch im Umgang mit Demenz geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer und einer Pflegefachkraft. Mit diesem Angebot sollen pflegende Angehörige entlastet werden. Organisiert wird das Angebot vom ambulanten Pflegedienst der Caritas und freiwilligen Helferinnen.

Termin: jeden 1. Montag im Monat von 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Treff der Hausgemeinschaften
Kirmstr. 18, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Frau Waltraud Freitag
Telefon 02533 - 2355

Email: waltraudfreitag@gmx.de

Kosten: entstehende Kosten können ggf. von der Pflegekasse erstattet werden

sonstige Informationen:
Ein Probenachmittag ist möglich.
Anmeldung erforderlich.

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

vor der Tür (vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7)

3.3 Offener Mittagstisch

Angebot:

Gemeinsam schmeckt es besser als alleine: im Treff in Nienberge wird ein offener Mittagstisch für Senior/innen angeboten.

Die Caritas bietet zusammen mit ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen im Nachbarschaftstreff der Hausgemeinschaften immer montags, mittwochs und freitags einen offenen Mittagstisch für Senior/innen an. Ältere Menschen aus dem Stadtteil können dort zu Mittag essen und werden bei Bedarf durch einen ehrenamtlichen Fahrdienst abgeholt.
Genießen Sie bei uns ein schmackhaftes, abwechslungsreiches Mittagessen in geselliger, gepflegter Atmosphäre. Freundliche, ehrenamtliche Helferinnen aus Nienberge bedienen Sie am Tisch. Freuen Sie sich auf nette Gespräche und neue Kontakte.
Das Essen wird in der Küche des Altenwohnheims Maria-Hötte-Stift frisch gekocht und auch spezielle Diätkost wird bei uns schmackhaft zubereitet.

Ort: Treff der Hausgemeinschaften
Kirmstr. 18, 48161 Münster

Termin: montags, mittwochs und freitags ab 12:30 Uhr

Ansprechpartner/in:
Frau Ulla Fieber (Telefon 02533 - 1551) und
Frau Joan Bruning (Telefon 02534 - 5392245)

Kosten: 5,00 € pro Mahlzeit

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

vor der Tür (vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7)

3.4 Hilfen im Alltag

A) Sozialbüro der Evangelischen und Katholischen Kirchengemeinden Nienberge

Angebot:

Da sein, wenn Menschen Hilfe gebrauchen. Hilfe wird allen Menschen gewährt - unabhängig von Religion, Nationalität und Alter.
Während der Öffnungszeiten sind wir unter der Telefonnummer 02533-931515 erreichbar.

Ort: Pfarrzentrum St. Sebastian Nienberge
Sebastianstr. 7, 48161 Nienberge

Kontakt: Frau Gerti Stegemann
Telefon 02533 - 3266
Mail: ng.stegemann@t-online.de

Öffnungszeiten: dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr

sonstige Informationen:

Hausaufgabenhilfe
Finanzielle Hilfe bei Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche
Weihnachtsaktion

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.

ca. 300 m. entfernt Linie 5
Hermann Hesse Str., Von-Schonebeck-Ring B

ca. 15 Parkplätze (am Haus)

B) Von Mensch zu Mensch in Nienberge e.V.

Offene Sprechstunde
Wir bieten: stadtteilorientierte überkonfessionelle und parteipolitisch unabhängige kleinere persönliche Hilfeleistungen für hilfebedürftige Menschen in der gewohnten Umgebung sowie auch außerhalb der Wohnung auf ehrenamtlicher Basis.

Termin: montags, 16:00 - 17:00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Ort: Lydia-Gemeindezentrum, Plettendorfstr. 5
48161 Münster-Nienberge

Kontakt: Herr Rolf-Bernd Lappe
Telefon 02533 - 298743 oder 0175 - 63014029
Email: rblappe@t-online.de
Internet: www.menschmuenster.de/de/stadtteile/nienberge

Bemerkung:
Die Hilfeleistungen werden ehrenamtlich erbracht. Lediglich für den Fahrdienst wird eine Aufwandsentschädigung erbeten.
Falls Sie uns telefonisch nicht erreichen sollten, sprechen Sie gerne auf unseren Anrufbeantworter. Wir melden uns schnellstmöglich zurück!

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73 Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.,
Von-Schonebeck-Ring B

vor der Tür

4. Wohnen im Alter

4.1 Wohnformen

A) Altenwohnungen in Münster-Nienberge

Die Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft Münster mbH bietet 6 Altenwohnungen in der Kirmstrasse 18 und in der Gartenstiege 6 im Verbund mit den Hausgemeinschaften Münster Nienberge an.

Die Wohnungen gehören zu den Hausgemeinschaften Nienberge, die aus 2 betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, den 6 barrierefreien Wohnungen und einem Nachbarschaftstreff bestehen. Es besteht somit die Möglichkeit, eigenständig zu wohnen und dabei die Leistungen der Hausgemeinschaften in Anspruch zu nehmen, z. B. Mittagstisch im Treff oder Hausnotruf.

Ort: Kirmstrasse 18 und Gartenstiege 6
48161 Münster-Nienberge

Ansprechpartner/in:

Frau Ute Sendermann
Josefstr. 2, 48151 Münster
Telefon 0251 – 53009-390

Email: ambulante.pflege@caritas-ms.de
Internet: www.caritas-ms.de

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

vor der Tür

vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7

B) Hausgemeinschaften in Münster-Nienberge

Die Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft Münster mbH bietet in der Kirmstrasse 18 und in der Gartenstiege 6 in Münster Nienberge ein ambulant Betreutes Wohnen für demenzkranke Menschen an.

In den beiden Gruppenwohnungen leben je sieben ältere dementiell erkrankte Menschen zusammen und werden rund um die Uhr betreut. Die Bewohner werden aktiv in das Alltagsleben eingebunden und das individuelle Betreuungsangebot auf die Zielgruppen abgestimmt. Der Mittelpunkt jeder Gruppenwohnung ist der große gemeinsame Wohn- und Essbereich mit offener Küche. Hieran schließen sich die Appartements der Bewohner an. Jede Gruppenwohnung hat eine Terrasse und einen kleinen Garten.

Ort: Kirmstr. 18 und Gartenstiege 6
48161 Münster-Nienberge

Ansprechpartner/in:

Frau Sonja Freese
Josefstr. 2, 48151 Münster
Telefon 0251 – 53009 - 394

Email: ambulante.pflege@caritas-ms.de
I**nternet:** www.caritas-ms.de

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

vor der Tür

vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7

5 - 6

In diesen beiden Bereichen gibt es derzeit keine Angebote im Stadtteil - siehe auch stadtweite Angebote (ab S. 43)

7. Kirchengemeinden

A) Evangelische Kirchengemeinde Havixbeck-Nienberge

Ansprechpartner/in:

Pfarrer Oliver Kösters
Telefon 02507 - 5729511

Gemeindebüro in Nienberge:

Plettendorfstr. 5, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:

Frau Sabine Spiekermann
Telefon 02533 - 2811667

Sprechstunden:

immer montags von 10:00 - 12:00 Uhr

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R 72 und R73, Hägerstr.

ca. 200 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring

vor der Tür

B) Kath. Pfarrei Liebfrauen-Überwasser - Gemeindeteil St. Sebastian

Pfarrbüro Nienberge:

Sebastianstr. 5c (gegenüber der Sebastian-Kirche)
48161 Münster
Telefon 02533 – 9315-0
Fax 02533 – 9315-50

Email: stsebastian-nienberge@bistum-muenster.de

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Freitag	9:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	14:30 - 17:30 Uhr

Ansprechpartner/in:

Diakon Reinhard Kemper
Sebastianstr. 7 (im Pfarrzentrum)
48161 Münster
Telefon 02533 – 931516

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

ca. 15 Parkplätze

am Haus

C) Gemeinschaftsmesse der Seniorinnen und Senioren

In Nienberge treffen sich die Seniorinnen und Senioren jeden zweiten Montag im Monat (Änderungen werden in den Pfarrnachrichten veröffentlicht) zu einem gemeinsamen Gottesdienst um 8.15 Uhr in der St. Sebastian-Kirche. Im Anschluss sind alle noch zum geselligen Beisammensein bei einem Frühstück ins Pfarrzentrum eingeladen.

