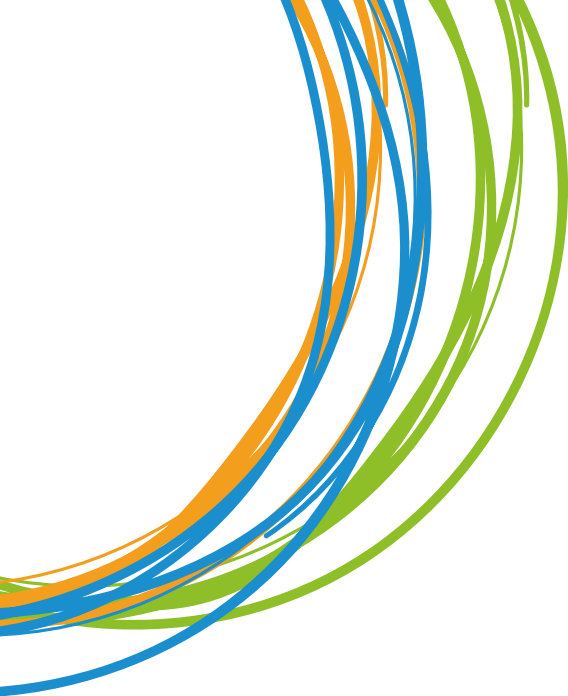




**Angebote & Hilfen  
für Senior:innen  
im Quartier**

Osterfelder Runde





Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

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



STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG  
von Bund, Ländern und  
Gemeinden



stadt  
oberhausen

STADTEIL  
BÜRO  
IN  
OSTER  
FELD

## Liebe Osterfelderinnen und liebe Osterfelder,

eine Broschüre über Altenarbeit in Osterfeld – brauche ich die wirklich? So reagieren vermutlich viele Menschen, wenn sie dieses Angebot zum ersten Mal in den Händen halten. Meine Antwort ist: na klar!

Wenn wir selbst oder unsere Angehörigen im Alter Hilfe benötigen, hilft dieses Heft dabei, die richtige Ansprechpartnerin oder den richtigen Ansprechpartner zu finden. Es sind zahlreiche Anlaufstellen in Osterfeld zum Thema Hilfe im Alter aufgelistet. Dieser kleine Helfer bietet Ihnen zum einen eine schnelle Orientierung, kann aber auch als Anregung dienen, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die man vielleicht bisher noch nicht im Fokus gehabt hat. Ich bin sehr dankbar, dass es hier so viele Hilfsangebote gibt und ich hoffe, dass Sie diese Angebote weiter bekannt machen und bei Bedarf auch selbst nutzen.

Es freut mich, dass sich das Netzwerk „Osterfelder Runde“ auf den Weg gemacht und diese Broschüre erstellt hat. Ich wünsche uns allen, dass von der



Unterstützung der einzelnen Anbieter viele Menschen in unserem Stadtteil profitieren werden.

Viele Grüße

Ihr Thomas Krey  
Bezirksbürgermeister

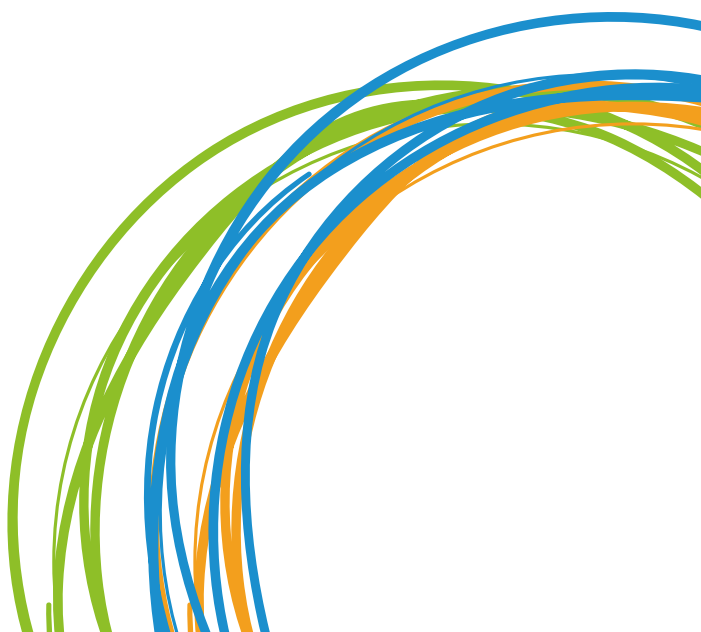
## **„Osterfelder Runde“ soll Angebote für Ältere aufeinander abstimmen**

