



Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen



Wegweiser
für Seniorinnen
und Senioren

Wir werden älter.
Gut so.



Entdecken
Sie die Vielfalt
unserer Services
www.da-wo-ich-bin.de

Mobile Banking kann doch jeder.

Unsere Mobile-App: Die Bank für die Hosentasche.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank

Grußwort

**Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,**

Ich freue mich sehr, Ihnen die 2. Auflage unserer Seniorenbroschüre vorlegen zu können. Wir möchten Ihnen damit einen Ratgeber an die Hand geben, der in kompakter Form alles Wissenswerte rund ums Alter vermittelt.

Der Lebensabschnitt der Älteren wird Dank des heutigen medizinischen Fortschrittes immer länger und kann auch durchaus drei Jahrzehnte umfassen. Wir kennen alle die Begriffe wie die jungen Alten, die Best Ager, die Silver Consumer, die Generation 60 plus usw. Die meisten Seniorinnen und Senioren über 65 fühlen sich fit, weniger als ein Viertel hat so große gesundheitliche Probleme, dass sie den Alltag beeinträchtigen.

Sind für die einen die Möglichkeiten einer aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben von großer Bedeutung, so können für die anderen die Beratung und Unterstützung bei zunehmender Hilfebedürftigkeit wichtig sein.

Auch gewinnt das bürgerschaftliche Engagement im Blick auf die immer älter werdende Bevölkerung mehr und mehr an Bedeutung. Gebraucht zu werden ist mehr als ein gutes Gefühl. Der Dank des Einzelnen und der Gemeinschaft ist der oder dem Engagierten gewiss.

Ich hoffe, dass Ihnen der Wegweiser für Seniorinnen und Senioren eine nützliche Hilfe ist und Sie Neues und Interessantes entdecken. Die Broschüre soll Ihnen Anregungen für einen selbstbestimmten und sinnerfüllten Lebensabschnitt geben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr

Thilo Becker
Bürgermeister



Inhaltsverzeichnis



© Foto: Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen



© Foto: Frank Harnisch, Höhr-Grenzhausen

Grußwort 1

Aktiv im Alter 4

Seniorentreffs	4
Freizeitangebote	5
Bildung und Kultur	6
Sport und Bewegung	8
Bürgerschaftliches Engagement	9

Wohnen im Alter 10

Senioren- und Pflegeheime	10
Beratung zur Wohnraumanpassung	11
Internet-Portal über Pflegeheime	12

Beratung und Information 13

Seniorenbüro der Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen	13
Seniorenbeirat	13
Seniorennetzwerk	13
Beratung bei Pflegebedürftigkeit	13
Beratung bei Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	14
Selbsthilfegruppen	14
Trauernde und Angehörige	15
Beratung für Behinderte	15
Rechtliche Beratung in sozialen Angelegenheiten	15
Beratung zu Verbraucherthemen	15
Sicherheitsberatung	15
Internet-Portal für Barrierefreiheit	15

Pflegedienste und ambulante Dienste 16

Pflegedienste	16
Pflegestützpunkt	17
Tagespflege und Tagesbetreuung	17
Essen	17
Haushaltsnahe Hilfen	18
Hausnotruf	18

Mobilität 19

Bürger-Mobil	19
Hillscheider Einkaufsmobil	19
Taxis	19
Internet-Portal Klima verträglich mobil 60+	19

Finanzielle Hilfen 20

Rentenangelegenheiten	20
Wohngeld	20
Grundsicherung im Alter	20
Pflegegeld	20
Schwerbehindertenausweis	21
Rundfunkbeitragsbefreiung	21
Telefongebührenermäßigung	21
BahnCard	21
Internet-Portal Verbraucher-Ratgeber	21

Medizinische Versorgung 22

Ärzte	22
Heilpraktiker, Akupunktur und Homöopathie	25
Psychotherapeutische Praxen	26
Physiotherapie und Reha-Sport	27
Apotheken	27

Im Notfall 28

Stichwortverzeichnis

Umschlagseite 3

*Im Gewerbe park
Mülheim-Kärlich*

Mank[®]
PARTY AMBIENTE OUTLET
DESIGNED PAPER PRODUCTS

*Gastroartikel zu
Top Preisen!*

Kerzen, Festdekoration



Servietten, Tischläufer

Tischdeckenrollen



Partybesteck

Werksverkauf, Hochstraße 7, 56307 Dernbach, Di. + Do. 9:00 - 18:00 Uhr mank.de
Party Ambiente Outlet, Auf dem Hahnenberg 15, 56218 Mülheim-Kärlich, Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr, Sa. 10:00 - 17:00 Uhr

IMPRESSUM

 **total-lokal**

Herausgeber:

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:

Verbandsgemeinde Hörh-Grenzhausen – FB Ordnung und Soziales
Rathausstraße 48, 56203 Hörh-Grenzhausen

Redaktion:

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Verbandsgemeinde Hörh-Grenzhausen
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinnige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:

Titelbild rechts oben: Foto: Frank Harnisch, Hörh-Grenzhausen
Titelbild Mitte: Foto: Christa Graf, Montabaur
Seite 1: Foto: Verbandsgemeinde Hörh-Grenzhausen
Restliche Fotos auf dem Titel: Verbandsgemeinde Hörh-Grenzhausen
Weitere Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos.

56203057/1. Auflage/2018

Druck:

Mundschek Druck+Medien
Mundschekstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:

Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Aktiv im Alter



Wer Anteil nimmt am Leben ringsum, wer Kontakte und Freundschaften pflegt, wer vielfältige Möglichkeiten nutzt, Sinnvolles und Nützlichendes zu tun, wer sich für andere engagiert und auch die schönen Dinge und Erfahrungen zu genießen versteht, der bleibt jung und bleibt länger gesund.

Um gut alt zu werden, gibt es in unserer Verbandsgemeinde viele Möglichkeiten. Diese reichen von kulturellen Angeboten über Angebote zur Freizeitgestaltung bis hin zu Begegnungsstätten, die allen interessierten Seniorinnen und Senioren offenstehen.

■ Seniorentreffs

Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten. Die Gruppen bieten Kontakt zu Gleichaltrigen. Oft findet man dort neben Gemütlichkeit auch Partner/-innen für Spiel und Unterhaltung. Zudem kann man Vorträge hören und Erfahrungen austauschen und vieles mehr.

Seniorentreffs

Name/Angebot	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Evangelische Kirchengemeinde zeitweise mit Referenten, jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr	Pfarrer Matthias Neuesüß	Teplitz-Schönauer-Straße 2 Höhr-Grenzhausen	7204 und 02623 9706790 matthias.neuesuess.kgm.hoehrgrenzhausen@ekhn-net.de
Katholische Pfarrgemeinde zeitweise mit Themenschwerpunkt, montags 14.30 Uhr, unregelmäßig ca. alle 6 Wochen	Rosemarie Klein	Bahnhofstraße/ Ecke Schulstraße Höhr-Grenzhausen	943420

Name/Angebot	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Katholische Pfarrgemeinde zeitweise mit Themenangebot Mittwochs 14-täglich, 14.30 – 17.00 Uhr	Maria Petmecky	Pfarrheim St. Josef Kolpingstr. 7, Hillscheid	2965
Seniorentreff im Bienenstock Handarbeitstreff, Kaffeeklatsch, Gedächtnistraining, Seniorengymnastik, jeweils montags – donnerstags an den Nachmittagen, kostenfrei	Birgit Groth	Ferbachstraße 6 Höhr-Grenzhausen	9494377 der-bienenstock@web.de

■ Freizeitangebote

Name/Angebot	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
AWO-Ortsverein Begegnungsstätte im Pavillon Spielenachmittag, Seniorenturnen des DRK, Bingo, Ausflugsfahrten u. a.	Claudia Jakob	Parkstraße 8 Höhr-Grenzhausen	7159 awo-msd@t-online.de www.arbeiterwohlfahrt- hoehr-grenzhausen.de
Bürgergemeinschaft MACH MIT e. V. im Kannenbäckerland Spielenachmittag, Handarbeits- und Computerkurse, Erzählcafé, gemütliches Beisammensein beim Essen	Hildegard Jöris	Emser Straße 32, Rathaus Hillscheid	02602 9978440 www.mach-mit- kannenbaeckerland.de
VdK-Ortsverband Ausflugsfahrten, Kaffeenachmittage	Elke Weber	Rheinstraße 22 56179 Niederwerth	ortsverband.hoehr- grenzhausen@vdk.de



© Es75 - Fotolia



© Getty Images/iStockphoto



■ Bildung und Kultur

Weiterbildung und Kultur ist keine Frage des Alters. Viele Menschen haben erst dann die Zeit und Muße, sich schon lange erwünschtes Wissen anzueignen oder kulturelle Angebote wahrzunehmen.

