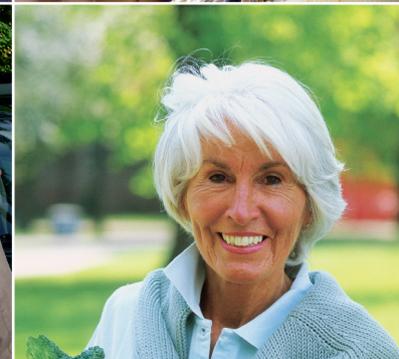


ÄLTER WERDEN IN SCHWERIN

Ratgeber für Senioren und Angehörige - 2016



ÄLTER WERDEN IN SCHWERIN

Ratgeber für Senioren und Angehörige - 2016

Inhaltsverzeichnis

● I. Wir über uns	Seite	● IV. Gesundheit	Seite
• Grußwort der Oberbürgermeisterin	4	• Ärztlicher Bereitschaftsdienst	24
• Grußwort des Seniorenbeiratsvorsitzenden	5	• Krankenhäuser	24
• Der Seniorenbeirat stellt sich vor	6	• Krankenkassen	24
• Das Seniorenbüro stellt sich vor	6	• Behinderung – Was nun?	25
• Der Behindertenbeirat stellt sich vor	7	• Antrag Schwerbehindertenausweis	25
		• Gesundheitsberatung der freien Wohlfahrtspflege	26
● II. Aktiv im Alter		• Fachdienst Gesundheit	27
• Langeweile hat keine Chance	8	• Gesundheitstipps	28
• Seniorenkurse an der Volkshochschule	9		
• Musik für jedermann am Konservatorium	10	● V. Wenn Hilfe nötig ist	
• Fit durch Sport	10	• Hilfen für Ältere	33
• Vereine, Verbände und Treffs für Senioren	11	• BürgerBüro	33
• Schwerin-Card	17	• Dokumentenservice	33
• Sicher unterwegs im weltweiten Netz	17	• Der Pflegestützpunkt in Schwerin	34
		• Antrag auf Pflegestufe bei Pflegebedürftigkeit	34
● III. Wohnen im Alter		• Ambulante Pflegedienste	35
• Wohnen zu Hause	20	• Tagespflege	38
• Wohnberechtigungsschein/Wohngeld	20	• Kurzzeitpflege	38
• Wohnen mit Service/Betreutes Wohnen	21		
• Übersicht altersgerechtes Wohnen mit Service	21		

• Beratungsangebote von freien Trägern der Wohlfahrt	Seite 39	• Hilfe zur Pflege	51
• Selbsthilfe	41	• Hilfe im Haushalt	51
• Telefon und Notrufsysteme/Hausnotruf	41	• Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung bzw. Ermäßigung	51
• Mahlzeitendienste/Essen auf Rädern	42	• Landesblindengeld	52
• Mittagstisch in Kantinen	43	• Kriegsopferfürsorge und Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz	52
● VI. Im Altenpflegeheim		• Inhalt einer Dokumentenmappe	52
• Keine Angst vor dem Leben im Altenpflegeheim	46	• Vollmacht und Verfügungen	53
• Altenpflegeheime in Schwerin	47	• Der letzte Wille	54
		• Sterbebegleitung	55
● VII. Gut, wenn alles geregelt ist		● VIII. Sicherheit	
• Betreuungsrecht	49	• Polizei	56
• Betreuungsbehörde	49	• Opferhilfe - Weißer Ring	56
• Auskunft in Rentenfragen	49	• Fundbüro	57
• Antragstellung/Behördengänge	50	• Kommunalen Ordnungsdienst	57
• Wenn das Geld nicht reicht	50	• Wichtige Telefonnummern	58
• Hilfe zum Lebensunterhalt (HzL)	50		
• Grundsicherung im Alter und Erwerbsminderung	51		

Titelfotos:
 SOZIUS, Margit Völz (pixelio), Barbara Eckholt (pixelio), Folker Timmermann (pixelio), Stephanie Hofschläger (2) (pixelio), Rainer Sturm (3) (pixelio), MEV (11)

I. Wir über uns

Liebe Seniorinnen und Senioren! Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Jeder von uns möchte nach einem langen und arbeitsreichen Leben sein Alter ohne Sorgen genießen können. Dazu gehört nicht nur die finanzielle Absicherung der eigenen Lebensbedürfnisse, sondern auch die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Im Alter wandeln sich Bedürfnisse und Interessen. Das betrifft das Wohnen und die Freizeitgestaltung ebenso wie die Mobilität und das Reisen, die Ernährung und die medizinische Versorgung, die Kommunikation und die sozialen Kontakte. Selbstbestimmung, Lebensqualität und aktive Mitwirkungsmöglichkeiten sind dabei zentrale Themen.

Ganz bewusst hat sich unsere Stadt im Leitbild „Schwerin 2020“ zum Ziel gesetzt, Barrieren jeglicher Art abzubauen und ehrenamtliches Engagement zu stärken. Gleichzeitig profitiert die Landeshauptstadt vom großen Erfahrungsschatz, den Seniorinnen und Senioren in vielen Lebensbereichen weitergeben kön-

nen, indem sie sich ehrenamtlich engagieren. Diese Broschüre möchte Ihnen und Ihren Angehörigen Ratgeber sein, aber auch Anregungen für einen erfüllten und sorgenfreien Lebensabend geben. Schwerin ist eine lebens- und liebenswerte Stadt. Für alle Generationen!

Ihre Angelika Gramkow
Oberbürgermeisterin
der Landeshauptstadt Schwerin



I. Wir über uns



Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren,

Sie halten eine Neuauflage des Wegweisers für Ihr persönliches „Älter werden in Schwerin“ in den Händen. Diese Broschüre soll Ihnen eine Orientierungshilfe im breit gefächerten Angebot unserer Stadt sein. Politik und Verwaltung haben gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet, Ihnen Informationen und Hinweise über Angelegenheiten von allgemeinem Interesse zu geben. Sie können sich Rat holen und der Seniorenbeirat möchte Sie ganz besonders zur Beteiligung und Mitarbeit einladen. Lange leben und gesund alt werden, wer wünscht sich das nicht? Wir leben heute länger und werden gesünder alt als frühere Generationen. Das ändert aber nichts daran, dass mit steigendem Alter gesundheitliche Beeinträchtigungen zunehmen. Die Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Gesundheit sind auch im Alter sehr vielfältig. Viele Krankheiten können durch Gesundheitsför-

derung und Prävention vermieden werden, ihr Eintritt hinausgeschoben oder ihre Folgen verringert werden. Es lohnt sich also auch im Alter, sich mit dem Thema Gesundheit und damit, wie man sie fördern kann, zu beschäftigen.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen der Ratgeber die erhoffte Hilfe bieten kann und viele gute Anregungen für Sie enthalten sind. Der Wegweiser soll für Sie ein praktischer Begleiter durch Ihren Lebensalltag sein. Und für noch verbleibende Fragen scheuen Sie sich bitte nicht, unser Seniorenbüro oder den Pflegestützpunkt in der Landeshauptstadt aufzusuchen, um sich dort Rat einzuholen.

Herzlich
Ihr Siegfried Schwinn
Vorsitzender des Seniorenbeirates

I. Wir über uns

Der Seniorenbeirat stellt sich vor

Der Seniorenbeirat ist ein von der Stadtvertretung bestätigtes Gremium, das sich parteipolitisch, weltanschaulich und verbandsunabhängig für die Interessen der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt engagiert. Die 21 Mitglieder und Nachfolgekandidaten arbeiten ehrenamtlich und setzen sich in enger Zusammenarbeit mit den Fraktionen der Stadtvertretung und der Verwaltung für die Belange unserer älteren Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt ein. Die Wahl erfolgt alle 5 Jahre.

Der Seniorenbeirat arbeitet in wichtigen Ausschüssen der Stadtvertretung und verschiedenen Arbeitskreisen aktiv mit. Bei aktuellen seniorenpolitischen Fragen äußert er sich öffentlich, nimmt Anregungen entgegen und stellt Forderungen an die verantwortlichen Stellen. Zu erreichen ist der Seniorenbeirat über die Geschäftsstelle:

Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-4991
E-Mail: seniorenbeirat@schwerin.de.

Der Vorstand ist jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 10-12 Uhr im Stadthaus, Am Packhof 2-6, Raum E 089 für Sie da.

Das Seniorenbüro stellt sich vor

Das Seniorenbüro Schwerin, gefördert durch die Landeshauptstadt Schwerin, informiert, berät und begleitet Ältere im Ehrenamt und bietet eine bedarfsgerechte Qualifizie-

rung in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern. Unter dem Motto „Alt, na und“ erhalten Menschen ab 50 Jahren Möglichkeiten der Mitgestaltung und Partizipation in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern. Die Älteren im Seniorenbüro Schwerin organisieren sich selbstständig und setzen ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Aktivitäten um. Das kann alles sein, von Freizeitaktivitäten bis zur Übernahme von Aufgaben im



Team - Stand Ehrenamtmesse 2015

Foto: Seniorenbüro

I. Wir über uns

bürgerschaftlichen Engagement. Im Seniorenbüro Schwerin entwickeln die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Projekte und Initiativen für das kommunale Gemeinwesen. Besonders nennenswert sind die generationsübergreifenden Projekte und Initiativen, u. a. Lernhilfe für förderbedürftige und sozialschwache Schüler, Vorlesepaten, Wunschgroßeltern, Jugendpaten oder Präventionsangebote. Darüber hinaus ist das Seniorenbüro Schwerin auch ein Ort der Begegnung, an dem Kontakte geknüpft und Gemeinschaft gepflegt werden. Die Möglichkeiten dafür sind vielfältig, z. B. die Teilnahme an:

- Kunst-, Sprach-, Computer-, Bewegungs- und Gesundheitskursen
- Kulturveranstaltungen
- Interessengruppen, z. B. für Lebensfreude, Lachen, Skat etc.
- ehrenamtlichen Gruppen, u. a. Mode, Theater, Foto und Video
- der Qualifizierung zum/zur SeniorTrainer/-in
- Engagementangeboten in allen Bereichen

Auch der Umgang mit den neuen Medien (Internet, Digitale Fotografie, Produktion von Video- und DVD-Filmen, Umgang mit Tablet, Smartphone & Co.) ist zu einem wichtigen Tätigkeitsfeld im Seniorenbüro Schwerin geworden. Freiwilligengruppen der Einrichtung, wie z. B. Videogruppe „Graue Adler“, TV-Gruppe „METRONOM“, „Hörmax“-Team, Fotogruppe und Digital-Fotoclub, erarbeiten seit Jahren eigenständige Beiträge, die bereits mit Medienpreisen geehrt wurden.

Geboten werden aber auch Unterstützungsmöglichkeiten von Älteren für Ältere. Genannt seien hier die Alltagsbegleiter, die ehrenamtlich einen mobilen Besuchs- und Begleitdienst für hilfsbedürftige Senioren anbieten. Für den gemeinsamen Besuch von Kunst- und Kulturveranstaltungen in Schwerin werden Kulturbegleiter des Seniorenbüros an Interessenten vermittelt.

Weitere Informationsmöglichkeiten über die Arbeit des Seniorenbüros Schwerin finden Sie unter: www.seniorenbuero-schwerin.de oder

www.senior-trainer-schwerin.de oder www.ehrenamt-schwerin.de

Kontakt:

Seniorenbüro Schwerin

Träger:

Landesring M/V

des Deutschen Seniorenringes e. V.

Wismarsche Straße 144

19053 Schwerin

Tel.: (0385) 5574962

Fax: (0385) 5574963

E-Mail:

Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Der Behindertenbeirat stellt sich vor

Der Behindertenbeirat wurde in der Landeshauptstadt Schwerin 2014 von der Stadtvertretung neu gewählt und setzt sich aus 21 Mitgliedern und deren Vertretung zusammen.

Alle Mitglieder des Behindertenbeirates arbeiten ehrenamtlich und wurden von den Fraktionen, Vereinen und Verbänden delegiert, aber auch Privatpersonen und selbstbetroffene sind Mitglieder im Behindertenbeirat. Der Behindertenbeirat ist in den Ausschüssen der Landeshauptstadt

I. Wir über uns

Schwerin beratend vertreten. In der Stadtvertretung der Landeshauptstadt ist der Behindertenbeirat ein beratendes Gremium, hat Rederecht und kann eigene Anträge einbringen.

Der Behindertenbeirat hat es sich zur Aufgabe gemacht, in Arbeitsgruppen zu den jeweiligen Themen zu

arbeiten (Kinder und Jugendliche/ Bildung, Schule & Sport/Kultur, Gesundheit & Bürgerservice/Bauen, Ordnung & Verkehr). Hier werden Anregungen, Forderungen und Probleme der Bürgerinnen und Bürger bearbeitet und an die verantwortlichen Stellen weiter gegeben.

Zu erreichen ist der Behindertenbeirat über die Geschäftsstelle:

*Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-4991
E-Mail:
behindertenbeirat@schwerin.de*

II. Aktiv im Alter

Langeweile hat keine Chance

Hand aufs Herz: Wissen Sie eigentlich, wie umfangreich das Angebot ist, sich in Schwerin zu betätigen? Museen, Theater, Bibliotheken, Kunstausstellungen, Seniorentreffs bzw. Begegnungszentren und vieles mehr warten auf Ihren Besuch. Keiner ist zu alt für ein wenig Spaß und Abwechslung.

