

## ► Zufrieden und gut versorgt älter werden

Die Zufriedenheit im Alter wird maßgeblich durch eine selbstbestimmte Lebensführung beeinflusst. Ältere Menschen fühlen sich in ihrer vertrauten Umgebung am wohlsten und möchten solange wie möglich selbstständig leben. Chronische Krankheiten, Mobilitätseinschränkungen und Demenzerkrankungen besonders im hohen Alter erfordern entsprechende Unterstützung innerhalb der Familie oder durch Servicedienste. Vor allem allein lebende ältere Menschen, aber auch helfende Angehörige sind mit der täglichen Organisation der Hilfe und Pflege oftmals überfordert. Dann sind kompetente Beratung und schnelle Hilfe vor Ort sehr gefragt.

## ► Wohnortnahe Beratung und Hilfe

Mit dem Netzwerk für ein selbstbestimmtes Leben im Alter gehen die Stadt Dortmund und die Wohlfahrtsverbände neue Wege. Je eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter der Stadt Dortmund und der Wohlfahrtsverbände bieten ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern einen **wohnortnahen** Beratungs- und Hilfeservice an. Durch die enge Zusammenarbeit mit allen Pflegeanbietern, niedergelassenen Ärzten und Krankenhäusern in den Dortmunder Stadtbezirken können Hilfen schneller und auf den Einzelfall bezogen organisiert werden.



Impressum  
Herausgeber: Stadt Dortmund und AG der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege Dortmund  
Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich)  
Fotos: Titel, Joe Kramer  
Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Produktion: Dortmund-Agentur  
Druck: Graphischer Betrieb - 08/06

## Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:

### Seniorenbüro Innenstadt West

(neben dem Eugen-Krautscheid-Haus)  
Lange Str. 44, 44141 Dortmund, Tel. (0231) 8 80 88 10

### Seniorenbüro Innenstadt Ost

(im Wilhelm-Hansmann-Haus)  
Märkische Str. 21, 44139 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 96 90

### Seniorenbüro Innenstadt Nord

(im Sozialen Zentrum e.V.)  
Westhoffstr. 8-12, 44145 Dortmund, Tel. (0231) 4 77 52 40

### Seniorenbüro Dortmund-Aplerbeck

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 93 90

### Seniorenbüro Dortmund-Brackel

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 96 40

### Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Evinger Platz 2-4, 44339 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 96 60

### Seniorenbüro Dortmund-Hörde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 33 11

### Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Harkortstr. 58, 44225 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 83 90

### Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 84 90

### Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Werner Str. 10, 44388 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 96 70

### Seniorenbüro Dortmund Mengede

(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)  
Bürenstr. 1, 44359 Dortmund, Tel. (0231) 47 70 77 60

### Seniorenbüro Dortmund Scharnhorst

(im Gebäude des Begegnungszentrums Scharnhorst)  
Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 96 80



in Dortmund



für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

## ► Ihre Fragen

### Kontakte, Pflege, entlastende Hilfen

- Wo finde ich Freizeitangebote für Seniorinnen/Senioren in meinem Stadtteil?
- Welche Hilfsmittel gibt es,
  - wenn ich nicht mehr gut zu Fuß bin?
  - wenn ich meine Badewanne nicht mehr benutzen kann?
- Wer hilft mir im Haushalt oder bei Besorgungen, wenn es alleine nicht mehr geht?
- Was ist eine Tagespflege?
- Wer bezahlt die Pflege zu Hause?
- Was ist eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht und wer kann mich dazu beraten?
- Ich pflege einen Angehörigen:
  - Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr kann?
  - Wo kann ich jemanden treffen, der auch zu Hause pflegt?



## ► Die Seniorenbüros

### Wohnortnahe Beratung und Hilfe

In den Seniorenbüros der 12 Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie in Ihrer Nähe Antworten und Hilfestellungen.

**Beratungszeiten der Seniorenbüros:**  
montags bis freitags 10.00–12.00 Uhr  
donnerstags 16.00–18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause.



## ► Unser Angebot

### Beratung, Vermittlung, Vernetzung

#### Wir bieten Ihnen

- trägerunabhängige Information und Beratung zu allen Fragen der Altenhilfe und Pflege
- Überblick zu den lokalen Service- und Pflegediensten der jeweiligen Dortmunder Stadtbezirke
- wohnortnahe Sprechstunden für Einzelberatung

#### Wir helfen Ihnen bei der

- Planung von passgenauen Hilfen
- Kontaktaufnahme zu Pflege- und Hilfsdiensten im Wohnquartier
- Kostenregulierung mit den Pflegekassen und dem Sozialamt

#### Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge

- zur Pflegeeinstufung des Medizinischen Dienstes der Pflegekassen
- worauf es bei guter Pflege ankommt