

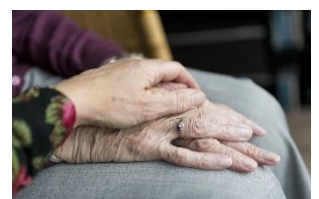
Informationen der Stadt Frechen für Seniorinnen und Senioren



Foto unsplash

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN

Wir sind für Sie da.



Fotos Pixabay

Sehr geehrte Damen und Herren!

Man ist so alt - oder so jung -, wie man sich fühlt. Und Sie, meine lieben Seniorinnen und Senioren, fühlen sich oft noch sehr lange jung.

Sie wollen Ihre Freizeit noch lange genießen und viel erleben. Sie nehmen am gesellschaftlichen Leben teil und suchen sich die Anregung und Unterhaltung, die Ihren Wünschen entspricht.

Das ist uns sehr bewusst und aus diesem Grund gibt es ein breitgefächertes Angebot, das allerhand Interessen berücksichtigt.

Um Ihnen einen Überblick über das umfangreiche Angebot an Aktivitäten zu bieten, geben unsere Seniorenbeauftragten dieses Faltblatt sehr gerne für Sie heraus.

Wenn Sie also Lust verspüren, in der einen oder anderen Gruppe mitzumachen, dann melden Sie sich!

Die anderen Gruppenmitglieder werden sich über Ihre Teilnahme garantiert freuen.

Ihre

Susanne Stupp

Bürgermeisterin



Die Seniorenbeauftragten der Stadt Frechen stellen sich vor:



Frau Thöne

Senioren-und Pflegeberatung
Zimmer 5, Erdgeschoß

☎ 02234/501-1488

✉ sabine.thoene@Stadt-Frechen.de

Fax 02234/501-1440



Frau Zons

Gruppenangebote, Veranstaltungen,
FrechenKurier

Zimmer 3, Erdgeschoß

☎ 02234/501-1331

✉ sabine.zons@Stadt-Frechen.de

Fax 02234/501-1440

Die Büros der Seniorenbeauftragten sind barrierefrei
erreichbar.

Offene Sprechstunde:

Montag – Donnerstag 8.30-12.30 Uhr

Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Freitag telefonisch von 8.30-12.30 Uhr

Weitere Termine bzw. Hausbesuche nach Absprache

Rathaus

Johann-Schmitz-Platz 1-3

50226 Frechen

☎ 02234 501-0

Senioren- und Pflegeberatung

Die **Senioren- und Pflegeberatung** bietet Informationen, Orientierung und Beratung für ältere Menschen, ihren Angehörigen, Freunden und Bekannten. Sie berät kostenlos und trägerunabhängig zu Fragen rund um das Alter:








- Beratung zum Thema Pflege, Beantragung eines Pflegegrades, ambulante, teilstationäre und vollstationäre Versorgung
- Informationen zur Kranken- und Pflegekasse und deren Leistungsansprüchen
- Hilfe beim Stellen von Anträgen und Widersprüchen
- Beratung zum Thema Demenz
- Vorsorgevollmacht und Betreuungsangelegenheiten
- Informationen und Hilfen bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Vermittlung an den richtigen Ansprechpartner bei Sozialleistungen
- Unterstützung im Umgang mit Behörden
- Hilfe beim Schreiben von Briefen und Ausfüllen von Formularen
- Hilfe bei altersbedingten Problemen
- Informationen zu Freizeit - und Begegnungsangeboten
- Beratung zur aktiven Lebensgestaltung

Angesprochen sind auch Nachbarn, Verwandte und Bekannte, die sich um ältere Menschen in ihrer Umgebung sorgen und nicht wissen, an wen sie sich wenden können.






Sie erhalten Informationsbroschüren zu unterschiedlichen Themen. Rechts-, Renten- und Steuerberatung kann **nicht** angeboten werden. Es können keine Empfehlungen ausgesprochen werden.

Dienstleistungen der Stadt Frechen

Finanzielle Hilfen nach dem SGB XII, z. B. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zur Pflege, Hilfe für hauswirtschaftliche Verrichtungen, Hilfe zum Lebensunterhalt, Übernahme von Bestattungskosten. Das sind Sozialhilfeleistungen und abhängig von der Bedürftigkeit. Einkommen und Vermögen sind zu berücksichtigen und ggf. vorrangig für den Lebensunterhalt einzusetzen. Die Hilfen müssen beantragt werden.