Termin: jeden 2. Montag im Monat um 8:15 Uhr

Ort: St. Sebastian-Kirche
danach im Pfarrzentrum Nienberge
Sebastianstr. 7, 48161 Münster

Kontakt: Frau Margret Herting
Telefon 02533 - 1718

Sonstige: Neben den monatlichen Treffen finden im Frühjahr ein Kreuzweg in den Baumbergen und im Sommer eine kleine Wallfahrt statt. Anmeldung sind dann u. a. im Pfarrbüro erforderlich.

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Hägerstr.

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str., Von-Schonebeck-Ring B

ca. 15 Parkplätze

am Haus

D) Kommunionandacht

Gemeinsam beten und singen wir und empfangen die heilige Kommunion. Im Anschluss daran findet ein gemütliches Kaffeetrinken statt. Die Termine werden im Voraus im Schaukasten vor dem Treff der Hausgemeinschaften Kirmstr. 18 bekannt gegeben.
Das Angebot ist kostenlos und wird von der katholische Pfarrei und der Caritas gemeinsam vorbereitet.

Termin: monatlich nach Absprache

Ort: Treff der Hausgemeinschaften, 3
Kirmstr. 18, 48161 Münster

Ansprechpartner/in:
Frau Waltraud Freitag oder Herr Diakon R. Kemper
Telefon 02533 - 2355 oder 02533 - 931516
Email: waltraudfreitag@gmx.de

Zugang:

ca. 200 m. entfernt Linie R72 und R73 Haltestelle Nienberge ehem. Post

ca. 300 m. entfernt Linie 5, Hermann-Hesse-Str.

vor der Tür

vor dem Pfarrzentrum Sebastianstr. 7

Teil 2
Gesamtstädtische Angebote

1 Information und Beratung

1.1 Kommunale Seniorenvertretung Münster

Angebot:

Die Seniorenvertretung Münster vertritt ehrenamtlich, verbandsunabhängig, überparteilich und überkonfessionell die Interessen der älteren Bevölkerung gegenüber Politik und Verwaltung.

Anliegen, Anregungen und Ideen von Seniorinnen und Senioren greift die Seniorenvertretung Münster auf, setzt sie, wenn es machbar ist, um oder nutzt ihre vielfältigen Möglichkeiten im vorparlamentarischen Raum.

Ziel der Seniorenvertretung ist eine aktive Beteiligung der älteren Bevölkerung am gesellschaftlichen und politischen Leben in unserer Stadt.

Kontakt: Stadthaus 1, 3. Etage, Raum 381,
Klemensstr. 10, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492-0

Email: seniorenvertretung@stadt-muenster.de

Internet: www.seniorenvertretung-muenster.de

Sprechzeiten:

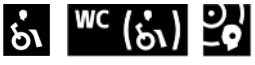
Montag	10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr

und nach Absprache.

Zugang:

Versch. Parkhäuser Innenstadt (Stubengasse, Karstadt etc.)

Klemensstraße



1.2 Allgemeine Sozialberatung

A) Sozialamt der Stadt Münster –

Kundenzentrum Soziales

Das **Kundenzentrum Soziales** ist die zentrale Anlaufstelle des Sozialamtes. Bürgerinnen und Bürger, die beispielsweise eine Information, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder einen Termin für ein ausführliches Beratungsgespräch benötigen, können sich an das Kundenzentrum wenden.

Angebot:

- ausführliche Beratung und Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Informationen z.B. zum Thema Lebensunterhalt, Eingliederungshilfe etc.

Die Sozialhilfe umfasst Leistungen für den Lebensunterhalt für Menschen, die erwerbsunfähig oder mindestens 65 Jahre alt sind, Hilfen zur Gesundheit für Menschen, die keine Krankenversicherung haben, Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen und Leistungen der Hilfe zur Pflege (z. B. ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Leistungen, Heimkosten).

Außerdem leistet sie Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten.

Kontakt: Stadt Münster, Sozialamt
Kundenzentrum Soziales, Hafenstr. 8
48153 Münster
Telefon 0251 - 492-0

Email: sozialamt@stadt-muenster.de

Zugang:

Hafenstr. (Vor dem Haus)

Linien: 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 22 (Luderiplatz)

EG, 4. OG, Euroschlüssel ausleihbar
im Kundenzentrum Soziales

FM-Anlage: Anmeldung erforderlich

B) Sozialamt der Stadt Münster
Soziale Dienste f. Pflegebedürftige und ältere Menschen

Angebot:

Der stadtteilorientiert arbeitende soziale Dienst übernimmt in erster Linie die Fallverantwortung für alle hilfs- und pflegebedürftigen Menschen, die Leistungen nach SGB XII beziehen oder bei denen sich eine Sozialhilfebedürftigkeit abzeichnet.

- Vermittlung und Installierung von Hilfen im Haushalt,
- Einrichtung von pflegerischen Hilfen und weiteren Hilfen, um den Verbleib im eigenen Wohnraum zu ermöglichen sowie
- Begleitung von notwendigen Aufnahmen in Alten- und Pflegeheimen, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind.

Kontakt: Soziale Dienste für Pflegebedürftige und ältere Menschen
Telefon 0251 - 492 5083
Fax 0251 - 492 7739

Email: kruempel@stadt-muenster.de

Ansprechpartner/in:
Christine Krümpel

Hausbesuche:
jederzeit nach Vereinbarung

Zugang:

Hafenstr. (Vor dem Haus)

Linien: 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 22 (Luderiplatz)

EG, 4. OG, Euroschlüssel ausleihbar im Kundenzentrum Soziales

FM-Anlage: Anmeldung erforderlich

C) Sozialamt der Stadt Münster – Betreuungsstelle

Angebot:

Die Betreuungsstelle informiert und berät:

- über gesetzliche Betreuung für Volljährige (§ 1896 BGB)
- zur Vermeidung einer gesetzl. Betreuung über die Erstellung von (Vorsorge-) Vollmachten
- zu Betreuungs- und/ oder Patientenverfügungen

Es besteht die Möglichkeit der kostenlosen Beglaubigung von Unterschriften und Handzeichen unter (Vorsorge-)Vollmachten.

Kontakt: Sozialamt der Stadt Münster,
Von-Steuben-Str. 5, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492-59 37
Fax 0251 - 492-79 75

Email: betreuungsstelle@stadt-muenster.de

Ansprechpartner/in:
Jörg Espei

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Zugang:

Parkhaus Bahnhofstraße, Beh. Parkplatz - vor dem Haus

alle Linien (Bahnhof)

Transportable FM-Anlage (Anmeldung erforderlich)

D) Sozialamt der Stadt Münster - Kommunale Qualitätssicherung Pflege und Teilhabe (Heimaufsicht)

Angebot:
Die Kommunale Qualitätssicherung Pflege und Teilhabe (Heimaufsicht) ist nach dem Wohn- und Teilhabegesetz gesetzlicher Anwalt für die Bewohnerinnen und Bewohner von verschiedenen Betreuungsangeboten, darüber hinaus Ansprechpartnerin für Angehörige und Beschäftigte der verschiedenen Angebotsformen.