Um möglichst vielen Menschen auch im Alter weiterhin ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, sind entsprechende Strukturen notwendig. Dies schließt die Wohnung, Angebote zur Versorgung im näheren Umfeld, aber auch die Begegnung mit anderen Menschen ein. Daher beschloss der Rat der Stadt Oberhausen im November 2018 die Einrichtung und Finanzierung von sechs Quartiersbüros, verteilt auf das gesamte Stadtgebiet. Die Büros sind in Kooperation mit lokalen Trägern wie zum Beispiel der AWO oder der Caritas organisiert worden. Der Verein „pro wohnen e.V.“ ist zuständig für das Quartiersbüro Osterfeld und startet jetzt mit vielen Kooperationspartnern eine neue Initiative, die sogenannte „Osterfelder Runde“.

Das Quartiersbüro Osterfeld hat dazu sämtliche Einrichtungen angeschrieben, die in Osterfeld Angebote für ältere Menschen gestalten. Dazu gehören zum Beispiel Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbände, Vereine oder die ASO, die Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen. „Wir möchten die Akteure besser vernetzen, um die Strukturen der Angebote zu erfassen und weiter zu entwickeln“, erklärt Zahide Derin, Quartierskoordinatorin am Standort von „pro wohnen e.V.“ auf der Wasgenwaldstraße 49.

„Wir wollen die Angebote in einer Broschüre bündeln und diese in Osterfeld verteilen. So haben SeniorInnen alle Informationen auf einem Blick.“

Wenn es zukünftig um eine Abstimmung der Angebote zwischen den Osterfelder Akteuren geht, ist sich Zahide Derin sicher, dass angesichts der hohen Zahl von über 6.000 Haushalten mit Menschen im Alter von über 65 Jahren in Osterfeld kein Konkurrenzdenken zu befürchten ist. „Es gibt eine Fülle von Angeboten, die wir aufeinander abstimmen möchten, um die Vielfalt der Angebote in Osterfeld zu erhöhen“, fährt Zahide Derin fort. Zusätzlich wolle man auch aktiv in Öffentlichkeitsarbeit investieren und sich den Bürgern bei Gelegenheiten wie dem Osterfelder Stadtfest als Ansprechpartner anbieten.





# QUARTIERS BÜRO Osterfeld

## Beratung & Informationen für Seniorinnen und Senioren

Um möglichst vielen älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, sind entsprechende Strukturen notwendig. Dies schließt die Wohnung bzw. das Haus, Angebote zur Versorgung im näheren Umfeld, aber auch die Begegnung mit anderen Menschen und die Möglichkeit zur Teilhabe ein.

pro wohnen e.V. führt im Auftrag der Stadt Oberhausen das Quartiersbüro Osterfeld. Das Büro arbeitet als erste Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige.

Zu folgenden Themen können Sie das Quartiersbüro kontaktieren:

- Gesundheit
- Pflege
- Hilfsmittel
- Kultur
- Freizeit
- Ehrenamt
- Dienstleistungen
- Wohnen
- Begegnung

### **Quartiersbüro Osterfeld**

Wasgenwaldstraße 49, 46119 Osterfeld

Telefon 0208 30443807

Sprechzeiten: montags – freitags 9–12 Uhr

Termine nach Absprache



stadt  
oberhausen



## **Unterstützung für bedürftige Senioren**

Hol- und Bringdienste

Einkaufstätigkeiten

Begleitdienste zu Ämtern, Ärzten usw.

einfache Gartentätigkeiten

einfache Reparatur- und Renovierungstätigkeiten

Verschönerungstätigkeiten im Quartier

Spiel- und Freizeitangebote

Begleitung bei Spaziergängen

Vorlesetätigkeiten

### **ZAQ**

Essener Straße 100, 46047 Oberhausen

Dr. B. Bartsch, Telefon 0208 9604052

E-Mail: [bbartsch@zaq-oberhausen.de](mailto:bbartsch@zaq-oberhausen.de)

[www.zaq-oberhausen.de](http://www.zaq-oberhausen.de)





Alteneinrichtungen  
der Stadt Oberhausen gGmbH

## **Mobilität und Sturzprophylaxe**

Wenn im Alter die Mobilität abnimmt und die körperliche Verfassung nachlässt, dann sollte man Maßnahmen zur Sturzprophylaxe umsetzen. In einem persönlichen Gespräch werden Ihnen Stolperfallen etc. aufgezeigt. Welche Unterstützungsmöglichkeiten es in der Mobilität gibt, werden ebenfalls erörtert.