<u>Ansprechpartner</u>	<u>Buchstaben</u>	<u>Telefon</u>
Frau Daudrich	C, D, F, J, Z	 501-1532
Herr Eul	Him -Hz, K, L	 501-1658
Frau Haas-Riebling	B, P, Q, U, Y,	 501-1475
Frau Lamhamdi	E, G, Ha-Hil, I, T	 501-1482
Frau Schaffner	M, R, W, X	 501-1295
Frau Tsantekidis	S	 501-1223
Frau Fröhlich	A, N, O, V	 501-1327

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zu den Aufwendungen für Wohnraum. Als Mieter oder Mieterin können Sie einen Mietzuschuss und als Bewohnerin oder Bewohner einer Eigentumswohnung oder eines Eigenheims einen Lastenzuschuss erhalten, wenn Sie bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Sie müssen einen Antrag stellen und die Voraussetzungen nachweisen.

<u>Ansprechpartner</u>	<u>Buchstaben</u>	<u>Telefon</u>
Frau Paraskevopoulos	L, N-Z	 501-1540
Frau Ouakil	L, N-Z	 501-1538
Frau Mehmedagic	B, C, I	 501-1463
Frau Riar	D-H, M	 501-1539
Frau Tomaszewski	A-K, J	 501-1637

Der **Wohnberechtigungsschein** (WBS) ist Voraussetzung für den Bezug einer Wohnung, die öffentlich gefördert wird. Ob ein Wohnberechtigungsschein ausgestellt werden kann, hängt von der Höhe des Einkommens ab.

Frau Konopka

☎ 501-1367

Rentenangelegenheiten

Allgemeine Auskünfte in Rentenangelegenheiten, Antragsaufnahmen, Kontenklärungen, Beglaubigungen für Rentenzwecke

Herr Bauch

☎ 501-1565



Dienstleistungen des Rhein-Erft-Kreises

Pflegedatenbank im Internet: Informationen, Anbieter und Adressen zum Thema Pflege:


<https://www.rhein-erft-kreis.de/PflegeDB/>

Heimfinder im Internet: Unterstützung bei der Suche nach einem ortsnahen Kurz- oder Langzeitpflegeplatz in den kreisweiten Seniorenhäusern:

<https://www.heimfinder.nrw.de/>

Wohnraumberatung: Information über die Anpassung und Gestaltung des Wohnraums bei Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit. Durch die Anpassungsmaßnahme soll die selbständige Lebensführung erleichtert, gefördert oder ermöglicht werden. Es wird über Finanzierungsmöglichkeiten wie Zuschüsse oder Darlehen beraten. Die Wohnberatung richtet sich an Ratsuchende, Betroffene, Angehörige oder Interessierte, die sich (auch vorsorglich) mit dem Thema Alter und Wohnen auseinandersetzen.


Frau Erlenkötter

 02271-83-15098

Hilfe für ungedeckte Heimkosten / Pflegewohngeld beantragen:

Für Pflegeheimkosten, die nicht durch Einkommen z.B. Renten und Vermögen gedeckt werden kann, kann die Gewährung von Sozialhilfe in einer Einrichtung beantragt werden.

Hilfe zum Lebensunterhalt und zur Pflege in Einrichtungen

 02271/83-15066

Schwerbehindertenausweis beantragen: Informationen zur amtlichen Feststellung von Behinderungen sowie das Ausstellen oder Verlängern des Schwerbehindertenausweises. Diesen erhalten nur schwerbehinderte Menschen. Als schwerbehindert gilt man, wenn der Grad der Behinderung (GdB) nachgewiesenermaßen 50 oder mehr beträgt.

Schwerbehindertensachen  02271/83-45031
Schwerbehindertensachen@rhein-erft-kreis.de

Telefonhilfen für Seniorinnen und Senioren

„Silbernetz“: 0800 4 70 80 90

Bei Menschen über 60 kann das Gefühl von Einsamkeit zunehmen. Der Bekanntenkreis wird kleiner und soziale Kontakte nehmen ab. Oft fehlt ein Gegenüber, um Sorgen oder Gedanken zu teilen. „Silbernetz“ bietet unter der kostenlosen Nummer **0800 4 70 80 90** täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr allen Personen ab 60 Jahren ein offenes Ohr. Bundesweit, kostenlos und anonym.