Im Folgenden haben wir einiges zusammengestellt, was beispielsweise durch die Volkshochschule, das Konservatorium, die Stadtbibliothek, Sportvereine und Vereine der freien Wohlfahrtspflege an Betätigungsfeldern, wie z. B. Bildung, kreatives und

künstlerisches Gestalten, Bewegung u. ä. mehr, vorgehalten wird. Auch die Kommunikation und Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. In den vielfältigen Kirchengemeinden haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, sich in Seniorenkreisen zu beteiligen.

Seniorenkurse an der Volkshochschule

Die Volkshochschule „Ehm Welk“ bietet unter dem Motto „Aktiv im Alter“ jedes Semester zahlreiche Seniorenkurse an. Hierbei können zum Beispiel Erfahrungen mit dem Computer oder dem Smartphone

gemacht bzw. vertieft werden. Aber auch Kurse zur Wirbelsäulengymnastik oder Seniorentanz stehen regelmäßig auf dem Plan.

*Nähere Informationen zu den Kursplänen erhalten Sie telefonisch über Maïke Hollmann unter (0385) 59127-20 oder per E-Mail:
mhollmann@schwerin.de*

Wer aktiv bleiben will, aber nach Abwechslung sucht, kann sich einer der 18 Seniorengruppen der Volkshochschule anschließen. Dort bietet sich die Möglichkeit, verschiedenste Veranstaltungen zu besuchen, in denen unter anderem Vorträge über

II. Aktiv im Alter

Gesundheit oder Kultur, Exkursionen und sogar Tagesfahrten auf dem Programm stehen. Die Grundgebühr beträgt 25 Euro je Semester.

Anmeldungen und weitere Informationen über Roswitha Dahl, Tel.: (0385) 5912753, E-Mail: rdahl@schwerin.de, Sprechzeiten: Dienstag 10-13 Uhr und nach Vereinbarung.

Kontakt:

*Volkshochschule „Ehm Welk“
Puschkinstraße 13
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 5912710
E-Mail: info-vhs@schwerin.de*

Für Musik ist niemand zu alt! Konservatorium bietet Musik für Jedermann

Aktiv sein im Alter kann auch bedeuten, noch mit dem Erlernen eines Instruments zu beginnen. Zu alt ist niemand! Von der Geige bis zur E-Gitarre, vom Jazzpiano bis zur Posaune, die Auswahl verschiedener Instrumente am Konservatorium ist riesig. Derzeit kann man zwischen 30 Instru-

menten, Gesang und Komposition wählen. Außerdem werden eine Reihe von Kursen und Ensembles angeboten, so z. B.: das Erwachsenenorchester „Schelfoniker“, das inklusive Ensemble KONtegra oder Kurse für Senioren mit dementiellen Erkrankungen in Seniorenheimen, bei denen gemeinsames Singen und Musizieren mit Schwerpunkt Biografie-Arbeit und Steigerung der (subjektiven) Lebenszufriedenheit im Mittelpunkt steht. Denn: „Die Musik ist ein ‚Brückenmedium in die Vergangenheit‘ (Zitat von Theo

Hartogh und Hans Hermann Wickel.) Sind Sie neugierig geworden? Dann informieren Sie sich im:

*Konservatorium Schwerin
Puschkinstraße 13
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 59127-0
E-Mail: konservatorium@schwerin.de
Internet:
www.schwerin.de/konservatorium*

Oder kommen Sie einfach vorbei!



Renate Holst, Blockflötistin im Ensemble KONcondois des Konservatoriums Schwerin.

Foto: Harald Kruse

II. Aktiv im Alter

Fit durch Sport – 65 Schweriner Vereine bieten Angebote für Senioren

Der Stadtsportbund (SSB) ist der Dachverband der Schweriner Sportvereine und versteht sich als Berater und Dienstleister der ihm angeschlossenen Sportvereine. Der SSB Schwerin hat zurzeit 108 Mitgliedsvereine, welche mehr als 60 Sportarten anbieten. Die 17.500 Mitglieder betreiben sowohl Wettkampf- als auch Freizeitsport. Sport bedeutet in diesem Sinne auch Vereinsleben, Freizeitaktivitäten, Bildungsangebote, Integration, Jugend- und Sozialarbeit und natürlich Gesunderhaltung!

Zurzeit unterbreiten 65 Schweriner Vereine Sportangebote für Senioren!

- davon 40 Vereine Angebote in 35 verschiedenen Sportarten
- davon 20 Vereine allgemeine Sportangebote
- 5 Vereine spezielle Angebote im Gesundheits- und Rehasport.

Informationen zu allen Mitgliedsvereinen, Sportarten und Sportveranstaltungen in Schwerin finden Sie im

Internet unter www.ssb-schwerin.de.
Zu erreichen ist der Stadtsportbund über die Geschäftsstelle:
Stadtsportbund Schwerin e. V.
Lübecker Straße 46

19053 Schwerin
Tel.: (0385) 798810
E-Mail:
info@stadtsportbund-schwerin.de



Foto: Landessportbund M-V

II. Aktiv im Alter

Vereine, Verbände und Treffs für Senioren

Vereinsadresse	Bemerkungen
<p>Innenstadt Seniorenbüro Schwerin Wismarsche Straße 144 19053 Schwerin Tel.: (0385) 5574962</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trägerübergreifende Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für ehrenamtliches Engagement in der nachberuflichen Phase, Agentur für SeniorTrainer/innen für die Gewinnung, Vermittlung und Begleitung • Arbeit in Gesprächs- u. Interessengruppen z. B. Foto, Video, Theater, Mode, Tanz, Sport • Projektarbeit z. B. Seniorenakademie, Zeitzeugenarbeit, Europa- und Seniorentage
<p>KISS e. V. Spieltordamm 9 19055 Schwerin Tel.: (0385) 3924333</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung zu 140 Selbsthilfegruppen auf unterschiedlichsten Gebieten • Vielzahl von Selbsthilfegruppen auf gesundheitlichem und sozialem Gebiet
<p>Augustenstift zu Schwerin „Wittrock-Haus“ Jungfernstieg 2 19053 Schwerin Tel.: (0385) 710666</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beschäftigung z. B. kreatives Gestalten, Gymnastik, Spielnachmittage, Veranstaltungen, Kommunikation • Mittagstisch und 2. Frühstück in Verbindung mit Tagespflege
<p>Diakonie-Sozialstation Dom-Schloss gGmbH Platz der Jugend 25 19053 Schwerin Tel.: (0385) 565969</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angebote in Verbindung mit der Sozialstation zur Geselligkeit, Kommunikation, Kultur und Gesundheitsförderung, Ausflüge • Mittagstisch, Kaffeenachmittage • Kooperation mit allen Kirchengemeinden
<p>Weststadt Nachbarschaftstreff SWG Lessingstraße 26a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielnachmittage, Handarbeit/kreatives Gestalten, Gymnastik, • Vortragsreihen

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
19059 Schwerin Tel.: (0385) 7607637	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellige Veranstaltungen
Nachbarschaftstreff SWG Friesenstraße 9a 19059 Schwerin Tel.: (0385) 7588496	<ul style="list-style-type: none"> • für Hausbewohner und Umgebung • Organisierte Veranstaltungen wie Musizieren, Gesellschaftsspiele, Gymnastik, kreatives Gestalten, Vorträge und thematische Feiern, Ausflüge
Lankow Seniorenclub ASB e. V. Edgar-Bennert-Straße 11 19057 Schwerin Tel.: (0385) 200355300	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenkaffeenachmittage mit kulturellen Angeboten
Seniorenbegegnungsstätte Volkssolidarität KV Schwerin/ Nordwestmecklenburg e. V. Rahlstedter Straße 1 Tel.: (0385) 4807833 oder 5507421	<ul style="list-style-type: none"> • Treffpunkt für Hausbewohner und Umfeld • gesellige Veranstaltungen
Friedrichsthal Betreutes Wohnen Volkssolidarität KV Schwerin/ Nordwestmecklenburg e. V. Moorbrinker Weg 20 19057 Schwerin Tel.: (0385) 48050	<ul style="list-style-type: none"> • für Hausbewohner und Umgebung • Kommunikation und Geselligkeit • Organisierte Nachmittagskaffeerunden

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
<p>Großer Dreesch, Neu Zippendorf, Zippendorf, Mueßer Holz DRK-Seniorenclub „Uns Tauhus“ Andrej-Sacharow-Straße 90 19061 Schwerin Tel.: (0385) 3922690</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Traditionelles feststehendes Angebot, das mit dem Clubrat abgestimmt wird, z. B. Spielnachmittage, Gedächtnistraining, Tanznachmittage, Ausflüge • vormittags individuelle Beratung
<p>Begegnungsstätte der Volkssolidarität KV Schwerin/ Nordwestmecklenburg e. V. Pilaer Straße 12-14 19063 Schwerin Tel.: (0385) 3968509</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angebote für Geselligkeit, Kommunikation, z. B. Spielnachmittage, Begegnungsstätte • Singekreis/Chor, Tanzen, Handarbeit
<p>Stadtteiltreff „Eiskristall“ Pankower Straße 1-3 19063 Schwerin Tel.: (0385) 3260443</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handarbeit, Lesecke u. a. Veranstaltungen • Seniorenkaffeenachmittage
<p>Haus der Begegnung e. V. Kreativ- u. Kommunikationstreff Perleberger Straße 22 19063 Schwerin Tel.: (0385) 3000818</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kulturelle und künstlerische Selbstbetätigung, z. B. Pflege alter Handarbeitstechniken, Seidenmalerei, Serviettentechnik • gemeinsame Erlebnisse durch den Besuch von Kulturveranstaltungen, Basteln, Gesellschaftsspiele und vieles andere mehr
<p>Betreutes Wohnen Pflegeheim Wohnpark Zippendorf GmbH & Co. KG Alte Dorfstraße 45</p>	<ul style="list-style-type: none"> • für Hausbewohner und Umgebung • Spielnachmittage, Handarbeit/kreatives Gestalten, Gymnastik • Seniorenkaffeenachmittage mit kulturellen Angeboten

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
19063 Schwerin Tel.: (0385) 2002056	
Behindertenverband Schwerin e. V. Max-Planck-Straße 9a 19063 Schwerin Tel.: (0385) 2011048 oder 20101016	<ul style="list-style-type: none"> • kulturelle Angebote wie Literatur, Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele, Tanzen, Gymnastik, kreatives Gestalten • Sing- und Akkordeongruppe
Nachbarschaftstreff SWG Tallinner Straße 42 19063 Schwerin Tel.: (0385) 7607635	<ul style="list-style-type: none"> • Familienzentrum für Jung und Alt • Kommunikation, Geselligkeit wie Gesellschaftsspiele, Gedächtnistraining, Handarbeit, Seniorensport
Nachbarschaftstreff SWG Hamburger Allee 80 19063 Schwerin Tel.: (0385) 7607633	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwiegend für Hausbewohner und SWG-Bewohner im Umkreis • Spielenachmittage
Contact GmbH Café Kisch E.-E.-Kisch-Straße 17 19061 Schwerin Tel.: (0385) 30340	<ul style="list-style-type: none"> • Mittagstisch und Cafébetrieb
Nachbarschaftszentrum SWG Wuppertaler Straße 53 19063 Schwerin Tel.: (0385) 3041291	<ul style="list-style-type: none"> • generationsübergreifende Angebote für Bewohner im Quartier im Bereich Kultur, Sport, Nachbarschaftshilfen u. ä.

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
<p>Nachbarschaftstreff SWG Lise-Meitner-Straße 15 19063 Schwerin Tel.: (0385) 2074524</p>	<ul style="list-style-type: none"> • für Hausbewohner und Umgebung • Organisierte Veranstaltungen wie Musizieren, Gesellschaftsspiele, Gymnastik, kreatives Gestalten, Vorträge und thematische Feiern, Ausflüge
<p>Mehrgenerationenhaus IB Keplerstraße 23 19063 Schwerin Tel.: (0385) 2082428</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffung von Rahmenbedingungen für generationsübergreifende Projekte (Jung und Alt)
<p>Krebsförden Caritas Stadtteiltreff Krebsförden Johannes-Gillhoff-Straße 10 19061 Schwerin Tel.: (0385) 613325</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begegnungszentrum für Jung und Alt • Angebote vom kreativen Gestalten, sportlicher Betätigung, Spielenachmittage, geselligen Stunden bis zur Sozialberatung und Tauschbörse
<p>Seniorenklub ASB Karl-Kleinschmidt-Straße 12 19061 Schwerin Tel.: (0385) 6401110</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenclub, Handarbeit, PC-Kurs
<p>Bildung im Alter Volkshochschule „Ehm Welk“ Puschkinstraße 13 19055 Schwerin Tel.: (0385) 591270</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Seniorengruppen – aktiv, vielseitig interessiert und kreativ • Computerkurse, Sprachkurse, Seniorentanz

