



*Wickeder*  
**EGWEISER**  
*für ältere Menschen.*



*Gemeinschaften. Aktivitäten.  
Hilfreiche Adressen*

*Eine Information des Seniorenforums  
in der Gemeinde Wickede (Ruhr)*

*Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Einwohnerinnen und Einwohner  
unserer Gemeinde,*

*ich freue mich, Ihnen den Wickeder Wegweiser unseres  
kommunalen Seniorenforums in neuer Auflage und neu-  
er Gestaltung vorstellen zu können. Er bietet einen gu-  
ten Überblick über Gemeinschaften und Einrichtungen,  
über Aktivitäten und Adressen, die (nicht nur) für ältere  
Menschen hilfreich sind.*



*Aktiv und selbstbestimmt leben ist ein Anliegen, das wir als Menschen  
jeden Lebensalters teilen. Dafür gute Voraussetzungen zu schaffen ist  
zugleich Ziel der Gemeindepolitik. Das ehrenamtliche organisierte Seni-  
orenforum ist mit seinen Angeboten dafür ein wichtiges Element.*

*Hinzu kommen zahlreiche örtliche Gemeinschaften mit einer großen  
Vielfalt von Aktivitäten, aber auch die Chance, in freien Interessengrup-  
pen zusammen mit Gleichgesinnten persönliche Wünsche und Anliegen  
aufzugreifen. Unsere Gemeinde bietet auf kleiner Fläche landschaftlich  
reizvolle Vielfalt und ein nach wie vor gutes Angebot an Grundversor-  
gung für den täglichen Bedarf.*

*Ansprechende Sport- und Freizeiteinrichtungen, öffentliche Einrichtun-  
gen, die in vielen vergleichbar großen Gemeinden keine Selbstverständ-  
lichkeit mehr sind, machen unseren Ort zu einem attraktiven Lebens-  
mittelpunkt: Freibad, Bücherei, Bürgerhaus und Gemeindehalle gehö-  
ren dazu, aber ebenso der Bahnhof mit seinen Taktverbindungen nach  
Dortmund, Hagen und ins Sauerland.*

*Ich wünsche Ihnen mit dem Wegweiser eine stets informative  
Lektüre und weiterhin alles Gute bei uns in Wickede (Ruhr).*

*Herzlich  
Ihr*

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Martin Michalzik".

*Dr. Martin Michalzik, Bürgermeister (2014-2025)*

# Das Seniorenforum und seine Projekte



### **Das Seniorenforum Wickede (Ruhr)**

Wir sind als eine vom Fachausschuss der Gemeinde benannte Interessenvertretung älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger aktiv. Dafür bringen wir unsere Lebenserfahrung mit vielfältigen Perspektiven ein. So machen wir uns politisch und konfessionell unabhängig für die Verbesserung der Lebensqualität, insbesondere für ältere Menschen, auch in den Ausschüssen der Gemeinde, der Landesseniorenvertretung NRW und dem Arbeitskreis „Aktiv im Alter“ des Kreises Soest stark. Wir bauen Netzwerke auf, erarbeiten Projekte, führen diese durch oder unterstützen engagierte Mitbürger/innen. Älter sein ist heute so vielseitig wie nie! Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Einzelne und Gruppen, die Ideen einbringen möchten oder für eigene Initiativen Unterstützung suchen. Im Seniorenforum sind alle in der Seniorenarbeit aktiven Vereine, Verbände, Ortsteile sowie ehrenamtlich Engagierte vertreten.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Anregungen.

### **Ihr Seniorenforum**

Ulla Arndt, Helmut Bäcker, Angelika Bechheim-Kanthak, Gabriela Brown, Kevin Cheshire, Michael Dobrindt, Wolfgang Düllmann, Inge Gabrecht, Hubertus Geisler, Thomas Heck, Christina Hofmann, Patrick Hügel, Annegret Kosch, Josef Lehmkuhler, Marlis Müller, Ingeborg Nerling-Pietsch, Brunhilde Pieper, Katharina Rau, Hans Regenhart, Heinz Schlotmann, Dirk Schröter, Martin Vollmer.

Kontakt: Seniorenbüro der Gemeinde, A. Bechheim-Kanthak, Tel. 02377 915 192

Stand: Januar 2025

Foto: Peter Kanthak

## Das Reparatur-Café

Die ehrenamtlichen Handwerker des Reparatur-Cafés bemühen sich, Alltagsgegenstände mit dem Eigentümer wieder instand zu setzen, anstatt sie wegzuworfen. Wer gerade nichts zu reparieren hat, ist herzlich eingeladen, den Handwerkern vom Waffel-Café aus zuzusehen oder mit anderen Besuchern einen kleinen Plausch zu halten.



Das Reparatur-Café findet am **2. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr** im Bürgerhaus, Raum Schlückingen, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ansprechpartnerin:** Angelika Bechheim-Kanthak, 02377 915 192

Foto: Peter Kanthak

## Der Marktbuss

**Jeden Donnerstag ab ca. 9:30 Uhr** können sich ältere Menschen zu Hause abholen lassen. Die ehrenamtlichen Fahrer bringen Sie dann mit dem Marktbuss zu Geschäften und Einrichtungen in die Ortsmitte. Eine Beförderung von Rollatoren ist in dem Kleinbus natürlich auch möglich.



Ab ca. 11:30 Uhr werden Sie wieder nach Hause gebracht. Eine Verwaltungsgebühr von 2,50 € pro Tag (Hin- und Rückfahrt) kann bei den Fahrern bezahlt werden. Empfänger von Grundsicherungsleistungen erhalten 1,50 € Ermäßigung.

**Anmeldungen** sind telefonisch oder persönlich bis dienstags in der Zentrale des Rathauses, 02377 9150, möglich.

Foto: Hubertus Geisler



## JuleA – „Jung lehrt Alt“

Zahlreiche Kurse zum Umgang mit Laptop, Tablet, Handy & Co haben an der Sekundarschule Wickede bereits stattgefunden.

In den JuleA-Kursen unterrichten Schülerinnen

und Schüler interessierte Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich.

Ziel des Projektes ist es, älteren Bürgern und Bürgerinnen Gelegenheit zu geben, in ihrem eigenen Tempo zu lernen und Antworten auf ihre individuellen Fragen zu bekommen.

Bei den Schülerinnen und Schülern soll dieses Projekt Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Verantwortungsbewusstsein stärken. Sie lernen Absprachen und Termine einzuhalten und den Unterricht vorzubereiten. Dieses Engagement wird mit dem NRW-Ehrenamtsnachweis honoriert.

