

# L(i)ebenswertes Kirchwald

## Gemeinsam älter werden

### Wegweiser für

### Kirchwalder Seniorinnen und Senioren

**Aktivitäten**

**Informationen**

**Angebote**

**Senioren**  
Alter ist Zukunft



#### „Am liebsten zu Hause alt werden“ - Wie ist das in Kirchwald zu schaffen?

Die durchschnittliche Lebenserwartung betrug vor 100 Jahren nur 45 Jahre, während heute ein neugeborener Junge mit fast 75 Jahren, ein neugeborenes Mädchen mit fast 82 Jahren rechnen kann. Vor 100 Jahren waren fünf Prozent der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Heute sind es 25 Prozent. In etwa 25 Jahren werden 35 bis 38 Prozent der Bevölkerung über 60 sein.

Mit steigendem Alter wächst die Gefahr von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit sowie von Demenzerkrankungen. Gleichzeitig können sich aber nur 13% der heute über 50jährigen vorstellen, bei Pflegebedürftigkeit einmal in ein klassisches Pflegeheim zu ziehen. Doch zunächst einmal gilt es, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten, und das ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft.

Anhand dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie trotz altersbedingter gesundheitlicher Einschränkungen aktiv am Leben in unserer Dorfgemeinschaft teilhaben können, welche Angebote für Sie in der Gemeinde oder von außerhalb bestehen und wie ein selbständiges Leben zwischen angestammter Wohnung und stationärer Vollversorgung organisiert werden kann. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, die zu körperlicher, geistiger und sozialen Aktivität motivieren.

## Aktivitäten

Eine höhere Lebenserwartung bedeutet nicht in jedem Fall gesundheitliche Einschränkungen und Hilfebedürftigkeit. Fortschritt in der Medizin, verbesserte gesundheitliche Vorsorge und veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen ermöglichen es vielen Menschen, auch im hohen Alter Ihren Alltag aktiv und selbständig zu gestalten. Sie haben mehr Zeit für Hobbys, drücken noch einmal die Schulbank oder engagieren sich für die Familie und übernehmen ein Ehrenamt. Auch in Kirchwald gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu unternehmen. Hier einige Angebote:

### Seniorentag der Ortsgemeinde

Die Ortsgemeinde lädt einmal jährlich (erster Freitag im Sept.) zu einem Seniorentag ein. Ansprechpartner: Ortsbürgermeister Erich Pung, Amselweg 5, Tel. 15 46

### Kaffeenachmittage

Die **Kath. Frauengemeinschaft Kirchwald** lädt  
einmal jährlich zu einem Ausflug und  
vierteljährlich zu einem Kaffeenachmittag ins Gemeindehaus ein.

Die Termine werden in der Presse veröffentlicht.

Ansprechpartner: Vorsitzende Petra Freund, Zum Nitzblick 14, Tel. 7 37 32

Der **Jedermannstreff** lädt ebenfalls 14-tägig (erster und dritter Mittwoch im Monat), 15.00 Uhr, zu einem Kaffeenachmittag ins Gemeindehaus ein.

Ansprechpartner: Anneliese Stark, Escher Str. 15, Tel. 90 24 07

### TC Kirchwald-Seniorentennis

Die älteren Tennisspieler treffen sich in der Sommersaison immer freitags auf der Anlage. Ansprechpartner: Vorsitzender Jürgen Brennecke, Amselweg 6, Tel. 7 61 90

### Sportclubs Kirchwald 1929 e.V.-Seniorentreff

Die Senioren treffen sich jeden ersten Freitag im Monat im „Sportstudio“. Ansprechpartner: Gerhard Degen, Zum Nitzblick 13, Tel. 7 34 71

### MGV „Eintracht“

Gesangprobe immer mittwochs. Ansprechpartner: Vorsitzender Gilbert Kraus, Neustr. 12, Tel. 52 66

## Informationen

Grundsätzlich sind alle Behörden zur Auskunft, Information und Beratung von Bürgern verpflichtet. Wenn Sie den Weg zur Behörde scheuen oder sich von unabhängigen Institutionen beraten lassen wollen, können Sie sich auch an Träger der Wohlfahrtspflege oder andere freie Träger wenden.