Kontakt: Sozialamt der Stadt Münster
Von-Steuben-Str. 5, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492-5937
Fax 0251 - 492-7975

Email: EspeiJ@stadt-muenster.de

Ansprechpartner/in:
Jörg Espei

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Zugang:

Parkhaus Bahnhofstraße, Beh. Parkplatz - vor dem Haus

alle Linien

transportable FM-Anlage (Anmeldung erforderlich)

E) Sozialamt der Stadt Münster - Informationsbüro **Pflege** (Pflegestützpunkt/Pflegeberatung)

Angebot:

Gebündelte, zuverlässige und aktuelle Informationen und neutrale Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige rund um das Thema Pflege.

Kontakt im Gesundheitshaus:

Sozialamt der Stadt Münster, Informationsbüro Pflege
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 492-50 50

Email: infobuero@stadt-muenster.de

Internet: www.muenster.de/stadt/pflege

Ansprechpartner/in:

Bettina Birkefeld

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch 10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kapuzinerstr./Steinfurrter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

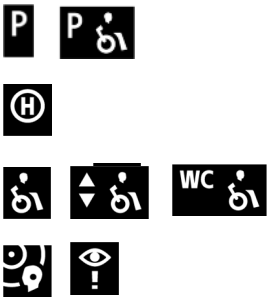
F) Pflegestützpunkt AOK NordWest

Angebot:
aktuelle und zuverlässige Informationen
umfassende und neutrale Beratung

Kontakt:
Königsstr. 18/20, 48143 Münster
Telefon 0251 - 595-700 und -701

Ansprechpartner/innen:
Frau Buchert, Frau Husak

Zugang:



G) Caritas vor Ort – Beratungsstelle Gievenbeck

Die Beratungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Münster e.V. ist für alle rat- und hilfesuchenden Menschen unabhängig von Religion und Nationalität da.
Die Leistungen erfolgen kostenlos und freiwillig.

Angebote:

- Allgemeine Sozialberatung
- Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Suchtberatung
- Migrations- und Integrationsberatung

Kontakt: „Caritas vor Ort"-Beratungsstelle Gievenbeck
Heinrich-Ebel-Str. 41, 48161 Münster
Telefon 0251 - 871040
Email: beratungsstelle-gievenbeck@caritas-ms.de
Internet: www.caritas-ms.de

Ansprechpartner/in:
Sekretariat Frau Dagmar Packschiess

Offene Sprechstunde:
immer montags von 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Zugang:

ca. 300 m. entfernt Linie 11 Haltestelle Gronowskistrasse,
ca. 1000 m. entfernt Linie 5, Haltestelle Ahausweg

H) Compass Private Pflegeberatung

Pflegeberatung – das ist Ihr gutes Recht!

Die Regelungen im Sozialbereich werden zunehmend komplexer, die Angebote vielfältiger. Der Gesetzgeber hat daher einen Anspruch auf kostenfreie und unabhängige Pflegeberatung für alle Bürgerinnen und Bürger festgeschrieben.

Compass informiert, berät und begleitet Sie als Privatversicherten kostenlos bei all Ihren Fragen zur Pflege.

Kontakt: Frau Christiane Neuhaus
Telefon 0221 - 93332390

Mail: Christiane.Neuhaus@compass-pflegeberatung.de

Internet: www.compass-pflegeberatung.de

telefonische Pflegeberatung:
0800 - 1018800

1.3 Medizinische und psychische Beratungsstellen

A) Gerontopsychiatrische Beratung LWL-Klinik Münster

Angebote:

- Beratung und Hilfe bei seelischer Not und psychischen Erkrankungen im Alter
- ambulante Gedächtnissprechstunde in der Memory Clinic
- Gerontopsychiatrische Ambulanz
- Tagesklinik Gerontopsychiatrie
- Stationäre Behandlung

Kontakt:

LWL-Klinik Münster, Haus 25
Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30, 48147 Münster
Chefarzt: Dr. Tilmann Fey
Sekretariat Frau Gabriele Frietschen
Telefon 0251 - 91555-2402

Email: gabriele.frietschen@wkp-lwl.org

Internet: www.lwl-klinik-muenster.de

Ansprechpartner/in:

Dr. med. Tilman Fey,
(Chefarzt der Abteilung Gerontopsychiatrie)
Rita Möhlenkamp, Maria Sroka, Bernd Werner
(Dipl.-SozialarbeiterInnen)

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag	8:30 – 16:00 Uhr
Freitag	8:30 – 12:00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Besonderheiten:

Das Team des Sozialdienstes steht Ratsuchenden im persönlichen Beratungsgespräch zur Verfügung.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Zugang:

Wienburgstr./Übergang Salzmannstr. (Ca. 10)

Linien 15, 16 (Polizeipräsidum), 6 (Messkamp)

B) Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer GmbH im Clemens-Wallrath-Haus

Angebot:

Beratung und Unterstützung bei psychischer Erkrankung im Alter (z. B. Demenz, Depression) für Betroffene, Angehörige und sonstige Bezugspersonen:

- Einzelberatung, Familiengespräche
- Hausschulungen
- Gruppenangebote (z.B. Pflegekurse, Gesprächskreise)
- Vorträge, kulturelle Veranstaltungen
- Informationsmaterialien, Zeitschrift „Geronymus“

Inhalte der Beratung:

- Information über psychische Erkrankungen im Alter (Demenzen, Depressionen, Wahnerkrankungen etc.)
- Aufzeigen von regionalen Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie
- Hilfestellung bei Fragen des Umgangs mit dem erkrankten Menschen im Alltag
- Vermittlung regionaler Unterstützungs- und Entlastungsangebote
- Information zu finanziellen, sozialrechtlichen und alltagspraktischen Fragen
- Unterstützung für Betroffene im Umgang mit der eigenen Erkrankung
- Persönliche Begleitung der Angehörigen bei Schwierigkeiten und Belastungen in Betreuung und Pflege

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratung
Clemens-Wallrath-Haus
Josefstraße 4, 48151 Münster
Telefon 0251 - 5202 276-71, -72 oder -73

Email: cwh.beratung@alexianer.de

Internet: www.alexianer-muenster.de

Ansprechpartner/innen:

Wilma Dirksen
Cornelia Domdey
Suzanne Reidick

Sprechzeiten:

Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:

Montag - Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr
Montag – Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Zugang:

Linien 1, 9 (Goebenstraße)

Hammer Str. oder Parkhaus Engelenschanze

C) Hospizbewegung Münster e.V.

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Angebote:

Wir begleiten Sterbende und ihre Zugehörige zu Hause und in Einrichtungen

Wir klären mit Ihnen gemeinsam die Möglichkeiten der ambulanten und stationären Versorgung

Wir unterstützen Sie bei der Organisation der Versorgung zu Hause

Wir geben Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wir begleiten trauernde Menschen im Einzelgespräch und in Gruppen

Wir bieten trauernde Menschen offene Cafés, Frühstücke und Wanderungen an

Alle Angebote sind kostenfrei. Fragen Sie uns gern für Vorträge und Fortbildungen an.