**Ansprechpartner:** Helmut Bäcker, 02377 2958 oder 0171 2264285



## Die Digitale Sprechstunde

Mit dem Projekt der kostenlosen „Digitalen Sprechstunde“ stehen ehrenamtliche Digitalpaten bereit, Fragen der Ratsuchenden zu beantworten. Die Fragesteller sitzen mit „ihrem“ Digitalpaten zusammen und können eine Zeitstunde lang ihre individuellen Fragen stellen. Ob es dabei um Fragen rund um die Nutzung des eigenen Handys oder Tablets geht oder aber



auch um Ticketbuchungen im Internet, entscheidet allein der Ratsuchende. Reicht die Zeit nicht aus oder sollten sich später weitere Fragen stellen, meldet man sich einfach erneut für die nächste „Digitale Sprechstunde“ an. Die Sprechstunden finden **jeden 4. Donnerstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr** im Bürgerhaus statt. Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Ansprechpartner:** Helmut Bäcker, 02377 2958 oder 0171 2264285

Foto: Ulla Arndt

## Die Taschengeldbörse

Benötigen Sie auch kleine Hilfen rund um Haus und Garten? Die Jugendlichen der Taschengeldbörse gehen Ihnen dabei zur Hand. Nach Ihrer Anmeldung können Sie Jobs einfach telefonisch oder per Mail aufgeben.



Bereits seit 2016 sind die zwischen 14 und 20 Jahre alten Jugendlichen und Jobanbieter sehr zufrieden mit diesem Konzept. Rückmeldungen belegten, dass den Jugendlichen der Kontakt und die Arbeit Spaß machen und die Jobanbieter die Unterstützung sowie die Freundlichkeit und das Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen zu schätzen wissen. Empfohlen wird je nach Arbeit ein „Stundenlohn“ bis 12 Euro.

Die Taschengeldbörse ist **donnerstags von 10-11 und 16-17 Uhr** im Rathaus oder telefonisch unter 02377 915 133 erreichbar.

## Die Aktivitätengruppe „Miteinander“

Im November 2023 trafen sich mehr als 60 Menschen, um gemeinsame Aktivitäten zu planen. Mit Unterstützung des Seniorenforums sind auf den monatlichen Basisgruppentreffen in kürzester Zeit Aktivitäten wie Wandern, Spaziergehen, Spielenachmittage, Fahrradfahren, Ausflugsfahrten/ Besichtigungen, Boule spielen, Skatspielen, Tanzen und die Gruppe „Spontan aktiv“ geplant worden. So hat jeder die Wahl und die Zusammensetzung der Aktivitätengruppen ist immer eine andere. Mittlerweile umfasst die Gruppe fast 90 Menschen. Dieses hohe Interesse ist sicher auch darauf zurückzuführen, dass keine formelle Mitgliedschaft o. Ä. erforderlich ist.



**Ansprechpartnerin:** Angelika Bechheim-Kanthak, 02377 915 192

Foto: A. BeKa

## Der mobile Friedhofstreff

Ein offenes Gesprächsangebot in guter Atmosphäre gibt es im Wickeder Friedhofstreff. Dort finden Besucher/innen in dem gemütlichen Bauwagen neben Kaffee und Kuchen einen Ort, um mit anderen spontan ins Gespräch zu kommen. Mitglieder des Seniorenforums freuen sich an diesen Tagen auf zahlreiche Interessierte. Die Idee zum mobilen Friedhofstreff entstand 2020 im Rahmen einer seniorTrainer



-Qualifizierung als Gemeinschaftsprojekt einiger Teilnehmer. Projektleiter ist Theo Schmitz aus Ense, Projektträgerin die Bürgerstiftung Hellweg-Region. Der Friedhofs-Bauwagen steht von März bis Oktober an **jedem 3. Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr** im monatlichen Wechsel am Franziskusforum und an der Trauerhalle des Kommunalfriedhofs.

**Ansprechpartnerin:** Gabriela Brown, 02377 6286

Foto: Thomas Fabri

## Die Herzenssprechstunde

Das Seniorenforum plant eine Angebotsreihe für Menschen, die herzliche Erfahrungen machen und teilen wollen. Eine Herzenssprechstunde!

Diese richtet sich an alle, die in einer Runde von ca. acht Personen verschiedene Themen ansprechen möchten, wie z.B. „Worte, die zu Herzen gehen“, „Musik, die mein Herz erfreut“ oder „Herzenssachen“ u.v.m. So

bietet sich Gleichgesinnten die Möglichkeit, sich zu treffen und Herzensangelegenheiten wiederzuentdecken. Dazu gibt es an sechs Terminen ein Programm von ca. 90 Minuten, bei dem durch kreative Impulse und Gespräche die Teilnehmenden ermutigt werden, sich nach Ablauf des Programms weiterhin selbstständig zu treffen. Die Stunden werden von Mitgliedern des Seniorenforums ehrenamtlich vorbereitet und durchgeführt. Die Treffen sind kostenlos.

**Ansprechpartnerin:** Gabriela Brown, 02377 6286





## Notfallmappe und –ausweis

In einem Notfall kann es schnell hektisch werden. Dann die nötigen Papiere griffbereit zu haben, ist nicht leicht. Um auf einen solchen Fall vorbereitet zu sein, gibt das Seniorenforum der Gemeinde Wickede (Ruhr) eine Notfallmappe heraus. Sie ist in acht Bereiche aufgliedert, die beliebig erweitert werden können. Kopien wichtiger Dokumente wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung können dazugelegt werden.

Die Mappe ist an der Zentrale des Rathauses kostenlos erhältlich.

**Ansprechpartnerin:** Angelika Bechheim-Kanthak, 02377 915 192



## **Notfallmappe**

## Qualifizierungsangebot zum/r seniorTrainerin

Viele Menschen wollen ihre Erfahrungen in die Gesellschaft einbringen und sich bürgerschaftlich engagieren. Dabei bietet der Kreis Soest in Kooperation mit den Städten und Gemeinden und der Bürgerstiftung Hellweg Unterstützung an.

Lernen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten, eine Herzensangelegenheit zu finden, sie im Team weiterzuentwickeln, in ein Projekt zu verwandeln und Mitstreiter zu finden. Ihr erarbeitetes Projekt können Sie in der Gemeinde umsetzen. Dabei unterstützt Sie das Seniorenforum der Gemeinde Wickede (Ruhr) gern. Die Qualifikation ist kostenlos.

**Ansprechpartnerin:** Angelika Bechheim-Kanthak, 02377 915 192



Die  
Kirchengemeinden,  
Vereine, Verbände,  
...  
und ihre Angebote

## Die Herbstzeitlosen

Im Mittelpunkt der monatlichen Treffen der Gruppe bei der ev. Kirchengemeinde Wickede (R.) stehen der Austausch und gemeinsame Unternehmungen. Dabei wechseln sich kulturelle, kreative und soziale Unternehmungen ab. In guter Gemeinschaft werden u.a. Museen und Filmabende besucht oder Ausflüge und Exkursionen unternommen. Jede/r ist unabhängig von seiner Glaubensrichtung herzlich willkommen! Organisatorinnen sind: Ulrike Czerwinski und Helga Köckmann.