### Koordinierung im

### Projekt „L(i)ebenswertes Kirchwald - Gemeinsam älter werden“

Sie suchen eine Hilfe für den Haushalt, Behördengänge, die Teilhabe am Leben, die Pflege etc. wissen

aber nicht wer Ihnen bei Ihrem Problem weiterhelfen kann?

Koordination von altersbedingt notwendigen Diensten:

Margit Engel, Am Hufenkreuz 1, Tel. 7 39 00

Beratungs- und Koordinierungsstelle für alte, kranke und behinderte Menschen, Blumenstraße 2a,  
56727 Mayen, Tel. 98 69 65

E-Mail: [a.paolazzi@sst-mayen.de](mailto:a.paolazzi@sst-mayen.de) und [kuepper-s@sst-mayen.de](mailto:kuepper-s@sst-mayen.de)

Beratung rund um Alterskrankheiten beim **Gesundheitsamt** der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, Bannerberg 6,  
56727 Mayen,  
Tel. 96 43-00

### Betreuungsverein

Sie können in einer schriftlichen vorsorgenden Verfügung für den Betreuungsfall, auch *Betreuungsverfügung* genannt, bestimmen, wer mit ihrer Betreuung beauftragt werden soll, welche Wünsche und Gewohnheiten von Ihrem Betreuer respektiert werden sollen, ob Sie im Pflegefall zu Hause oder in einem Pflegeheim versorgt werden wollen oder welches Alten- oder Pflegeheim Sie bevorzugen. Eine Betreuungsverfügung kann mit einer *Vorsorgevollmacht* verbunden werden.

Wenn Sie ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermeiden oder auch nur sicherstellen wollen, dass im Notfall sofort gehandelt werden kann, sollten Sie zweckmäßigerweise jetzt schon eine andere Person bevollmächtigen.  
Ansprechpartner: Sozialdienst Katholischer Männer für Mayen und Umgebung e.V. - Fachverband Beratung für Betreuung nach dem Betreuungsgesetz -, Schillerstr. 14, 56727 Mayen, Tel. 94 72 75 Fax 94 72 77

### Ortsverband Kirchwald

**Vorsitzende:** Rosa Neis-Regenberg, Schulstraße 16, 56729 Kirchwald,  
Tel.: 02651 / 900549

### Tages- / Kurzzeitpflege

Die **Tagespflege** ist ein Angebot für ältere Menschen mit der Möglichkeit, den Tag gemeinsam mit anderen Menschen zu verbringen und versorgt zu werden.

**Kurzzeitpflege** bedeutet vollstationäre Pflege im Heim während maximal vier Wochen pro Jahr.

Wenn die Pflege zu Hause vorübergehend nicht möglich ist, weil zum Beispiel die Haupt-Pflegeperson wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen Gründen "ausfällt", ist eine Kurzzeitpflege eine gute Lösung.

Tages- und Kurzzeitpflege wird in unserer Nähe u.a. angeboten von



### -Seniorenzentrum Mayen

Pfarrer-Winand-Str. 1 – 3, 56727 Mayen, Tel. 02651 9833, Fax 02651 988568,  
Internet [www.awo-rhn.org](http://www.awo-rhn.org) E-Mail [seniorenzentrum.mayen@awo-rhn.de](mailto:seniorenzentrum.mayen@awo-rhn.de)



### -Zentrum St. Johannes

Kirchplatz 5, 56727 Mayen, Tel. 02651 981-0, Fax 02651 981107  
Internet [www.caritas-trier.de](http://www.caritas-trier.de) E-Mail [info@caritas-mayen.de](mailto:info@caritas-mayen.de)

### Pflegegeld

Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige, Nachbarn) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) abgerufen werden. Auch ist eine Kombination dieser beiden Leistungsarten möglich – die so genannten Kombileistungen.

Ansprechpartner: Ihre Krankenkasse

### **Grundsicherung im Alter / Sozialhilfe / Rundfunk- u. Fernsehgebührenbefreiung**

Ansprechpartner: Verbandsgemeindeverwaltung Vordereifel, Wilfried Börder, Kelberger Str. 26, 56727 Mayen, Tel. 80 09 -22

## **Angebote die den Alltag erleichtern**

Unterstützung für ältere Menschen gibt es von kommerziellen Anbietern und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Die ehrenamtlichen Kräfte bringen gern ihre Freizeit ein, sie erwarten aber auch einen kleinen Beitrag für die Aufwendungen, wie z.B. für Benzin.