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
Seniorenakademie des Seniorenbüros Wismarsche Straße 144 19053 Schwerin Tel.: (0385) 5574962	<ul style="list-style-type: none"> • Bildungsangebote im Alter in den Bereichen Politik, Kunst, Kultur, Umwelt, Sprachen, Medien, Sport und Bewegung in ca. 30 Gruppen, Ausbildung von Multiplikatoren und Referentenvermittlung
URANIA Schwerin e. V. Arsenalstraße 8 19053 Schwerin Tel.: (0385) 47744970 oder (0173) 4599391	<ul style="list-style-type: none"> • Vortragsreihen zu den unterschiedlichsten Themen (siehe Veranstaltungsplan)
Stadtbibliothek Klöresgang 3 19053 Schwerin Tel.: (0385) 59019-21	<ul style="list-style-type: none"> • Angebote für Jedermann • weitere Außenstellen befinden sich in Lankow und in der Astrid-Lindgren-Schule
Landesring M-V d. Deutschen Seniorenringes e. V. Wismarsche Straße 144 19053 Schwerin Tel.: (0385) 5574962	<ul style="list-style-type: none"> • Bildungsträger in M-V im Landesprogramm • Weiterbildung älterer Menschen für bürgerliches Engagement als SeniorTrainerinnen und SeniorTrainer • landesweite Fortbildungsveranstaltungen für SeniorTrainerinnen und SeniorTrainer

Sport, Bewegung und Reisen (Kuren)

Kneipp-Verein Schwerin e. V. Ostorfer Ufer 5 19053 Schwerin Tel.: (0385) 5812287	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Wassergymnastik, Yoga, Wandern
---	---

II. Aktiv im Alter

Vereinsadresse	Bemerkungen
ARGUS Schwerin e. V. Wittenburger Straße 116 19059 Schwerin Tel.: (0385) 7589040	<ul style="list-style-type: none"> • mehrere Seniorensportgruppen an unterschiedlichen Tagen zu verschiedenen Zeiten z. B. Entspannungsübungen, Bewegungsspiele, Seniorenfußball, Rückenschule, Herzkreislaufsport, Wassergymnastik, Lungensport, Yoga, Nordic-Walking
Reiseservice Schwerin GmbH Klöresgang 1 19053 Schwerin Tel.: (0385) 5910333	<ul style="list-style-type: none"> • Tages- und Mehrtagesfahrten • Musical- und Konzertreisen

Die Schwerin-Card

Die Schwerin-Card berechtigt zur vergünstigten Nutzung verschiedener Kultureinrichtungen, die sich in Trägerschaft der Landeshauptstadt befinden. Ihre Inhaber erhalten im Volkskundemuseum, in der Volkshochschule und Sternwarte, im Theater und Schleswig-Holstein-Haus, im Stadtarchiv, im soziokulturellen Zentrum „Der Speicher“, im Zoo, in der Stadtbibliothek, im Konservatorium und in der Schwimmhalle Ermäßigungen. Besonders attraktiv sind die Theaterermäßigungen. Außer bei Premieren und Gastspielen werden jeweils eine Stunde vor Vorstellungsbeginn bis dahin nicht verkaufte Kar-

ten an Inhaber der Schwerin-Card zum ermäßigten Eintrittspreis abgegeben. Anspruch auf die Rabatt-Karte haben Bürgerinnen und Bürger, die ihren Hauptwohnsitz in der Landeshauptstadt Schwerin haben und entweder Leistungen zur Grundversicherung, Wohngeld, Arbeitslosengeld II, nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder vom Bundesfreiwilligendienst erhalten sowie deren Familienangehörige. Die gelb-blaue Schwerin-Card ist so groß wie eine Visitenkarte, ein Jahr gültig und im Bürgerbüro des Stadthauses, Am Packhof 2-6, gegen Vorlage des entsprechenden Leistungsnachweises erhältlich.

Sicher unterwegs im weltweiten Netz

Das Internet bietet neue Freiheiten für Menschen jeden Alters. Ob Einkaufsbummel, Behördengang oder Bankgeschäft, im Internet lassen sich die Dinge des täglichen Lebens schnell und unkompliziert erledigen. Zudem wird vielfach der Kontakt zu Bekannten und Verwandten durch die neue Kommunikationstechnik erleichtert. Allerdings ist auch die virtuelle Welt nicht frei von Stolperfallen und Gefahren. Eine gesunde Skepsis und das Bauchgefühl können helfen, heikle Situationen zu erkennen.

Hier einige Tipps, die die Arbeitsgruppe Seniorensicherheit des Lan-

II. Aktiv im Alter

desrates für Kriminalitätsvorbeugung zusammengestellt hat:

- Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Auch hier gelten Recht und Gesetz.
- Hüten Sie Ihre persönlichen Daten, so wie in der realen Welt.
- Machen Sie sich bewusst, dass Ihre persönlichen Daten für viele sichtbar und von Wert sind.
- Niemand hat im Internet etwas zu verschenken, viele Dienste werden durch Werbung und Datennutzung finanziert.
- Widersprechen Sie der Nutzung Ihrer Daten zum Zweck der Werbung, Markt- und Meinungsforschung bei den Unternehmen.
- Beenden Sie nach vorherigem Anmelden eine Internetsitzung im Anschluss auch immer über die Abmeldefunktion.
- Installieren und aktualisieren Sie eine Virenschutzsoftware auf Ihrem Computer.
- Schränken Sie den Zugriff auf Ihren Computer ein (Firewall, Benutzerkonten).
- Kombinieren Sie Passwörter mit Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen von mindestens 8 Stellen. Wählen Sie keine Namen, Geburtsdaten oder einfache Zahlen- und Buchstabenfolgen als Passwörter.
- Ein regelmäßiger Wechsel des Passwortes erhöht die Sicherheit.
- Verwenden Sie für verschiedene Zugänge keine einheitlichen Passwörter.
- Lassen Sie sich von Ihrer Bank zum sicheren Internetverkehr beraten, wenn Sie ihre Bankgeschäfte online erledigen wollen.
- Prüfen Sie die Echtheit Ihrer Bank-Webseite und geben Sie die Internetadresse Ihrer Bank von Hand ein.
- Ignorieren Sie E-Mails, die Sie zur Eingabe Ihrer Kontodaten auffordern. Hier will jemand Ihr Passwort abfischen.
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse nur an vertrauenswürdige Personen weiter und öffnen Sie auch scheinbar ungefährliche Dateianhänge nie ungeprüft.
- Fragen Sie beim Absender nach, sollten Sie unsicher sein.
- Seien Sie insbesondere sorgsam



Foto: MEV

II. Aktiv im Alter

im Umgang mit eingehenden E-Mails Ihnen unbekannter Absender und öffnen Sie nicht deren Dateianhänge (Gefahr des Einschleusens von Schadprogrammen).

- Werden Sie bei E-Mails mit Schlagwörtern, wie „Mahnung“, „Ihre Rechnung“ oder „Inkasso“ in der Betreffzeile misstrauisch, oftmals verbergen sich dahinter Gaunereien.
- Seien Sie ebenso vorsichtig bei Gewinnbenachrichtigungen und Angeboten zum Geldtransfer, oft verraten sich unseriöse Nachrichten mit einem Betreff, der den Adressaten neugierig machen soll.
- Prüfen Sie die Angaben im Impressum. Unseriöse Anbieter hinterlegen oft nur die Adresse eines Postfaches, Auslandsadressen oder schalten Telefonnummern mit Bandansagen.
- Lassen Sie sich nicht von Internetadressen irreführen, die denen bekannter Anbieter täuschend ähnlich sind.
- Fragen Sie Bekannte oder Verwandte nach Ihren Erfahrungen mit dem Internet und lassen Sie sich bei den ersten Schritten begleiten.
- Nehmen Sie bei Bedarf Beratung

und Hilfe Ihrer örtlichen Verbraucherzentrale in Anspruch.

- Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei, wenn Sie trotz aller Vorsicht Opfer einer Straftat geworden sind.
- Nutzen Sie einschlägige Fortbildungsangebote Ihrer regionalen Bildungsträger (z. B. Volkshochschulen).

Informieren Sie sich unter anderem weiter auf folgenden Internetseiten:

www.bsi-fuer-buerger.de
www.polizei-beratung.de
www.verbaucherzentrale.de
www.internet-sicherheit.de
www.internet-guetesiegel.de
www.trustedshops.de

www.safer-shopping.de
www.computerbetrug.de
www.verbraucher-sicher-online.de

Die 96-seitige Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt – Für ältere Bürgerinnen und Bürger“, herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) kann bestellt werden beim:

*Publikationsversand
der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Tel.: (030) 182722721*



Wegweiser durch die digitale Welt 2013

Foto: BAGSO

III. Wohnen im Alter

Das Wohnen gehört gerade im höheren Lebensalter zu einem der wichtigsten Grundbedürfnisse. Das Wohnumfeld wird deshalb oft zum Lebensmittelpunkt für den Einzelnen.

Wohnen zu Hause

Ältere Menschen möchten so lange wie möglich selbstständig und eigenverantwortlich in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben, deshalb sollte im Einzelfall über Wohnraumanpassungsmaßnahmen oder Hilfen von außen nachgedacht werden. Durch geringfügige Veränderungen innerhalb des Wohnraumes, z. B. Anbringen von Haltegriffen, Umbau im Sanitärbereich von Badewanne auf Dusche, Lichtenanlage bei Schwerhörigkeit u. ä., kann man sich den Lebensalltag bei auftretenden Mobilitätseinschränkungen erleichtern. Sprechen Sie mit Ihrem Vermieter. Im Fall von Hilfebedürftigkeit stehen Ihnen auch die ambulanten Pflegedienste zur Seite. Je nach Umfang und Bedarf vereinbaren Sie vertraglich die Hilfeleistungen. Auch der Einbau einer Notrufanlage ist möglich. Im Rahmen ihrer

Leistungsgewährung können die Pflegekassen bei erforderlichen Umbaumaßnahmen einen Zuschuss bis zu 4.000 Euro gewähren.

Wenn Sie aber trotzdem eine neue Wohnung suchen, dann wenden Sie sich an die entsprechenden Wohnungsgesellschaften, Wohnungsbaugenossenschaften oder an private Vermieter, z. B.

- *WGS Wohnungsgesellschaft Schwerin mbH*
Geschwister-Scholl-Straße 3-5
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 7426-0
- *Schweriner Wohnungsbaugenossenschaft eG (SWG)*
Arsenalstraße 12
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 7450-0
- *Wohnungsgenossenschaft Schwerin-Lankow eG*
Ratzeburger Straße 2c
19057 Schwerin
Tel.: (0385) 207533-0
- *Neue Lübecker Norddeutsche Baugenossenschaft eG*

Friesenstraße 2
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 760968-0

- *In Maklerbüros, im Internet oder über Anzeigen in der Presse.*

Wohnberechtigungsschein/ Wohngeld

Haben Sie für die Miete nur ein geringes finanzielles Budget zur Verfügung und suchen eine sozial geförderte Wohnung, wird in der Regel ein Wohnberechtigungsschein benötigt. Dieser ist einkommensabhängig und wird auf Antrag erteilt.

Weiterhin können Sie unter bestimmten Voraussetzungen Wohngeld beantragen. Es ist ebenfalls einkommensabhängig und wird nur auf Antrag gewährt.

Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:

Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2130

III. Wohnen im Alter

Wohnen mit Service/ Betreutes Wohnen

Die Nachfrage nach altersgerechtem Wohnraum in Verbindung mit besonderen Dienstleistungen hat in den letzten Jahren zugenommen. Das Wohnen mit Service umfasst neben dem altersgerechten Wohnraum (barrierefrei) ein vertragliches Dienstleistungs-

angebot, das sich in Grund- und Wahlleistungen unterteilt. Zum Paket der Grundleistungen (Betreuungspauschale) gehört je nach Vermieter z. B. die individuelle Beratung vor Ort, Organisation und Vermittlung von Hilfen und Diensten, Hausmeisterdienste, Hausnotruf, Möglichkeiten der Freizeitbetätigung. Wahlleistungen sind z. B. ambulante Pflege, Hol- und

Bringediens, Wäschedienste, Wohnungsreinigung, Essenversorgung u. ä. mit entsprechender Bezahlung bei Inanspruchnahme.

