



## Man kennt sich – man hilft sich.

Das SENIORENNETZ Ostersbaum unterstützt Sie als Seniorinnen und Senioren im Quartier Wuppertal-Ostersbaum, unabhängig von Ihrem Einkommen, in Ihrer Wohnung bzw. in Ihrem gewohnten Umfeld selbstbestimmt leben zu können. Wir ermöglichen schnelle Hilfe und individuelle Lösungen für fast jedes Problem, denn: Man kennt sich - man hilft sich!

Ausdrücklich eingeladen sind auch alle Migrantinnen und Migranten, die inzwischen das Rentenalter erreicht haben. Profitieren Sie von unseren vielfältigen und auf Sie zugeschnittenen Angeboten.

Im SENIORENNETZ Ostersbaum engagieren sich soziale Einrichtungen, Kirchengemeinden, Pflegedienste, der Bezirkssozialdienst, Anbieter von haushaltsnahen Dienstleistungen und Ehrenamtliche, die Besuchsdienste anbieten oder Menschen mit Demenz betreuen.



## BEGEGNEN

Im Stadtteiltreffpunkt fühlt man sich zu Hause, pflegt Kontakte, erfährt Neues, schüttet sein Herz aus, isst zusammen, verabredet sich fürs Wochenende, spielt eine Runde Rommé oder Halma, feiert zusammen, diskutiert, streitet und versöhnt sich.

Hier werden Sie gesehen und wer längere Zeit nicht gesehen wird, wird vermisst und auch besucht – egal ob zu Hause oder im Krankenhaus. Kurz und gut – regelmäßige Besuche in einem der Treffpunkte im Stadtteil sind eine sichere Garantie gegen das Alleinsein.

## BERATEN

Hilfebedürftigkeit und Krankheit, Überforderung mit der Führung des eigenen Haushaltes oder mit der Betreuung und Pflege hochaltriger Angehöriger, eine zu kleine Rente, Fragen zur Sicherheit im Alltag, der Wunsch, für den letzten Lebensabschnitt vorzusorgen – die Anlässe, kompetenten Rat zu suchen, können sehr unterschiedlich sein.

Fertige Lösungen bekommen Sie bei uns nicht. Vielmehr erhalten Sie Informationen und Ermutigung herauszufinden, was Ihren Bedürfnissen am meisten entgegenkommt, um selbst Entscheidungen zu treffen.

## PFLEGEN

Wenn Hilfe nötig wird, sei es im Haushalt, bei der Körperpflege, beim Essen oder Gehen, können Privatpersonen oder Pflegedienste oder auch beide gemeinsam in Anspruch genommen werden.

Zu den Aufgaben von Pflegediensten gehört es zudem, bei der Medikamenteneinnahme oder beim Anlegen von Wundverbänden zu helfen. Sie schulen Angehörige in pflegerischen und medizinischen Fragen, klären, wie die Hilfen bezahlt werden können und begleiten bei der Antragstellung.

Angrenzende Bereiche behalten sie im Blick und vermitteln warme Mahlzeiten oder einen Hausnotruf. Unser Ziel ist es, eine individuelle Lösung für Sie zu finden.

- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Caritas-Treff Nordstadt
- Thomaskirche
- Ev.-freikirchliche Gemeinde Ostersbaum
- Ev.-Lutherische Kirchengemeinde Sankt Petri
- Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius

- Stadt Wuppertal, Bezirkssozialdienst 2
- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Caritas-Treff Nordstadt
- Häusliche Pflege Schumacher-Kobabe
- Pflegedienst Bonitas
- Stiftung Tannenhof, Gerontopsychiatrisches Zentrum
- Thomaskirche
- Ev.-freikirchliche Gemeinde Ostersbaum

- Pflegedienst Bonitas
- Häusliche Pflege Schumacher-Kobabe
- Stadt Wuppertal, Bezirkssozialdienst 2
- Caritas-Treff Nordstadt

### Projektpartner



**Stadt Wuppertal, Ressort Soziales -Bezirkssozialdienst 2-**  
Uellendahler Str. 70-72  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 563-2784



**Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.**  
Platz der Republik 26  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 2451966



**Katholische Kirchengemeinde St. Laurentius**  
**Gemeindeviertel St. Marien**  
Wortmannstr. 2  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 371330



**Evangelische Stiftung Tannenhof Gerontopsychiatrisches Zentrum**  
Wesendonkstr. 7  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 49666-0



**Caritasverband Wuppertal/Solingen Caritas-Treff Nordstadt**  
Kieler Straße 38  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 4598363



**Evangelisch freikirchliche Gemeinde Wuppertal-Ostersbaum**  
Else-Lasker-Schüler Str. 22  
42107 Wuppertal  
Tel.: 0202 451376



Wir sind für Sie da!



