



Kamp-Lintfort
Hochschulstadt



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Das Gemeinsame Quartiersbüro Mitte präsentiert zusammen
mit dem Kreissportbund Wesel e.V.:



Informationen, Vorträge &
kostenlose Mitmach-Aktionen rund ums Thema
„Aktiv älter werden“

Für Seniorinnen und Senioren und all die,
die es einmal werden wollen

Samstag, 06.10.2018

12.00 Uhr - 16.00 Uhr

Grußwort des Bürgermeisters
Prof. Dr. Landscheidt um 14.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem:



und in Kooperation mit weiteren
Institutionen, Vereinen und
Verbänden

**Josef-Jeurgens-Haus
Königstr. 1
Kamp-Lintfort**

Herzlich Willkommen zur

2. Aktionsmeile

„Aktiv älter werden in Kamp-Lintfort“

Liebe Kamp-Lintforterinnen und Kamp-Lintforter,
liebe Interessierte,

das Thema „aktiv älter werden“ ist in aller Munde. Aber mal ehrlich: Haben Sie sich tatsächlich schon mal Gedanken darüber gemacht, was das konkret heißt? Wie stellen Sie es sich vor, älter zu werden? Was bedeutet, *aktiv* älter zu werden? Kann man trotz altersbedingter Einschränkungen in Bewegung bleiben? Welche Angebote gibt es dazu in unserer Stadt? Und welche Möglichkeiten gibt es, wenn Unterstützung im Alter notwendig wird?

Selbstbestimmung, Autonomie und soziale Kontakte sind für uns die zentralen Schlagworte, wenn es darum geht, zufrieden älter zu werden. Mit der **2. Aktionsmeile „Aktiv älter werden in Kamp-Lintfort“** möchte Ihnen das Gemeinsame Quartiersbüro Mitte in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Wesel e.V. eine Plattform bieten, um sich zu informieren und Neues auszuprobieren - mit Freude und Leichtigkeit.

Mit dieser Broschüre können Sie sich schon vorab informieren, was Sie bei der Aktionsmeile erwartet. Eine Vielzahl der unterschiedlichsten Institutionen, Vereine und Verbände stellen ihre Angebote vor und bieten verschiedenste Aktionen zum Mitmachen. All das kostenfrei für Sie. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Die Teams des

Gemeinsamen Quartiersbüros Mitte &
des Kreissportbunds Wesel e.V.

Sie haben weitere Fragen? Melden Sie sich gerne!

Gemeinsames Quartiersbüro Mitte im cari-treff am Rathausplatz

Eva Dregger
Stadt Kamp-Lintfort
Am Rathaus 2, Zimmer 326
47475 Kamp-Lintfort

Tel.: 0 28 42 / 912 271
eMail: eva.dregger@kamp-lintfort.de

Tanja Reckers
Caritasverband Moers-Xanten e.V.
Kamperdickstr. 18
47475 Kamp-Lintfort

Tel.: 0 28 42 / 903 15 15
eMail: tanja.reckers@caritas-moers-xanten.de

Das Gemeinsame Quartiersbüro Mitte ist ein Projekt von



gefördert durch:

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen



begleitet von:



Altengerechte
Quartiere NRW

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Vorträge

Alle Vorträge finden im Seminarraum statt. Bitte beachten Sie die Beschilderungen im Josef-Jeurgens-Haus.

Vorstellung Wohnberatung

Birgit Meschendorfer, Caritas-Seniorenbüro

12.30 Uhr - 13.00 Uhr



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

„Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Michael Röpcke, Betreuungsstelle Kreis Wesel

13.15 Uhr - 13.45 Uhr



Märchenerzählerin Silvia Knapp

Märchen sind nicht nur etwas für
Kinder - lassen Sie sich überzeugen!

14.30 Uhr - 15.15 Uhr



"Gesund alt werden - Medikamentenversorgung im Alter"

Vera Döring, Friedrich-Apotheke

15.30 Uhr - 16.00 Uhr



Informationen & Mitmach-Aktionen

Das erwartet Sie auf der diesjährigen Aktionsmeile

Kreissportbund Wesel e.V.

Der Kreissportbund Wesel e.V. ist der Dachverband der Sportvereine im Kreis Wesel. In dieser Funktion vertritt er die Interessen von etwa 125.000 Sportlerinnen und Sportlern. Als Partner im landesweiten Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ fördert der Kreissportbund Wesel Aktivität, Mobilität und damit letztlich Teilhabe im Alter.

Alltags-Fitnessstest
Crossboccia
und weitere spannende Angebote

KREISSPORTBUND
WESEL E.V.