Auskunft erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2182*

Übersicht über altersgerechtes Wohnen mit Service

Adresse	Träger	Bemerkungen
Innenstadt Seniorenwohnanlage-Wohnen am See Amtstraße 11-15, 19055 Schwerin	AWO-Soziale Dienste gGmbH Tel.: (0385) 5815947	24 Wohnungen
Seniorenwohnanlage Buchenweg Buchenweg 1, 19055 Schwerin	AWO-Soziale Dienste gGmbH Tel.: 0173/6023201	21 Wohnungen
Betreutes Wohnen im Alten Augustenstift Stiftstraße 9b, 19053 Schwerin	Augustenstift zu Schwerin Tel.: (0385) 5586444	25 Wohnungen
Ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz Gartenhöhe, Gartenhöhe 6a-c, 19053 Schwerin	Augustenstift zu Schwerin Tel.: (0385) 5586444	8 Plätze
Betreutes Wohnen Gartenstraße 7, 19053 Schwerin	Augustenstift zu Schwerin Tel.: (0385) 5586444	11 Wohneinheiten

III. Wohnen im Alter

Adresse	Träger	Bemerkungen
Betreutes Wohnen Wismarsche Straße 298b 19055 Schwerin	SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH Tel.: (0385) 303081	25 Wohneinheiten
Ambulant betreute Wohngemeinschaft Gartenhöhe Gartenhöhe 6a-c, 19053 Schwerin	Augustenstift zu Schwerin Tel.: (0385) 5586444	6 Plätze
Betreutes Servicewohnen in Schwerin Großer Moor 52-54, 19055 Schwerin	Häusliche Krankenpflege Szimtenings GmbH Tel.: (0385) 3976211	12 Wohneinheiten
Senioren-gemeinschaft mit Servicewohnen Großer Moor 52-54, 19055 Schwerin	Häusliche Krankenpflege Szimtenings GmbH Tel.: (0385) 3976211	6 Plätze
Großer Dreesch, Neu Zippendorf, Zippendorf, Mueßer Holz		
Wohnen mit Service im Alter SWG Fr.- Engels-Straße 5 und Von-der-Schulenburg-Str. 6/9, 19061 Schwerin	Hand in Hand e. V. Tel.: (0385) 7607634	44 Wohneinheiten
Service-Wohnen E.-E.-Kisch-Straße 17, 19061 Schwerin	Comtact GmbH Tel.: (0385) 30340	128 Wohnungen
Wohnen mit Service im Alter SWG Vidiner Str. 18/19 u. Tallinner Str. 23/27, 19063 Schwerin	Hand in Hand e. V. Tel.: (0385) 3041291	52 Wohneinheiten
Betreutes Wohnen Pflegeheim Wohnpark Zippendorf GmbH & Co. KG Alte Dorfstraße 45, 19063 Schwerin	Pflegeheim Wohnpark Zippendorf GmbH & Co. KG Schwerin-Zippendorf Tel.: (0385) 20101011	211 Wohnungen

III. Wohnen im Alter

Adresse	Träger	Bemerkungen
Seniorenwohnanlage Lise-Meitner-Straße Lise-Meitner-Straße 15, 19063 Schwerin	AWO-Soziale Dienste gGmbH Tel.: (0385) 2074524	58 Wohnungen
Seniorenwohnanlage mit Bunsen u. Riesner GbR Bertha-von-Suttner-Straße 3, 19061 Schwerin	AWO Soziale Dienste gGmbH Tel.: (0385) 3041488	46 Wohneinheiten
Betreutes Wohnen in WG-Form Hamburger Allee 120, 19063 Schwerin	Teresa GmbH Ambulanter Pflegedienst Tel.: (0385) 3051710	10 Plätze
Wohnen mit Service im Alter SWG Wuppertaler Straße 44/45/52, 19063 Schwerin	SWG eG Hand in Hand e. V. Tel.: (0385) 3041291	56 Wohneinheiten
Lankow Betreutes Wohnen Caritas Sozialstation Rahlstedter Straße 39b, 19057 Schwerin	Caritas Sozialstation Tel.: (0385) 5515821	12 Wohnungen
Friedrichsthal Betreutes Wohnen Volkssolidarität KV Schwerin/Nordwestmecklenburg e. V. Moorbrinker Weg 20, 19057 Schwerin	Volkssolidarität KV Schwerin/ Nordwestmecklenburg e. V. Tel.: (0385) 48050	44 Wohnungen
Weststadt Seniorenwohnanlage Friesenstraße Friesenstraße 9a, 19059 Schwerin	AWO-Soziale Dienste gGmbH Tel.: (0385) 7588496	64 Wohnungen

Hinweis: Für geförderten Wohnraum benötigen Sie einen Wohnberechtigungsschein (siehe Seite 20). Zu Fragen des Mietrechts können Sie Rat und Unterstützung beim Mieterbund oder der Verbraucherzentrale erhalten.

**Mieterbund e. V., Dr.-Külz-Straße 18,
19053 Schwerin, Tel.: (0385) 714668**

**Verbraucherzentrale e. V., Dr.-Külz-Straße 18,
19053 Schwerin, Tel.: (0385) 5918110**

IV. Gesundheit

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Wer erkrankt, sucht tagsüber in der Regel einen niedergelassenen Arzt in seiner Praxis auf. Doch Krankheiten kennen keine Sprechzeiten. Wer außerhalb der Praxisöffnungszeiten an einer akuten Erkrankung leidet, deren Behandlung aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten (Werk-)Tag aufgeschoben werden kann, der wendet sich an den Ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dieser Ärztliche Bereitschaftsdienst ist nicht zu verwechseln mit dem Rettungsdienst, der in lebensbedrohlichen Fällen Hilfe leistet. Bei Notfällen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder schweren Unfällen, sollte der Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 alarmiert werden.

Die Praxis des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes in Schwerin befindet sich auf dem Gelände der HELIOS Kliniken, Wismarsche Straße 393-397 und ist **Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 24 Uhr, Mittwoch von 13 bis 24 Uhr, Freitag von 16 bis 24 Uhr, Sonnabend, Sonntag und Feiertag von 7 bis 24**

Uhr besetzt und kann zu diesen Zeiten von den Patienten aufgesucht werden. Wenn die Erkrankung das Aufsuchen der Bereitschaftsdienstpraxis nicht zulässt, sollte die Telefonnummer (0385) 116117 des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes gewählt werden. Hier ist der diensthabende Arzt zu erreichen, der gegebenenfalls zu einem Hausbesuch kommt, wenn dies zur Sicherstellung der akuten medizinischen Versorgung notwendig ist.

Krankenhäuser

HELIOS Kliniken Schwerin
Wismarsche Straße 393-397
19049 Schwerin
Tel.: (0385) 5200

MediClin Krankenhaus am Crivitzer See
Amtsstraße 1, 19087 Crivitz
Tel.: (03863) 520-0

AHG Klinik Schweriner See
(für Suchtkranke)
Am See 4, 19069 Lübstorf
Tel.: (03867) 900-0

Reha Zentrum Schwerin Tagesklinik
Wuppertaler Straße 38a
19063 Schwerin
Tel.: (0385) 395780

Spezielle Sprechstunden:
Demenzsprechstunde im Demenzzentrum Augustenstift zu Schwerin, Gartenhöhe 6b, 19053 Schwerin

Krankenkassen

AOK
Am Grünen Tal 50, 19063 Schwerin
Tel.: (0800) 2650800

Barmer GEK
Marienplatz 3, 19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5008-0

IKK Nord
Ellerried 1, 19061 Schwerin
Tel.: (0385) 63730

Techniker Krankenkasse
Wismarsche Straße 142
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 59030808

DAK-Gesundheit
Marienplatz 12

IV. Gesundheit

19053 Schwerin
Tel.: (0385) 617380-0

KKH

Goethestraße 90/92
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5918650

Salus BKK

Mecklenburgstraße 103
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 58102-77

VIACTIV Krankenkasse

Nahverkehr Schwerin GmbH
Ludwigsluster Chaussee 72
19061 Schwerin
Tel.: (0800) 2221211

Sprechzeiten:
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 14-18 Uhr
EG: Raum 126

Behinderung – Was nun?

In Folge einer Krankheit oder durch einen Unfall kommt es des Öfteren zu körperlichen, geistigen oder seelischen Veränderungen, die nicht nur

vorübergehend zu Einschränkungen bzw. zu sozialen Beeinträchtigungen führen. In dieser Situation sind viele Menschen hilflos, es gibt aber fachliche Hilfe und Unterstützung, z. B. in den Servicestellen der Rentenversicherungsträger oder Krankenkassen, beim Fachdienst Gesundheit im Stadthaus oder in Vereinen der freien Wohlfahrtspflege.

Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis

Zum Ausgleich behinderungsbedingter Nachteile (z. B. im öffentlichen Personennahverkehr oder Park erleichterungen) sollten Sie zur Feststellung des Grades der Behinderung (GdB) einen Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis stellen.

Ab dem 1. Januar 2013 kann der neue Schwerbehindertenausweis ausgestellt werden. Der neue Ausweis ist eine Plastikkarte im Bankkartenformat. Wie bisher gibt es die Ausweise in verschiedenen Farben für die unterschiedlichen Berechtigtenkreise.

Alte Ausweise bleiben bis zum Ablauf der eingetragenen Gültigkeitsdauer gültig.

Mit dem Feststellungsverfahren für den Grad der Behinderung werden auf Grund von entsprechenden gesundheitlichen Merkmalen folgende Merkmale vergeben:

- „G“ Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich eingeschränkt
- „aG“ außergewöhnlich gehbehindert
- „H“ hilflos
- „Bl“ blind
- „HS“ hochgradig sehbehindert
- „Gl“ gehörlos
- „B“ ständige Begleitung notwendig
- „RF“ Rundfunkbeitragspflicht ermäßigt

Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:
Landesamt für Gesundheit und Soziales Mecklenburg-Vorpommern
Abt. Soziales/Versorgungsamt
Friedrich-Engels-Straße 47
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 39910

IV. Gesundheit

Gesundheitsberatung der freien Wohlfahrtspflege

Eine Vielzahl von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten können Sie auch über soziale Vereine erhalten, die Sie bei Ihren Problemen begleiten und betreuen.

Verein	Adresse	Telefon	Bemerkungen
Innenstadt Caritas Kreisverband Westmecklenburg	Klosterstraße 24 19053 Schwerin	(0385) 591690	Betreuungsverein St. Anna, Stadtteiltreff, Sozialstation, Pflegeheime
Diakoniewerk „Neues Ufer“ gGmbH	Bergstraße 31 19055 Schwerin	(0385) 561460	Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung
Psychosoziales Beratungs- und Behandlungszentrum	Röntgenstraße 7-11 19055 Schwerin	(0385) 744030	Sucht- und Drogenberatung
Klinik Schweriner See	Ferdinand-Schultz-Str. 12 19055 Schwerin	(0385) 5507568	Evangelische Suchtkrankenhilfe
AIDS und HIV AIDS-Hilfe Westmecklenburg e. V.	Lübecker Straße 43 19053 Schwerin	(0385) 568645	
Augustenstift zu Schwerin	Gartenhöhe 6b 19053 Schwerin	(0385) 52133818	Kontakt- und Informations- stelle für Demenzerkrankungen
Großer Dreesch, Neu Zippendorf, Zippendorf, Mueßer Holz Schwerhörigen Ortsverein Schwerin e. V.	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3000818	für Schwerhörige und Spätertaubte
Behindertenverband Schwerin e. V.	Max-Planck-Straße 9a 19063 Schwerin	(0385) 2011048	vorwiegend für körperbehinderte Menschen

IV. Gesundheit

Verein	Adresse	Telefon	Bemerkungen
Gehörlosen Regionalverein e. V.	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3000860	für Gehörlose
Blinden- u. Sehbehinderten- verband e. V.	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3000809	für Sehbehinderte
Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3000815	für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen
Lebenshilfe Kreisvereinigung Schwerin e. V.	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3957357	für Menschen mit geistiger Behinderung
Lankow ANKER Sozialarbeit gGmbH	Lankower Straße 11a 19057 Schwerin	(0385) 20226120	für psychisch Kranke
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e. V.	Kieler Straße 26a 19057 Schwerin	(0385) 3922022	für MS-Kranke u. Angehörige
Weststadt Deutscher Guttempler-Orden Landesverband M-V e. V.	Friesenstraße 9a 19059 Schwerin	(0385) 54099590	Hilfe für Suchtkranke und ihre Angehörigen

Fachdienst Gesundheit

In der Impfsprechstunde können Sie Ihren Impfschutz überprüfen und empfohlene Impfungen durchführen

lassen (z. B. Gripeschutzimpfung). Der Sozialpsychiatrische Dienst berät Betroffene, Angehörige und andere Kontaktpersonen bei psychischen Problemen und bei altersbe-

dingter Verwirrtheit. Im Amtsärztlichen Dienst werden u. a. Atteste für das Finanzamt ausgestellt, wenn Sie finanzielle Aufwendungen für die Gesundheit (z. B. Kosten für einen

IV. Gesundheit

Kuraufenthalt) bei der Steuererklärung geltend machen wollen. Die Untersuchungen müssen allerdings vor Antritt der Maßnahme durchgeführt werden! Bei rechtlichen Betreuungsfragen können Sie sich vertraulich an die Betreuungsbehörde wenden.

*Fachdienst Gesundheit
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2820*

*Impfsprechstunde jeweils dienstags in
der Zeit von 14.00-17.30 Uhr*



Foto: MEV

Gesundheitstipps - 15 Regeln für gesundes Älter werden*

1. Regel: Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichen.

2. Regel: Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3. Regel: Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und

IV. Gesundheit

sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Alter werden beitragen können.

4. Regel: Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5. Regel: Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z. B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw.

wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die

Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.



Foto: MEV

IV. Gesundheit

6. Regel: Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z. B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Regel: Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren,

dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8. Regel: Begreifen Sie das Alter als Chance

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Regel: Pflegen Sie auch im Alter Kontakte

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Regel: Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe



Foto: MEV

IV. Gesundheit

und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

11. Regel: Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die Richtige ist.

12. Regel: Gesundheit ist keine Frage des Alters

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbst-

ständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Regel: Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

14. Regel: Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflege-

bedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe und Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Regel: Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

** Die „Regeln für gesundes Älter werden“ wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Heidelberg, im Auftrag der*

IV. Gesundheit

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. anlässlich des Weltgesundheitstages 1999 „Aktiv leben – gesund alt werden“ entwickelt.

V. Wenn Hilfe nötig ist

Es ist leider so: Schnell kann einem heute etwas passieren; ein Ereignis,

das die eigenen Kräfte in materieller oder gesundheitlicher Hinsicht überfordert. Für diese besonderen Lebenslagen stehen Ihnen Einrichtungen hilfreich zur Seite.

Die Sozialhilfe umfasst neben der Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter (Ernährung, Wohnung, Kleidung) auch die Eingliederungshilfe für

behinderte Menschen, die Hilfe zu Pflege, die Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten, die Hilfe in anderen Lebenslagen z. B. Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes, Übernahme von Bestattungskosten u. ä.

Mit Almosen hat das nichts zu tun - es besteht ein Rechtsanspruch auf die Leistungsgewährung, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen (z. B. nicht ausreichendes Einkommen und Vermögen) vorliegen. Die Leistungen nach dem SGB XII werden nur auf Antrag gewährt (siehe Seite 50).

