


Tipps für Sie - so helfe ich mir selbst...




- Die neue Situation akzeptieren. Sich über den zu erwartenden Verlauf informieren.
- Beratung zu Hilfsmitteln in Anspruch nehmen.
- Die verbliebenen Fähigkeiten nutzen.
- Wohnung anpassen durch Licht und Kontraste.
- Vermeiden von Hindernissen.
- Gedächtnis trainieren und Schreibgewohnheiten anpassen.
- Texte hören oder vorlesen lassen.
- Schriften in Großdruck nutzen.

Im Seniorenbüro Innenstadt-Ost halten wir eine Checkliste mit ausführlicheren Informationen für Sie bereit.


Wichtige Rufnummern

 **Notfalldienst** niedergelassener Ärzte
in Westfalen-Lippe
116-117
(bundesweit gebührenfrei)

 **112** Krankenwagen/Feuerwehr/
Schlaganfallhilfe

 **110** Polizei Notruf

 **Telefonseelsorge**
0800 - 111 0 111
0800 - 111 0 222

 **Senioren
büro**
Innenstadt-Ost
Märkische Straße 21
Frau Simmgen-Schmude,
Frau Meyer,
Tel. 50 - 2 96 90

 **Stadt Dortmund
Seniorenbüro**
Seniorenbeirat:
Frau Brand,
Tel. 477 54 10
Herr Tebbe,
Tel. 59 59 45

Herausgeber: Ein Kooperationsprojekt des Netzwerks für Senioren
und der Bezirksvertretung Innenstadt-Ost
Verantwortlich: Bezirksbürgermeister Udo Dammer
Gest. u. Druck: Druckerei Spenner, 04/2013
Fotos: Gustel Gawlik

Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 4
Mai - Aug.
2013

 **Senioren
büro**



Wir stellen uns vor

Pflegestützpunkt (PSP) für gesetzlich Versicherte in Innenstadt-Ost der IKK classic.

Hier werden Sie umfassend und unabhängig zu den Rechten und Pflichten nach dem **Sozialgesetzbuch XI** beraten.

Ferner werden Sie über sonstige Hilfestellungen informiert. Man koordiniert dort alle Hilfs- und Unterstützungsangebote, die für die wohnortnahe Versorgung nötig sind, wie z. B. gesundheitsfördernde, präventive, kurative, rehabilitative und sonstige medizinische, sowie pflegerische Maßnahmen.



Infos bei Herrn Wustig, **Tel. 22 56 8-570**

Compass Pflegeberatung für privat Versicherte

Compass bietet aufsuchende Beratung im häuslichen Umfeld, dem Krankenhaus oder in einer Pflege- oder Rehaeinrichtung an. "Wir verstehen uns als Lotse aller **privat krankenversicherter Menschen** und das nicht erst im Bedarfsfall sondern gerne auch schon präventiv im Vorfeld". Innerhalb von 24 Stunden wird der Termin für einen Hausbesuch vereinbart. Die Pflegeberatung ist kostenlos.

Infos bei Frau Turzinski, **Tel. 0800 101 88 00**
(bundesweit gebührenfrei)



Annabell Tebrügge
Teamleitung
Regionalbüro Essen
Tel: 0221 93332 202
Tel: 0221 93332 300



Ute Turzinski
Pflegeberatung
vor Ort
Regionalbüro
Essen

Termine

7. Mai **Arztvortrag**
ab 18.00 Uhr informieren Sie Ärzte zum Thema Grauer und Grüner Star.
Infos bei Frau Hiller, Tel. 94 32 32 33.

8. Juni **Körne blüht auf**
ab 13.00 Uhr freuen sich die Akteure bei einem bunten Veranstaltungsprogramm auf Ihren Besuch.
Infos bei Herrn Düdder, Tel. 59 88 17

30. Juni **Kaisersommer Op enArts**
ab 10.00 Uhr stellen Künstler und Kunsthandwerker auf dem Parkplatz des Landgerichtes aus.
Für Verköstigung ist gesorgt.
Infos bei Herrn Vogt, Tel. 55 70 - 780

5.-31. Juli **Mit den Fingern sehen**
um 14.00 Uhr wird im Seniorenzentrum am Westfalentor eine Ausstellung der besonderen Art eröffnet: Bilder zum Anfassen und zum Ansehen.
Infos bei Frau Heimann, Tel. 55 57 6 - 0

10. Juli **Die WBZ - Hitparade**
ab 15.00 Uhr gibt es beim Sommerfest im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eine Menge Show und Schlagermusik auf der Bühne.
Infos bei Frau Krawczyk, Tel. 56 49 - 112

5. Aug. **Vortrag**
ab 14.00 Uhr treffen sich die Mitglieder der Makula-Gruppe im Blinden- und Sehbehindertenverein.
Infos beim Blindenverein, Tel. 56 06 300

Damit Sie den Überblick behalten – uns können Sie ansprechen



Projekt Nachbarschaftshelfer
Seniorenbüro Innenstadt-Ost,
Tel. 50 - 2 96 90

Ehrenamtlicher Sozialhelferdienst
Herr Ohlenholz, Tel. 50 - 2 45 69

Besuchsdienst von Haus zu Haus
Frau Grundhoff, Tel. 47 67 367

Projekt Behördenhelfer
Frau Busch, Tel. 53 11 220

Geschäftsstelle Pro Retina Deutschland
Tel. 0241 / 87 00 18

Glaukomgruppe
Frau Kipp Tel. 97 10 00 34

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e. V.

Bezirksgruppe Dortmund
Tel. 56 06 300 mit Anrufbeantworter