[montags 10.00 Uhr](#)

## **Kraft- und Balancetraining**

Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden. Wir zeigen Ihnen wie es geht!

[montags 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr](#)

## **Freizeit**

Gerne können Sie sich uns zu einem Ausflug in die Umgebung von Oberhausen anschließen. Regelmäßig besuchen wir die Antony-Hütte, den Kaisergarten und kommen beim Spaziergang ins Klönen.

[auf Nachfrage](#)

## **Louise-Schroeder-Haus**

Siepenstraße 30, 46119 Oberhausen

Telefon 0208 99970

E-Mail: [agata.pluta@aso-ggmbh.de](mailto:agata.pluta@aso-ggmbh.de)

[www.aso-ggmbh.de](http://www.aso-ggmbh.de)



## **Was sind Kombi-Leistungen?**

Sie beziehen Sachleistungen der ambulanten Pflege und wollen gleichzeitig noch regelmäßig die Tagespflege besuchen. Geht das? Wir berechnen mit Ihnen Ihr Budget und die Möglichkeit der sogenannten Kombi-Leistung.

[nach individueller Terminabsprache](#)

## **Digitales Gedächtnistraining**

Eine Art „Dalli klick“, Memory und Sprichworträtsel – wir bieten Ihnen verschiedene digitale Trainingsmöglichkeiten für das Gedächtnis mit Spiel und Spaß in der Gemeinschaft.

[mittwochs 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr](#)

## **Spaziergang**

Regelmäßig spazieren wir durch den Olga-Park und kommen beim Schlendern ins Klönen.

[täglich auf Nachfrage](#)

## **Tagespflege Zum Steigerhaus**

Zum Steigerhaus 2, 46117 Oberhausen

Telefon 0208 89958232

E-Mail: [elzbieta.jabkowski@aso-ggmbh.de](mailto:elzbieta.jabkowski@aso-ggmbh.de)

[www.aso-ggmbh.de](http://www.aso-ggmbh.de)

**prowohnen**



## **Beratung und Informationen zu Pflege und Gesundheit**

montags – freitags 9.00 – 12.00 Uhr

pro wohnen e.V.

Wasgenwaldstraße 49, 46119 Oberhausen

dienstags 11.00 – 14.00 Uhr

Stadtteilbüro Osterfeld

Gildenstraße 20, 46117 Oberhausen

dienstags 14.30 – 16.00 Uhr

Louise-Schroeder-Haus, Haus am Mühlenbach

Siepenstraße 30, 46119 Oberhausen

freitags 9.00 – 12.00 Uhr

Nachbarschaftstreff Tackenberg

Richard-Dehmel-Straße 65, 46119 Oberhausen



## **Frühstückstreff**

freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Nachbarschaftstreff Tackenberg

Richard-Dehmel-Straße 65, 46119 Oberhausen

[5,00 EUR pro Person]

## **Freizeit**

verschiedene Computer- und Handykurse

bitte nachfragen!

## **Häuslicher Unterstützungsdienst**

für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

[§ 45 b SGB XI Abs. 1 Satz 3 Nr. 4]

## **Quartiersbüro Osterfeld**

[Beratung auch in türkischer Sprache]

pro wohnen e.V.

montags – freitags

9.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Wasgenwaldstraße 49, 46119 Oberhausen

## **pbi – Pflege & Betreuung visuell**

Kommunikationshilfen für den interkulturellen

Pflege- und Betreuungsalltag

Spielekiste und Multilinguale Kommunikationshilfe

Infos unter [www.pbi-kommunikation.de](http://www.pbi-kommunikation.de)

## **pro wohnen e.V.**

Wasgenwaldstraße 49, 46119 Oberhausen

Telefon 0208 9606945

E-Mail: [info@prowohnen-ob.de](mailto:info@prowohnen-ob.de)

[www.prowohnen-ob.de](http://www.prowohnen-ob.de)



# Christliche Hospize Oberhausen

**Begleitung schwerkranker  
und sterbender Menschen**

**Beratungen zur Patientenverfügung**

**Unterstützung in  
Behandlungsvorsorge**

**Trauerbegleitung**

Wir begleiten schwerkranke und sterbende Menschen durch qualifizierte Ehrenamtliche und entlasten dadurch Zugehörige durch stundenweises Da-Sein.