Auskunft, Informationen und Anträge erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2130*

Hilfen für Ältere

Die Altenhilfe ist im SGB XII fest verankert und soll dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter

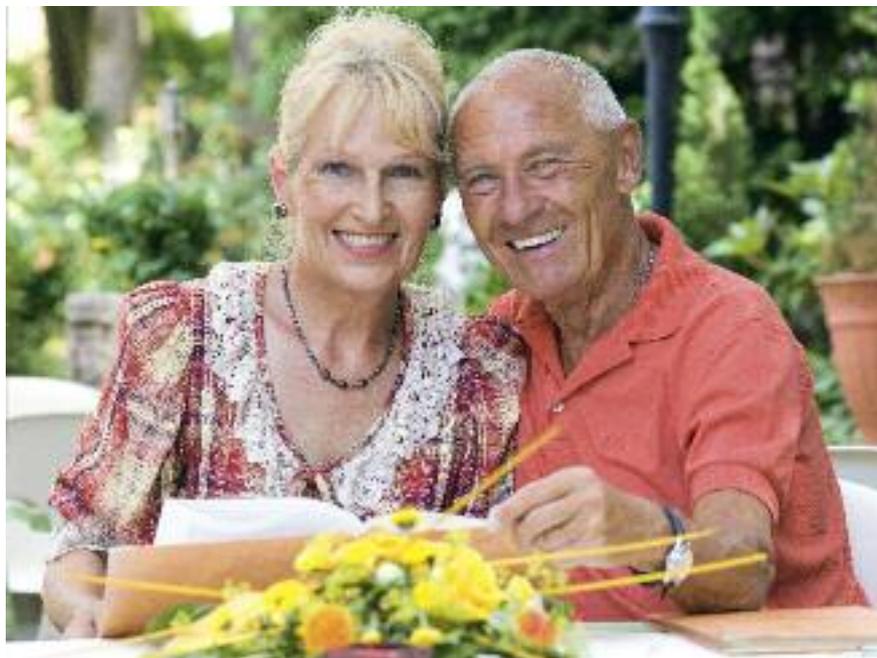


Foto: MEV

V. Wenn Hilfe nötig ist

entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder wenigstens zu mildern. So möchte man Seniorinnen und Senioren die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft weiterhin ermöglichen. Die Seniorenbetreuung umfasst unter anderem die Hilfe und Unterstützung bei:

- Beratung hinsichtlich der Suche und dem Erhalt einer Wohnung, die den Bedürfnissen älterer Menschen entspricht
- Beratung und Vermittlung von Hilfen zum Besuch von Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen dienen
- Beratung und Unterstützung in Fragen der Inanspruchnahme altersgerechter Dienste

Spezielle Hinweise entnehmen Sie dieser Broschüre oder informieren sich im:

Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2182

BürgerBüro

Darüber hinaus hilft Ihnen das BürgerBüro bei der Erledigung Ihrer Anliegen, z. B. die zuständigen Ansprechpartner in der Stadtverwaltung oder bei anderen Behörden zu finden. Es werden diverse Anträge und Formulare bereitgestellt und Ihnen im Bedarfsfall Unterstützung beim Ausfüllen gegeben. Eine Vielzahl von Dienstleistungen werden vor Ort angeboten:

- Meldeangelegenheiten (An-, Ab- und Ummeldungen, Führungszeugnisse, Meldebescheinigungen, Melderegisterauskünfte)
- Amtliche Beglaubigungen nach dem Verwaltungsverfahrensgesetz und Beglaubigung von Unterschriften zur Vorlage in einer Behörde
- Beglaubigungen von Unterschriften auf Vorsorge- und Betreuungsvollmachten
- Ausstellung von Bewohnerparkausweisen und Schwerbehindertenausweisen
- Aufnahme von ausländerrechtlichen Verpflichtungserklärungen
- Ausgabe von gelben Säcken,

Sperrmüllmarken, Hundetüten, Verkauf von Biosäcken und zusätzlichen Müllsäcken

- Bearbeitung von Fundangelegenheiten (Fundbüro)
- Ausgabe der Schwerin-Card
- Erstellung von Produkten des Geodatenportals (Liegenschaftskarte, Flurstücks- u. Eigentüternachweise, Grundstücksnachweise) und
- Verkauf von Produkten des Geodatenvertriebes
- Ausstellung von Fischereischeinern, Verkauf von Fischereiabgabemarken, Anmeldungen für Fischereilehrgänge u. Fischereischeinprüfungen
- An- und Abmeldung von Hunden.

Dokumentenservice

- Beantragung und Ausgabe von Personalausweisen, Reisepässen und vorläufigen Dokumenten

Auskunft und Hilfestellung erhalten Sie im:

BürgerBüro
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-1111

V. Wenn Hilfe nötig ist

Hinweis: Zur Vermeidung von Wartezeiten können Sie unter www.schwerin.de oder telefonisch unter (0385) 545-1772 einen Termin reservieren.

Der Pflegestützpunkt Schwerin

Im Pflegestützpunkt bekommen Sie Informationen und kostenlose, trägerneutrale und kompetente Beratung aus einer Hand rund um das Thema Pflege. Der Pflegestützpunkt verfügt über ein leistungsfähiges Netzwerk mit Institutionen, Organisationen, Einrichtungen und Fachkräften.

Kontakt:

*Pflegestützpunkt Schwerin
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2120 und 2121*

Sprechzeiten:

<i>Dienstag</i>	<i>8 bis 12 Uhr 13 bis 18 Uhr</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>8 bis 12 Uhr 13 bis 18 Uhr</i>

sowie nach Vereinbarung. Auf Wunsch und bei Bedarf werden auch Hausbesuche durchgeführt.

Antrag auf Pflegestufe bei Pflegebedürftigkeit

Ältere Menschen geben aus falscher Bescheidenheit nicht gerne zu, dass sie bei Tagesabläufen Unterstützung benötigen.

Wer persönliche und häusliche Pflege braucht, der kann Leistungen aus der Pflegeversicherung geltend machen – durch einen förmlichen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse. Zur besseren Begründung sollten hausärztliche Atteste und Nachweise über operative Eingriffe beigefügt werden.

Diese Unterlagen leitet die Pflegekasse an den Medizinischen Dienst (MDK) weiter, der nach persönlicher Vorabsprache bei der pflegebedürftigen Person ein Gutachten nach dem Umfang und pflegerischen Zeitaufwand erstellt und über die Zuerkennung einer Pflegestufe entschei-

det. Der MDK teilt der Pflegekasse das Ergebnis mit, die dann den schriftlichen Bescheid erteilt. Gegen einen Ablehnungsbescheid der Pflegekasse kann der Betroffene Widerspruch innerhalb eines Monats nach Erhalt der schriftlichen Entscheidung erheben. Folgende Leistungen der Pflegeversicherung werden angeboten bzw. (mit-) finanziert:

- Pflegesachleistungen
- Pflegegeld
- Kombination von Geldleistungen und Sachleistungen
- Häusliche Pflege bei Verhinderung der Pflegeperson
- Pflegemittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Tages- und Nachtpflege
- Kurzzeitpflege
- vollstationäre Pflege
- Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen
- Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegeperson
- zusätzliche Leistungen bei Pflegezeiten
- Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen

V. Wenn Hilfe nötig ist

- zusätzliche Betreuungsleistungen
- Leistungen des persönlichen Budgets
- zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen.

Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie bei den Pflegekassen der jeweiligen Krankenkassen.

Ambulante Pflegedienste

Einige Dinge im Alltag fallen Ihnen schwer oder klappen überhaupt nicht mehr oder Sie sind krank und benötigen Hilfe, deshalb müssen Sie nicht gleich ins Heim. Der ambulante Pflegedienst hilft Ihnen, damit Sie weiter eigenständig zu Hause leben können. Die Hilfe kann sich auf Hilfe bei der täglichen Körperpflege, im

Haushalt oder bei ärztlich verordneter Behandlungspflege beziehen.



Foto: Andrea Damm (pixelio)

Name	Adresse	Telefon
Innenstadt Caritas Mecklenburg e. V. Sozialstation	Klosterstraße 15/24 19053 Schwerin	(0385) 5515821
Diakonie Sozialstation Dom/ Schloß gGmbH	Platz der Jugend 25 19053 Schwerin	(0385) 565969
Ambulanter Pflegedienst des Augustenstifts zu Schwerin	Stiftstraße 9b 19053 Schwerin	(0385) 5586480
Häusliche Krankenpflege Szimengins GmbH	Großer Moor 52-54 19055 Schwerin	(0385) 3976211
Sozialstation Dagmar Dolores Manke GmbH	Wismarsche Straße 327 19055 Schwerin	(0385) 565002

V. Wenn Hilfe nötig ist

Name	Adresse	Telefon
Vitanas Ambulant GmbH Schwerin	Pfaffenstraße 3 19055 Schwerin	(0385) 57566560
Weststadt Pflegedienst Schwester Marlies GmbH	Johannes-Brahms-Straße 59 19059 Schwerin	(0385) 713131
Großer Dreesch, Neu Zippendorf, Zippendorf, Mueßer Holz Ambulanter Gesundheitsdienst Schwerin	Friedrich-Engels-Straße 2a 19061 Schwerin	(0385) 48859047
AWO Sozialstation Schwerin	Dreescher Markt 1 19061 Schwerin	(0385) 20841941
DRK-Sozialstation Schwerin	Andrej-Sacharow-Straße 90 19061 Schwerin	(0385) 3923015
Pflegedienst Kohler	Hamburger Allee 130 19063 Schwerin	(0385) 2013216
Pflegedienst Grafmann Inh. Rita Kislowski	Dreescher Markt 2 19061 Schwerin	(0385) 20949390
Sozialstation der Volkssolidarität KV Schwerin/Nordwestmecklenburg e. V.	Pilaer Straße 12-14 19063 Schwerin	(0385) 5571219
Teresa GmbH Ambulanter Pflegedienst	Hamburger Allee 120 19063 Schwerin	(0385) 3051710

V. Wenn Hilfe nötig ist

Name	Adresse	Telefon
Hauskrankenpflege Human M-V	Am Grünen Tal 22 19063 Schwerin	(0385) 20241229
Sabine Millahn u. Viola Znoyek Pflegedienst GbR	Am Grünen Tal 20 19063 Schwerin	(0385) 20059377
Lankow ASB Sozialstation	Edgar-Bennert-Straße 11 19057 Schwerin	(0385) 200355320
Häusliche Krankenpflege & Seniorenbetreuung Ingrid Thomas	Eutiner Straße 1/404 19057 Schwerin	(0385) 4841718
Pflegedienst Brunkow	Kieler Straße 31a 19057 Schwerin	(0385) 719569
Pflegedienst Barkholdt GmbH - 24 h Intensiv Care -	Rahlstedter Straße 29 19057 Schwerin	(0385) 4860165
Alten- und Krankenpflege GbR	Kieler Straße 31a 19057 Schwerin	(0385) 6665294
Ostorf Sanitas Pflege & Betreuungs GmbH	Johannes-Stelling-Straße 3 19053 Schwerin	(0385) 39371551
Krebsförden Luna Ambulanter Intensivpflegedienst M-V	Eckdrift 16 19061 Schwerin	(0385) 77335338

V. Wenn Hilfe nötig ist

Tagespflege

Pflegebedürftige Menschen, die auf Grund körperlicher, geistiger oder seelischer Beeinträchtigung nicht in der Lage sind, allein in ihrer Wohnung zu leben und tagsüber der Unterstützung bedürfen, ansonsten aber von der Familie betreut werden, haben die Möglichkeit, eine Tagespflege aufzusuchen.

Anbieter sind:

Tagespflege Dreescher Markt AWO Soziale Dienste gGmbH

(Kapazität: 15 Plätze)
Dreescher Markt 1
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 3041588

Tagespflege Mueßer Holz AWO Soziale Dienste gGmbH

(Kapazität: 12 Plätze)
Justus-von-Liebig- Straße 29
19063 Schwerin
Tel.: (0385) 2081017

„Wittrock-Haus“ Augustenstift zu Schwerin

(Kapazität: 18 Plätze)

Jungfernstieg 2
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5586444

Tagespflege Contact Contact GmbH

(Kapazität: 15 Plätze)
Berthold-Brecht-Straße 19
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 3034-0

Tagespflege „Sonnenschein“ Pflegedienst Barkholdt GbR

(Kapazität: 20 Plätze)
Rahlstedter Straße 27
19057 Schwerin
Tel.: (0385) 2026870

Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige können für einen bestimmten Zeitraum in einer stationären Einrichtung oder in einer eigenständigen Kurzzeitpflegeeinrichtung Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Die Pflegeversicherung übernimmt bis zu 4 Wochen die Kosten. Dies kann zutreffen:

- bei einer vorübergehenden gesundheitlichen Krise

- nach einem Krankenhausaufenthalt
- wenn Pflegepersonen wegen Krankheit, Urlaub oder anderen Gründen nicht zur Verfügung stehen.

Eigenständige Kurzzeitpflegeeinrichtungen:

Volkssolidarität KV Schwerin/ Nordwestmecklenburg e. V.