Kontakt: Sonnenstraße 80, 48143 Münster
Telefon 0251 - 519874
Email: info@hospizbewegung-muenster.de
Internet: www.hospizbewegung-muenster.de

Ansprechpartner/in:

Barbara Berger (Koordintorin Sterbebegleitung)
Dieter Broekmann (Koordintor Sterbebegleitung)
Heidi Mertens-Bürger (Koordinatorin Trauerbegleitung)

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 10:00 -12:30 Uhr

Zugang:

Hörsterplatz

Viele Linien (Bült)

D) Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Münster

Angebot:

Beratung, Hilfeplanung und Hilfevermittlung bei seelischen Erkrankungen und Krisen

Kontakt:

Amt für Gesundheit, Veterinär- und
Lebensmittelangelegenheiten
Stühmerweg 8, 48147 Münster
Telefon 0251 - 492 5353

Email: imhorst@stadt-muenster.de

Internet: www.stadt-muenster.de/Gesundheit

Ansprechpartner/in:

Frau Graunke
Telefon 0251 - 492-5360

E-Mail: Graunke@stadt-muenster.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Zugang:

Vor dem Haus

Linie 3 und 4 (Kolpingstr.), Linie 17 (Maximilianstr.)

E) Beratungsstelle für Sehbehinderte Akademie des Sehens e. V.

Angebot:

Auch wenn die Sehkraft nachgelassen hat ist es möglich, weiterhin ein möglichst unabhängiges und selbstbestimmtes Leben in gewohnter Umgebung zu führen. Wir beraten Sie individuell und kompetent:

- durch persönliche Gespräche
- beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- bei der Wahl von Hilfsangeboten und technischen Hilfsmitteln

Kontakt: Im FranziskusCarré, Hohenzollernring 70
48145 Münster
Telefon 0251 - 987 64 64

Email: sehen-ev@versanet.de

Internet: www.muenster.org/ads

Ansprechpartner/in:
Gabriele Berger, Ursula Witt

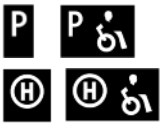
Öffnungszeiten:

Mo, Do, Fr	9:00 – 12:00 Uhr
Di	14:30 – 17:30 Uhr

Hinweis:

Bitte telefonisch einen Gesprächstermin vereinbaren. Die Beratung ist kostenlos.

Zugang:



Parkhaus: 380 Plätze, Kurzzeitparkplatz: 49 Plätze inkl. 6 Behindertenparkplätze
R11/R13: St. Franziskus-Hospital (direkt am Haus)
Linien 2, 10: Hohenzollernring/Finanzgericht (250 m)
Manfred-von-Richthofen-Str. , Linie 14

1.4 KK 34 Kriminalprävention und Opferschutz

Angebot:
Seniorenprävention – polizeiliche Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren, Themen wie: „Wie schütze ich mich?“

Kontakt: Polizeipräsidium Münster
Friesenring 43, 48147 Münster
Telefon 0251 - 275-3102
0251 - 275-3104

Email: Marina.huebscher@polizei.nrw.de
Manfred.wissing@polizei.nrw.de

Ansprechpartner/in:
KHK’in Marina Hübscher
KHK Manfred Wissing

Öffnungszeiten:
montags - freitags, 7:30 bis 16:00 Uhr

Zugang:
Linie 15, 16 (Polizeipräsidium)

1.5 Telefonseelsorge

Angebot:

Die Telefonseelsorge Münster steht Menschen in Not- und Krisensituationen zur Seite und bietet die Möglichkeit zum vertraulichen Gespräch:

- rund um die Uhr, täglich (auch an Feiertagen)
- kostenfrei
- Nummer erscheint nicht auf Telefonrechnung/ Verbindungsnachweis

Kontakt: Telefon 0800 - 111 0 111
0800 - 111 0 222

Internet: www.telefonseelsorge-muenster.de

TIPP: Darüber hinaus kann in jeder Kirchengemeinde das Angebot der Seelsorge in Anspruch genommen werden.

1.6 Seniorenportal Münster

Angebot:

Sie sind auf der Suche nach interessanten Links und Informationen für Seniorinnen und Senioren in Münster? Dann sind Sie beim Seniorenportal Münster richtig!

Das Portal führt sie durch die vielfältigen Angebote der Stadt und weist auf aktuelle Termine hin.

Das Besondere am Seniorenportal Münster: Es ist ein Angebot **von und für** Seniorinnen und Senioren.

Interessierte ältere Menschen, die Lust haben, sich in ehrenamtlichen Stadtteil-Redaktionsteams einzubringen und das Portal mit auszubauen, zu gestalten und zu pflegen, können sich melden unter:

Kontakt und Projektleitung:

Rob Wiltschut (Ev. Familienbildungsstätte)
Telefon 0251 - 48 16 78-2

Email: wiltschut@ev-fabi-ms.de

Internet: www.senioren.muenster.de

Zugang:

Am Haus

Fast alle Linien (Haltestelle Eisenbahnstr.)

2 Freizeitangebote

2.1 Kultur, Bildung und Begegnung

A) Bildungseinrichtungen/Seniorenangebote

Angebot:

Die Familienbildungsstätten und VHS in Münster halten auch zahlreiche Angebote für ältere Menschen vor. Die Einrichtungen sind zentral in der Innenstadt zu erreichen. Sie machen jedoch auch Angebote in den einzelnen Stadtteilen. Informieren Sie sich durch die Programmhefte oder im Internet.

Anna-Krückmann-Haus (AKH)
Friedenstr.5, 48145 Münster
Telefon 0251 – 33 5 74
E-Mail: info@anna-krueckmann-haus.de
Internet: www.anna-krueckmann-haus.de

Fabi Münster - Ev. Familienbildungsstätte
Friedrichstr. 10, 48145 Münster
Telefon 0251 - 4816780
Email: info@ev-fabi-ms.de
Internet: www.ev-fabi-ms.de

Haus der Familie
Krummer Timpen 42, 48143 Münster
Telefon 0251 - 418 66 17
Email: fbs-muenster@bistum-muenster.de
Internet: www.haus-der-familie-muenster.de

VHS - Volkshochschule Münster
Aegidiimarkt 3, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492 4321
Email: infotreff@stadt-muenster.de
Internet: www.vhs.muenster.de

B) Altes Backhaus

Angebot:

Das „Alte Backhaus“ stellt ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Bildung im weiten Sinne, Kunst, körperliche und geistige Fitness, Gesprächskreise, Vorträge, Ausflüge und Beratung zur Verfügung. Der Aufbau tragfähiger sozialer Beziehungen ist dabei ein wichtiges Ziel. Wir helfen uns daher gegenseitig, soweit wir können.

- verschiedene Kurse (Computer, Englisch, Plattdeutsch u. v. m)
- geistige und körperliche Bewegung
- kreative Angebote (z. B. Zeichnen, Nähen, Fotografie)

Kontakt:

Coerdestr. 36a, 48147 Münster
Telefon 0251 - 27 42 55

Email: altes-backhaus@citykom.net

Internet: www.begegnung-backhaus.de

Sprechzeiten:

Montag - Freitag	10:00 – 12:00 Uhr
	15:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	9:30 – 12:00 Uhr

Zugang:

C) Seniorentreff „Café Hansahof“ e. V.

Angebot:
Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen/Waffeln, Kegeln, Karten spielen, Doppelkopfturniere, Schach spielen, Frühstück mit Vortrag, Juristische Erstberatung, Tagesfahrten,

Kontakt: Aegidiistr. 67, 48143 Münster
Telefon 0251-54 167

Email: Seniorentreff-hansahof@t-online.de

Internet: www.muenster.org/hansahof

Ansprechpartner/in:
Ursula Homm, Erwin Stroot

Öffnungszeiten:

montags - donnerstags	13:30 – 18:00 Uhr
und freitags	10:00 – 18:00 Uhr

Bemerkung:
Informieren Sie sich auch über das Projekt „Wohnen für Hilfe“ (S. 79)

Zugang:

Aegidii-Parkhaus, Innenstadt

Aegidiimarkt/Landesmuseum (1, 2,10.11.12.14.15.22)

D) Seniorenrat Münster e. V.