Das Programm, das i.d.R. mittwochs stattfindet, kann auf der Internetseite der ev. Kirchengemeinde abgerufen werden.

**Ansprechpartnerin:** K. Kruse-Klotz, Gemeindebüro, 02377 3153

Foto: Ev. Kirchengemeinde



## Die Wicked Spätlese

In der überkonfessionellen Gruppe treffen sich Seniorinnen und Senioren **jeden 2. Donnerstag im Monat von 15:00-17:00 Uhr**. Begonnen werden die Treffen mit einem spirituellen Impuls. Anschließend gibt es Kuchen,

Schnittchen und Kaffee. Abgerundet werden die Treffen mit einem Ausflug, einem Vortrag oder einer Diskussionsrunde. Themen sind zum Beispiel alternative Heilmethoden, Internet für Senioren, neue Spiele, Klimawandel oder ein biblisches Thema. Gemeinsame Aktivitäten sind: basteln, singen, spielen, Filme und Reiseberichte anschauen und Ausflüge unternehmen. Organisatorinnen sind : Inge Gabrecht, Marie-Luise Schlesinger und Gisela Vogt.

**Ansprechpartnerin:** K. Kruse-Klotz, Gemeindebüro, 02377 3153

Foto: Ev. Kirchengemeinde



## Seniorengruppe St. Vinzenz Echthausen

Alle 14 Tage trifft sich die Seniorengruppe im Pfarrheim in Echthausen. Der Nachmittag beginnt um 15.00 Uhr mit einem gemütlichen Kaffeetrinken. Anschließend wird immer ein kleines Programm geboten:

Vorträge mit Referenten zu aktuellen Fragen und Problemen, Filme von Freizeiten der Gruppe oder etwas aus dem

Dorfgeschehen, kleine Feste wie Oktoberfest, Ausflüge in die nähere Umgebung, Karneval, Grillen am Pfarrheim und vieles mehr. Gäste, auch aus den angrenzenden Ortschaften, sind immer herzlich willkommen.

**Ansprechpartnerinnen:** Marlies Müller, Telefon 02377 3544 und Elisabeth Pieper, Telefon 02377 4722

Foto: Rudolf Müller



## Geburtstagsfrühstück Caritas-Konferenz Echthausen

Zweimal jährlich richten die Mitarbeiterinnen der Caritas-Konferenz St. Vinzenz ein Geburtstagsfrühstück aus. Persönlich eingeladen werden alle Echthausenerinnen und Echthausener, die im jeweiligen Halbjahr 75 Jahre, 80 Jahre oder älter werden sowie alle Ehejubilare, gleich welcher Konfession.

Wer aus Versehen keine persönliche Einladung bekommt, ist natürlich ebenso herzlich eingeladen.

Hier genügt eine Anmeldung bei einer der Mitarbeiterinnen.

Der Tag beginnt mit einer hl. Messe um 8.30 Uhr in der St. Vinzenz-Kirche, das Frühstück wartet anschließend im Pfarrheim.

**Ansprechpartnerin:** Lydia Münstermann, Telefon 02377 7172.



## Seniorenfrühstück

Das von der Caritas-Konferenz St. Antonius Wickede (R.) organisierte Seniorenfrühstück findet an **jedem dritten Donnerstag im Monat um 9 Uhr** im Franziskusforum, Friedhofstraße 21, statt.

Alle Wickederinnen und Wickeder sind herzlich eingeladen, das liebevoll vorbereitete Frühstück bei schönen, leichten Gesprächen zu genießen. Ab und zu wird dazu noch ein kleines Programm angeboten, das vom Kindergarten, Sängern des MGV oder einem Referenten gestaltet wird. Es wird ein Kostenbeitrag von 5 € erhoben.

Eine **telefonische Anmeldung** ist bis dienstags unter 02377 2377 oder 02377 5299826 erforderlich.



## Kolping Klöngruppe

An jedem **letzten Dienstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr** werden im Franziskus-Forum oder im Bürgerhaus Klönnachmittage angeboten (der Ort wird in der örtlichen Presse mitgeteilt). Dort kann ohne festes Thema nach Herzenslust geklönt werden. Bei zahlreichen Treffen werden darüber hinaus jedoch auch Filme gezeigt oder interessante wie informative Vorträge mit sachkundigen Referenten organisiert.

Auch an anderen Angeboten der Koldpingsfamilie wie z.B. der jährlichen Ein- und Mehrtagesfahrten oder dem Besuch eines Weihnachtsmarktes können Nichtmitglieder teilnehmen.

**Ansprechpartner:** Hermann Arndt, 02377 – 3506



# Kolping

Koldpingsfamilie  
Wickede



## Gedichte, Geschichten und Lieder

Zu den schönsten Zeiten des Jahres lädt Hermann Arndt im Frühling und zur Adventszeit alle Hobbysänger\*innen zum gemeinsamen Singen traditioneller Lieder ein. Ob „Komm lieber Mai und mache“, „Im Märzen der Bauer“ oder „Es ist ein Ros' entsprungen“ oder „Es ist für uns eine Zeit angekommen“: Das Repertoire des eingespielten Teams mit Harald Potier am Akkordeon und Helmut Rohrbach an der Gitarre lässt kaum einen Wunsch der Gäste offen. Die Termine, jeweils im Mai und Dezember, werden in der Presse bekannt gegeben. Die Eintrittskarten können dann z.B. im Rathaus erworben werden.

**Ansprechpartner:** Hermann Arndt, 02377 – 3506



## Ausflug rund um Wickede (Ruhr)

Ein– bis zweimal im Jahr organisiert Hermann Arndt eine Busfahrt in neue und alte Wohngebiete von Wickede (Ruhr), der Ortsteile und in das nähere Umland. Hier gibt es immer wieder zahlreiche alte Geschichten zu erzählen und Ecken zu erkunden, die den Teilnehmern bis dahin vielleicht unbekannt waren. Aber auch zu den Veränderungen, die neue Straßenzüge mit sich bringen, dem Abriss alter Fabrikgebäude und der Überplanung des so freigewordenen Geländes, gibt es spannende Informationen vom Altbürgermeister. Die Termine der Ausflüge, die Kosten und die Möglichkeiten der Anmeldung werden in der Presse rechtzeitig bekanntgegeben.