(Kapazität: 18 Plätze)
Apothekerstraße 10
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 59370100

Augustenstift zu Schwerin

(Kapazität: 25 Plätze)
Gartenhöhe 6b
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5586444

Stationäre Kurzzeitpflegeeinrichtungen:

Vitanas Senioren Centrum Am Schlossgarten

(Kapazität: 2 Plätze)
Adam-Scharrer-Weg 12
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 51190

V. Wenn Hilfe nötig ist

Vitanas Senioren Centrum Im Casino

(Kapazität: 5 Plätze)
Pfaffenstraße 3
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 575660

Senioren-Zentrum Haus Seeblick

(Kapazität: 3 Plätze)
Johannes-R.-Becher-Straße 16
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 521340

Pflegeheim Wohnpark Zippendorf GmbH & Co. KG

(Kapazität: 8 Plätze)
Alte Dorfstraße 45
19063 Schwerin
Tel.: (0385) 20101011

Weitere Angebote finden Sie unter **stationäre Pflegeeinrichtungen.**

Beratungsangebote von freien Trägern der Wohlfahrt

	Vereine	Adresse	Telefon
Allgemeine Sozialberatung	Caritas Mecklenburg e. V. KV Westmecklenburg	Klosterstraße 24 19053 Schwerin	(0385) 59169-0
	Sozial-Diakonische Arbeit Evangelische Jugend	Wismarsche Straße 148 19053 Schwerin	(0385) 5507500
	AWO Soziale Dienstleistungen GmbH	Justus-von-Liebig-Straße 29 19063 Schwerin	(0385) 2081018
Arbeitslosenverband	Haus der Begegnung Schwerin e. V.	Perleberger Straße 22 19063 Schwerin	(0385) 3978163
Ehe-, Familien- und Lebensberatung	Sozial-Diakonische Arbeit Evangelische Jugend	Wismarsche Straße 148 19053 Schwerin	(0385) 5507500
	Erzbistum Hamburg	Goethestraße 27 19053 Schwerin	(0385) 555178

V. Wenn Hilfe nötig ist

	Vereine	Adresse	Telefon
Sozialrechtsberatung	Sozialverband VdK M-V e. V.	Wismarsche Straße 325 19055 Schwerin	(0385) 593760
Fachstelle für Vermittlungshemmnisse und Schulden	Sozial-Diakonische Arbeit Evangelische Jugend	Moritz-Wiggers-Straße 4 19053 Schwerin	(0385) 5119686
Schuldner- und Insolvenzberatung	Volkssolidarität Landesverband M-V e. V.	Gutenbergstraße 1 19061 Schwerin	(0385) 30347460
Beratung für Opfer sexualisierter Gewalt	AWO KV Schwerin e. V.	Arsenalstraße 15 19053 Schwerin	(0385) 5557352
Migrationsberatung	AWO Soziale DienstegGmbH	Mecklenburgstraße 31 19053 Schwerin	(0385) 3922065
Selbsthilfekontaktstelle	Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS)	Spieltordamm 9 19055 Schwerin	(0385) 3924333
Sucht- und Drogenberatung	Deutscher Guttempler-Orden, Landesverband M-V e. V.	Friesenstraße 9a 19059 Schwerin	(0385) 54099590
	AHG Poliklinik Schelfstadt	Röntgenstraße 7-11 19055 Schwerin	(0385) 744030
	Evangelische Suchtkrankenhilfe M-V gGmbH	Ferdinand-Schultz-Str. 12 19055 Schwerin	(0385) 5507568

V. Wenn Hilfe nötig ist

	Vereine	Adresse	Telefon
Telefonseelsorge	Erzbistum Hamburg Amt Schwerin		(0385) 512525
Zentrum Demenz Kontakt- und Informationsstelle	Augustenstift zu Schwerin	Gartenhöhe 6b 19053 Schwerin	(0385) 52133818
Trägerübergreifende Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement	Seniorenbüro Schwerin	Wismarsche Straße 144 19053 Schwerin	(0385) 557 4966
Wohnberatung für barrierefreies Wohnen (Pflegestützpunkt in Kooperation mit der Kreishandwerkerschaft Schwerin)	Pflegestützpunkt Schwerin	Am Packhof 2-6 19053 Schwerin	(0385) 545-2020 oder 2021
	Kreishandwerkerschaft	Elleried 1 19061 Schwerin	(0385) 76180-37

Selbsthilfe

Das Angst das Schlimmste und Hoffnung das Wichtigste ist, hört man oft von Menschen mit gesundheitlichen und sozialen Problemen. Durch Selbsthilfe, in der die eigene Kompetenz im Austausch mit Gleichgesinnten eingebracht wird, kann Angst gemildert und Hoffnung gestärkt werden. In ca. 100 Selbsthilfegruppen in den verschiedenen Bereichen, wie beispielsweise:

- Chronische Erkrankungen/Menschen mit Handicap/Sucht
- Senioren
- Frauen/Familie/Beziehungen
- Psychische Probleme/Belastungen gibt es Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung bzw. Strategieentwicklungen im Umgang mit der Problemlage.

Auskunft und Beratung erhalten Sie in der:

*Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Tel.: (0385) 3924 333*

Telefon und Notrufsysteme/ Hausnotruf

Wenn Sie allein leben, kann das Telefon für Sie der Draht zur Welt sein, ins-

V. Wenn Hilfe nötig ist

besondere dann, wenn Ihre Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Die Post und der Fachhandel bieten Geräte an, die auf spezifische Bedürfnisse hin konstruiert sind, z. B. Telefon mit großen übersichtlichen Tasten oder speziell mit Hörverstärkung u. ä. Telefonseelsorge gibt Menschen, die sich mit einem Problem allein gelassen fühlen, durch das Zuhören und Aussprechen das Gefühl, verstanden zu werden. Die Nummer ist kostenfrei und lautet:

(0800) 1110111
(0800) 1110222

Bis ins hohe Alter zu Hause zu leben und trotzdem in Notfällen oder bei Gefahr abgesichert zu sein, das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Mit dem Hausnotrufsystem, angeboten durch die Wohlfahrtsverbände und zum Teil auch durch ambulante Pflegedienste, wird automatisch die Notrufzentrale verständigt. Ein Knopfdruck auf einen kleinen Handsender genügt und notwendige Hilfe wird geleistet. Eine ständige Rufbereitschaft im 24-Stunden Einsatz ist gewährleistet. Auskunft und Beratung erhalten Sie beispielsweise bei:

- **Sozialverband VdK M-V e. V.**
Wismarsche Straße 325
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 59376-0
- **AWO-Soziale Dienste gGmbH**
Dreescher Markt 1
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 20841942
- **Volkssolidarität Landesverband M-V e. V.**
Gutenbergstraße 1
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 303470
- **Häusliche Kranken- und Seniorenbetreuung Pflegedienst Kohler**
Hamburger Allee 130
19063 Schwerin
Tel.: (0385) 2013216
- **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Kreisverband Schwerin-Stadt e. V.**
Martinstraße 12, 19055 Schwerin
Tel.: (08000) 365000 (kostenfrei)
- **Johanniter Unfall Hilfe e. V.**
Lindenallee 2

19067 Leezen
Tel.: (03866) 462214

Mahlzeitendienste

- **Contact GmbH Café Kisch**
Egon-Erwin-Kisch-Straße 17
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 30340
*Nur mit Vorbestellung
- **Diakonie Sozialstation Dom/Schloss gGmbH**
Platz der Jugend 25
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 565969

Essen auf Rädern

Wer seine Wohnung nicht mehr verlassen kann oder es sich einfacher machen möchte, kann Essen auf Rädern bestellen und braucht nicht auf eine warme Mahlzeit zu verzichten. Folgende Anbieter stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Menütaxi Schwerin**
Werkstraße 721/6

V. Wenn Hilfe nötig ist

19061 Schwerin
Tel.: (0385) 6666033

- **Schwerin Menü**
Siemensplatz 1
19057 Schwerin
Tel.: (0385) 6767020

- **Volkssolidarität KV Schwerin e. V.**
Pilaer Straße 12-14
19063 Schwerin
Tel.: (0385) 3260036

- **B+F Catering feelgood GmbH & Co. KG**
Eckdrift 43-45

19061 Schwerin
Tel.: (0385) 633-1653

- **Hänsel-Service-Küchenbetriebe**
Kneeser Straße 18
19205 Roggendorf
Tel.: (038876) 31850

Mittagstisch in Kantinen

	Adresse	Telefon	Öffnungszeiten	Preis	Bemerkung
Innenstadt					
Kantine am Marstall	Werderstraße 124 19055 Schwerin	(0385) 588-7188	Mo.-Fr. 12.00 - 13.30 Uhr	3,60-5,30 €	Täglich auch vegetarisch, Salatteller
Kantine des Landgerichts	Demmlerplatz 1-2 19053 Schwerin	(0385) 75899177	Mo.-Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,50-4,50 €	Täglich auch vegetarisch, Salatteller
Cafeteria am Stadthaus	Am Packhof 2-6 19053 Schwerin	(0385) 5814378	Mo.-Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,00-4,20 €	Täglich auch vegetarisch, Salatteller
Kantine der Wemag AG	Obotritenring 40 19053 Schwerin	(0385) 75522409	Mo.-Do 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, täglich ein vegetarisches Gericht
Campus-Mensa der SWS-Schulen am Ziegelsee	Ziegelseestraße 1 19055 Schwerin	(0385) 2088813	Mo.-Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,90 €	Täglich vegetarisch, auf Wunsch gluten- und laktosefrei

V. Wenn Hilfe nötig ist

	Adresse	Telefon	Öffnungszeiten	Preis	Bemerkung
Kantine der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit	Wismarsche Str. 405 19055 Schwerin	(0385) 59389777	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Ostorf Studioküche „Der Norden macht Pause“ des NDR´s	Schlossgarten- allee 61 19061 Schwerin	(0385) 5959384	Mo.-Fr. 12.30-14.00 Uhr	4,30-6,80 €	Täglich auch vegetarisch oder vegan, Salatbar
Gartenstadt Hansi´s Küche Kantine im TGZ	Hagenower Str. 73 19061 Schwerin	(0385) 3993116	Mo.-Fr. 11.00-14.00 Uhr	3,50-5,30 €	Täglich frischer Salatteller
Lankow Kantine der Deutschen Telekom AG	Grevesmühlener Straße 36 19057 Schwerin	(0385) 72359340	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Kantine der e.dat	Medeweger Str. 18 19057 Schwerin	(0385) 7552216	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Kantine Schweriner Ausbildungszentrum	Ziegeleiweg 7 19057 Schwerin	(0385) 480222	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht

V. Wenn Hilfe nötig ist

	Adresse	Telefon	Öffnungszeiten	Preis	Bemerkung
Warnitz Kantine der Bundesagentur für Arbeit	Am Margaretenhof 14-16 19057 Schwerin	(0385) 4504700	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Sacktannen Kantine Schöller Allibert	Sacktannen 30 19057 Schwerin	(0385) 6767906	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar
Großer Dreesch Kantine der SVZ	Gutenbergstraße 1 19061 Schwerin	(0385) 63788043	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Kantine der AOK Nordost	Am Grünen Tal 50 19063 Schwerin	(0800) 265080 41030	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Krebsförden Kantine der Stadtwerke Schwerin	Eckdrift 43-45 19061 Schwerin	(0385) 633-1398	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht
Wüstmark Kantine der Heizwerke Schwerin	Pampower Str. 50 19061 Schwerin	(0385) 633-3368	Mo.-Do. 11.30-14.00 Uhr Fr. 11.30-13.30 Uhr	3,70-4,60 €	Tagessalate, glutenfreies Essen vorbestellbar, tägl. ein vegetarisches Gericht

Alle Angaben ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit.

VI. Im Altenpflegeheim

Keine Angst vor dem Leben im Altenpflegeheim

In der Jugend verschwendet man keinen oder nur wenige Gedanken daran, wie es weitergeht, wenn das Leben in einer Wohnung nicht mehr allein zu meistern ist. Der Idealfall, von Angehörigen versorgt oder aufgenommen zu werden, ist nicht immer gegeben. Das liegt weniger am guten Willen oder an der Bereitschaft zu helfen. Es sind verschiedene Umstände, die häufig dagegen sprechen. Ein Beispiel: Es ist kein ausreichender Wohnraum vorhanden oder der Pflegeaufwand ist so hoch, dass er durch die

Angehörigen nicht geleistet werden kann. Wenn auch die Alternative mit dem ambulanten Pflegedienst das Problem nicht mehr lösen kann, dann sollte man in ein Pflegeheim umziehen. Keine Frage, es wird immer ein schwerer Schritt sein, denn man gibt eine gewisse Selbstständigkeit auf. Dennoch kann der Aufenthalt in einem Pflegeheim von vielen kleinen und großen Sorgen des Alltags befreien. Das Pflegeheim ist für jeden da, und zwar unabhängig vom Einkommen. Das Wohnen in einem Pflegeheim hat auch Vorteile. Sie brauchen sich nicht um die Reinigung des Zimmers kümmern, werden voll gepflegt, bei Bedarf ist

das Pflegepersonal vor Ort und es wird ein kulturelles Leben organisiert. Mit der Einführung der 2. Stufe der Pflegeversicherung werden nur noch Personen mit einer Pflegestufe aufgenommen.