Sie haben ein Anliegen?

Tel.: 0202 24519-66  
 Fax: 0202 24519-19  
 info@seniorennetz-ostersbaum.de  
 www.seniorennetz-ostersbaum.de

## WOHNEN

Selbstständiges und selbst bestimmtes Wohnen so lange wie möglich – auch wenn man auf Hilfe und Pflege angewiesen ist – das ist der Wunsch der meisten Menschen. Unterstützt wird dieser Wunsch von der seniorengerechten Wohnberatung zu Wohnanpassungsmaßnahmen, Einkaufshilfen und Begleitsdiensten durch den Stadtteilservice, vom Besuchsdienst oder von Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz.

Das SENIORENNETZ wird sich immer um „maßgeschneiderte“ Lösungen bemühen. Und wenn es zu Hause gar nicht mehr geht, beraten und unterstützen wir Sie darin, eine befriedigende Lösung zu finden, wie z. B. durch einen Umzug in ein Seniorenwohnheim oder eine Wohngemeinschaft.

## BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Mit Gymnastik, Tanz oder Tai Chi sorgen Sie für einen ausgeglichenen Wechsel von Bewegung und Entspannung. Sie fördern so Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Damit ist eine Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter in der eigenen Häuslichkeit erfüllt. Die Angebote im Stadtteil sind vielfältig und auf unterschiedliche Bedürfnisse ausgerichtet.

## AKTIV IM RUHESTAND

Alltagskompetenzen und Fachwissen der erfahrenen Generation sind ein Licht, das nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben nicht unter den Scheffel gestellt werden sollte. Wer seinen Erfahrungsschatz mit anderen teilen möchte, findet im Stadtteil unterschiedliche Betätigungsfelder, bspw. im Besuchsdienst, in verschiedenen Patenprojekten, in der Betreuung von Menschen mit Demenz oder in der Mitarbeit in einem Ort der Begegnung.

## SICH EINMISCHEN

Sie wollen nicht abwarten und zuschauen, sondern möchten gemeinsam Verantwortung für sich und andere übernehmen, sich einmischen und aktiv den Stadtteil mitgestalten, sich für die Bedürfnisse und Interessen von Schwächeren einsetzen und dabei auch für sich selbst sorgen. Die Menschen im Stadtteil brauchen jemanden wie Sie! Gleichgesinnte finden Sie bestimmt!

## BILDUNG UND KULTUR

Auch in der nachberuflichen Lebensphase stehen heute die Menschen mitten im Leben und partizipieren aktiv am gesellschaftlichen Geschehen. Sie wollen ihren geistigen Horizont erweitern, neues Wissen erwerben, sich mit Kunst und Kultur auseinandersetzen, selbst kreativ tätig werden und so Zufriedenheit und Lebensqualität steigern.

- Wohnberatung Wuppertal
- Stadt Wuppertal, Bezirkssozialdienst 2
- Caritas-Treff Nordstadt
- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.

- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Caritas-Treff Nordstadt

- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius
- Ev.-freikirchliche Gemeinde Ostersbaum
- Thomaskirche
- Caritas-Treff Nordstadt

- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Ev.-freikirchliche Gemeinde Ostersbaum
- Caritas-Treff Nordstadt
- Thomaskirche
- Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius

- Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
- Thomaskirche
- Ev.-freikirchliche Gemeinde Ostersbaum

### Projektpartner



**Häusliche Pflege  
 Schumacher-Kobabe GbR**  
 Neunteich 4 | 42107 Wuppertal  
 Tel.: 0202 442521



**Bonitas Ravensberg GmbH & Co. KG**  
 Platz der Republik 42  
 42107 Wuppertal  
 Tel.: 0202 441849



**Evangelisch-Lutherische  
 Kirchengemeinde Sankt Petri**  
 Paradedstr. 41 | 42107 Wuppertal  
 Tel.: 0202 4468160



**Thomaskirche  
 Evangelische Kirchengemeinde  
 Uellendahl-Ostersbaum**  
 Opphofer Str. 60 | 42107 Wuppertal  
 Tel.: 0202 6983535

WohnBa Wuppertal

**Wohnberatung Wuppertal**  
 Friedrich-Engels-Allee 76  
 42285 Wuppertal  
 Tel.: 0202 2422222



**Stadt Wuppertal, Ressort Soziales  
 Seniorenkoordination**  
 Neumarkt 10 | 42103 Wuppertal  
 Tel.: 0202 5632336



**Das SENIORENNETZ Ostersbaum wird von  
 der Stiftung Deutsches Hilfswerk gefördert.**

**Projektkoordination:**  
 Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.