nach Absprache

**Ambulantes Hospiz  
St. Vinzenz Pallotti**

Vikariestraße 2a, 46117 Oberhausen

Telefonnummer 0208 635 93433

E-Mail: [pallottihaus@ch-ob.de](mailto:pallottihaus@ch-ob.de)

[www.ch-ob.de](http://www.ch-ob.de)



## **Historischer Spaziergang durch Osterfeld**

Historisches, Unterhaltsames und Wissenswertes zu dem jeweiligen Ziel; anschließend gemeinsames Kaffeetrinken.

jeden 3. Freitag im Monat 14.00 Uhr

Treffpunkt: Pflege Zentrum Bischof Ketteler  
Kettelerstraße 10 – 14, 46117 Oberhausen

### **AMEOS Pflege Zentrum Bischof Ketteler**

Kettelerstraße 10 – 14, 46117 Oberhausen

Telefon 0208 8996-2615

E-Mail: [joerg.gollub@ob.ameos.de](mailto:joerg.gollub@ob.ameos.de)

[www.ameos.eu](http://www.ameos.eu)





**franzfreunde**  
helfen seit 1857

## Tagespflege

### Tagespflege franzfreunde

Waghalsstraße 12 – 14, 46117 Oberhausen

Telefon 0208 30584683

E-Mail: [tp-osterfeld@franzfreunde.de](mailto:tp-osterfeld@franzfreunde.de)

[www.franzfreunde.de/neue-seniorentagespflege-in-oberhausen](http://www.franzfreunde.de/neue-seniorentagespflege-in-oberhausen)





Caritasverband  
Oberhausen e.V.

### **Allgemeine Sozialberatung**

Nürnberger Straße 5, 46117 Oberhausen  
Katja Overbeck, Telefon 0208 940410

### **SGB II-Beratung**

Nürnberger Straße 5, 46117 Oberhausen  
Annette Jansen, Telefon 0208 9404-0650

### **Schuldnerberatung**

Nürnberger Straße 5, 46117 Oberhausen  
Stefanie Greulich, Telefon 0208 9404-234

### **Häuslicher Unterstützungsdienst**

für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige  
gemäß § 45 SGB XI

### **Mittagstisch für Senioren**

Das Angebot richtet sich an Menschen, die nicht gerne alleine essen möchten. Zwei Mal die Woche – mittwochs und freitags 12.00 – 13.30 Uhr – wird ein frisch zubereitetes Essen angeboten.

[Schul- und Sozialkirche](#)

[An St. Jakobus 1, 46119 Oberhausen](#)

### **Caritasverband Oberhausen e.V.**

Nürnberger Straße 5, 46117 Oberhausen  
Telefon 0208 9404213 oder mobil 0163 8808671  
E-Mail: [katja.overbeck@caritas-oberhausen.de](mailto:katja.overbeck@caritas-oberhausen.de)  
[www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)



**RUHRWERKSTATT**  
KULTUR - ARBEIT IM REVIER E.V.

## **Einkaufsunterstützung & -Begleitung**

sowie Begleitung zum Friseur, Friedhof (Blumen gießen), Rezept abholen, Hilfestellung bei kleineren handwerklichen Aufgaben etc. Das Angebot richtet sich an ältere, kranke oder körperlich eingeschränkte Menschen.

montags bis freitags 9.00 – 14.00 Uhr

### **Ruhrwerkstatt Kultur-Arbeit im Revier e.V.**

Kapellenstraße 14, 46117 Oberhausen

Telefon 0208 37791578

[www.ruhrwerkstatt.de](http://www.ruhrwerkstatt.de)





# Turnerbund Osterfeld 1911

## Allg. Turnen, Sport mit Älteren, Reha-Sport

Reine Männergruppen, Frauengruppen oder auch gemischte Gruppen die vormittags, nachmittags oder in den Abendstunden ihren Sport unter Anleitung erfahrener Übungsleiter machen. Einfach mal anrufen.