Noch ein Hinweis: Reichen das eigene Einkommen (Rente, Pflegegeld) und das Vermögen zur Deckung der anfallenden Kosten für den Pflegeplatz nicht aus, kann ein Antrag auf Hilfe zur Pflege innerhalb von Einrichtungen nach § 61 SGB XII (Sozialhilfe) gestellt werden. Bestimmte Vermögensgegenstände sind sozialhilferechtlich geschützt, müssen also nicht für die Zahlung der Heimkosten eingesetzt werden. Dazu gehören insbesondere Ersparnisse bis zu einer Höhe von 2.600 Euro für Alleinstehende und 3.214 Euro für ein Ehepaar. Die Leistungsfähigkeit der unterhaltspflichtigen Angehörigen wird geprüft. Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2207
sowie im Pflegestützpunkt
Tel.: (0385) 545-2120*



Foto: Rainer Sturm (pixelio)

VI. Im Altenpflegeheim

Altenpflegeheime in Schwerin

Name der Einrichtung	Adresse	Telefon	Kapazität
Innenstadt			
Haus „Lewenberg“, SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Wismarsche Straße 298e 19055 Schwerin	(0385) 3030810	60 Plätze
Seniorenhaus Schelfwerder AWO gGmbH	Buchenweg 1-3 19055 Schwerin	(0385) 59288-20	84 Plätze
Evang. Alten- und Pflegeheim „Augustenstift“	Schäferstraße 17 19053 Schwerin	(0385) 558640	129 Plätze
Vitanas Senioren Centrum Im Casino	Pfaffenstraße 3 19055 Schwerin	(0385) 575660	140 Plätze
Ostorf			
Vitanas Senioren Centrum Am Schlossgarten	Adam-Scharrer-Weg 12 19053 Schwerin	(0385) 51190	117 Plätze
Weststadt			
KerVita Seniorenzentrum „Haus Seeblick“	Johannes-R.-Becher Str. 16 19059 Schwerin	(0385) 521340	131 Plätze
Haus „Weststadt“, SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Johannes-Brahms-Straße 61 19059 Schwerin	(0385) 3030810	64 Plätze

VI. Im Altenpflegeheim

Name der Einrichtung	Adresse	Telefon	Kapazität
Großer Dreesch, Neu Zippendorf, Zippendorf, Mueßer Holz			
Haus „Am Fernsehturm“ SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Perleberger Straße 20 19063 Schwerin	(0385) 3030810	149 Plätze
Haus „Am Grünen Tal“ SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Vidiner Straße 21 19063 Schwerin	(0385) 3030810	64 Plätze
Haus „Am Grünen Tal“ (Fachpflege für Wachkoma und Beatmung), SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Vidiner Straße 21 19063 Schwerin	(0385) 3030810	27 Plätze
Pflegeheim Wohnpark Schwerin-Zippendorf GmbH & Co. KG	Alte Dorfstraße 45 19063 Schwerin	(0385) 2010100	273 Plätze
Lankow			
Haus „Am Mühlenberg“ SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Am Neumühler See 26 19057 Schwerin	(0385) 3030810	107 Plätze
Haus „Lankow“ SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH	Ratzeburger Straße 8a 19057 Schwerin	(0385) 3030810	89 Plätze

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

Betreuungsrecht

Im Leben ist leider nicht alles vorhersehbar. Was aber getan werden kann, ist das Vorhersehbare abzusichern. Gut beraten ist jeder, der sich die wichtigsten Fragen beantwortet hat: Was passiert mit mir nach einem plötzlichen Unfall, einer schweren Erkrankung oder bei Nachlassen der geistigen Kräfte? Wer regelt zuverlässig meine Angelegenheiten? Was kann ich selbst und frei entscheiden? Wo werde ich persönlich betreut? Beim Betreuungsrecht stehen das persönliche Wohl und die persönliche Betreuung der Menschen im Vordergrund, die Hilfe benötigen.

Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde ist organisatorisch dem Fachdienst Gesundheit der Landeshauptstadt Schwerin angegliedert. Sie unterstützt das Betreuungsgericht bei der Entscheidung, ob eine rechtliche Betreuerin oder ein rechtlicher Betreuer zu bestellen ist und schlägt eine geeignete Person vor. Es wird zu Fragen der rechtlichen Betreu-

ung für erwachsene Menschen und über Vorsorgemöglichkeiten (z. B. Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen) beraten und informiert.

Die Unterschriften auf Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen können gegen eine Gebühr von 10,00 Euro beglaubigt werden. Die Betreuungsbehörde unterstützt und berät Betreuerinnen/Betreuer und Bevollmächtigte bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben.

*Fachdienst Gesundheit
Betreuungsbehörde*

Am Packhof 2-6

19053 Schwerin

*Tel.: (0385) 545-2822/- oder
2823/-oder -2824/ oder -2845*

Auskunft in Rentenfragen

Das Rentenrecht ändert sich - seit einigen Jahren sogar immer häufiger.

Um den Überblick zu behalten, sollten Sie sich z. B. bei Fragen zu Rentenansprüchen bzgl. Erwerbsminderungsrente, Altersrente und Hinterbliebe-

nenrente, zum Versorgungsausgleich bei Ehescheidung oder zur Absicherung bei Selbstständigkeit Rat bei den Experten der Deutschen Rentenversicherung holen.

Kostenlose Auskünfte zur gesetzlichen Rente, zur Rehabilitation oder zur zusätzlichen Altersvorsorge erhalten Sie bei:

*Deutsche Rentenversicherung Nord
Auskunfts- und Beratungsdienst
Lübecker Straße 142
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 57580*

Da sich nur wenige Menschen im Dschungel der Gesetze und Paragraphen wirklich auskennen, gibt es Möglichkeiten der Rechtsberatung bei Vereinen der Wohlfahrtspflege, z. B. beim:

*Sozialverband „VdK“
Landesverband M-V e. V.
Wismarsche Straße 325
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 593760*

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

Antragstellung/Behördengänge

Um sich unnötige Laufereien zu ersparen, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Antragstellung bei Behörden und ähnlichen Institutionen zu informieren, welche Unterlagen Sie mitbringen sollen. Die Sachbearbeiter/innen in den Ämtern geben Ihnen telefonisch gern Auskunft.

Sollten Sie, um anderen Personen behilflich zu sein, in deren Namen Anträge stellen, so denken Sie daran, dass Sie dann über eine Vollmacht verfügen müssen.

Wenn das Geld nicht reicht

Jeder von uns kann in Not geraten, in der man dringend Unterstützung bedarf, z. B. wenn Sie nicht mehr arbeiten können, keine oder eine geringe Rente erhalten, kein verwertbares Vermögen besitzen oder keine Unterhaltszahlungen erhalten. In diesem Fall können Leistungen der Sozialhilfe in Betracht kommen. Der Fachdienst Soziales kann aber nur aktiv werden und für Hilfe sorgen, wenn Sie den ersten Schritt tun.

Die Behörde muss von Ihren Sorgen Kenntnis erhalten – durch Sie selbst oder durch einen Dritten, z. B. Verwandte oder Bekannte, die Sie beauftragen bzw. bevollmächtigen. Bei Vorliegen der jeweiligen Voraussetzungen können Sie nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII) unter anderem folgende Unterstützungen erhalten:

- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe in anderen Lebenslagen, z. B. Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes.

Außerdem können bei Vorliegen der Anspruchsvoraussetzungen andere soziale Leistungen in Betracht kommen. Hier sind insbesondere zu nennen:

- Wohngeld
- Landesblindengeld
- Kriegsopferfürsorge (KOF) und Leistungen nach Bundesversorgungsgesetz (BVG).

Auskunft und Beratung erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2–6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2130*

Öffnungszeiten

*Montag: 8-16 Uhr
Dienstag: 8-18 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 8-18 Uhr
Freitag: geschlossen*

Hilfe zum Lebensunterhalt (HzL)

Anspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt hat jeder, der trotz des Einsatzes seines Einkommens und Vermögens den notwendigen Lebensunterhalt (Ernährung, Unterkunft, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Heizung und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens) nicht oder nicht ausreichend sicherstellen kann. Die Leistungen werden auf der Grundlage von gesetzlich festgeschriebenen Regelsätzen gewährt. Im Rahmen der Anspruchsprüfung werden die angemessenen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung als Bedarf berücksichtigt.

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Nach Kapitel 4 des Sozialgesetzbuches XII haben Ältere (je nach Geburtsjahr ab 65 bzw. ab 67 Jahre) und dauerhaft voll erwerbsgeminderte Personen, die ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht aus Einkommen und Vermögen bestreiten können, Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung.

Die Berechnung erfolgt auf der Grundlage der Regelsätze für Sozialhilfe und ggf. anzuerkennender Mehrbedarfe, z. B. wegen einer kostenaufwändigeren Ernährung.

Dabei werden die angemessenen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung, sowie die Beiträge von Kranken- und Pflegeversicherungen ebenfalls berücksichtigt.

Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:

Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2130

Hilfe zur Pflege

Gehören Sie zum Personenkreis, der auf Dauer wegen einer Krankheit oder Behinderung für den täglichen Tagesablauf im erheblichen Umfang Unterstützung benötigt, können Sie einen Antrag auf Hilfe zur Pflege stellen. Die Leistungsgewährung kommt in Betracht, wenn entweder kein Anspruch auf Leistungen bei einer Pflegekasse besteht oder aber die Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen, um die pflegebedingten Kosten zu decken.

Der Hilfebedarf kann die häusliche Pflege, notwendige Hilfsmittel, teilstationäre Pflege (Tagespflege), Kurzzeitpflege oder auch die stationäre Pflege umfassen. Hilfe zur Pflege wird einkommens- und vermögensabhängig gewährt.

Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:

Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2207

Hilfe im Haushalt

Sind Sie hilfebedürftig und haben keine Haushaltsangehörigen, die den Haushalt führen können, dann haben Sie die Möglichkeit, Leistungen zur Weiterführung des Haushaltes zu beantragen. Die Leistungen werden in der Regel nur zeitlich befristet gewährt. Die Hilfe wird ebenfalls einkommens- und vermögensabhängig gewährt. Auskunft und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie im:

Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2130

Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung oder Ermäßigung

Die Kommunikation mit der Gesellschaft ist besonders für ältere Menschen von großer Bedeutung. Rundfunk und Fernsehen sind für viele eine willkommene Abwechslung und für einige leider fast der einzige Kontakt zur Außenwelt. Die Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht aus

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

finanziellen Gründen ist bei Erhalt von bestimmten Sozialleistungen, wie z. B. ALG II, Grundsicherung, Sozialhilfe, Hilfe zur Pflege nach dem siebten Kapitel des SGB XII möglich. Menschen mit einer Behinderung und dem Merkzeichen „RF“ in ihrem Schwerbehindertenausweis brauchen nur einen ermäßigten Beitrag von 5,99 Euro monatlich zu zahlen. Die Anträge müssen direkt beim zentralen Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio in Köln gestellt werden und sind unter www.rundfunkbeitrag.de erhältlich. Wer schon befreit ist, erhält kurz vor Ablauf des Befreiungszeitraumes ein neues Formular zugeschickt.

Das Antragsformular erhalten Sie am Tresen des Stadthauses und im:

*BürgerBüro
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-1111*

Landesblindengeld

Menschen mit einer hochgradigen Sehbehinderung bzw. Blindheit, die

ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Mecklenburg-Vorpommern haben, erhalten auf Antrag zum Ausgleich für bedingte Mehraufwendungen auf Grund ihrer Behinderung Leistungen nach dem Landesblindengeldgesetz. Voraussetzung ist der Feststellungsbescheid vom Versorgungsamt (siehe Pkt. Gesundheit – Behinderung)

Auskunft und Anträge für die Leistungsgewährung erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2145*

Kriegsopferfürsorge (KOF) und Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz

Anträge und Beratung zur Leistungsgewährung erhalten Sie im:

*Fachdienst Soziales
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-2145*

Inhalt einer Dokumentenmappe

Bei vielen Anliegen, z. B. Anträgen an Behörden, Institutionen u. ä. sind Dokumente und Berechtigungsnachweise vorzulegen. Um sie jederzeit griffbereit zu haben, sollten Sie Ihre Urkunden und wichtige Papiere zusammen, am besten in einer Mappe, aufbewahren.

Die wichtigsten Papiere, die in eine solche Mappe gehören, sind z. B.:

- Familienbuch mit Geburtsurkunde, Eheurkunde, evtl. Sterbeurkunde u. ä.
- Versicherungspolice (Lebensversicherung, Unfallversicherung u. ä.)
- Rentenbescheid und Rentenanpassungsmittelungen
- Wertpapiere und Sparbücher
- Vollmachten (Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge u. ä.)
- Testament

Informieren Sie Ihre Verwandten oder eine vertraute Person, wo Sie diese Mappe im Notfall finden können. Damit gewährleisten Sie, dass im Notfall bzw. nach Ihrem Tod alle Dinge ordnungsgemäß geregelt werden können.

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung

Es kann jedem Menschen jederzeit passieren, dass er seine eigenen Angelegenheiten aufgrund eines Unfalles oder eines sonstigen Umstandes zumindest vorübergehend nicht mehr selbstständig regeln kann. In diesen Fällen wird von dem zuständigen Amtsgericht ein Betreuer bestellt, der für den Betroffenen tätig wird. Auf die Auswahl des Betreuers hat man in der Regel keinen Einfluss, weil man sich selbst häufig gar nicht mehr äußern kann. Man kann aber die Auswahl in gesunden Zeiten mit einer Vorsorgevollmacht selbst treffen und eine Vertrauensperson zum Bevollmächtigten bestimmen. Daran ist das Gericht grundsätzlich gebunden. Die Wirksamkeit der Vollmacht sollte dabei nach außen nicht vom eigenen Gesundheitszustand abhängig gemacht und unbeschränkt erteilt werden. Aufgrund der weitgehenden Rechte und Pflichten sollten die Einzelheiten auf jeden Fall mit dem Bevollmächtigten besprochen werden. Dabei sollte untereinander klar

vereinbart werden, wann und wie von der Vollmacht Gebrauch gemacht werden kann und darf. Sollte – aus welchen Gründen auch immer – trotz Vorsorgevollmacht die gerichtliche Bestellung eines Betreuers erforderlich sein, kann man in einer Betreuungsverfügung bestimmen, dass der Bevollmächtigte auch zum Betreuer bestellt werden soll. Auch daran ist das Gericht grundsätzlich gebunden. Bei den Konten und Depots sollte auf die Formulare der Banken zurückgegriffen werden. Im Übrigen kann man kostenlose Broschüren mit Mustern beim Justizministerium in der Puschkinstraße 19-21 in Schwerin abfordern.