Name/Angebot	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Seniorenakademie „Zweite Heimat“ Englisch-Kurs, generationsübergreifende Projekte, z. B. Theater, PC-Kurs, Technik-Treff	Karin Probst-Bayer Christian Heller	Hermann-Geisen-Straße 42 Höhr-Grenzhausen	7257 www.juz-zweiteheimat.de
Volkshochschule Kannenbäckerland Bewegungskurse u. a.	Frau Stein		02624 9529789 info@vhs-ww.de www.vhs-ww.de
Stadtbücherei Alte Goethe-Schule Öffnungszeiten: Mo., Fr. 9.00 – 12.30 und 15.00 – 18.00 Uhr Mi. 9.00 – 12.30 und 15.00 – 19.00 Uhr jeden 1. Sa. im Monat 9.30 – 12.30 Uhr Medienkiste für Senioren mit Spielen und Büchern	Susanne Göhler-Brockmann	Schulstraße 7 Höhr-Grenzhausen	9458730 buecherei@hoehr-grenzhausen.de

Name/Angebot	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Gemeindebücherei Hilgert Öffnungszeiten: Mo. 17.00 – 20.00 Uhr, Mi. 15.00 – 18.00 Uhr	Ruth Wonnemann Marlene Lux	Hauptstraße 33 Hilgert	9491999 www.buecherei-hilgert.de
Kath. öffentliche Bücherei St. Josef in der Grundschule Öffnungszeit: Fr. 16.00 – 18.00 Uhr		Waldstraße 21 Hillscheid	0157 81684737 (nur während Öffnungszeit) koeb-hillscheid@gmx.de www.koeb-hillscheid.de
Museum für Stadtgeschichte Öffnungszeiten: jeden 2. Sonntag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung		Laiguegliaplatz 1	3259 www.gsk-hg.de
Keramikmuseum Öffnungszeiten: Di. – So. 10.00 – 17.00 Uhr Eintritt für Senioren: 4,00 Euro		Lindenstraße 13 Höhr-Grenzhausen	946010 kontakt@keramikmuseum.de www.keramikmuseum.de
Töpferei und Museum im Kannenofen	Fam. Peltner	Kleine Emser Straße 4 Höhr-Grenzhausen	7251
Burg Grenzau Öffnungszeiten: April bis Oktober Sa., So. 11.00 – 13.00 Uhr	Gerhard Tattko	Grenzau	5200
Heimatismuseum Hillscheid Öffnungszeiten nur nach Vereinbarung		Bahnhofstraße 1 Hillscheid	
Limesturm Öffnungszeiten: April bis Oktober Sa., So., Feiertage 14.00 – 17.00 Uhr		Hillscheid	3843



KERAMIKMUSEUM WESTERWALD

02624-946010
kontakt@keramikmuseum.de
www.keramikmuseum.de

- Seniorennachmittage
- Gruppenführungen
- Familienfeier im Museum und Museumscafé



■ Sport und Bewegung

Die gesundheitlichen Vorteile für Menschen jeden Alters durch Sport, Bewegung und Spiel sind inzwischen unbestritten. Regelmäßige Bewegung schützt vor zahlreichen Beschwerden. Vorteilhaft für ältere Menschen sind Ausdauersportarten mit einer moderaten Belastung wie z. B. Schwimmen, Walking oder Wandern, Radfahren und Gymnastik.



Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Spaziergehgruppe für Senioren der Kampagne Ich bewege mich, mir geht es gut!	Christa Graf Seniorenbüro	Rathausstraße 48	104-104
<i>Jeden Freitag ab 10.15 Uhr am AWO Seniorenzentrum trifft sich die Gruppe zu einem leichten, kurzen Spaziergang für alle, die nicht mehr so gut mobil sind, mit und ohne Rollator. Bewegungsbegleiter unterstützen die Spaziergänger. Abholservice möglich. Kostenfrei.</i>			
Bewegungstraining für Senioren mit Seniortrainer Hubert Ulrich	Christa Graf	Rathausstr. 48	104-104 christa.graf@hoehr-grenzhausen.de
<i>Jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr trifft sich die Gruppe in der Tagespflege „Der Bienenstock“ Fербachstr. 6, 56203 Höhr-Grenzhausen. Kostenfrei.</i>			
Sportfreunde Höhr-Grenzhausen e. V.	Horst Eberl	Höhr-Grenzhausen	947646, info@sf-hg.de www.sf-hoehr-grenzhausen.de
<i>Damengymnastik Ü50, gesundheitsorientierte Gymnastik, Pilates</i>			
Sportverein 08 Hillscheid e. V.	Marcel Freisberg	Hillscheid	www.sv08-hillscheid.de
<i>Rehasport, Gymmix, Seniorengymnastik, Nordic Walking</i>			
Turn- und Sportverein Hilgert e. V.	Daniel Günster	Hilgert	7434, tushilgert@t-online.de www.tushilgert.de
Schwimmteichanlage Linderhohl		Höhr-Grenzhausen	
<i>Naturnahe Wassererlebniswelt</i>			
<i>Öffnungszeiten: Mai – September, täglich 10.00 – 20.00 Uhr, Eintritt für Senioren 2,00 Euro</i>			
Westerwald-Verein Höhr-Grenzhausen e. V.	Paul Schmidt	Höhr-Grenzhausen	3570 paul.dieter.schmidt@gmx.de www.wvw-hg.de
Westerwald-Verein Hillscheid e. V.	Gudrun Gelhard	Hillscheid	3960 www.wvw-hillscheid.de
DRK-Seniorenturnen	Monika Melchior	AWO-Pavillon Parkstraße 8 Höhr-Grenzhausen	4447

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Rundwanderweg		Höhr-Grenzhausen	
<i>Rundweg mit Bänken, besonders für behinderte und ältere Menschen geeignet.</i>			
<i>Streckenverlauf: Seniorenzentrum Bethesda, Bahnhofstraße, Töpferstraße, über die Fußgängerbrücke zur Straße Auf dem Hähnchen, über die Fußgängerbrücke in die Gartenstraße, Im Silbertal, Bahnhofstraße, Seniorenzentrum Bethesda (Dauer: ca. 1 Stunde)</i>			
Training für Menschen mit Demenz – Online			www.bewegung-bei-demenz.de
<i>Bewegung bei Demenz – körperliches Training für zu Hause</i>			
<i>Diese Webseite bietet einfache, verständliche Anleitungen für das körperliche Training zu Hause. Betroffene können über spezielle Übungen ihre Alltagsmobilität und damit ihre Lebensqualität erhalten. Sturzgefahr, psychische Befindlichkeit und zum Teil auch geistige Leistungen können günstig durch körperliches Training beeinflusst werden.</i>			

■ Bürgerschaftliches Engagement

„Das beste Mittel gegen Verdrossenheit ist es, sich selbst zu aktivieren“, wusste schon Richard von Weizsäcker. Durch bürgerschaftliches Engagement wird es möglich, sich im Alter weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, Einfluss zu nehmen, neue Menschen kennenzulernen, vorhandene Kompetenzen einzubringen und neue Fähigkeiten zu erwerben.