**Ansprechpartner:** Hermann Arndt, 02377 – 3506

## Seniorenwandergruppe kfd St. Vinzenz Echthausen

Eine kleine Gruppe Frauen trifft sich an **jedem ersten Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr** am Pfarrheim in Echthausen. Bei gutem Wetter geht es zu ausgesuchten Zielen in der näheren Umgebung. Bei schlechtem Wetter wird das Treffen ins Pfarrheim verlegt. Die Ziele werden vorher vereinbart. Am Wandertag macht sich die Gruppe dann entweder vom Pfarrheim aus direkt auf den Weg oder bildet Fahrgemeinschaften, so dass etwas weiter entfernte Ziele angesteuert werden können. Das gemeinsame Kaffeetrinken ist dann der krönende Abschluss des Tages, bevor es gegen 18:00 Uhr wieder nach Hause geht. Gäste sind willkommen.



**Ansprechpartnerin:** Rosemarie Meckeler, Telefon 02377 3398

## Seniorenwandergruppe SGV Echthausen

Der Sauerländische Gebirgsverein (SGV) wurde bereits 1890 gegründet und ist heute der drittgrößte Wander- und Freizeitverein bundesweit und der größte in Nordrhein-Westfalen. Dazu gehört auch der SGV Echthausen, der von **März bis Oktober jeden 2. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr und von November bis Februar bereits um 14:00 Uhr** auch Gäste zu seinen Wanderungen herzlich einlädt.



Die Wanderungen sind ca. 4 - 6 km lang und dauern zwischen 1 und 2 Stunden. Treffpunkt ist die Gemeindehalle Echthausen.

**Ansprechpartner:** Helmut Rubarth, 02377 6113, [helmutrubarth@gmx.de](mailto:helmutrubarth@gmx.de)

## TV Rückenfitness für Ältere

Im Rahmen des Gesundheitssports bietet der Turnverein Wickede gezielte Übungen für Seniorinnen und Senioren an. Die **jeden Montag** stattfindende Trainingsstunde unter der Leitung von Mareike Jansen erfährt seit vielen Jahren regen Zuspruch.

Aus versicherungstechnischen Gründen erfordert die Teilnahme die Mitgliedschaft im Turnverein zum ermäßigten Seniorenjahresbeitrag.

Interessenten melden sich bitte bei der Geschäftsstelle des Turnvereins am Wickeder Markt.

**Ansprechpartnerin:** Denise Friedrichs, 02377 3663, [mail@twickede.de](mailto:mail@twickede.de)



## Reha-Sport-Gemeinschaft

Die Reha-Sport-Gemeinschaft e.V. Wickede (Ruhr) gehört dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW) an. Im Rehabilitationssport werden die Inhalte des Sports gezielt auf die

Verbesserung und/oder den Erhalt körperlicher Funktionen ausgerichtet.

Die Übungsstunden und auch eine „Hockergruppe“ finden in verschiedenen Gruppen **donnerstags zwischen 16:00 und 19:00 Uhr** in der Sporthalle der Engelhard Schule statt.

Grundsätzlich ist eine Teilnahme auch mit ärztlicher Verordnung z.B. bei Endoprothesen, Schäden am Stütz-/Bewegungsapparat und Osteoporose möglich.

**Ansprechpartner:** Thomas Reißing, Vorsitzender, Mobil: 0152 31943766



## Treffen der SPD-AG 60 plus und AWO Wickede (Ruhr)

An jedem **2. Dienstag im Monat, um 15:00 Uhr**, treffen sich Wickeder Seniorinnen und Senioren auf Einladung der SPD-Arbeitsgemeinschaft 60 plus zu einem geselligen Beisammensein. Der Veranstaltungsort wechselt und wird in der Presse bekanntgegeben. Darüber hinaus werden an Sonderterminen zahlreiche Exkursionen sowie Tagesausflüge und Bildungsreisen angeboten. Herzlich eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von einer Mitgliedschaft.



**Ansprechpartner:** Kevin Cheshire, 02377 5049936, [k.cheshire0751@googlemail.com](mailto:k.cheshire0751@googlemail.com) (60 Plus); Helmut Bäcker, 02377 2958 [baecker.helmut@t-online.de](mailto:baecker.helmut@t-online.de) (Ausflüge, Reisen)

## Senioren-Union Wickede

Von Januar bis November finden monatlich Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen wie z.B. „Erben und Vererben“, „Sicherheit zu Hause“, „Rechte von Verbrauchern“ usw. statt. Darüber hinaus werden politische Diskussionen mit Abgeordneten, dem Bürgermeister oder anderen Politikern, Firmenbesichtigungen, ein Grillnachmittag, Tages-



Exkursionen und vereinzelt Mehrtages-Touren (auch als Gemeinschaftsprojekt mit anderen Ortsverbänden) angeboten. Gäste sind herzlich willkommen, es sei denn, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Ansprechpartner:** Friedrich Neuhaus, Telefon 02377 4624, [neuhaus.wickede@freenet.de](mailto:neuhaus.wickede@freenet.de)

## „Stille Stunde“ im Edeka Markt und „Inklusions-Treffpunkt“ des Vereins „Zuhause-Gut“ in der Bücherei

Reizarmes Einkaufen im EDEKA Supermarkt.  
Keine Musik hallt durch den Markt, der Piep-  
ton an den Kassen verstummt.

Zielgruppe sind alle, die es ruhiger mögen.  
Deshalb gehen Ehrenamtliche mit Ihnen

durch den Markt! Sie finden sie **jeden Dienstag von 16.00 bis 17:00 Uhr**  
am Stand des Vereins Zuhause-Gut bei den Kassen. Gerne helfen sie Ihnen  
beim Schieben des Einkaufswagens, beim Öffnen der Kühlwandtüren und  
Verpacken der Waren. Selbstverständlich ehrenamtlich und kostenlos.



Zusätzlich bietet der Verein an **jedem 1. Dienstag im Monat**, außerhalb der  
Öffnungszeiten von **18:00 bis 19:00 Uhr**, den „Inklusions-Treffpunkt“ in der  
**Bücherei** im Bahnhof an. Hier kann ohne störende Ansprache oder Geräu-  
sche nach Herzenslust geschmökert und Gesellschaftsspiele gespielt wer-  
den.

Foto: Andrea Schulte

## Die VHS Werl-Wickede (Ruhr)-Ense

Die VHS bietet ein breites Spektrum  
an Bildungsangeboten auch für ältere  
Menschen an. Alle Angebote finden  
Sie im Programmheft, das u.a.