Angebot:

Der Seniorenrat möchte die Teilhabe der älteren Generation am gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben stärken. Er bietet u.a. Vorträge zu aktuellen Themen, gemeinsame Feste, ein und mehrtägige Fahrten mit kulturellem Hintergrund und einen Stammtisch, jeweils am 1. Montag im Monat.

Stammtisch:

In der Stadtbäckerei Münster
Melchersstr. 76, 48149 Münster

Am 1. Montag im Monat ab 15:00 Uhr.

Kontakt: Geschäftsstelle im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 2 00 68 88

Email: seniorenrat.muenster@t-online.de

Internet: www.muenster.org/seniorenrat/wordpress/

Sprechstunden:

Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 17:00 Uhr

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kappuzinerstr./Steinfurrter Str.

E) Stadtbücherei

Angebot:

Das aktuelle Medienangebot der Stadtbücherei bietet attraktive Angebote für ältere Menschen. Es gibt eine große Auswahl an Büchern - auch in Großdruck -, Musik- und Hörbuch-CDs, Spiele, Zeitungen, Zeitschriften, eBooks und Filme. Wem es aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, die Stadtbücherei aufzusuchen, kann den kostenlosen Dienst „Bücher auf Rädern“ nutzen.

Die Kurs-, Vortrags- oder Workshopangebote zu den Themen Internet, Smartphone oder eBook sind offen für Jung und Alt und leben von der Begegnung zwischen den Generationen.

„Silver Gaming“ ist das besondere Angebot für Senioren, die ohne Vorkenntnisse einfach mal nach Herzenslust und mit Gleichgesinnten Spiele für die Wii oder Playstation kennenlernen wollen.

Kontakt: Alter Steinweg 11, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492 4242
(Montag – Freitag 10:00 - 13:00 Uhr)

Email: buecherei@stadt-muenster.de

Internet: ww.muenster.de/stadt/buecherei/

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 10:00 - 19:00 Uhr
Montag nur Selbstbedienung
Samstag 10:00 - 18:00 Uhr

Zugang:

Parkhaus Alter Steinweg, Hörster Parkplatz, Parkhaus am Theater

Haltestellen: Bült, Domplatz, Prinzipalmarkt, Klemensstraße

WC-Nutzung mit Euroschlüssel, an der Servicetheke erhältlich

F) Studium im Alter

Angebot:

Wissenchaftliches Weiterbildungsangebot für Personen im mittleren und höheren Lebensalter, die als Gasthörer Lehrveranstaltungen der Universität zusammen mit den jüngeren Studierenden besuchen. Ein bestimmter Schulabschluss wird nicht vorausgesetzt.

In jedem Semester erscheint das kostenlose Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter" mit allen wichtigen Informationen und den Veranstaltungsangeboten.

Kontakt:

Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Bispinghof 9-14, Gebäude E, 48143 Münster
Räume 03 und 04
Telefon 0251 - 83-24 241 bzw. 83-21 309

Email: studia@uni-muenster.de

Internet: www.uni-muenster.de/studium-im-alter

Ansprechpartnerin:

Frau Dr. Kaiser

Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	13:30 – 15:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung.

2.2 Sportangebote

TIPP: Unter der Internet-Adresse **www.senioren.muenster.de** finden Sie in der Rubrik „**Bewegung im Alter**“ (auf der linken Seite in der Navigation) wichtige Links für den Stadtteil.

Die Sportangebote vor Ort finden Sie im vorderen Teil der Broschüre (ab Seite 23)

A) Alzheimer Gesellschaft Münster e. V.

Angebot:

Sportangebot „fit für 100“ – ein von der Sporthochschule entwickeltes Muskelaufbauprogramm für Menschen mit dementieller Erkrankung sowie ihre Angehörigen. Aktuelle Kurszeiten finden Sie auf den Internetseiten der Alzheimer Gesellschaft.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.
Tannenbergstr. 1, 48147 Münster
Telefon 0251 - 78 03 97

Email: alz-ges@muenster.de

Internet: www.alzheimer-muenster.de/unsere-angebote/sportangebot-fit-fuer-100/

Ansprechpartner/in:

Beate Nieding

Zugang:

Nordplatz, Linien 15 u. 16
Evang. Krankenhaus/Kerßenbrockstr., Linie 4

B) Familienbildungsstätten

Angebot:

Die drei Familienbildungsstätten in Münster halten auch zahlreiche Sport-Angebote für ältere Menschen vor.

Die drei Einrichtungen sind zentral in der Innenstadt zu erreichen, machen jedoch auch Angebote in einzelnen Stadtteilen.

Informieren Sie sich durch die Programmhefte oder im Internet.

Kontakt:

Anna-Krückmann-Haus (AKH)
Friedenstr.5, 48145 Münster
Telefon 0251 – 33 5 74
E-Mail: info@anna-krueckmann-haus.de
Internet: www.anna-krueckmann-haus.de

Fabi Münster - Ev. Familienbildungsstätte
Friedrichstr. 10, 48145 Münster
Telefon 0251 - 4816780
Email: info@ev-fabi-ms.de
Internet: www.ev-fabi-ms.de

Haus der Familie
Krummer Timpen 42, 48143 Münster
Telefon 0251 - 418 66 17
Email: fbs-muenster@bistum-muenster.de
Internet: www.haus-der-familie-muenster.de

Siehe auch S. 64

C) Gesundheitshaus Münster

Angebot:

Sie suchen Ansprechpartner zum Thema Gesundheit und Gesundheitspflege?

Das Gesundheitshaus versteht sich als eine Plattform für alle Gesundheitsthemen, für bürgerschaftliches Engagement und für Selbsthilfe. Wenn Sie Rat und Hilfe suchen, an wen Sie sich wenden können – die Koordinations- und Servicestelle leitet Sie gerne weiter.

Kontakt:

Koordinations- und Servicestelle
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 492-5977

Email: gesundheitshaus@stadt-muenster.de

Internet: www.gesundheitshaus-muenster.de

Ansprechpartner/in:

Ulla Niesten-Dietrich
(Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.)

Sprechzeiten:

Montag - Freitag 10:00 – 14:00 Uhr

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kappuzinerstr./Steinfurrter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

D) VHS Münster

Angebot:
Gymnastik und Wassergymnastik für ältere Menschen

Kontakt:
Aegidiimarkt 3, 48143 Münster
Telefon 0251 - 492-43 31
Email: duebe@stadt-muenster.de
Internet: www.vhs.muenster.de

Ansprechpartnerin:
Senior(inn)en Volkshochschule,
Fachbereich Gesundheit
Lisa Dübe,
Telefon 0251 - 492-43 31
Email: duebe@stadt-muenster.de
Internet: www.vhs.muenster.de

E) Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.

Angebot:

Spezielle Bewegungsprogramme für den älteren Menschen: Gutes Für den Rücken, Sturzprophylaxe

Spezielle RehabilitationsSPORTgruppen für Patienten mit chronischen Erkrankungen: HerzSPORT, SPORT für Diabetiker, SPORT für Lungenerkrankte, SPORT für Schmerzpatienten / Fibro – AKTIV, ONKO(Krebs)SPORT und RückenSPORT

Kontakt: Gesundheitshaus, Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 – 293440

Email: info@vgsmuenster.de

Internet: www.vgsmuenster.de

Ansprechpartner/in:

Frau Nosthoff Horstmann (Geschäftsstelle)
Herr Meyer Brenken (Sportwissenschaftler)
Frau Völker-Honscheid (Dipl. Sportlehrerin)

Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag	9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 18:00 Uhr

Besonderheiten:

Sporttherapeutische Beratung nach telefonischer (0251 - 293440) Vereinbarung in unserer Geschäftsstelle!