Nordic Walking (Rolf Kinter 0208 891552)

### **Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.**

Kapellenstraße 84, 46119 Oberhausen

Telefon 0208 891530

E-Mail: [vorstand@turnerbund-osterfeld.de](mailto:vorstand@turnerbund-osterfeld.de)

[www.turnerbund-osterfeld.de](http://www.turnerbund-osterfeld.de)



# RehaSport Rhein-Ruhr e.V.

## Rehasport im Bereich Orthopädie und Lungensport

Beim Rehasport wird durch spezielle Übungen der Gesundheitszustand verbessert, die Lebensqualität und Belastungsfähigkeit werden gesteigert, soziale Kontakte werden geknüpft und das Risiko von Folgeschäden wird verringert.

montags	9.00 – 13.00 Uhr
dienstags	16.00 – 19.00 Uhr
mittwochs	18.00 – 19.00 Uhr
donnerstags	9.00 – 11.00 Uhr
	17.00 – 19.00 Uhr
freitags	9.00 – 12.00 Uhr

Freizeithaus im Revierpark Vonderort  
Bottroper Straße 322, 46117 Oberhausen

### RehaSport Rhein-Ruhr e.V.

Mühlenstraße 29, 45659 Recklinghausen

Telefon 02361 9502623

E-Mail: [info@rehasport-rhein-ruhr.de](mailto:info@rehasport-rhein-ruhr.de)

[www.rehasport-rhein-ruhr.de](http://www.rehasport-rhein-ruhr.de)





# lavidata

Lebensart für Senioren

## **Demenzberatung**

Individuelle Beratung zu den Themen: Krankheitsbild Demenz, Alltagsbewältigung, Kommunikation, Beschäftigung, Finanzierung (Leistungen der Pflegekasse), Schulungen (Alzheimergesellschaft)  
nach Vereinbarung

### **lavidata-Lebensart für Senioren**

Bottroper Straße 148, 46117 Oberhausen

Telefon 0208 696 71 565

E-Mail: [lavidata-senioren@freenet.de](mailto:lavidata-senioren@freenet.de)

[www.lavidata-senioren.de](http://www.lavidata-senioren.de)



# Städtische Beratungsangebote

## Sozialrathaus

Essener Straße 53  
46047 Oberhausen



## Seniorenberatung

Die Seniorenberatung versteht sich grundsätzlich als zentrale Anlaufstelle für alle Rat suchenden älteren Menschen. Die Seniorenberatung gibt älteren Oberhausener Bürgerinnen und Bürger Hilfeleistung, für möglichst viele Probleme das richtige Angebot zu finden, und leistet Unterstützung bei der ersten Kontaktaufnahme. Die Stadtverwaltung, Wohlfahrtsverbände, Kirchen und andere Institutionen halten innerhalb Oberhausens ein breit gefächertes Angebot von der Begegnung über Beratung bis hin zu direkten Hilfestellungen bereit.

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.

Telefon 0208 825-4122 und 825-4121

## Wohnberatung für ältere Menschen

Die kostenlose Wohnberatung informiert über Fragen des Wohnens im Alter, beispielsweise Unfallvermeidung und Unterstützung bei der Pflege in der eigenen Wohnung durch Hilfsmittel oder Anpassungsmaßnahmen. Oftmals können schon kleine Ausstattungsveränderungen die Wohnsituation deutlich verbessern. Die Wohnberatung hilft älteren Menschen, ein möglichst selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung oder im eigenem Haus zu führen. Alter, Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit zwingen manchmal zu Veränderungen im häuslichen Bereich. So kann z. B. die Beseitigung unüberwindbarer Schwellen, der rollstuhlgerechte

Zugang, der Bau eines barrierefreien Bades oder das Anbringen eines Handlaufes dafür sorgen, dass man trotz körperlicher Einschränkungen weiter zu Hause wohnen bleiben kann. Ebenfalls erhalten Sie Informationen über die besonderen Wohnbedürfnisse von Menschen mit Demenz, wie z. B. Sicherheitsmaßnahmen und Orientierungshilfen. Die Wohnberatung hilft die für die individuellen Bedürfnisse beste Wohnform zu finden. Die persönliche Beratung erfolgt in der Regel vor Ort in Ihrer eigenen Wohnung, telefonisch sowie online.

Telefon 0208 825-4120

## **Vermittlung von Seniorenwohnungen**

Seniorenwohnungen sind Wohnungen, deren Größe und Ausstattung auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet sind. Die Vergabe der sozialgebundenen Seniorenwohnungen erfolgt über die Seniorenberatung. Hier können Sie auch den Antrag auf Vermittlung einer Seniorenwohnung stellen und weitergehende Informationen erhalten.