© Foto: Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Bürgergemeinschaft MACH MIT e. V. im Kannenbäckerland	Hildegard Jöris	Emser Straße 32 Rathaus Hillscheid	02602 9978440 www.mach-mit-kannenbaeckerland.de
Ehrenamtskoordinatorinnen des AWO-Seniorenzentrum	Olga Ganis Berit Kulicke	St.-Martin-Weg 9 Höhr-Grenzhausen	913-306 olga.ganis@awo-rheinland.de berit.kulicke@awo-rheinland.de
Spaziergehgruppe für Senioren der Kampagne Ich bewege mich, mir geht es gut!	Christa Graf	Rathausstraße 48 Seniorenbüro	104-104 christa.graf@hoehr-grenzhausen.de
Seniorenbeirat <i>Sprechzeiten im Rathaus nach Vereinbarung</i>	J. Werner Etzkorn	Rathausstraße 48 Höhr-Grenzhausen	104-131 seniorenbeirat@hoehr-grenzhausen.de

Wohnen im Alter



© Foto: AWO Seniorenzentrum im Kannenbäckerland



© Foto: Seniorenzentrum Bethesda

Wählen Sie aus über 188 TV- und Relaxesessel in unseren Ausstellungen!

TV-Sessel
porzellanfarbig, in echt Leder, mit Motor zur Verstellung der Rücken- und Fußstütze sowie der Aufstehhilfe 33130-1 ff
Optional auch mit zwei Motoren und in vielen Lederfarben erhältlich.

ab 699,-

Möbelmay ...das Gelbe vom Ei

Küchen Kompetenz

wer vergleicht kauft hier!

www.moebelmay.de Möbel May GmbH 56766 Ulmen Industriestraße 9
56727 Mayen Am Wasserturm 15 56564 Neuwied Blücherstraße 1-3

■ Senioren- und Pflegeheime

Wenn die häusliche Pflege nicht mehr ausreicht, kann in einer von unseren beiden stationären Einrichtungen betreut werden. Hier gibt es folgende Angebote: vollstationäre Pflege, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege als Entlastung für pflegende Angehörige, z. B. bei Krankheit, Verhinderung der Pflegeperson oder Urlaub.

AWO Seniorenzentrum Kannenbäckerland

Ansprechpartnerin Claudia Schmitt
St.-Martin-Weg 9, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 913-0
www.awo-rheinland.de

Seniorenzentrum Bethesda

Ansprechpartner Michael Lobb
Rathausstraße 55, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 9470-0
www.stibema.de

■ Beratung zur Wohnraumanpassung

Möglichst lange und möglichst sicher in den eigenen vier Wänden leben. Das wünschen sich kranke, behinderte und ältere Menschen. Wenn ihre Wohnung den Anforderungen im Alter nicht mehr gerecht wird, ist nicht immer ein Umzug notwendig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln die Wohnung altersgerecht auszustatten.

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen		Seppel-Glückert-Passage 10 55116 Mainz	06131 223078 barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de
<i>Beratungsangebote sind alle kostenlos.</i>			
DRK-Beratungsstelle LebensWohnraum für RLP	Berit Herger	65516 Mainz	06131 26933 info@drk-lebenswohnraum.de
<i>Beratung für Menschen, die sich für gemeinschaftliches Wohnen im Alter interessieren.</i>			
zb: zentrumbaukultur		Rheinstraße 55 55116 Mainz	06131 996010
<i>Wohnberatung für alle Lebensphasen. Fachleute geben Auskunft zu neuen Wohnformen, Standortkriterien, zur Planung von Bauprojekten. Auch bereits existierende Projekte werden vorgestellt.</i>			

RE/MAX[®]



Immobilie verkaufen auf Termin, wie geht das?

Mit RE/MAX bequem und schnell verkaufen!

Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um Ihre Immobilie.

Niemand vermittelt weltweit

mehr Immobilien als RE/MAX.

Immobilienkompetenz Koblenz KG

RE/MAX Primus Immobilienservice Koblenz

Achim Jacobs & Uwe Trundt

Otto-Schönhagen-Straße 2 / 56070 Koblenz

Tel.: 0261 97368-0 / Fax: 0261 97368-29

E-Mail: achim.jacobs@remax.de

www.remax-mittelrhein.de



Dirk Wiederstein Garten- und Landschaftsbau Meisterbetrieb

56237 Sessenbach • Hauptstraße 9 • Mobil: 0172-4876927
Tel.: 0 26 01 - 95 02 68 • Fax: 0 26 01 - 91 29 53
www.wiederstein-galabau.de

- Gehölzschnitt
- Natursteinarbeiten
- Baumfällarbeiten
- Bagger- und Pflasterarbeiten
- Häckselarbeiten
- Carport- und Holzbau
- Dachbegrünungen
- Teichbau/Rollrasen



■ Internet-Portal über Pflegeheime

Weißer Liste

www.weisse-liste.de

Die Weiße Liste hilft Ihnen bei der Suche nach einem passenden Pflegeheim – unabhängig und verständlich. Das Portal ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann-Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen. Die Weiße Liste ist kosten- und werbefrei.

Wir elektrisieren – Sie entspannen

Energie sparen, Sicherheit und Komfort aus Professioneller Hand

- Hausgeräte – Verkauf und Reparatur aller Marken
- Miele-Vertragshändler
- Elektroinstallationen
- Sprechanlagen
- Leuchten
- Fachbetrieb „altersgerechtes Wohnen“
- ... und vieles mehr



Wir sind mit Sicherheit für Sie da!

Michels-Elektrotechnik GmbH

Netzwerk- u. Kommunikationstechnik · Elektroinstallationen · Lichttechnik

Kleine Schützenstraße 3 · 56203 Höhr-Grenzhausen

Telefon: 02624 945182 · Telefax: 02624 945184

E-Mail: info@michels-elektro.de · www.michels-elektro.de



© Foto: Christa Graf, Montabaur

Beratung und Information

Beratung wird in den unterschiedlichsten Bereichen von verschiedenen Behörden, Institutionen, Verbänden und Vereinen angeboten. Sie informieren und beraten ältere Menschen und deren Angehörige in allgemeinen Fragen, die das Alter und die soziale Situation betreffen. Sie geben Hilfe bei der Antragstellung und werden gegebenenfalls als Vermittler tätig.

■ **Seniorenbüro der Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen**

Das Seniorenbüro ist erste Anlauf- und Kontaktstelle für alle Fragen rund um das Alter und das Älterwerden. Das Seniorenbüro ist Informationsbörse wie auch Treffpunkt zum Austausch und Impulsgeber für aktives Altern.

Seniorenbüro

Ansprechpartnerin Christa Graf
Rathausstraße 48, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 104-104
E-Mail: christa.graf@hoehr-grenzhausen.de
www.hoehr-grenzhausen.de

■ **Seniorenbeirat**

Der Seniorenbeirat ist die Interessenvertretung aller Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahren, der Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen. Er ist parteipolitisch unabhängig und überkonfessionell. Die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich.

Seniorenbeirat

Vorsitzender J. Werner Etzkorn
Rathausstraße 48, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 104-131
E-Mail: seniorenbeirat@hoehr-grenzhausen.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung im Rathaus

■ **Seniorennetzwerk**

Hier treffen sich Profis aus den verschiedenen Einrichtungen des Seniorenbereichs, um Aktivitäten zu planen und zu koordinieren.