Für die Rehabilitationssportgruppen ist eine ärztliche Verordnung empfehlenswert!

Es werden nach Absprache und bei ausreichender Teilnehmerzahl bedarforientiert weitere Gruppen oder Kurse installiert!

Zugang:

Tiefgarage Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kappuzinerstr./Steinfurrter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

Tipp: Bewegt älter werden:

Der Focus des Projektes ist auf den älter **werdenden** Menschen gerichtet, ohne dass hier eine strikte Altersgrenze angedacht ist. „Älter werden Alle, jeden Tag."

Die Herausforderung ist es, gesund älter bzw. gesund immer älter zu werden, um der demographischen Entwicklung entsprechend Rechnung zu tragen. **WER SICH BEWEGT, LEBT GESÜNDER!** Dies gilt für alle Menschen – auch wenn die chronische Erkrankung bereits diagnostiziert ist.

Für die Umsetzung der Inhalte: „Fit, gesund und mobil bleiben", sucht und fördert der Stadtsportbund Münster die lokale Kooperation von Sportverein, freier Wohlfahrt, Senioreneinrichtungen und städtischen Strukturen. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Weitere Informationen: Gabriele Völker Honscheid
gabi.voelker.h@stadtsportbund–ms.de, Telefon 0151 - 15002162

2.3 Engagement im Ehrenamt

Wenn Sie sich gerne für andere Menschen in Ihrer Nähe engagieren möchten, finden Sie bei verschiedenen Institutionen im Stadtteil Ansprechpartner. Schauen Sie auch unter:

Telefonseelsorge (S. 61)

Kirchengemeinden (ab S. 38)

Familienbildungsstätten (s. S. 63)

oder im Sportverein und Begegnungsangeboten im Stadtteil .

A) Freiwilligenagentur

Angebot:

Die FreiwilligenAgentur ist Kompetenzzentrum und Netzwerkknoten für freiwilliges Engagement in Münster. Sie ist individuelle Anlaufstelle für alle in Münster, die sich sozial engagieren möchten. Die FreiwilligenAgentur berät Freiwillige sowie Einrichtungen, Vereine und Initiativen, die mit Freiwilligen arbeiten, und bietet in der Freiwilligen-Akademie Fortbildungen an.

Kontakt: im Gesundheitshaus Gasselstiege 13
48159 Münster
Telefon 0251 - 492-59 70

Email: freiwilligenagentur@stadt-muenster.de

Internet: www.freiwilligenagentur-muenster.de

Zugang:

Linie 15, 16 (Dreifaltigkeitskirche)
Linie R72, R73 (Kapuzinerstraße)
Linie 3, 4 und 6 (Kanonierplatz)

Mehrere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe

2.4 Reisen und Fahrten

A) Seniorenreisen Münster e.V.

Begleitete Gruppenreisen für Senioren

Angebot:

Gruppenreisen für Senioren, die nicht mehr alleine reisen können/ wollen, Begleitung durch ehrenamtliche Reisebegleiter, Abholung von der Haustür, Kofferservice, Vor- und Nachtreffen, Reiserücktrittsversicherung inklusive. Wir sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Wir senden Ihnen gerne Kataloge / Flyer / Informationen zu.

Kontakt: Seniorenreisen Münster e. V.
Wedemhove 118, 48157 Münster
Telefon 02 51 - 28 96 91 11
E-Mail: post@seniorenreisen-ms.de
Internet: www.seniorenreisen-ms.de

Ansprechpartner/in:

Ralf Böcker

Telefonsprechzeiten:

montags - freitags, 9.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Hinweise:

- Auf Anfrage stellen wir uns bei Ihnen persönlich vor
- SeniorenReiseCafés: ca. 4 x jährlich

Kosten:

- Mehrtagesfahrten (siehe Katalog)
- Tagesfahrten (ca. 19 – 30 €)

Zugang:

Menschen mit Gehhilfen oder Rollatoren sind herzlich willkommen.

B) Fabi Münster

Menschen mit Behinderung bilden sich weiter

Angebot:

Die Fabi Münster bietet für Menschen mit Behinderungen verschiedene Bildungsfahrten (3 - 5 Tage) und Tagesausflüge an.
Die Einschränkungen können sein: Mobilitätsbehinderung und/oder geistige Behinderung.

Kontakt Fabi Münster - Ev. Familienbildungsstätte
Friedrichstr. 10, 48145 Münster
Telefon 0251 - 4816786
Email: thier@ev-fabi-ms.de
Internet: www.ev-fabi-ms.de

Ansprechpartner/in:
Jeannette Thier

Bemerkung:

Eine Teilnahme ist in der Regel nur nach Rücksprache mit Frau Thier möglich.

3 Hilfen und Unterstützung

3.1 Hilfen im Alltag

In dieser Kategorie finden Sie Angebote und Dienste zur Bewältigung des Alltags und den Besonderheiten in Pflegesituationen.

A) ANTI ROST Münster e.V.

Angebot:

Männer und Frauen aus Münster im Ruhestand, die sich ehrenamtlich engagieren, übernehmen für andere Senioren Kleinstreparaturen und haushaltsnahe Dienstleistungen.

Die ehrenamtliche Seniorenhilfe übernimmt Arbeiten, die früher von Familienangehörigen oder Nachbarn übernommen wurden. Es sind so geringfügige Dinge, für die man keinen Handwerksbetrieb rufen kann, die aber im Alltag zu einem Problem werden können.

ANTI ROST Münster e.V. versteht sein Hilfsangebot im Sinne einer Nachbarschaftshilfe und hilft Senioren seriös, schnell und unbürokratisch.

Kontakt: ANTI ROST MÜNSTER e. V im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 68 69 69 4

Email: info@antirost-muenster.de

Internet: www.antirost-muenster.de

Bürozeiten:

Montag - Freitag 10:00 – 16:00 Uhr

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kapuzinerstr./Steinfurter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

4 Wohnen im Alter

Manchmal ist im Alter eine räumliche Veränderung sinnvoll. Dieser Schritt ist nicht immer einfach, eröffnet jedoch auch neue Lebensbereiche und Kontakte.

Tipp: Wohnberatung für ältere Menschen

Immer an **jedem letzten Montag** im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr, bietet die Kommunale Seniorenvertretung eine spezielle Beratung in Fragen des Wohnens für ältere Menschen.

Die Kontaktdaten entnehmen Sie bitte dem Eintrag der **Seniorenvertretung** (s. S. 42)

4.1 Wohnberatung des Sozialamtes der Stadt Münster

Hier finden Sie Beratung und Informationen sowie Hilfe bei der Planung individueller Lösungen zur Wohnraumanpassung im Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz).

Angebot:

Beratung und Informationen

- bei Umbau oder Anpassung einzelner Wohnbereiche
- zu Finanzierungsfragen und Kostenträgern sowie
- zu Hilfs- und Pflegemitteln

Kontakt: Sozialamt der Stadt Münster
Informationsbüro Pflege, Wohnberatung
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 492-5060
Email: wohnberatung@stadt-muenster.de
Internet: www.muenster.de/stadt/pflege/wohnberatung.html

Ansprechpartner/in:
Claudia Eikel

Öffnungszeiten:

Montag + Mittwoch	10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung.	

Zugang:

Am Haus und in unmittelbarer Nähe

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kappuzinerstr./Steinfurrter Str.

TIPP: Wohnen für Hilfe

„Ältere Mitbürger stellen Studierenden bzw. Auszubildenden kostenlos Wohnraum zur Verfügung und bekommen dafür die gewünschten Hilfen. Die Faustregel lautet: Pro Quadratmeter überlassener Wohnraum wird eine Stunde im Monat Hilfe geleistet."