Der Paritätische NRW Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig in einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen. Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B. chronische Erkrankungen, Behinderungen, Suchterkrankungen, Leben im Alter, Pflegebedürftigkeit, psychische oder soziale Probleme.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und vermittelt Interessierte in aktuell 355 Selbsthilfegruppen bzw. verweist gleichzeitig oder alternativ an entsprechende Facheinrichtungen/Beratungsstellen. Des Weiteren unterstützt sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen und ist bei der Gründung neuer Gruppen behilflich.



Polizei Kreis Wesel

Fahrrad-Codierung



AHA - Ambulante Hospiz Arbeit e.V.

AHA ist ein ambulanter Hospiz- und palliativer Beratungsdienst.
Die Ambulante Hospiz Arbeit ...

- begleitet schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen in ihrer letzten Lebensphase
- ermöglicht ein Verbleiben in der häuslichen Umgebung
- hat die Wünsche, Bedürfnisse und Anliegen des Kranken und seiner Angehörigen im Blick
- entlastet durch Anwesenheit am Krankenbett bei Abwesenheit der Angehörigen
- ergänzt und vernetzt bestehende Dienste und Hilfsangebote
- unterliegt der Schweigepflicht



VEREINIGUNG DER VEREINIGTEN ...

Praxis für Sprachtherapie und Praxis für LRS- und Dyskalkulietherapie Angelika Schindler

Wir geben Einblicke in unser Arbeitsfeld u.a. zu folgenden Themen:

- Dysphagietherapie (wenn es Probleme mit dem Schlucken gibt)
- Aphasietherapie (Sprachstörungen nach Schlaganfall)
- Sprachtherapie bei Demenz (Schwierigkeiten bei der Wortfindung)
- Sprechtherapie bei neurologischen Problemen



VitalCentrum HODEY

Präsentation, Beratung und Erprobung diverser Rollatoren,
sowie Information zu individuellen Zu- und Ausrüstungsmöglichkeiten



Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband Nordrheinwestfalen e.V.

Die Früherkennung der Erkrankung Diabetes mellitus und die optimale
Betreuung der vielen Betroffenen steht bei der Deutschen Diabetes-Hilfe -
Menschen mit Diabetes an erster Stelle!

Betroffene und deren Angehörige können sich informieren über:

- Kurzberatung zum Thema Diabetes
- Informationen über Diabetes-Selbsthilfegruppen u.a. in Kamp-Lintfort
- Schwerpunktpraxen in der Nähe
- Mitgliedschaft / ehrenamtliche Tätigkeit in der DDH – M
- Zeitschriften („DDH-M aktuell“ und „Diabetes Journal“)
- Broschüren rund um das Thema
Diabetes



Suchtberatung Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Informationen zum Thema Abhängigkeit im Alter von Medikamenten
und Alkohol.

Testen Sie eine Rauschbrille und erfahren Sie, welche Einschränk-
ungen unter Alkoholeinfluss auftreten.



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

DERPART Reisebüro Kios West

Informationen rund um Seniorenreisen 50+

DERPART

Caritas-Seniorenbüro Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Wohnberatung:

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wohnung einen immer größeren Stellenwert ein. Die meisten Wohnungen sind jedoch nicht so ausgestattet, dass sie den geänderten Lebens- und Wohnbedürfnissen im Alter gerecht werden. Mit Hilfe kleinerer oder manchmal auch größerer Anpassungsmaßnahmen können viele Wohnungen barrierefrei gestaltet werden. Ziel ist es, die eigene Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten oder auch die häusliche Pflege zu erleichtern. Die Wohnberatung berät und unterstützt Sie in allen Belangen von notwendigen Anpassungen und möglichen Veränderungen des Wohnraums

Seniorenberatung:

Die Beratung für Senioren und Angehörige ist Anlauf- und Vermittlungsstelle in allen Fragen rund um das Thema „Leben im Alter“.



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Friederike-Fliedner-Haus Evangelische Altenpflegeeinrichtung

Probieren Sie spezielle Kostformen für Menschen mit Schluckbeschwerden



Mediathek Kamp-Lintfort / LesART Kamp-Lintfort e.V.

Aktiv im Alter mit LesART Kamp-Lintfort e.V. & Mediathek Kamp-Lintfort:

- Vorlesen hält fit: z.B. mit dem Kanishibai
- Aktiv-Tipps: Bücher und andere Medien für die Generation 50+ aus der Mediathek
- Blind-Date mit einem Buch
- "Gesangsprobe" - Sing mit: Volkslieder zur Gitarre von Veronika Helbig, 14.15 Uhr, Bühne



KoKoBe Neukirchen Vluyn / Kamp-Lintfort

Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfachen Behinderungen, deren Eltern, Geschwistern und Freunde, sowie anderer Personen, die Menschen mit Behinderung unterstützen wollen.