Seniorennetzwerk

Ansprechpartnerin Susanne Schäfer-Weilberg
Rathaus Hillscheid
Telefon: 9427991

■ **Beratung bei Pflegebedürftigkeit**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes beraten und informieren zu den Leistungen der Pflegeversicherung und führen eine individuelle Pflegeberatung durch.

Pflegestützpunkt

Ansprechpartner Susanne Giraud, Anja Belz, Jens Lotz
Rheinstraße 100, Höhr-Grenzhausen
02623 6074935, 6074937
Ransbach-Baumbach/Höhr-Grenzhausen
www.sozialportal.rlp.de
*Sprechstunde im Rathaus von Höhr-Grenzhausen
jeden Mo. 10.30 – 12.00 Uhr*

■ Beratung bei Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich für den Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten. Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt man eine andere Person, im Falle einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für den Vollmachtgeber zu erledigen. Formulare und Broschüren dazu erhalten Sie im Seniorenbüro. Weiterführende Beratung erhalten Sie bei der

Kreisverwaltung Westerwald

Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
 Betreuungsbehörde
 Ansprechpartner:
 Oliver Holzenthal, Marion Reitz-Frohneberg,
 Marie-Luise Spesser, Evi Hill
 Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
 Telefon: 02602 124-341, 124-343, 124-344, 124-346
 E-Mail: oliver.holzenthal@westerwaldkreis.de

■ Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Durch Gespräche und Erfahrungsaustausch wird in den Selbsthilfegruppen versucht, den Menschen bei der Bearbeitung ihrer Probleme zu helfen und sie im Austausch mit Betroffenen zu lösen.

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
WeKISS – Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe	Elfi-Gül Hollweck	Marktplatz 6 56457 Westerburg	02663 2540 info@wekiss.de www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss
AA – Anonyme Alkoholiker Im Jugendzentrum 2. Heimat <i>Treffen: mittwochs 19.30 Uhr</i>	Willi	Hermann-Geisen-Straße 42 Höhr-Grenzhausen	02602 9978440
Diabetiker-Selbsthilfegruppe im AWO-Pavillon <i>Treffen jeden 1. Mi. im Monat, 18.00 Uhr</i>	Herr Schmidt	Parkstraße 8 Höhr-Grenzhausen	02623 928569
Frauenselbsthilfe nach Krebs – Offener Treff <i>Treffen jeden 1. Do. im Monat, 15.00 Uhr</i>	Maria Fuchs	Pfarrzentrum Auf dem Kalk 11, Montabaur	02626 17878
<i>Treffen jeden 3. Mi. im Monat, 19.30 Uhr</i>		Restaurant Victor's Kirchstraße 18, Montabaur	

■ Trauernde und Angehörige

Eine Gruppe für Frauen und Männer, die den Verlust eines nahestehenden Menschen betrauern.

Offener Treff für Trauernde

Kath. Familienbildungsstätte
Ansprechpartnerin Sylvia Cordie
Hohenfelder Straße 16, 56068 Koblenz
Telefon: 0261 9882675
E-Mail: kontakt@lebenswege.com

■ Beratung für Behinderte

Behindertenbeauftragte der Kreisverwaltung

Franz-Georg Kaiser
Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
Telefon: 02602 124-0
E-Mail: franz-georg.kaiser@westerwaldkreis.de
Sprechstunde: jeder 1. Mittwoch im Monat 14.00 – 16.30 Uhr

■ Rechtliche Beratung in sozialen Angelegenheiten

Der Sozialverband VdK e. V. berät seine Mitglieder beispielsweise zum Renten- und Behindertenrecht, zur Alten- und Sozialhilfe, zur Pflegeversicherung oder zum Patientenschutz.

VdK e. V. – Kreisverband Westerwald

Wallstraße 7, 56410 Montabaur
Telefon: 02602 3383
E-Mail: kv-westerwald@vdk.de

■ Beratung zu Verbraucherthemen

Über wichtige Themen des Alltags und zahlreiche Produkte informiert die Verbraucherzentrale. Zu vielen Produktbereichen liegen Broschüren vor. Hier erhalten Sie außergerichtliche Unterstützung bei der Wahrnehmung Ihrer Verbraucherrechte.

Verbraucherzentrale – Beratungsstelle Koblenz

Entenpfuhl 37, 56068 Koblenz
Telefon: 0261 12727
E-Mail: vb-ko@vz-rlp.de
www.verbraucherzentrale-rlp.de

■ Sicherheitsberatung

Wenn Sie Fragen zum Thema Einbruchschutz, Haustürgeschäfte, Verhalten an der Wohnungstür, Trickdiebstahle oder Sicherheit im Straßenverkehr haben, ist die Sicherheitsberaterin Ihre Anlaufstelle.

Sicherheitsberaterin Inge Schmidt

Waldstraße 46, 56206 Hilgert
Telefon: 9494188
E-Mail: inge-schmidt@t-online.de

■ Internet-Portal für Barrierefreiheit

Wheelmap ist ein Online-Stadtplan für rollstuhlgerechte bzw. weniger rollstuhlgerechte Orte. Stufen hier, Treppen da oder keine Behindertentoilette – dank wheelmap.org wissen Sie jetzt im Vorhinein, ob z. B. ein Restaurant, ein Kino oder eine Behörde barrierefrei ist.

www.wheelmap.org



Steuerberatung

Über 40 Jahre Ihre Interessenvertretung in Steuerangelegenheiten (auch für Rentner, Hausbesitzer und Kapitalanleger)

Jahresabschlüsse und Steuererklärungen, Erstellung und Übertragung von E-Bilanzen, Finanzbuchhaltung, Lohnbuchhaltung, betriebswirtschaftliche Beratung, Existenzgründungsberatung

Ferbachstraße 6 | 56203 Höhr-Grenzhausen
Telefon: 02624 5051 | www.steuerkanzlei-roesgen.de
E-Mail: wolfgang.roesgen@steuerkanzlei-roesgen.de

Pflegedienste und ambulante Dienste



© Foto: Christa Graf,
Montabaur

Hier erhalten Sie einen Überblick über die ambulanten Dienste, damit Sie so lange wie möglich in Ihrem gewohnten Umfeld leben können.

■ Pflegedienste

Die Pflegedienste helfen mit, dass Sie bei vorübergehender oder ständiger Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit möglichst lange in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Häusliche Krankenpflege ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Pflegedienst Roos	Angela Roos	Ferbachstraße 6 Höhr-Grenzhausen	9494377 info@pflegedienst-roos.de www.pflegedienst-roos.de
Sozialstation der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.		Rudolf-Diesel-Straße 23 a Höhr-Grenzhausen	940929, 0171 2119214 mittelrhein@johanniter.de www.johanniter.de/mittelrhein
Pflegedienst Wolf Gudrun Wolf		Rathausstraße 105 Höhr-Grenzhausen	8482 kontakt@pflegedienst-wolf.de www.pflegedienst-wolf.de
Stationäres Hospiz St. Thomas		Südring 8 56428 Dernbach	02602 6844440 info@hospiz-dernbach.de www.hospiz-dernbach.de

Für manchen Schwerstkranken ist zum Lebensende die Unterstützung und Begleitung in einem stationären Hospiz notwendig.

■ Pflegestützpunkt

Die erste Anlaufstelle für Menschen bei allen Fragen zur Pflege. Sie bietet Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen, aber auch Menschen, die noch keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, Beratung und Information, Unterstützung bei der Auswahl der für sie passenden Angebote und ein umfassendes Fallmanagement.