Voraussetzungen für den Bezug einer Seniorenwohnung:

- Sie oder Ihr Ehegatte haben das 60. Lebensjahr vollendet.
- Sie haben einen Anspruch auf einen Wohnberechtigungsschein (einkommensabhängig).

Telefon 0208 825-4122 und 825-4121

## Pflegeberatung

Die Pflegeberatung bietet umfassende Informationen über das gesamte örtliche Pflegeleistungsangebot und deren ergänzende Hilfen. Pflegebedürftige, von Pflegebedürftigkeit Bedrohte und deren Angehörige werden trägerunabhängig und kostenfrei beraten. Die Pflegeberatung informiert über:

- Individuelle Möglichkeiten der häuslichen Versorgung
- Ambulante Pflegedienste und deren Leistungsspektrum
- Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes
- Pflegehilfsmittel
- Notrufsysteme
- Tages-, Kurzzeit- und Vollstationäre Pflege

Des Weiteren leistet die Pflegeberatung Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen Ihrer Pflegekasse, berät im Vorfeld über die Begutachungskriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen und ist behilflich bei Widerspruchsverfahren. Im Bedarfsfall werden Hausbesuche durchgeführt. Vorab können Sie sich im Internet unter [www.pflege-ob.de](http://www.pflege-ob.de) informieren.

Telefon 0208 825-4123 und 825-4172



## Welche Themen sonst noch wichtig sein können!

### Wohngeld

Hier kann Wohngeld helfen. Wohngeld ist ein Zuschuss zu den Kosten der Unterkunft (Miete/Belastung) für einkommensschwache Haushalte. Haushalte im Wohngeldbezug haben zusätzlich Anspruch auf: Auszahlung von Heizkostenzuschüssen.

Kontakt: Telefon 0208 825-3408 oder per E-Mail an: [wohngeldstelle@oberhausen.de](mailto:wohngeldstelle@oberhausen.de)

### Grundsicherung

- ▶ Erhöhung von Heizkostenvorauszahlungen kann dazu führen, dass erstmals ein laufender Leistungsanspruch nach dem SGB XII Hilfe zum Lebensunterhalt/Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder SGB II Arbeitslosengeld II/Sozialgeld besteht.
- ▶ Berücksichtigung von Heiz- und Nebenkosten nachzahlungen auch bei Menschen, die mit ihrem Einkommen ansonsten ihren laufenden Lebensunterhalt selbst sicherstellen können.
- ▶ ▶ Wichtig: Antrag zeitnah vor Fälligkeit der Rechnung stellen – ansonsten ist nur ein Darlehen möglich.



- ▶ **Energierückstände (Schulden):** Sofern sämtliche Möglichkeiten über die geltenden Schutzvorschriften beim Energieanbieter ausgeschöpft sind, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit eines Darlehens, welches ratenweise zurückzuzahlen ist.
- ▶ **Übernahme Mietrückstände (Schulden)** unter bestimmten Voraussetzungen und sofern Wohnungslosigkeit vermieden werden kann.
- ▶ **Direktzahlungen an Vermieter\*innen und/oder Stromanbieter** sind möglich, sofern ein laufender Leistungsanspruch besteht und dieser der Höhe nach ausreicht.

Kontakt für Personen, die die Regelaltersgrenze erreicht haben oder voll erwerbsgemindert sind:  
Telefon 0208 825-4222 oder per E-Mail an:  
[sozialrathaus@oberhausen.de](mailto:sozialrathaus@oberhausen.de)

Kontakt für erwerbsfähige Personen:  
Telefon 0208 62134-567 oder per E-Mail an:  
[jobcenter-oberhausen@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-oberhausen@jobcenter-ge.de)

## NOTIZEN

Herausgegeben von der

# Osterfelder Runde



Seniorenarbeit im Quartier

Kontakt:

**Quartiersbüro Osterfeld**

pro wohnen e.V.

Wasgenwaldstraße 49

46119 Osterfeld

Telefon 0208 30443807

[www.quartiersbueros.de](http://www.quartiersbueros.de)

Stand 3-2023 · 9451 schnugmedia+]]  
Fotos: AdobeStock, Stadt Oberhausen



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen



STÄDTEBAU-  
FÖRDERUNG  
von Bund, Ländern und  
Gemeinden

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



stadt  
oberhausen

STADTEIL  
BÜRO  
IN  
OSTER  
FELD