Volkshochschule  
Werl – Wickede  
(Ruhr) - Ense

im Rathaus ausliegt oder im Internet unter [www.vhs-werl.de](http://www.vhs-werl.de)

**Ansprechpartnerinnen** Wickede (Ruhr):

Martina Michalzik, Tel. 02377 2072, [martina.michalzik@gmx.net](mailto:martina.michalzik@gmx.net) und

Susanne Modler, Tel. 02377 915 119, [s.modler@wickede.de](mailto:s.modler@wickede.de)

## **BiB - Bücherei im Bahnhof**

### **Öffnungszeiten:**

|            |                                        |
|------------|----------------------------------------|
| Dienstag   | 14:00 – 18:00 Uhr                      |
| Donnerstag | 10:00 – 12:00 Uhr<br>14:00 – 18:00 Uhr |
| Samstag    | 10:00 – 13:00 Uhr                      |



In der Bücherei stehen rund 10.000 Bücher, CDs, CD-ROMs, Hörspiel-Kassetten, Hörbücher und Zeitschriften zur Verfügung. Auf den Bestand der Stadtbücherei Werl kann zusätzlich zugegriffen werden. Für die kostenpflichtige Ausleihe haben Sie die Wahl zwischen einem Tages- oder Jahresausweis. Für die „Onleihe“ von E-Books benötigen Sie einen Jahresausweis. Weitere Kosten fallen nicht an. Die digitalen Medien sind recherchierbar im Onleihe-Katalog der BiB, als auch direkt über das Onleihe-Portal [www.onleihe24.de](http://www.onleihe24.de)

Die Bücherei im Bahnhof ist Vorverkaufsstelle für das Hellweg-Ticket-System. Daher können Karten für viele Veranstaltungen in der Region auch dort erworben werden.

**Ansprechpartnerin:** Elena Feldbusch, 02377 787 373

Foto: Andrea Schulte

## **Hinweis auf weitere Angebote:**

Wir haben uns entschieden, nur Angebote aufzuführen, die auch ohne Mitgliedschaft offen für alle sind.

Es gibt aber zahlreiche weitere interessante Angebote sowohl der hier aufgeführten Gruppierungen als auch z.B. der kirchlichen Gruppierungen und der vielen aktiven Wickedervereine, die Sie als Mitglieder ebenfalls herzlich gerne bei ihren Angeboten begrüßen würden.

Fragen Sie dort gerne nach oder informieren Sie sich u.a. auf der Seite:



# Die Ehrenamtskarte

---

Die Gemeinde Wickede (Ruhr) unterstützt das bürgerschaftliche Engagement von Menschen im Gemeindegebiet mit der Ehrenamtskarte NRW. Wer sich in bestimmtem Ausmaß ehrenamtlich engagiert, kann die Karte im Rathaus beantragen.



Das Antragsformular kann auf der Seite der Gemeinde heruntergeladen oder im Rathaus abgeholt werden. Um die Ehrenamtskarte zu erhalten, muss seit mindestens 2 Jahren ein ehrenamtliches Engagement von mindestens fünf Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr geleistet werden. Wenn das Engagement für unterschiedliche Vereine oder Einrichtungen geleistet wird, werden die Stunden addiert. Es darf auch keine Aufwandsentschädigung gezahlt werden. Für die Inhaber der Karte, gewähren zahlreiche Wickeder Unternehmen Rabatte auf ihre Angebote. Informationen über weitere Vergünstigungen in allen teilnehmenden Kommunen in Nordrhein-Westfalen erhalten Sie unter [www.ehrensache.nrw.de](http://www.ehrensache.nrw.de)

Ansprechpartnerin: Susanne Modler, 02377 915119

# Anlaufstellen und Ansprechpersonen in Wickede (Ruhr) und der Region

## Die Sozialverbände SoVD und VdK

Die Sozialverbände SoVD und VdK haben sich die Unterstützung von älteren Menschen, Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranken, Pflegebedürftigen, Verwitweten, Empfängern von Bürgergeld und Grundsicherungsleistungen sowie Opfern von Unfällen, Gewalt und Umweltschäden zur Aufgabe gemacht.



Eine Aufgabe der Verbände ist die sozialrechtliche Beratung wie auch juristische Vertretung ihrer Mitglieder. Umfassend geschulte Fachleute in den Kreisverbänden und Rechtsabteilungen beraten die Mitglieder insbesondere rund um das Renten- und Schwerbehindertenrecht kostenlos.

Falls erforderlich werden die Mitglieder in Widerspruchs- und Klageverfahren zur Durchsetzung ihrer Rechtsansprüche umfassend und kompetent vertreten.

Die Mitgliedsbeiträge liegen zwischen ca. 6,50 € und 8,00 € monatlich.

Beide Verbände sind darüber hinaus bedeutende Interessenvertretungen für ihre Zielgruppen.



SoVD NRW  
Kreisverband Westfalen-Ost  
Geiststraße 6, Lippstadt,  
02941 3569  
westfalen-ost@sovd-NRW.de

VdK-Kreisgeschäftsstelle Soest  
Ulricher Straße 16a  
59494 Soest  
02921 136 72  
kv-soest@vdk.de

## Rente

Für alle Versicherten und Rentner in Deutschland ist die „Deutsche Rentenversicherung“ Ansprechpartner.

Auskunft und Beratung erhalten Sie in den nachfolgend aufgeführten Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung Bund:

**Uwe Herting**, 59469 Ense, Tel.: 02938 1877

**Klaus Brüggemann**, 59457 Werl, Tel.: 0176 531 345 34

**Christoph Schäl**, 59457 Werl, Tel.: 0151 428 366 75

Die Versicherungsberater stehen Ihnen für eine kostenlose persönliche Beratung zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.



## Grundsicherung und Sozialberatung im Alter

Personen ab 65 Jahren sowie dauerhaft erwerbsgeminderte Personen können prüfen lassen, ob sie einen Anspruch auf Grundsicherungsleistungen haben. Der Anspruch ist abhängig vom Einkommen und Vermögen des Antragstellers und seines Partners.

Welche Unterlagen bei einer Antragsstellung vorgelegt werden müssen, können Sie bei Frau Deigmann, Gemeinde Wickede (Ruhr), erfragen, die sie gern auch in Fragen zum Schwerbehindertengesetz, zu altengerechten Wohnungen und Wohngeld und geplanten Heimaufnahmen berät.

**Ansprechpartnerin:** Birte Deigmann, Tel.: 02377 / 915 130,

[b.deigmann@wickede.de](mailto:b.deigmann@wickede.de).



## Schwerbehindertenausweis

Personen, die dauerhaft körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt sind, können einen Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung (GdB) stellen.

Schwerbehinderte Menschen können bestimmte Leistungen und Hilfen erhalten, wie zum Beispiel freie Fahrt im Öffentlichen Personennahverkehr, Parkerleichterungen oder reduzierte Steuersätze.

**Anträge** erhalten Sie im Fachbereich 3, Bürgerservice und Soziales der Gemeinde Wickede (Ruhr). Abgelaufene Schwerbehindertenausweise können Sie dort auch **verlängern** lassen.