Pflegestützpunkt Ransbach-Baumbach/Höhr-Grenzhausen

Ansprechpartner Anja Belz, Susanne Giraud, Jens Lotz
Rheinstraße 100, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 02623 6074935, 6074937
www.sozialportal.rlp.de

*Sprechstunde im Rathaus von Höhr-Grenzhausen
jeden Mo. 10.30 – 12.00 Uhr*

■ Tagespflege und Tagesbetreuung

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Der Bienenstock Tagespflege und Tagesbetreuung	Birgit Groth	Ferbachstraße 6 Höhr-Grenzhausen	9494377 der-bienenstock@web.de
Seniorenzentrum Bethesda Tagespflege	Michael Lobb	Rathausstraße 55 Höhr-Grenzhausen	9470-0 www.stibema.de



© Gina Sanders – Fotolia



Gudrun Wolf
Rathausstraße 105
56203 Höhr-Grenzhausen

Telefon: 02624 8482
(24 Stunden, 7 Tage)

Fax: 02624 952161

www.pflegedienst-wolf.de

Ehrenamt tut gut

Werden Sie Teil unserer helfenden Gemeinschaft



Helfende
Hände
gesucht!



02624-
9130

Wenn Sie gerne
Zeit mit anderen
Menschen verbringen!



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Kannenbäckerland
Höhr-Grenzhausen



AWO Seniorenzentrum Kannenbäckerland
St.-Martin-Weg 9 | 56203 Höhr-Grenzhausen

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Essen auf Rädern AWO-Ortsverein	Claudia Jakob	Parkstraße 8 Höhr-Grenzhausen	7159 awo-msd@t-online.de www.arbeiterwohlfahrt-hoehr-grenzhausen.de
Offener Mittagstisch im AWO Seniorenzentrum <i>täglich von 12.00 bis 13.00 Uhr nach Voranmeldung</i>	Claudia Schmitt	St.-Martin-Weg 9 Höhr-Grenzhausen	913-0 www.awo-rheinland.de
Westerwaldkreis-Tafel		Rathausstraße 30 a Höhr-Grenzhausen	02663 9430-11, 9430-51 info@diakonie-westerwald.de www.westerwaldkreis-tafel.de

*Bei geringem Einkommen können Sie hier günstige Lebensmittel erwerben. Ausgabe: Di. 14.00 – 16.00 Uhr
Sprechzeiten: Di. 9.30 – 11.00 Uhr*

■ Haushaltsnahe Hilfen

Nachbarschaftliche Hilfen bei der Bewältigung des Alltags, wie z. B. haushaltsnahe Hilfen, Botengänge, kleine Haushaltsreparaturen, erhalten Sie hier:

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
AWO-Ortsverein	Claudia Jakob	Parkstraße 8 Höhr-Grenzhausen	7159 awo-msd@t-online.de www.arbeiterwohlfahrt-hoehr-grenzhausen.de
Bürgergemeinschaft MACH MIT e. V. im Kannenbäckerland	Susanne Schäfer-Weilberg	Rathaus Hillscheid	9427991
	Inge Schmidt	Bürgerhaus Hilgert	9491999
	Werner Etzkorn, Christa Graf	Rathaus Höhr-Grenzhausen	104-131 www.mach-mit-kannenbaeckerland.de

■ Hausnotruf

Speziell für ältere, alleinstehende Menschen, die sich noch in ihrer eigenen Wohnung selbstständig versorgen können, gibt es den Hausnotruf. Hierbei wird ein kleines Gerät am Körper getragen, über das im Notfall per Knopfdruck schnelle Hilfe herbei-

geholt werden kann. Ein Hausnotrufsystem ist als Hilfsmittel bei der Pflegeversicherung anerkannt. Bei Pflegebedürftigkeit trägt die Pflegekasse die Kosten.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Telefon: 94090

Mobilität

■ Bürger-Mobil

Unter dem Motto „Bürger fahren für Bürger“ ist das Bürger-Mobil in erster Linie ein Angebot für ältere und mobil eingeschränkte Bürgerinnen und Bürger. Es fährt an zwei Tagen in der Woche – dienstags und donnerstags zwischen 8.00 und 17.00 Uhr innerhalb unserer Verbandsgemeinde. Alle Fahrten sind für Bürgerinnen und Bürger der Verbandsgemeinde Höhr-Grenzhausen kostenfrei.

Bürger-Mobil

Rathausstraße 48
Höhr-Grenzhausen
Telefon: 104-333

Informationen und Buchung jeden Mo. und Mi. 14.30 – 16.30 Uhr unter Tel. 104-333

■ Hillscheider Einkaufsmobil

Hillscheider Einkaufsmobil

Ansprechpartner Oliver Zils
Hillscheid
Telefon: 949315-0

Diese Mitfahrgelegenheit ist ein kostenloses Angebot für Senioren und Bürger mit eingeschränkter Mobilität aus Hillscheid. Der Fahrdienst zum Einkaufen wird in Kooperation von CAP-Markt, der Bäckerei Conrad und der Bürgergemeinschaft MachMit e. V. jeden Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr angeboten.



■ Taxis

Taxi Daum (Dialyse/Bestrahlung/Chemo)

Schneidershöhe 18, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 7096
E-Mail: taxi.daum@t-online.de
www.taxi-daum.de

Taxi Reuße (Dialyse/Bestrahlung/Chemo)

Rheinstraße 35
Telefon: 4243
www.taxi-reusse.de

■ Internet-Portal Klima verträglich mobil 60+

Praktische Tipps zu seniorenfreundlichen Angeboten des öffentlichen Nahverkehrs, zu sicherem Radfahren, zum Kauf von Fahrrädern und Elektrorädern, Einkaufen ohne Auto u. v. m.

Klima verträglich mobil 60+

www.60plus.vcd.org

Finanzielle Hilfen

Hier finden Sie ein breites Spektrum finanzieller Hilfen, von den Bahnfahrten, über die Pflege bis hin zur Grundsicherung.

■ Rentenangelegenheiten

Versicherte haben im Einzelfall oft viele Fragen bezüglich ihrer Rente oder der verschiedenen Rentenarten wie z. B. Altersrente, Witwen- oder Witwerrente sowie Waisen- oder Halbwaisenrente.

Rentenservice im Rathaus

Ansprechpartnerin Christa Graf
Rathausstraße 48, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 104-104
E-Mail: christa.graf@hoehr-grenzhausen.de
www.hoehr-grenzhausen.de

■ Wohngeld

Wenn das Einkommen gering ist, sollen diese staatlichen Leistungen helfen, Mietbelastungen und Belastungen für Wohnungseigentum zu tragen. Das Wohngeldgesetz ermöglicht finanzielle Hilfen für Mieter und Mieterinnen einer Wohnung oder eines Zimmers (Mietzuschuss) oder für Eigentümer und Eigentümerinnen eines Eigenheims/Eigentumswohnung (Lastenzuschuss).

Wohngeldstelle der Kreisverwaltung

Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
Telefon: 02602 124-0

Antragsformulare gibt es im Bürgerbüro im Rathaus.

■ Grundsicherung im Alter

Ziel der Grundsicherung ist die Sicherstellung des notwendigen Lebensunterhaltes von Personen, die wegen ihres Alters (über 65 Jahre) oder aufgrund voller und dauerhafter Erwerbsminderung endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und deren Einkünfte und Vermögen für den notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichen.

Grundsicherungsstelle der Kreisverwaltung

Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
Telefon: 02602 124-0

Antragsformulare gibt es im Bürgerbüro im Rathaus.

■ Pflegegeld

Wenn Sie oder ein Angehöriger wegen einer dauerhaften körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit bzw. Beeinträchtigung einen erheblichen Hilfebedarf haben, können Sie Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Diese Leistungen müssen beantragt werden und werden von den Pflegekassen ab dem Tag der Antragstellung gewährt.