Mehr zu „Silbernetz“ hier: www.silbernetz.org/

„Telefon-Engel“: 089 189 100 26

Unter der kostenlosen Telefonnummer **089 189 100 26** sind freiwillige Helfer – „Telefon-Engel“ – erreichbar, die mit Seniorinnen und Senioren Gespräche gegen die Einsamkeit führen. Die Hotline ist sieben Tage die Woche von 08:00 bis 22:00 Uhr besetzt.

Mehr zu den „Telefon-Engeln“ hier: www.retla.org/

"Senioren-Redezeit": 0163 8122200

Über die zentrale Rufnummer **0163 8122200** oder per E-Mail unter: kontakt@seniorenredezeit.de werden zu bestimmten Zeiten ehrenamtliche Gesprächspartner vermittelt, die aufmerksam und mitfühlend dem jeweiligen Anliegen ihr Ohr leihen. Die Redezeit ist begrenzt auf maximal 30 Minuten und kostenlos. Die eigens geschulten Zuhörerinnen und Zuhörer stehen unter Schweigepflicht.

„Telefonseelsorge“: 0800 - 111 0 111

„Sorgen kann man teilen“ – so lautet das Credo der bundesweiten „Telefonseelsorge“. Unter den Nummern **0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222** können Sie sich rund um die Uhr kostenlos telefonisch melden und anonym beraten lassen.

Mehr dazu hier: www.telefonseelsorge.de/

Aktiv im Alter



Tanz 60 Plus mit Live-Musik - Seniorentanzcafé

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Audomar
Kostenbeitrag 6,00€ - Selbstverpflegung
keine Anmeldung notwendig
Leitung: Herr Korwitz
von 15.00 – 18.00 Uhr
Termine: 18.04./ 16.05./27.06./25.07.2024



Wassergymnastik

Spezielle Wassergymnastik für Senioren und Seniorinnen
Leitung: Frau Kappes
Mittwochnachmittag, Donnerstagvormittag
Lehrschwimmbecken des Frechener Hallenbades.

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen fördert die Beweglichkeit und die Konzentration, Sturzprophylaxe wird geübt und der Kreislauf angeregt.
Leitung: Frau Döring-Meller
montags von 11.00 – 12.00 Uhr

Bleib fit - Denk mit Gedächtnistraining

Pro Halbjahr sieben Termine,
Leitung: Frau Zander
jeden 1. und 3. Mittwoch
von 11.00 – 12.00 Uhr
jeden 2. und 4. Mittwoch
von 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schützenstraße 7

Foto Pixab



Rollator-Fit

Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator halten
beweglich, stärken die Muskeln und verbessern die
Ausdauer Leitung: Frau Döring-Meller.
montags von 10.00-11.00 Uhr

Seniorenchor

Leitung: Herr Peters
jeden 1. und 3. Dienstag
18.15 – 19.45 Uhr,
Pfarrheim St. Severin.



Der Frechen  Kurier ist eine Zeitschrift von Senioren für Senioren und erscheint viermal im Jahr.


Redaktionsteam

Unter der Leitung von Frau Duwe trifft sich das Redaktionsteam im Rathaus Frechen, um die Inhalte der Zeitschrift abzustimmen.

Adressierung

Seniorinnen und Senioren helfen viermal im Jahr bei der Etikettierung des Frechen  Kurier.

Austräger


Seniorinnen und Senioren tragen viermal im Jahr den Frechen  Kurier im Stadtgebiet Frechen aus.



Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, um an den Gruppen teilzunehmen. Ist etwas für Sie dabei?

Informationen und Anmeldung unter:

Frau Zons

 501-1331

Begegnungsstätten und Treffs



Foto Pixabay

Gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen!

Einsamkeit muss nicht sein, denn es gibt in allen Stadtteilen Frechens Seniorenclubs und Seniorentreffs mit vielen Aktivitäten und Angeboten.

Hier können Sie zwanglos ihrem Bedürfnis nach Kommunikation, Information und Bildung nachgehen.