In einer Patientenverfügung kann festgelegt werden, ob man mit künftigen Untersuchungen seines Gesundheitszustandes, Heilbehandlungen oder ärztlichen Eingriffen einverstanden ist oder nicht. Das betrifft vor allem solche Eingriffe und Heilbehandlungen, die zwar das Leben verlängern können, aber aus Sicht des Betroffenen als unwürdig empfunden werden. Davon wird vielfach

ausgegangen, wenn das Leben dauerhaft nur noch künstlich unter Einsatz der Apparatedizin aufrechterhalten werden kann. Die Patientenverfügung sollte vor allem unter Hinzuziehung eines Arztes formuliert werden. Es sind in medizinischer Hinsicht sehr differenziert die Voraussetzungen zu formulieren, unter denen bestimmte Eingriffe und Heilbehandlungen gewollt oder eben nicht mehr gewollt sind. Diese Entscheidungen kann in der Regel nur nach eingehender Aufklärung durch einen Mediziner richtig getroffen werden. Die erfolgte Beratung durch einen Arzt sollte auf der Pati-



Foto: Bernd Kasper (pixelio)

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

entenverfügung bestätigt werden, damit sich der behandelnde Arzt sicher sein kann, dass der Betroffene sich der Voraussetzungen und der Tragweite seiner Festlegungen in der Patientenverfügung zweifelsfrei bewusst war. Eine jährliche Bestätigung der Patientenverfügung ist nicht erforderlich. Wer eine Vorsorgevollmacht und/ oder eine Patientenverfügung gemacht hat, kann das bei der Bundesnotarkammer registrieren lassen. Dort sind dann auch Namen und Anschriften der Bevollmächtigten hinterlegt.

Ein Exemplar der Vollmacht und der Patientenverfügung sollte sich in den Händen des Bevollmächtigten und ein Exemplar in den Händen des Vollmachtgebers befinden.

Die beiden Schweriner Betreuungsvereine beraten neben der Betreuungsbehörde in diesen Fragen umfassend:

- Diakoniewerk Neues Ufer gGmbH
Betreuungsverein „Neues Ufer“
Lübecker Straße 126
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 512166

- Caritas Mecklenburg e. V.
Betreuungsverein „St. Anna“
Schloßstraße 24
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5515823

Sprechstunde des Betreuungsvereins „St. Anna“ zum Thema Vorsorgevollmacht: jeden letzten Donnerstag im Monat in der Zeit von 15 bis 18 Uhr (außer im Dezember)

Der letzte Wille

Wenn ein Mensch verstirbt, stellt sich die Frage nach dem Umgang mit seinem Nachlass. Falls kein Testament hinterlassen worden ist, richtet sich die Verteilung nach dem Gesetz. Allerdings führt das Modell des Gesetzgebers vielfach zum Streit innerhalb der Familie und entspricht häufig nicht dem eigentlichen Willen des Verstorbenen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass die gesetzliche Erbfolge falsch eingeschätzt, Pflichtteilsansprüche übersehen und Zuwendungen zu Lebzeiten ausgeblendet werden.

So wird der Ehepartner neben den Kindern nicht automatisch alleiniger Erbe. Das gilt selbst dann, wenn keine Kinder vorhanden sind. Dann wird der Ehegatte nur Miterbe neben seinen Schwiegereltern oder den Geschwistern seines verstorbenen Ehepartners. Daher ist es in der Regel sinnvoll, wenn sich Eheleute in einem Testament gegenseitig als Alleinerben einsetzen. Dann haben die Kinder zwar trotzdem noch einen Pflichtteilsanspruch, allerdings nur noch in Höhe der Hälfte des gesetzlichen Erbteils. Außerdem haben sie nur einen Zahlungsanspruch und keinen direkten Zugriff auf einzelne Nachlassgegenstände. Der Zahlungsanspruch ergibt sich jedoch nicht nur aus dem Nachlass, der zum Zeitpunkt des Ver-



Foto: Rainer Sturm (pixelio)

VII. Gut, wenn alles geregelt ist

sterbens noch vorhanden war. Es kann auch das Vermögen eine Rolle spielen, das zu Lebzeiten verschenkt worden ist und zum Zeitpunkt des Versterbens nicht mehr vorhanden war. Wenn man den Pflichtteilsanspruch vermeiden möchte, sollte mit den Kindern zu Lebzeiten ein sogenannter Pflichtteilsverzicht vereinbart werden. Der Gesetzgeber lässt also von seinem Grundmodell eine abweichende Gestaltung der Vermögensnachfolge ausdrücklich zu, die im Ergebnis zu dem gewünschten Ziel der Betroffenen führen kann.

Allerdings kommt es dabei auf die individuellen persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse der Beteiligten an. Mit der Errichtung eines Testa-

ments ist es in der Regel nicht getan. Es sind vielmehr weitere Bausteine erforderlich, bis hin zur Überprüfung und Anpassung etwaiger Lebensversicherungsverträge. Man sollte sich bei der Gestaltung seiner Vermögensnachfolge wegen der rechtlichen Fallstricke im Zweifel bei einem auf das Erbrecht spezialisierten Notar oder Rechtsanwalt beraten lassen.

Für die kostenlose Bereitstellung der Informationen möchten wir uns beim Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Sven Klinger bedanken.

Sterbebegleitung

Wenngleich der Gedanke an das Sterben häufig verdrängt wird, sollte man auch einer solchen Situation gewachsen sein. Menschen, die mit ihrem Lebensende rechnen, wünschen immer öfter eine Begleitung in den schweren Stunden der letzten Lebensphase. Bei diesem Wunsch, aber auch bei der Trauerbegleitung von Angehörigen, können Sie sich vertrauensvoll an den:

*Hospizverein Schwerin e. V.
Platz der Jugend 25
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5572621*

oder an das

*Hospiz „Am Aubach“
SOZIUS Pflege- und
Betreuungsdienste Schwerin gGmbH
Wismarsche Straße 298h
19055 Schwerin
Tel.: (0385) 3030771*

oder an den

*Caritas Mecklenburg e. V.
Ambulanter Hospitzdienst
Klosterstraße 15
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5515816*

wenden. Die Begleitungen sind ehrenamtlich und kostenlos.



Foto: Rainer Sturm (pixelio)

VIII. Sicherheit

Viele ältere Menschen leiden unter Angst vor Diebstahl, Raub oder Körperverletzung. Deshalb sollten besonders Sie gewisse Vorsichtsmaßnahmen beachten.

Polizei

Wenn Sie einen Einbruch, Überfall oder Vandalismus beobachten oder vermuten, rufen Sie die nächste Polizeidienststelle oder die Leitstelle unter 110 an. Das Gleiche sollten Sie tun, wenn Grund zur Befürchtung besteht, dass dem alleinstehenden Nachbarn etwas zugestoßen ist oder Sie sich selbst bedroht fühlen. In diesen Fällen sollten folgende Fragen beantwortet werden:

- Wer ruft an?
- Was ist wann und wo geschehen?
- Geben Sie eine möglichst genaue Beschreibung von beispielsweise Täter, Hergang, Fahrzeug mit Kennzeichen und Fluchtrichtung an.

Ansprechpartner sind die folgenden Polizeidienststellen:

- Polizeihauptrevier Schwerin
Graf-Yorck-Straße 6
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 51802223 oder
(0385) 51802224

- Polizeiinspektion Schwerin
Graf-Yorck-Straße 8
19061 Schwerin
Tel.: (0385) 51800

- Polizeistation Mitte
Schloßstraße 10
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 539321

- Polizeistation Lankow
Lübecker Straße 289
19059 Schwerin
Tel.: (0385) 58856916

- Internetwache

Wenn Sie die Möglichkeit haben, einen Internetrechner zu nutzen, dann können Sie sich unter der www.polizei.mvnet.de beraten lassen. Unter dem Stichwort Internetwache können Sie zudem Anzeigen aufgeben oder Hinweise übermitteln.

Opferhilfe – Weißer Ring

Die Erfahrungen zeigen immer wieder, dass es Opfern von Straftaten schwer fällt, sich mit anderen Menschen über die erlittene seelische, körperliche oder materielle Schädigungen zu unterhalten. Der Weiße Ring hilft Ihnen bei der Bewältigung und Aufarbeitung des Problems, denn die wenigsten Menschen schaffen es aus eigener Kraft. Hilfsmöglichkeiten sind unter anderem:

- Menschlicher Beistand und persönliche Betreuung
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat

Tel.: (0385) 2075940

E-Mail: wraasschwerin@gmx.de

Internet: www.weisser-ring.de

VIII. Sicherheit

Fundbüro

Haben Sie etwas verloren oder auch etwas gefunden und möchten es abgeben, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an das:

*Fundbüro im BürgerBüro
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-1111*

Kommunaler Ordnungsdienst

Bei Fragen zur öffentlichen Sicherheit und Ordnung können sich die Bürgerinnen und Bürger direkt an den Kommunalen Ordnungsdienst (KOD) wenden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in allen ordnungsrechtlichen Bereichen tätig, für die die Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Schwerin die zuständige Ordnungsbehörde ist. Dazu gehören u. a.:

- Überwachung des ruhenden Verkehrs
- Durchführung der kommunalen Geschwindigkeits- und Rotlichtüberwachung

- Kontrolle der Einhaltung der Hundehalterverordnung und der Hundesteuersatzung
- Graffitibekämpfung
- Veranstaltungskontrollen
- Kontrollen nach der Gewerbeordnung
- Immissionsschutz
- Abfallrecht
- allgemeine Gefahrenabwehr
- Zusammenarbeit mit der Polizei auf der mobilen Citywache
- Ermittlungstätigkeiten für die Ausländerbehörde
- Kontrollen im Rahmen des Gesetzes zur Intensivierung der Bekämpfung der Schwarzarbeit und damit zusammenhängender Steuerhinterziehung
- Kontrolle der Einhaltung Winterdienst
- Jugendschutz und Nichtraucherkontrollen

Telefonische Erreichbarkeit des Kommunalen Ordnungsdienstes

*1. Oktober bis 31. März
Montag bis Samstag 7 bis 20 Uhr
1. April bis 30. September*

*Montag bis Donnerstag 7 bis 20 Uhr
Freitag und Samstag 7 bis 24 Uhr*

Tel.: (0385) 545-1830



Foto: Landeshauptstadt Schwerin

VIII. Sicherheit

Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr/Rettungsdienst		112
Polizei		110
HELIOS Kliniken Schwerin	(0385)	5200
Zentrale Notaufnahme HELIOS Kliniken Schwerin	(0385)	520-2197
Kassenärztlicher Notdienst	(0385)	520-3600
Krankentransport DRK	(0385)	5000217 oder 5000218
Tierärztliche Klinik	(0385)	710799
Giftnotruf	(0361)	730730
Telefonseelsorge, evangelisch (gebührenfrei)	(0800)	1110111
Telefonseelsorge, katholisch (gebührenfrei)	(0800)	1110222
Telefonauskunft		11833
Störungsmeldungen Strom-, Gas-, Fernwärme-, Trinkwasser- und Abwassernetze der Stadtwerke Schwerin	(0385)	633-4222
Gasgeruch sowie bei Störungen an den Gasversorgungsanlagen der Stadtwerke Schwerin	(0385)	633-3360
Stadtverwaltung	(0385)	545-0
- BürgerBüro	(0385)	545-1111
- Fachdienst Soziales	(0385)	545-2130
- Pflegestützpunkt Schwerin	(0385)	545-2120 u. 2121
- Fachdienst Gesundheit	(0385)	545-2820
- Geschäftsstelle des Seniorenbeirates	(0385)	545-4991
- Geschäftsstelle des Behindertenbeirates	(0385)	545-4991
Bürgerbeauftragter des Landes M-V	(0385)	525-2709
Versorgungsamt	(0385)	39910
Verbraucherzentrale	(0385)	5918110
Mieterbund	(0385)	714668
Amtsgericht	(0385)	7415-0
Sozialgericht	(0385)	5404-0

Verwaltungsgericht	(0385)	5404-0
Service Deutsche Bahn AG	(0180)	6996633
Störungsstelle Telekom/Kundenservice	(0800)	3301000

Alle Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit.

Raum für Notizen

Impressum

Landeshauptstadt Schwerin
Die Oberbürgermeisterin
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 545-0
Fax: (0385) 545-1009
E-Mail: info@schwerin.de
Internet: www.schwerin.de

Kontakt:
Landeshauptstadt Schwerin
Die Oberbürgermeisterin
Fachdienst Soziales
Tel.: (0385) 545-2130
Fax: (0385) 545-2139

Herstellung:
DELEGO Wirtschaftsverlag D. Lüth
Klöresgang 5
19053 Schwerin
Tel.: 0385/485630
E-Mail: delego.lueth@t-online.de



Foto: Jürgen Mala (pixelio)