Die zuständige Pflegekasse befindet sich unter dem Dach der jeweiligen Krankenkasse. Nach Antragstellung werden Umfang, Häufigkeit und Dauer des Hilfebedarfs durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgelegt. Bitte lassen Sie sich durch den Pflegestützpunkt oder die Pflegekasse beraten. Die Leistungen umfassen zum Beispiel die häusliche Pflege, die Verhinderungspflege, die Kurzzeitpflege bis hin zur vollstationären Pflege.

Pflegestützpunkt Ransbach-Baumbach/Höhr-Grenzhausen

Ansprechpartner Anja Belz, Susanne Giraud, Jens Lotz
Rheinstraße 100, Höhr-Grenzhausen
Telefon: 02623 6074935, 6074937
www.sozialportal.rlp.de
Sprechstunde im Rathaus von Höhr-Grenzhausen
jeden Mo. 10.30 – 12.00 Uhr

■ Schwerbehindertenausweis

Wenn Sie aufgrund körperlicher, psychischer oder geistiger Leiden beeinträchtigt sind, können Sie einen Behindertenausweis beantragen. Dieser Ausweis wird vermögens- und einkommensunabhängig ausgestellt und enthält einen Vermerk über den Grad der Behinderung. Der Ausweis ermöglicht, je nach Behinderungsart und Behinderungsgrad, Vergünstigungen wie z. B. Sozialtarif der Deutschen Telekom oder kostenlose bzw. vergünstigte Benutzung öffentlicher Nahverkehrsmittel.

Amt für soziale Angelegenheiten

Baedeckerstraße 2 – 10, 56073 Koblenz
Telefon: 0261 4041222
E-Mail: poststelle-ko@lsjv.rlp.de, www.lsjv-rlp.de

Antragsformulare gibt es im Seniorenbüro im Rathaus.

■ Rundfunkbeitragsbefreiung

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich als Rundfunkteilnehmer von der Zahlung der Rundfunk- und Fernsehgebühren befreien lassen bzw. eine Ermäßigung beantragen. Einen Anspruch darauf haben z. B.: Empfänger von Grundsicherung, Behinderte mit Schwerbehindertenausweis, Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen, wenn die Heimkosten von einem Sozialhilfeträger gezahlt werden, Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem SGB XII.

ARD ZDF Deutschlandradio – Beitragsservice

50656 Köln, www.rundfunkbeitrag.de/service

Antragsformulare gibt es im Seniorenbüro im Rathaus.



■ Telefongebührenermäßigung

Wer die Voraussetzungen für die Rundfunkgebührenbefreiung erfüllt, kann auch eine Ermäßigung bei den Telefongebühren erhalten.

Antragsformulare gibt es bei der Telekom oder im Seniorenbüro im Rathaus.

■ BahnCard

Bei der Deutschen Bahn können Senioren ab 60 Jahren, Rentner wegen voller Erwerbsminderung und Schwerbehinderte (ab GdB 70) eine „Bahncard für Senioren“ (ab 41 Euro) erwerben. Die Karte ist ein Jahr lang auf dem gesamten Schienennetz der Deutschen Bahn und außerdem auf den meisten Linien der regionalen Omnibusverkehrsgesellschaften der Deutschen Bahn AG gültig. Die Bahncard für Senioren wird auf Ihren Namen ausgestellt und ist nicht übertragbar. Informationen an den Bahnhöfen oder unter der gebührenpflichtigen Telefon: 01805 340035, www.bahn.de.

■ Internet-Portal Verbraucher-Ratgeber

Finanztip ist der gemeinnützige Verbraucher-Ratgeber für Finanzen in Deutschland. Wir helfen Verbrauchern, die richtige Wahl zu treffen und somit viel Geld zu sparen.

Finanztip

www.finanztip.de

Medizinische Versorgung

■ Ärzte

Name	Fachrichtung	Adresse	Telefon/Kontakt
Günes Clausen und Anna Frank	Allgemeinmedizin	Rathausstraße 38 Höhr-Grenzhausen	2506 praxis-clausen-frank@t-online.de www.praxis-clausen-frank.de
Dr. Axel Fries und Dr. Ekkehard Kerp	Allgemeinmedizin u. a.	Rathausstraße 55 Höhr-Grenzhausen	2668 info@praxis-fries-kerp.de www.praxis-fries-kerp.de
Dres. Alexander und Nicolas Hoffmann, Joachim Hardewig	hausärztliche Ver- sorgung und innere Medizin	Rathausstraße 103 Höhr-Grenzhausen	4042
Dr. Carsten Klinz	Allgemeinmedizin u. a.	Bahnhofstraße 38, Hillscheid	952666

Evangelisches
KRANKENHAUS 
■ ■ Dierdorf/Selters gGmbH



Medizinische Bereiche

- Allgemein- und Visceralchirurgie
- Gefäßchirurgie
- Unfall- und Orthopädische Chirurgie
- Urologie
- Anästhesie / Intensivstation
- Gynäkologie (Belegabteilung)
- MVZ Gynäkologie / Chirurgie

Krankenhaus Dierdorf

Hachenburger Straße 16
56269 Dierdorf

Tel. 02689 27-0

E-Mail: info@khds.de



Medizinische Bereiche

- Innere Medizin
- Gastroenterologie
- Neurologie
- Zertifizierte Schlaganfallereinheit (Stroke Unit)
- Ergotherapie / Logopädie
- Physio- / Physikalische Therapie
- MVZ Neurologie

Krankenhaus Selters

Waldstraße 5
56242 Selters

Tel. 02626 762-0

E-Mail: info@khds.de

Stress und Durchblutung sind wesentlich beteiligt an jeglicher Erkrankung, darin sind sich alle Ärzte auf der Welt einig!

Daher wende ich in meiner Praxis auch Massnahmen zur Reduzierung der Konsequenzen aus beiden Themen an mit sehr guten Ergebnissen.

Aus einem solchen Sessel nach der erlebten Anwendung sich wieder erheben kostet fast schon Mühe, weil es so schön ist!



Und Durchblutung gilt als Hauptstraße der Gesundheit, weil ohne eine ausreichende Blutversorgung in den vielen Kapillaren des Körpers keine Heilung stattfinden kann.

Bewegungsmangel aufgrund von körperlichen Einschränkungen können viele Folgen haben.

Hilfe bei **Parkinson** durch eine spezielle Trainingsmethode und andere, unterstützende Massnahmen.

Wenn Ihnen Ihre Lebensqualität zu eingeschränkt ist oder stark zu wünschen übrig läßt!

Lassen Sie sich nichts vormachen: **geht nicht - gibts nicht!** Man kann immer bessere Ergebnisse erzielen. Es ist eine Sache des eigenen Einsatzes und einer Offenheit, auch einmal etwas Anderes zu probieren wie nur den „üblichen“ Weg.

Wer immer dasselbe tut, wird auch immer dasselbe Ergebnis erlangen!

Daran läßt sich etwas ändern, durch gezieltes Training mit exakter Messung der Defizite auf einem hochspezialisierten Trainingsgerät.

Kommen Sie zu einem Probetraining zu mir in die Praxis nach Vereinbarung eines Termins.

Auch Sie werden begeistert sein von dem Ergebnis, denn Sie werden schnell den Unterschied zwischen vorher und nachher spüren und erleben!

Parkinson und andere Defizite machen Ihnen zu schaffen? Das Muss nicht sein . Dank neuartiger Therapie lassen sich bei regelmäßiger Anwendung mit meiner Methode sehr schnell positive Veränderungen erleben.

Auch andere Erkrankungen des Bewegungsapparates und selbst Demenz im Anfangsstadium erreichen eine Besserung.