Die Aktivitäten sind vielfältig und reichen vom gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, über Singen und Feiern.

Eigene Ideen und Wünsche der Besucher und Besucherinnen sind immer gerne willkommen.

Weiter Informationen über die Zeiten und das Programm der Treffen sind nachfolgend aufgeführt:

Frauen-Themen-Café

Haus Burggraben, Bachem

Hubert-Protz-Straße 199

Di. 15.00 –17.00 Uhr, 14-tägig

Frau Porschen ☎️ 699853



Antoniusstube Habbelrath

Pfarrheim Habbelrath, Antoniusstraße

donnerstags alle 14 Tage von 15.00 – 18.00 Uhr

Frau Förster ☎️ 31615

Frau Blaeser ☎️ 31820

Marienstube Grefrath

Pfarrheim Grefrath,

Brahmsstraße

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

Handarbeiten

Frau Kraus ☎️ 3311

Frau Schmitz ☎️ 31444



Seniorentreff Christuskirche Königsdorf

ev. Gemeindehaus, Pfeilstraße

Mi. 15.00 – 16.30 Uhr, Frau Reinwald ☎️ 64432

jeden 2. Fr. im Monat, 20.00 Uhr: “Jungsenioren 55plus”

Mi. 11.00 Uhr und Fr. 10.00 Uhr Gymnastik,

Frau Schlösser ☎️ 65175



Foto Pixaby

Altenclub St. Sebastianus Königsdorf

Hildeboldsaal, Spechtweg 1 -5

1. und 3. Di. 15.00 – 17.00 Uhr

Frau Litzinger ☎️ 657187

1. und 3. Mi. 15.30 – 17.00 Uhr

Frau Gebardt ☎️ 63062

Handarbeit



Foto Pixaby

Altenclub St. Ulrich Buschbell
Pfarrheim St. Ulrich,
Kirchenkamp
jeden 3. Do. 15.00 – 17.30 Uhr
Frau Leistikow ☎️ 55134

Begegnungsstätte der AWO Habelrath

Begegnungsstätte Habelrath, Klosterstraße 1
Mo. und Mi. - jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
Frau Schmitz ☎️ 02237/54544

Altentagesstätte der AWO Frechen

Dr.-Tusch-Straße 11
(Musikschule)
täglich Mittagstisch
Mo - Do 10.30 – 16.30 Uhr,
Fr 10.30 – 15.00 Uhr
Frau Nacken ☎️ 015153174871



Foto Pixaby

Stephanus-Haus Habelrath

Lutherstraße 3, Di. 14.00 – 17.00 Uhr
Frau Beckmann ☎️ 3277



Foto Pixaby

Altenclub St. Maria Königin
Pfarrheim, Kirchweg
letzter Do im Monat, 15.00 Uhr
Frau Trabant ☎ 55628

**Seniorenkreis Ev. Kirche
Frechen**

Gemeindesaal, Hauptstraße 209
1. und 3. Mo 14.30 – 16.30 Uhr
Di 10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik
Frau Becker ☎ 52763



Foto Pixaby

**Fühlen Sie sich für einen
Seniorenclub noch zu jung und
helfen Sie gerne?
Hinter den beliebten
Treffen steckt viel Arbeit.
Bereiten Sie Anderen eine Freude
und helfen Sie mit!**



Veranstaltungen



- 05. April** Sicher unterwegs mit dem Pedelec
Anmeldung über die vhs
- 11. April** Hitzeknigge – Umgang mit Hitze
Vortrag im Rathaus Frechen
17.00-18.30 Uhr, gebührenfrei
Anmeldung über die vhs
- 17. April** Mitsingkonzert
Seniorenchor Frechen, Kita Arte und
Café Zeit / ambulanter Hospizdienst
15.00-16.00 Uhr / Platz der Deutschen Einheit
- 18. April** Männergesundheit
Vortrag im Rathaus Frechen
19.00-20.30 Uhr, gebührenfrei
Anmeldung über die vhs
- 05. Mai** GVG Frühlingslauf
- 19. August** Sicher unterwegs mit dem Pedelec
Anmeldung über die vhs
- 26. September** Seniorentag in Frechen

Auskunft:
Frau Zons

✉ sabine.zons@stadtfrechen.de

☎ 501-1331

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN

Wir sind für Sie da.