Ansprechpartner/in: Ursula und Erwin Stroot

Sprechstunden im Seniorentreff Hansahof:

Mittwoch	15.00 – 16.30 Uhr
Freitag	10.00 – 12.30 Uhr

Internet: www.muenster.org/wohnen-fuer-hilfe

4.2 Hilfen beim Umzug - Amt für Wohnungswesen

Angebot:

Wenn man älter wird oder durch eine Behinderung eingeschränkt ist, wird manche Wohnung den veränderten Bedürfnissen nicht mehr gerecht. Die Wohnberatung im Informationsbüro Pflege unterstützt Sie gern bei der Suche nach einer individuellen Wohnlösung.

Wir bieten Beratung und Information, wenn Sie prüfen möchten, ob sich ein Umzug für Sie lohnt. Wenn Sie sich zu einem Wohnungswechsel entschlossen haben, begleiten wir Sie – bei Bedarf – bis zum Einzug in die neue Wohnung.

Kontakt: Amt für Wohnungswesen der Stadt Münster
im Informationsbüro Pflege, Gesundheitshaus
Raum 005
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 492-64 88

Email: tenhompelb@stadt-muenster.de

Ansprechpartnerin:
Barbara ten Hompel

Öffnungszeiten:

Montag + Mittwoch	10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 18:00 Uhr

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kapuzinerstr./Steinfurter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

4.3 Hausnotruf

Angebot:

Durch einen am Körper getragenen Notruf ist im Bedarfsfall schnell Hilfe vor Ort. Über die Angebote zum Thema Hausnotruf informiert Sie das Informationsbüro Pflege.

Kontakt: Stadt Münster – Sozialamt, im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Telefon 0251 - 492-5060

Internet: www.muenster.de/stadt/pflege/wohnberatung.html

Email: wohnberatung@stadt-muenster.de

Öffnungszeiten:

Montag + Mittwoch	10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung	

Zugang:

Tiefgarage

Linie 3,4,6 (Kanonierplatz/Schloßtheater)
Linie 15,16 (Dreifaltigkeitskirche)
R 72, R73 Kapuzinerstr./Steinfurter Str.

Induktionsschleifen im Bewegungsraum (EG) und im Vortragsraum (4. OG)

5 Pflegende Angehörige und Trauernde

Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit leiden, einen sterbenden Angehörigen pflegen oder in Trauer sind, sind besonderen Belastungen ausgesetzt.

5.1 Hospizarbeit

a) Hospizbewegung Münster e.V.

Kontakt: Sonnenstr. 80, 48143 Münster
Telefon 0251 - 51 98 74
Email: info@hospizbewegung-muenster.de
Internet: www.hospizbewegung-muenster.de

Ansprechpartnerin:
Frau Seegers

Siehe auch S. 56

b) Hospiz-Ambulanz der Clemensschwestern Münster

Kontakt: Servatiikirchplatz 5, 48143 Münster
Telefon 0251 - 482 98 01
Email: hospiz-ambulanz.cs@t-online.de
Internet: www.clemensschwestern.de

Ansprechpartnerin:
Sr. Sofia Terfrüchte

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 8:30 – 11:00 Uhr

6 Mobil im Alter

Mobil im Alter zu sein und zu bleiben ist ein hohes Gut. Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind, erhalten Sie nachfolgend wertvolle Tipps und Adressen.

6.1 Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Den Fahrdienst können Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis (Merkzeichen »aG«) nutzen, die

- in Münster leben,
- aufgrund ihrer Behinderung ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind oder wegen der besonderen Art und Schwere der Behinderung einem Menschen im Rollstuhl gleichzustellen sind
- allein keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können
- und auf deren Namen kein Pkw zugelassen ist.

Um den Fahrdienst nutzen zu können, ist ein Antrag beim Sozialamt erforderlich. Wer die Voraussetzungen erfüllt, erhält kostenlos zehn Berechtigungsscheine pro Monat für je eine Fahrt; bei besonderen Gründen kann das Sozialamt auf Antrag sechs Zusatzfahrscheine pro Monat ausstellen.

Kontakt und Ansprechpartner/in:

Stadt Münster – Sozialamt
Hafenstraße 8, 48153 Münster
Telefon 0251 - 492-5997
TeleFax 0251 - 492-7901

Internet: www.muenster.de/stadt/sozialamt/behinderungen-fahrdienst.html

Email: hoelscherw@stadt-muenster.de

Ansprechpartner/in:

Waltraud Hölscher – Zimmer 029

Zugang:

Hafenstr. (Vor dem Haus)

Linien: 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 22 (Luderiplatz)

EG, 4. OG, Euroschlüssel ausleihbar
im Kundenzentrum Soziales

FM-Anlage: Anmeldung erforderlich

6.2 Informationen der Stadt Münster

Angebot:

Die Stadt Münster hat eine Broschüre mit Informationen zum Thema Verkehr und Mobilität für Menschen mit Behinderungen erstellt. Sie bietet Informationen zu Angeboten und Hilfen, unter anderem zu folgenden Themen:

- Bus- und Bahnverkehr
- Fahrdienste für Menschen mit Behinderung
- Mobilität in der Stadt

Kontakt: Telefon 0251 - 492-5027
Fax 0251 - 492-7901

Email: rueterd@stadt-muenster.de

Internet: www.muenster.de/stadt/sozialamt/behinderungen-gleichstellung.html

Ansprechpartnerin:

Doris Rüter

Bemerkung:

Die Broschüre ist online erhältlich unter:

www.komm.muenster.org/publikationen/MobilmitBehinderung.pdf

6.3 Stadtwerke Münster – TaxiBus

Angebot:

Der TaxiBus bietet eine Verbindung zwischen Stadtteilen oder dient als Anschlussfahrt zu einer StadtBus- oder NachtBus-Linie. Der Ein- und Ausstieg findet an den entsprechend gekennzeichneten Haltestellen statt. Der TaxiBus-Verkehr wird von Taxen im Auftrag der Stadtwerke Münster durchgeführt.

Kosten:

Für den TaxiBus gelten die normalen Busfahrpreise im Stadtgebiet Münster.

Bestellung des TaxiBus:

Die Fahrten bitte spätestens 30 Minuten vor Abfahrt telefonisch anmelden. Hin- und Rückfahrt können gleichzeitig angemeldet werden.

Telefon 01803 - 50 40 33 (9 ct./ Min. im deutschen Festnetz)

Im Anschlussverkehr vom Stadtbus auf den Taxibus kann die Taxibusfahrt in allen Stadtbussen über das Fahrpersonal geordert werden; dabei ist eine Anfahrtszeit von mindestens 10 Minuten für den TaxiBus zu berücksichtigen.

Beispiel: Abfahrt Lärchenweg: 8:41 Uhr
telef. Anmeldung spätestens bis 8:11 Uhr

Weitere Auskunft über Linienführung, Haltestellen und Abfahrtzeiten entnehmen Sie dem aktuellen Fahrplan oder dem Internet:

Internet: www.stadtwerke-muenster.de/fahrgaeste/fahrplan/taxi-und-bus.html

Piktogrammlegende:

Informationen zur Zugänglichkeit verschiedener Einrichtungen sind auch über die Datenbank des Internetportal KOMM Münster abrufbar.

Parkplätze

(Nächstgelegene Parkplätze, Lage und Anzahl)

Behindertenparkplätze

(Nächstgelegene Behindertenparkplätze, Lage und Anzahl)

Bushaltestelle

(Name und Linie)

Bushaltestelle mit Hochbordstein

Der Hochbordstein ermöglicht ein problemloses Ein- und Aussteigen mit dem (elektrischen) Rollstuhl, wenn dort ein Niederflurbus hält, der sich seitlich absenkt (Kneeling-Technik) und eine ausklappbare Rampe hat.