Vereinbaren Sie ein Probetraining und erfragen Sie die Bedingungen unter:

**Praxis am Schloss
Gymnasiumstraße 8
65589 Hadamar
06433 946953
anfrage@parkinsoncoach.de**

Sie sind von Parkinson betroffen und es fällt Ihnen schwer, sich mit der verminderten Lebensqualität abzufinden. Sie stellen fest, dass es mit der Zeit immer ein wenig mehr gibt, was nicht mehr so geht wie gewohnt.

Ausserdem macht es Ihnen Angst, solche Medikamente mit schlimmsten Nebenwirkungen zu nehmen oder gar eine Operation machen zu lassen, die etwa ins Gehirn einsetzt.

Wenn in Ihnen noch die Hoffnung und der Wunsch lebendig sind, wieder ein lebendiges, beschwerdefreies Leben führen zu können, dann Ist Ihre Hoffnung zutiefst begründet.

Meine Praxis in Hadamar kann denen, die bereit sind, umzudenken und alles zu tun, damit diese Sehnsucht Wahrheit wird, bei einer ungeahnten Rückgewinnung der ehemaligen Gesundheit helfen.

**NEU
in
Hadamar!!!**

Prophylaxe Behandlung
 Prothesenreinigung
 Endodontie
 Implantologie
 Parodontologie
 Individuelle Prothetik
 Behandlung von Angstpatienten
 Kinderzahnheilkunde
 Zahnästhetik

 **Christoph Görg**
 ZAHNARZT

Rathausstraße 60 a
 56203 Höhr-Grenzhausen
 Telefon: 02624 – 6233
 Telefax: 02624 – 6241
 info@zahnarzt-goerg.de
 www.zahnarzt-goerg.de



© brainsil - Fotolia

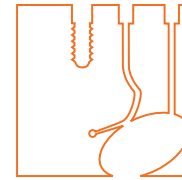


**Zentrum für
 Chinesische Medizin (TCM)
 und Ganzheitliche Gesundheit**

- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Physiotherapie / Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Naturheilkunde
- Ernährungsmedizin
- Gesundheitsprävention
 - Demenz - Arthrose - Osteoporose - Diabetes
- Sturzprophylaxe
- Herz-Kreislauf-Vorsorge
- Erhaltung psychischer Stabilität
- Rücken-Gesundheit

Bergstrasse 2 56203 Höhr-Grenzhausen
Telefon 0 26 24 - 921 97 78 oder 0 26 24 - 921 97 77

**ZAHNÄRZTE
 AUF DER HAIDE**



SEIT
110
 JAHREN

KRAMANN DE FRIEND-KLÄS HÜBINGER

**UNSERE ZERTIFIZIERTEN
 TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE:**

- ▶ IMPLANTOLOGIE
- ▶ PARODONTOLOGIE
- ▶ ENDODONTIE
- ▶ ÄSTHETISCHE
 ZAHNHEILKUNDE
- ▶ FUNKTIONSDIAGNOSTIK
 UND -THERAPIE (CMD)



ZAHNÄRZTE AUF DER HAIDE
 Gemeinschaftspraxis
 Kramann · De Friend-Klās · Hübinger

📍 Auf der Haide 26a
 56203 Höhr-Grenzhausen
 ☎ 0 26 24 – 24 37
 📧 info@med-zahn.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. 08.00 – 20.00 Uhr
 Di., Mi. 08.00 – 18.00 Uhr
 Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

Abendsprechstunde nach Vereinbarung
 Tägliche Notfallsprechstunde

www.med-zahn.de



Name	Fachrichtung	Adresse	Telefon/Kontakt
Dr. Schmitz-Valckenberg, Dr. Papoulis, Dr. Feudner u. a.	Augenheilkunde	Rathausstraße 60 Höhr-Grenzhausen	2016 info@augencentrum-koblenz.de www.augencentrum-koblenz.de
Dr. Hans H. Niehaus	HNO u. a.	Römerberg 2, Höhr-Grenzhausen	949377, www.hno-niehaus.de
Dr. Thomas Klinkner	Frauenheilkunde	Rathausstraße 89 Höhr-Grenzhausen	7585
Dr. Agathe Hug	Frauenheilkunde	Rathausstraße 103 Höhr-Grenzhausen	948480 info@frauenaerztin-hug.de www.frauenaerztin-hug.de
Dr. Stephanie Lerchen	Homöopathie	Waldstraße 14, Hilgert	951027
Elke Steiger	Orthopädie u. a.	Bergstraße 2, Höhr-Grenzhausen	945670
Christoph Görg	Zahnmedizin	Rathausstraße 60 a Höhr-Grenzhausen	6233, info@zahnarzt-goerg.de www.zahnarzt-goerg.de
Dr. Axel Lanzendörfer	Zahnmedizin	Parkstraße 5, Höhr-Grenzhausen	2064, info@pr-lanzendoerfer.de
Dr. Michael Schreder	Zahnmedizin u. a.	Römerberg 2, Höhr-Grenzhausen	948687, www.dr-schreder.de
Dr. T. Kramann, Dr. A. Hübinger, Dr. V. De Friend-Klås	Zahnmedizin u. a.	Auf der Haide 26 Höhr-Grenzhausen	2437, info@med-zahn.de www.med-zahn.de
Dr. Tilmann Conradi Dr. Ulrike Hasel	Zahnmedizin	Emser Straße 25 Höhr-Grenzhausen	3030
Knut Nestler M. Sc. und Petra Nestler	Zahnmedizin	Heinrich-Meister-Straße 3 Höhr-Grenzhausen	2262
Dres. Peter und Antje Käfferbitz	Zahnmedizin	Franz-Schubert-Straße 9 Hillscheid	7694, peter@kaefferbitz.de www.kaefferbitz.de

■ Heilpraktiker, Akupunktur und Homöopathie

Name	Fachrichtung	Adresse	Telefon/Kontakt
Thomas Heinemann	Naturheilkunde	Rathausstraße 71 Höhr-Grenzhausen	7088 info@naturheilpraxis-heinemann.de www.naturheilpraxis-heinemann.de
Beate Türk	Naturheilkunde	Schneidershöhe 1 a Höhr-Grenzhausen	945506 info@naturheilpraxis-tuerk.de www.naturheilpraxis-tuerk.de

Name	Fachrichtung	Adresse	Telefon/Kontakt
Tanja Giesen	Naturheilkunde	Rheinstraße 12 Höhr-Grenzhausen	1809849 info@naturheilpraxis-giesen.de www.naturheilpraxis-giesen.de
Astrid Hefft	Naturheilkunde	Juchaczstraße 56 Höhr-Grenzhausen	9427753 info@astrid-hefft.de www.heilpraktikerin-astrid-hefft.de
Zentrum für Chinesische Medizin und Ganzheitliche Gesundheit	Naturheilkunde	Bergstraße 2 Höhr-Grenzhausen	9154402 m.reuter@reuter-tcm.de www.reuter-tcm.de
Saamanjasy	Naturheilkunde	Kirchstraße 1 Höhr-Grenzhausen	9471050, 0176 84600591 post@saamanjasy.de www.saamanjasy.de

■ Psychotherapeutische Praxen

Name	Fachrichtung	Adresse	Telefon/Kontakt
Gerhard Rudolf Blatt	Psychologie	Juchaczstraße 34 Höhr-Grenzhausen	7071 psyblatt@online.de
Ralf Wirbelauer	Psychologische Psychotherapie	Schillerstraße 17 Höhr-Grenzhausen	5978
Dr. Jutta Schulte-Huermann	Ärztliche Psychotherapie u. a.	Sonnenweg 58 Höhr-Grenzhausen	948977
Sarah Layendecker	Psychologische Psychotherapie	Rheinstraße 103	9432181