**Ansprechpartnerin:** Birte Deigmann, Tel.: 02377 915 130,  
[b.deigmann@wickede.de](mailto:b.deigmann@wickede.de).



## Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung

**Gebührenbefreiung** können z.B. gehörlose Menschen, Empfänger von Blindenhilfe, Empfänger von „Hilfe zur Pflege“, Empfänger von Grundsicherungsleistungen beantragen.

**Gebührenermäßigungen** können Blinde oder sehbehinderte und hörgeschädigte Menschen mit einem GdB von 60% und dem Merkzeichen „RF“ im Schwerbehindertenausweis und behinderte Menschen mit einem GdB von wenigstens 80% und dem Merkzeichen „RF“ im Schwerbehindertenausweis beantragen.

**Anträge** können im Fachbereich 3, Bürgerservice und Soziales der Gemeinde Wickede (Ruhr) gestellt werden.

**Ansprechpartnerin:** Birte Deigmann, Tel.: 02377 915 130,  
[b.deigmann@wickede.de](mailto:b.deigmann@wickede.de).



## Trägerunabhängige Pflegeberatung

Die Übernahme der Pflege eines Angehörigen stellt Familien vor ganz neue Herausforderungen: Wie und wo stelle ich Anträge? Wie bereite ich mich auf den Besuch des Medizinischen Dienstes vor? Welche Hilfen gibt es und wie kann die Pflege organisiert und finanziert werden?

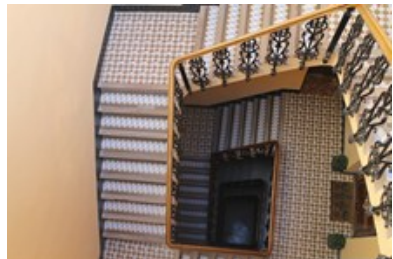


Im Prozess der Pflege sind immer wieder neue Lösungen zu überlegen und zu organisieren. Diesen Prozess begleitet die Pflegeberatung trägerunabhängig.

**Trägerunabhängige Pflegeberatung** Werl, Wickede, Ense & Welver, Wallfahrtsstadt Werl, Seniorenbüro, Angelika Bechheim-Kanthak, 02922 800 50 14, [angelika.bechheim-kanthak@werl.de](mailto:angelika.bechheim-kanthak@werl.de)

## Wohnberatung

Die kostenlose Wohnberatung unterstützt alle Ratsuchenden, die ihr Haus oder ihre Wohnung barrierefrei umbauen möchten. Die Beratung analysiert die Wohnsituation und berät zu sinnvollen Veränderungen, beantragt Zuschüsse, gibt Informationen



über finanzielle Möglichkeiten und holt Kostenvoranschläge ein. Sie begleitet die Maßnahmen vom Anfang bis zum Ende.

**Caritas Wohnberatungsstelle** Soest, Yasemin Ceran-Kaya, 02921 35 90 14 21, [wohnberatung-soest@caritas-soest.de](mailto:wohnberatung-soest@caritas-soest.de)



## Beratung und Unterstützung bei Demenz

Eine Demenzberatung bietet Unterstützung und Informationen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Sie hilft, mit der Erkrankung umzugehen, Entlastung und Ressourcen zu finden und die Lebensqualität zu verbessern.



Im Raum Soest / Wickede (Ruhr) gibt es gleich mehrere Anlaufstellen, die Ihnen behilflich sein können, eine individuelle passende Beratung zu finden, egal, ob es um konkrete Begleitung oder erste Informationen geht.

### **Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V.**

Schwemeckerweg 1  
59494 Soest  
Telefon: 02921 / 981 05 12  
[info@alzheimer-soest.de](mailto:info@alzheimer-soest.de)

### **Caritas Demenzberatung**

Kirchplatz 11  
59519 Möhnesee-Körbecke  
Telefon: 02924 / 87 95 69 20  
[Groth-Hollmann@caritas-soest.de](mailto:Groth-Hollmann@caritas-soest.de)

### **Gedächtnisambulanz am Klinikum Stadt Soest**

Frau Alberti  
Senator-Schwartz-Ring 8,  
59494 Soest  
Tel.: 02921 - 90-2880  
Ansprechpartner: Dr. med. Thomas Keweloh  
Chefarzt, Zentrum für Altersmedizin und  
Dr. phil. Roland Brosch  
Gerontologische u. psychologische Beratung

## Barrierefreies und Betreutes Wohnen

Sollte eine Wohnung nicht angepasst werden können, ist eine barrierefreie Wohnung eine gute Alternative. **Barrierefrei** heißt, die Wohnung ist ohne Schwellen und Niveauunterschiede zu erreichen und verfügt über ausreichend Bewegungsflächen.



**Betreutes Wohnen** ermöglicht ein selbständiges Leben, ohne dabei auf Sicherheit und Service verzichten zu müssen. Grundgedanke dieser Wohnformen ist, die Selbständigkeit zu erhalten und nur so viel Unterstützung wie nötig anzubieten. Da es keine Standards für derartige Wohnformen gibt, ist es ratsam, sich im Vorfeld über die Angebote detailliert zu informieren.

### **Servicewohnen St. Klara und St. Antonius**

Am Lehmacke 2 und 4  
58739 Wickede (Ruhr)  
Telefon: 02377 / 914290

### **Ruhrtalresidenz**

Am Park 1 und 3  
58739 Wickede (Ruhr)  
Caritas Sozialstation  
Telefon: 02377 / 785490

Foto: A. BeKa

## Ambulante Pflege

Zu Hause alt werden trotz Pflegebedürftigkeit ist ein weit verbreiteter Wunsch. In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 580.000 pflegebedürftige Menschen, von denen mehr als 420.000 zu Hause von Angehörigen versorgt werden. Dies kann häufig auf Dauer nur gelingen, wenn pflegebedürftige Menschen und Angehörige Unterstützung einholen. Hauswirtschaftliche Hilfen, Betreuungs- und ambulanten Pflegedienste unterstützen aktiv den Wunsch ihrer Kunden, zu Hause bleiben zu können.

### **Caritas-Sozialstation**

Am Lehmacke 4a  
58739 Wickede (Ruhr)  
Telefon: 02377 785 490

### **Pflegedienst Hinrichs**

Schmitz Hof 1  
58739 Wickede (Ruhr)  
Telefon: 02377 809 2300

## Tagespflege

Der Besuch einer Tagespflege unterstützt die ambulante Pflege, wenn ein Mensch mit Pflegebedarf die Tage zu Hause allein verbringen würde und sich an einzelnen Tagen Abwechslung und Unterhaltung wünscht. Auch wenn die Pflegeperson vielleicht erwerbstätig ist oder einen freien Tag braucht, ist die Tagespflege eine gute Möglichkeit. Jede Tagespflege bietet einen Fahrdienst an, so dass die Einrichtung problemlos erreicht werden kann. Tagespflegeeinrichtungen sind an fünf Tagen in der Woche geöffnet.