Gebäude mit Rollstuhlzugang

Eingang ebenerdig oder mit Türschwelle (max. 3 cm) oder mit Rampe (bis 6 % Steigung) Türenbreite: mind. 90 cm

Gebäude mit eingeschränktem Rollstuhlzugang

Eingang mit max. 1 Stufe oder mit Rampe (6 – 12 % Steigung), Türbreite: mind. 80 cm

Aufzug mit Rollstuhl zugänglich

Aufzugkabine: mind. 110 x 140 cm, Türbreite: mind. 90 cm

Aufzug mit Rollstuhl eingeschränkt zugänglich

Aufzugkabine: mind. 90 x 130 cm, Türbreite: mind. 80 cm

WC mit Rollstuhl zugänglich

Wie oben jedoch mit Euroschlüsselzugang.

WC mit Rollstuhl eingeschränkt zugänglich

Zugang mit max. 1 Stufe oder mit Rampe (6 – 12 % Steigung), Türbreite: mind. 80 cm Platz rechts oder links des WCs: mind. 70 cm, Bewegungsfläche vor dem C: mind. 120 x 120 cm, Haltegriffe rechts und links vom WC

Technische Hilfen für hörbehinderte Menschen

Transportable FM-Anlage (Anmeldung erforderlich, siehe Erläuterungstext) oder Induktionsschleife vorhanden

Gebärdensprache

Beschäftigte der Einrichtung können die Gebärdensprache bzw. Veranstaltung mit Gebärdensprachdolmetscher.

Angebot für blinde und sehbehinderte Menschen

Spezielles Infomaterial für blinde und sehbehinderte Menschen vorhanden, z. B. in großer Schrift oder als Hörcassette, siehe Erläuterungstext.

Informationen in leichter Sprache

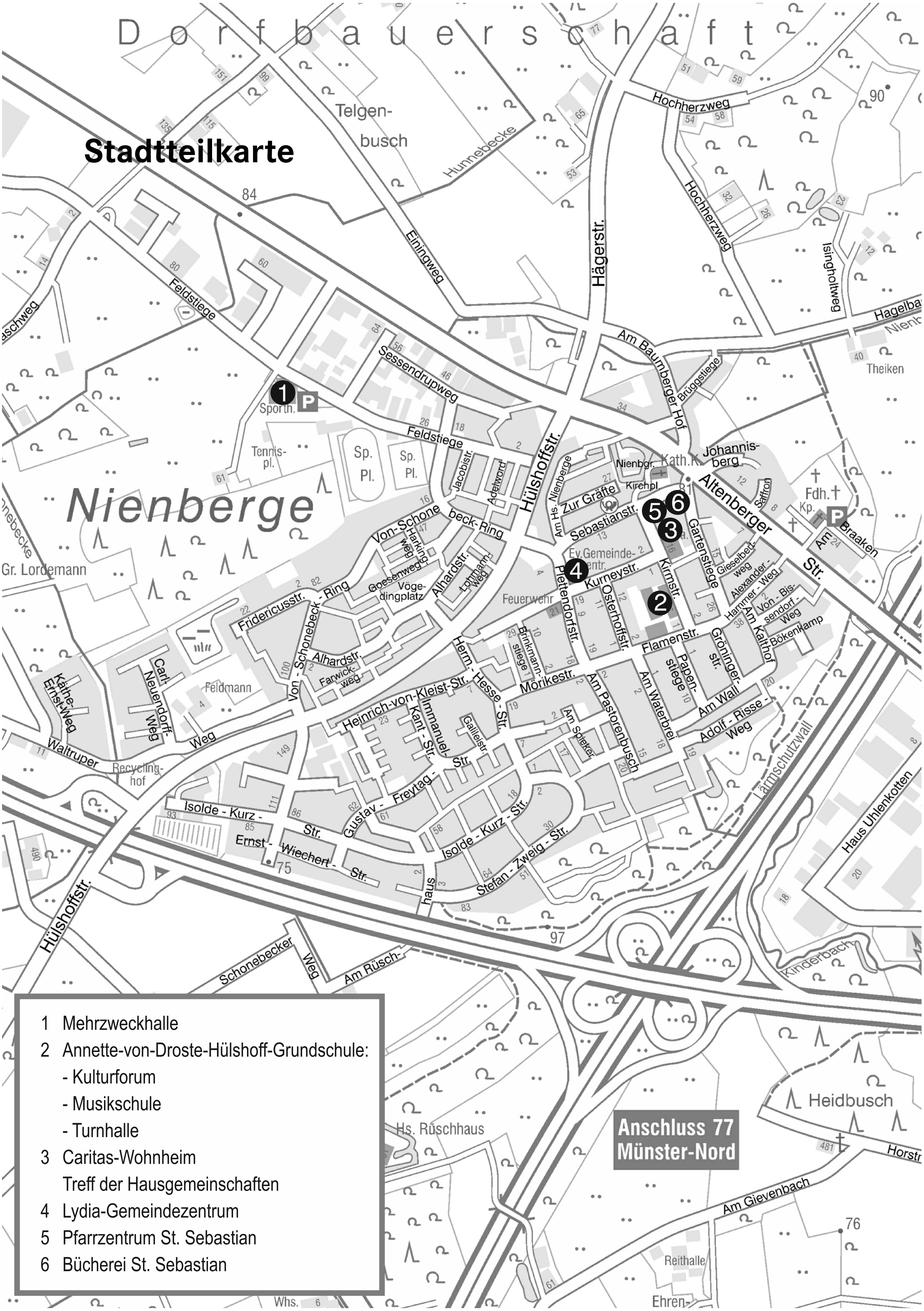
Spezielles Infomaterial in leichter Sprache für Menschen mit Lernschwierigkeiten vorhanden

Hinweis

Wir bedanken uns für die freundliche Bereitstellung des Fotos auf der Titelseite.
Zu sehen ist die Skulptur „Begegnung“ von Hubert Teschlade (1921 - 2014).

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben.
Wir freuen uns über Anregungen und Hinweise. Bitte wenden Sie sich hierzu an:

Caritasverband für die Stadt Münster e.V.
Josefstr. 2, 48151 Münster
Telefon: 0251-53009328
Mail: soziale.beratungsdienste@caritas-ms.de
Internet: www.caritas-ms.de


Stadtteilkarte
Dorfbauerschaft
Nienberge
Telgen-
busch
Hülshoffstr.
Hägerstr.
Altenberger Str.
Feldstiege
Hochherzweg
Am Baumberger Hof
Sebastianstr.
Kirmstr.
Gartenstiege
Flamenstr.
Pfeffendorfstr.
Osterhoffstr.
Mörikestr.
Am Pastorenbusch
Am Waterbrei
Adolf-Risse-Weg
Von-Schonebeck-Ring
Fridericusstr.
Waltruper Weg
Isolde-Kurz-Str.
Ernst-Wiechert-Str.
Stefan-Zweig-Str.
Heinrich-von-Kleist-Str.
Gustav-Freytag-Str.
Lärmschutzwall
Gr. Lordemann
Feldmann
Recycling-
hof
Heidbusch
Hs. Rüschhaus
Haus Uhlenkotten
Reithalle
Am Gievenbach
Anschluss 77
Münster-Nord
1 Mehrzweckhalle
2 Annette-von-Droste-Hülshoff-Grundschule:
- Kulturforum
- Musikschule
- Turnhalle
3 Caritas-Wohnheim
Treff der Hausgemeinschaften
4 Lydia-Gemeindezentrum
5 Pfarrzentrum St. Sebastian
6 Bücherei St. Sebastian