FITNESS 65+

Unsere Angebote im Überblick

- Reha-, Osteoporose-, Lungen-Sport
- Med. Geräte-/Rückentraining
- Modernes Sturzpräventions-Training
- Physiotherapie mit Hausbesuche & Massagen








www.Gesundheitszentrum-Thewalt.de | Römerberg 2 (Ärztelhaus) | 56203 Höhr-Grenz. | Tel. 02624 3024

■ Physiotherapie und Reha-Sport

Name	Adresse	Telefon/Kontakt	
Thewalt	Römerberg 2 Höhr-Grenzhausen	3024	physiotherapei@gesundheitszentrum-thewalt.de www.gesundheitszentrum-thewalt.de
Fischer	Rathausstraße 34 a Höhr-Grenzhausen	7180	praxis@physiofischer.de www.physiofischer.de
Rolf Weber-Knodt	Brunnenstraße 12 Höhr-Grenzhausen	8376	www.weber-knodt.de
Dirk Klein	Lindenstraße 34 Höhr-Grenzhausen	6220	info@dirk-klein-kg.de www.dirk-klein-kg.de
Stefan Gerharz	Bergstraße 77 Höhr-Grenzhausen	3087	info@gerharz-physio.de www.gerharz-physio.de

■ Apotheken

Name	Ansprechpartner	Adresse	Telefon/Kontakt
Apotheke am Park	Gabriele Fischer	Rathausstraße 60 a Höhr-Grenzhausen	7002, info@apothekeampark.de www.apotheke-am-park-hoehr-grenzhausen.de
Kroebersche Apotheke	Corinna Reiß-Salomon	Rathausstraße 42 Höhr-Grenzhausen	7173, kontakt@kroebersche-apotheke.de www.kroebersche-apotheke.de
Töpfer-Apotheke	Beate Schröder	Mittelstraße 2 a Höhr-Grenzhausen	7015, toepfer-apo-hoehr@t-online.de www.toepfer-apotheke.com
Bären Apotheke	Gabriele Fischer	Bahnhofstraße 38	9439905 baerenapotheke@apothekeampark.de

Unsere Serviceleistungen für Sie: Messung von Blutdruck und Blutzucker
Anmessen von Bandagen • Kompressionsstrümpfen • Stützstrümpfen
Diabetikerversorgung • Inkontinenzartikel • Homöopathie • Hautpflegeprodukte
Eigenherstellung von Rezepturen • Salben • Teemischungen • Kapseln • Lösungen

Das freundliche Team der Töpfer-Apotheke ... immer für Sie da!



Beate Schröder
Dipl. Biol. u. Apothekerin
Mittelstraße 2
56203 Höhr-Grenzhausen
Telefon 02624/7015
Telefax 02624/8115
toepfer-apo-hoehr@t-online.de
www.toepfer-apotheke.com

Zwei starke Teams für Ihre Gesundheit!



Bahnhofstr. 38 • 56204 Hilscheid
Telefon 02624 9439905



Rathausstr. 60 a • 56203 Höhr-Grenzhausen
Telefon 02624 7002

Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Anruf! Ihre Apothekerin Gabriele Fischer und Teams

Im Notfall

Hier finden Sie die wichtigsten Kontakte im Notfall.

▪ **Ärzte-Notdienst für Höhr-Grenzhausen, Hilgert und Kammerforst**

Bereitschaftsdienstzentrale im Brüderhaus Montabaur
Telefon: 116 117 (ohne Vorwahl und kostenfrei)

Ärzte-Notdienst für Hillscheid

Bereitschaftsdienstzentrale im Kemperhof Koblenz
Telefon: 116 117 (ohne Vorwahl und kostenfrei)

Dienstzeiten für beide Notdienste:

Mo. ab 19.00 Uhr bis Di. 7.00 Uhr

Di. ab 19.00 Uhr bis Mi. 7.00 Uhr

Mi. ab 14.00 Uhr bis Do. 7.00 Uhr

Do. ab 19.00 Uhr bis Fr. 7.00 Uhr

Fr. ab 19.00 Uhr bis Mo. 7.00 Uhr

sowie am Vortag eines Feiertags ab 18.00 Uhr bis zum Tag nach dem Feiertag bis 7.00 Uhr

▪ **Rettungsdienst/Notruf für lebensbedrohliche Fälle,**

z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall

Telefon: 112

▪ **Krankentransporte außer Notfälle, DRK**

Telefon: 19222

▪ **Polizei**

Polizei-Notruf

Telefon: 110

Polizeiwache Höhr-Grenzhausen

Telefon: 94020

▪ **Feuerwehr**

Feuerwehr

Telefon: 112

▪ **Apotheken-Notdienst**

Apotheken-Notdienst

www.lak-rlp.de

Telefon: 01805 258825

plus Postleitzahl des

Standortes

▪ **Giftnotrufzentrale**

Giftnotrufzentrale,

Universität Mainz

Telefon: 06131 19240

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 (ev.)

und 0800 1110222 (kath.)

▪ **Weißer Ring**

Verein zur Unterstützung

von Kriminalitätsoptionen

Armin Barz

Telefon: 912394

Kostenloser bundesweiter Opfernotruf

täglich 7.00 – 22.00 Uhr

Telefon: 116 006

▪ **Störungsdienste**

Stromversorgung evm

Telefon: 0261 299954

Erdgasversorgung

Telefon: 0261 299955

Verbandsgemeindewerke Wasserversorgung und

Abwasserbeseitigung

Telefon: 9108-0

– nach Dienstschluss

Wasserversorgung

Telefon: 0171 5293050

– nach Dienstschluss

Abwasserbeseitigung

Telefon: 0160 90164862

Stichwortverzeichnis

A

Akupunktur	25
Apotheken	27
Apotheken-Notdienst	28
Ärzte	22
Ärzte-Notdienst	28

B

BahnCard	21
Behinderte	11, 15, 21
Bildung	6
Büchereien	6
Bürger-Mobil	19
Bürgerschaftliches Engagement	9

E

Einkaufsmobil	19
Essen	17

F

Fahrdienste	19
Feuerwehr	28

G

Giftnotrufzentrale	28
Grundsicherung	20

H

Haushaltsnahe Hilfen	18
Hausnotruf	18
Heilpraktiker/Homöopathie	25

I

Impressum	3
Internet-Portale	12, 15, 19, 21

K

Krankentransporte	28
Kurse	5, 6

M

Museen	7
--------	---

N

Nachbarschaftshilfen	18
----------------------	----

P

Patientenverfügung	14
Pflegebedürftigkeit	13, 16, 18
Pflegedienste	16
Pflegegeld	20
Pflegende Angehörige	10, 13, 17, 20
Pflegestützpunkt	13, 17, 21
Physiotherapie	27
Polizei	28
Psychotherapie	26

R

Rechtliche Beratung	15
Reha-Sport	27
Rente	15, 20
Rettungsdienst	28
Rundfunkbeitragsbefreiung	21

S

Schwerbehinderung	21
Schwimmteichanlage	8
Selbsthilfegruppen	14
Seniorenbeirat	9, 13
Seniorenbüro	8, 9, 13, 14, 21
Seniorennetzwerk	13
Seniorentreffs	4
Senioren- und Pflegeheime	10
Sicherheitsberatung	15
Sport	8
Störungsdienste	28

T

Tagespflege und Tagesbetreuung	17
Taxis	19
Telefongebührenermäßigung	21
Telefonseelsorge	28
Trauernde	15

V

Verbraucherberatung	15, 21
Volkshochschule	6
Vorsorgevollmacht	14

W

Weißer Ring	28
Wohngeld	20
Wohnraumanpassung	11

60-PLUS-TICKET



Besser Bus&Bahn

www.vrm.info.de

Stark für Klassiker!



INFO-HOTLINE 0800 5 986 986 (kostenfrei)