**Tagespflege St. Raphael**, Wickede (Ruhr), Mendener Straße 47,  
Telefon 02377 925 90

Foto: Ordenswerke, Frauke Brennen

## Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege kann z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt dazu beitragen, dass Betroffene wieder zu Kräften kommen, um dann wieder in das eigene zu Hause zurückzukehren. Aber auch, wenn pflegende Angehörige mal einen Urlaub planen, bietet die Kurzzeitpflege für diese Zeit eine Rundum-Versorgung, die allen Beteiligten Sicherheit gibt. Kurzzeitpflegeplätze werden in der Regel in Seniorenheimen angeboten. In wenigen Städten und Gemeinden gibt es noch solitäre Kurzzeitpflegeeinrichtungen.



**Senioren-Zentrum St. Raphael**  
Mendener Straße 48  
58739 Wickede (Ruhr)  
Telefon 02377 925 90

**Seniorenheim St. Josef**  
Am Lehmacker 4  
58739 Wickede Ruhr  
Telefon 02377 914 290

## Caritas-Seniorenhaus St. Josef

Das Seniorenhaus St. Josef liegt im Herzen von Wickede (Ruhr).

Für die stationäre Pflege und Kurzzeitpflege stehen 70 Bewohnerplätze in modernen Einzel- und Doppelzimmern, mit innenliegenden Bädern (Dusche, WC) zur Verfügung.

Die Bewohnern/innen können sich ein individuell gestaltetes, wohnliches Zuhause einrichten. Es gibt keine räumliche Trennung zwischen Bewohnern/innen mit und ohne Pflegebedürftigkeit.

**Träger:** Caritas Arnsberg-Sundern, Am Lehacker 4, 58739 Wickede (Ruhr), Telefon: 02377 5240-0, [st.josef@caritas-arnsberg.de](mailto:st.josef@caritas-arnsberg.de), [www.caritas-arnsberg.de](http://www.caritas-arnsberg.de)



Foto: St. Josef

## Senioren-Zentrum St. Raphael

Das Senioren-Zentrum St. Raphael steht für Lebensqualität und Gemeinschaft. In den Räumlichkeiten wird rund 75 Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause im Grünen angeboten, das auch individuell eingerichtet werden kann. Darüber hinaus stehen Kurzzeitpflegegästen fünf Plätze zur Verfügung; das Tagespflegehaus kann von bis zu 14 älteren Menschen an verschiedenen Tagen der Woche individuell besucht werden.



**Träger:** Deutscher Orden, Mendener Straße 48, 58739 Wickede (Ruhr), Telefon: 02377 92530, [info@altenheim-wickede.de](mailto:info@altenheim-wickede.de), [www.altenheim-wickede.de](http://www.altenheim-wickede.de)

Foto: Ordenswerke, Frauke Brennen

## Palliativnetz Soest-Hochsauerlandkreis

Jeder schwerstkranke Mensch und seine Angehörigen haben ein Recht auf eine umfassende Betreuung und Begleitung, die seiner individuellen Lebenssituation entspricht. Das Palliativnetz hat sich zur Aufgabe gemacht, ein menschenwürdiges Sterben in der gewünschten Umgebung zu ermöglichen, nicht notwendige Krankenhausaufenthalte zu vermeiden, Angehörige in allen Fragen zu unterstützen und die Kooperation von Haus- und Fachärzten mit spezialisierten Palliativmedizinern sicherzustellen. Die Betreuung erfolgt durch Haupt- und Ehrenamtliche soweit wie möglich in dem vertrauten Umfeld. Dazu müssen alle an der Versorgung Beteiligten eng zusammenarbeiten.



**Ansprechpartner:** Palliativnetz der Kreise Soest-HSK GbR, Regenhertzweg 11a, 59494 Soest, 02921 943 56 00, [info@palliativnetz-soest-hsk.de](mailto:info@palliativnetz-soest-hsk.de)

## Der Trauer Raum geben

Das Senioren-Zentrum St. Raphael lädt betroffene Menschen in ein Trauercafé ein. In einem geschützten Rahmen können Trauernde unter der Leitung von Gabi Haber (Trauerbegleiterin) und Uschi Kieburg (Mitarbeiterin der Seelsorge) miteinander ins Gespräch kommen. Herzlich eingeladen sind auch Menschen, die sich aufgrund einer Erkrankung des Angehörigen bereits in einem Abschiedsprozess befinden. Das Trauercafé findet an jedem 2. Donnerstag eines Monats von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Hauskapelle des St. Raphael Hauses statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Ansprechpartnerin:** Margit Bartmann, 02377 925 99 27

Gut vorgesorgt

## Vorsorgevollmacht, Gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung

Mit einer einfachen **Vorsorgevollmacht** können Sie Personen bevollmächtigen, z. B. Gesundheitsangelegenheiten, Behördengänge usw. für Sie zu erledigen. Durch diese Vollmacht kann die Bestellung eines Betreuers durch das Amtsgericht häufig vermieden werden. Vordrucke stellt z. B. das Bundesministerium für Justiz in seiner Broschüre „Betreuungsrecht“ zur Verfügung.



Bei Bedarf kann die Vertrauensperson auch die **gesetzliche Betreuung** übernehmen. Dies kann z. B. in einer Betreuungsverfügung geregelt werden, die ebenfalls in der Broschüre des Ministeriums zu finden ist. Sollte niemand aus der Familie oder dem Freundeskreis als Betreuer in Frage kommen, kann das Amtsgericht einen Betreuer bestellen. Mit der Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung soll Menschen geholfen werden, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selbst erledigen können. Die Tätigkeit des gesetzlichen Betreuers wird vom Gericht beaufsichtigt.

Der Sinn einer **Patientenverfügung** liegt in Ihrer Selbstbestimmung: Sie können damit im Vorfeld bestimmen, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen oder ablehnen, falls Sie später selbst Ihren Willen nicht mehr äußern können. Dadurch geben Sie Ärzten klare Anweisungen und entlasten Ihre Angehörigen, schwierige Entscheidungen treffen zu müssen, da Ihr Wille zur Behandlung oder zur Verweigerung von lebenserhaltenden Maßnahmen rechtlich verbindlich ist. Sprechen dazu auch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin an.



## Testament und Erbvertrag

Grundsätzlich kann jeder Mensch uneingeschränkt durch ein Testament oder durch einen Erbvertrag darüber entscheiden, wer nach seinem Tode das Vermögen erhält.