Koordinierungs-, Kontakt- und
Beratungsangebote für Menschen
mit geistiger Behinderung

Information und Beratung u.a. zu den Themen
„Wohnen“, „Arbeiten“ und „Freizeitgestaltung“

Pflegeberatung Stadt Kamp-Lintfort

Mit zunehmendem Alter ist die Pflegebedürftigkeit ein Thema, das uns früher oder später wahrscheinlich allen einmal begegnen wird. Sind wir nicht selbst davon betroffen, sind wir vielleicht innerhalb der Familie damit konfrontiert und suchen Rat. Um den Pflegemarkt in Kamp-Lintfort mit seinen vielfältigen Angeboten transparenter und überschaubarer zu machen, wird von der Stadt seit Jahren eine Pflegeberatung bereitgestellt



Betreuungsstelle Kreis Wesel

Informationen zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung



Essen auf Rädern Caritasverband Moers-Xanten e.V.



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Machen Sie sich über kleine Kostproben ein Bild von Geschmack und Qualität unseres mobilen Mahlzeitendienstes.

Sozialwerk St. Georg Niederrhein

Die Sozialwerk St. Georg Niederrhein gGmbH mit dem ambulanten Pflegedienst ALPHA betreibt in Duisburg Hochheide, Neukirchen-Vluyn und in Kamp-Lintfort Demenzkompetenzzentren. Diese halten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, ambulante Pflegedienste und niedrigschwellige Tagestreffs vor. Darüber hinaus bietet das Unternehmen stationäre und ambulante Hilfsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Wir erbringen Dienstleistungen, damit Menschen mit Assistenzbedarf selbstbestimmt und gleichberechtigt in unserer Gesellschaft leben. Wir unterstützen jeden Einzelnen bei seiner Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Die ambulant betreuten Wohngemeinschaften in Kamp-Lintfort, Goethestr. 2, bieten Platz für 24 Menschen mit Demenz, die in einer familiären Atmosphäre selbstbestimmt am Leben im Quartier teilnehmen und gemäß unserem Konzept der „Qualität des Lebens“ von uns begleitet werden.

Demenzparcour:
Ermöglicht ein Gefühl für die veränderte visio-räumliche Wahrnehmung bei Menschen mit Demenz und sensibilisiert für einen wertschätzenden Umgang mit diesen.



Ambulante und stationäre Altenpflege Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Informationen zu sämtlichen Unterstützungsleistungen für hilfe- und pflegebedürftige ältere Menschen: Sozialstation, Tagespflege, Kurzzeitpflege, stationäre Einrichtungen in Kamp-Lintfort und der Region.



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Hausnotruf und Seniorenberatung Malteser Hilfsdienst Moers-Xanten e.V.

Hausnotruf—ein Knopf zur Sicherheit
Beratung zu Voraussetzungen, Möglichkeiten und Kosten,
sowie Information zur Seniorenberatung



Malteser

... weil Nähe zählt.

Lintforter Turnverein e.V.

Mit einer großen Auswahl an gesundheitsorientierten Angeboten unterstützt der Lintforter Turnverein (LTV) Ihren Wunsch, fit und aktiv zu bleiben. Gerade regelmäßige Bewegung und soziale Kontakte sind eine gute Voraussetzung dafür. Ihr Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist ist das Ziel, ob beim Rollatortraining, beim Sitzyoga, Wandern oder der Hockergymnastik. In unsere Gruppen darf kostenlos reingeschnuppert werden. Der Monatsbeitrag im LTV ist für jeden erschwinglich.

Machen Sie den Praxistest für lebensbegleitenden Sport. Die (Fach-)Übungsleiter freuen sich auf Sie.
Unser Jahresthema: Gesund aktiv in unserer Stadt!



**Fachberatung Demenz
Grafschafter Diakonie
Diakonisches Werk Kirchenkreis Moers**

Die Fachberatung Demenz bietet: Beratung und Information für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, Mitarbeitende in sozialen und medizinischen Einrichtungen sowie Kirchengemeinden, Fachvorträge, Aktivierung von Stärken und Ressourcen, Qualifizierung von Ehrenamtlichen, Gesprächskreise für Angehörige, Betreuungs- und Entlastungsangebote für Familien mit Demenz.



**Grafschafter
Diakonie**

Diakonisches Werk
Kirchenkreis Moers

**AWO Seniorenzentrum Stadt Kamp-Lintfort
AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH**

Informationen zum Seniorenzentrum und Tagespflege, Vermittlung von Hintergrundwissen zum Thema Bewegung im hohen Alter
Angebot: Handmassage



Seniorenzentrum
Stadt Kamp-Lintfort

Diese Broschüre wurde erstellt vom

Gemeinsamen Quartiersbüro Mitte
Kamperdickstr. 18
47475 Kamp-Lintfort

Tel.: 0 28 42 / 903 15 15

Die Reihenfolge der beteiligten Institutionen, Vereine und Verbände ist zufällig und stellt keinerlei Wertung dar.

Stand: September 2018