### **Ambulante Hilfen**

Der *Kirchwalder Besuchsdienst* arbeitet ehrenamtlich. Er hilft bei im hauswirtschaftlichen Bereich, erledigt Fahrdienste und Besorgungen, Behördengängen.

Ansprechpartner: Anneliese Stark, Escher Str. 15, Tel. 90 24 07

Brigitte Förster, Im Kirchboden 12, Tel. 90 14 60 und 90 14 61

Einkaufen, Fahrdienste, Begleitung zum Arzt, zu Behörden, zum Frisör, Putzen, Waschen, Kochen: Kompetenz zu Hause., Leonie Supan, Schulstr. 24a, 56736 Kottenheim, Tel. 0 26 51 / 40 90-12

Bügeln von Wäsche, Brigitte Hübner, Hauptstraße 86, 7 36 77 (Preise auf Anfrage)

### **Lebensmittel, Backwaren, Wurst, Getränke**

Bäckerei, Lebensmittel, Getränke, Zeitschriften

Bernd Klein, Schulstr. 5b, Tel. 90 06 00 (montags Ruhetag)

Bestellungen werden auf Wunsch ins Haus gebracht

Lebensmittel und Backwaren 'nah und frisch', Hauptstr. 54

### **„Essen auf Rädern“**

Warmes Mittagessen wird täglich ins Haus geliefert von

Renate Döbber, Hauptstr. 36, Tel. 34 04

### **Wurstwaren**

Die Metzgerei Bungarten bietet immer freitags, ab mittags, beginnend im Ortsteil Waldesch, ihre Wurstwaren im Verkaufswagen an. Bestellungen können telefonisch abgegeben werden bei

Metzgerei Horst Bungarten, Zum Bleiberg 13, Baar-Freilingen, Tel. 0 26 56 / 83 37

### **Lebensmittel, Gefriergut**

- Brüggendieck, Helmut, Töpferstr. 6, Tel. 0 21 95 / 56 88 o. 01 73 / 2 99 39 95, liefert auf Bestellung samstags Wurstwaren und Eier frei Haus

- Andres, Dorothee, Geflügelfarm, 56745 Weibern, Tel. 0 26 55 / 31 15, liefert auf Bestellung Wurstwaren (Geflügel) und Eier frei Haus.

- Die mobilen Verkaufswagen von  
? *bofrost*            ? *eismann*            ? *Heiko*  
bedienen ihre Kunden im Dorf regelmäßig wöchentlich.

### Gaststätten

- Renate Döbber, Hauptstr. 36, Tel. 34 04 (montags Ruhetag)
- „Sportstudio“, Hans-Peter Jünger, Sportplatz, Tel. 01 71 / 3 04 28 59 (sonntags u. mittwochs Ruhetag)

### Gesundheit und Wohlbefinden

- Ärztin/Private Niederlassung Dipl.-Med. Karin Miltenberger, Escher Str. 22, Tel. 7 20 99 (Termine nach Vereinbarung)
- Fußpflege Martina Wollenweber, Hinter Pöschen 1, Tel. 70 00 46 (auf Wunsch Hausbesuch)
- „*Schnipp schnapp*“ Frisörin Annette Doll, Kirchstraße 30a, Tel. 7 17 43 (Terminvereinbarung)

Mit dem Alter steigen Lebenserfahrung und Vielfalt des Wissens. Viele ältere Menschen sind aktiv, sie wollen sich in die Gesellschaft einbringen. Die hohen Potenziale, die vom älteren Menschen eingebracht werden können, sind für die Gesellschaft ein Gewinn. Die Initiative „L(i)ebenswertes Kirchwald - Gemeinsam älter werden“ setzt sich für eine stärkere Beteiligung älterer Frauen und Männer an der Mitgestaltung des Gemeinwesens ein. Sie will dem Alter eine aktive, sinnerfüllte Rolle in der Gemeinde geben. Sie vertritt ein realistisches Altersbild und entspricht damit den Anforderungen des demografischen Wandels.

Wer sich aktiv an dieser Aufgabe der Initiative mitarbeiten möchte ist herzlich „willkommen im Club“. Melden Sie sich bitte bei

- der Koordinatorin für die Vermittlung von altersbedingt notwendigen Diensten Margit Engel, Am Hufenkreuz 1, Tel. 7 39 00,  
oder
- Ortsbürgermeister Erich Pung, Amselweg 5, Tel. 15 46.