Das **Testament** können Sie selbst eigenhändig schreiben. Dabei sind von Ihnen nach unserem Kenntnisstand unbedingt handschriftlich auch das Datum, der Ort und die von

Ihnen bedachte Person aufzuführen. Außerdem ist das Testament von Ihnen zu unterschreiben. In vielen Fällen setzen sich Eheleute gegenseitig als Alleinerben ein. Dann schreibt ein Ehegatte das Testament, der andere Ehegatte unterschreibt zusätzlich.

Ein **Erbvertrag** mit den von Ihnen bestimmten Erben muss immer durch einen Notar beurkundet werden. Der Notar berät Sie umfassend und nimmt die Erbvertragsurkunde auf. Auch zur Abfassung eines Testaments sollten Sie einen Notar zumindest zur Beratung aufsuchen.

Es empfiehlt sich, eine Mappe anzulegen, in der Sie alle wichtigen Papiere unterbringen. Informieren Sie eine Person Ihres Vertrauens, wo Sie diese Mappe aufbewahren

Wenn Sie keine letztwillige Verfügung über Ihr Vermögen treffen, tritt die gesetzliche Erbfolge ein.

Zu allen Fragen rund um diese Themen berät Sie ein Rechtsanwalt oder Notar. Auch beim Amtsgericht erhalten Sie hierzu Informationen:

**Amtsgericht Werl**, Soester Str. 51, 59457 Werl, 02922 97650



# Rund um Ihre Gesundheit

## Arztpraxen

- ◇ Dr. Arutyun Arutyunyan, Oststraße 2, 02377 2288
- ◇ Gemeinschaftspraxis Dr. Elmar Calles / Torben Hansen/  
Andreas Beinroth, Lindenweg 2, 02377 919 80
- ◇ Dr. Christodoulos Phonias, Hauptstraße 77,  
02377 4692
- ◇ Olga Tubbesing, Hauptstraße 106, 02377 2207
- ◇ Dr. Reinhard Werner, Am Lehacker 16, 02377 2008



Weitere Informationen erhalten Sie beim Servicetelefon der  
Patientenberatung Westfalen/Lippe 0251 929 9 000

## Zahnärzte

- ◇ Gemeinschaftspraxis Dr. Clemens Frigge /  
Marta Dinstak, Oststraße 2, 02377 1000
- ◇ Gemeinschaftspraxis Dr. Inga Garlipp /  
Dr. Christiane Egenolf, Hauptstraße 67, 02377 3233
- ◇ Sebastian Heil, Hauptstraße 40, 02377 3644



## Physiotherapie

- ◇ Gesundheitswerk Wickede, Am Park 2, 02377 805 0460
- ◇ Therapiezentrum Wickede, Schmitz Hof 8,  
02377 80 90 900

Weitere Einrichtungen und Anbieter in der Umge-  
bung von Wickede (Ruhr) finden Sie z.B. in den Gel-  
ben Seiten oder im Internet.



## Apotheken

- ◇ Alte Apotheke, Hauptstraße 12, 02377 4044
- ◇ Ruhr-Apotheke, Hauptstraße 73, 02377 3700



## Sehhilfen & Hörgeräte

- ◇ Rottler (Sehen und Hören), Kirchstraße 13, 02377 784 536



## Hilfe für Haustiere

- ◇ Dr. Cornelia Vesper, Hauptstraße 157, 02377 786857



Weitere Einrichtungen und Anbieter in der Umgebung von Wickede (Ruhr) finden Sie z.B. in den Gelben Seiten oder im Internet.

# Sicherheit & Störungsdienste

## Die Kriminalpolizei rät:

### An der **Wohnungstür:**

- ◇ Übergeben Sie nichts, insbesondere keine Wertsachen, an Personen, die Ihnen nicht persönlich bekannt sind!
- ◇ Lassen Sie niemanden, der Ihnen nicht persönlich bekannt ist, in Ihre Wohnung!
- ◇ Behauptet jemand z.B. von der Polizei zu sein, rufen Sie bei der Polizei an und fragen Sie, ob davon etwas bekannt ist.



### Am **Telefon:**

- ◇ Betrüger geben sich als Polizisten aus!
- ◇ Die Polizei fragt Sie niemals, wieviel Geld Sie besitzen oder wo Sie Ihre Wertsachen aufbewahren!
- ◇ Beenden Sie sofort das Gespräch. Legen Sie auf oder drücken Sie die entsprechende Taste auf Ihrem Telefon.
- ◇ Auch wenn jemand behauptet z.B. Ihr Enkel zu sein oder dass Ihrem Enkel etwas zugestoßen sei, legen Sie auf und rufen Sie Ihren Enkel selber an

**Notruf: 110**

## Die Kriminalpolizei rät: Verhaltenstipps zum Einbruchschutz

### **Mechanische Sicherung**

- ◇ Die Haustür sollte immer zweifach abgeschlossen werden
- ◇ Abschließbare Fenstergriffe anbringen lassen
- ◇ Schlüssel nie von innen in den Schlössern stecken lassen
- ◇ Den Haustürschlüssel nicht am Haus deponieren.



### **Anwesenheit simulieren**

- ◇ Lampen oder Fernseher eingeschaltet lassen
- ◇ Rollläden nur zur Nachtzeit schließen
- ◇ Regelmäßig den Briefkasten leeren lassen (Urlaubszeit)
- ◇ Jemanden in der Einfahrt parken lassen (Urlaubszeit)
- ◇ Keine Notizen an der Wohnungstür hinterlassen

### **Wenn man zuhause ist**

- ◇ Bei Türen mit Glas nie den Schlüssel von innen stecken gelassen
- ◇ Die Tür nie öffnen, ohne zu prüfen, wer davor steht
- ◇ Immer ein Telefon oder Handy griffbereit halten



**Lassen Sie sich von der Polizei kostenlos beraten!**  
Kreispolizeibehörde Soest, Kriminalprävention, 02921 91 00 41 35



## Not- und Störungsdienste

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Polizei-Notruf                  | 110                                |
| Polizei Bezirksdienst Wickede   | 02377 2230                         |
| Feuerwehr / Rettungsdienst      | 112                                |
| Feuerschutz und Rettungsdienst  | 02921 38 00 00                     |
| Hausärztlicher Notdienst        | 116 117                            |
| Zahnärztlicher Notdienst        | 0180 986700<br>(gebührenpflichtig) |
| Apotheken Notdienst             | 0800 00 22 833                     |
| Gift-Notruf                     | 0228 192 40                        |
| Telefonseelsorge                | 0800 1110-111 und -222             |
| Polizei Kommissariat Vorbeugung | 02921 9100 41-31 und -36           |

## Störungsdienste Versorgung

|                                                                                                                                                                          |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Störungen Strom</b><br><b>Wickede, Wiehagen und Scheda</b><br>Stadtwerke Fröndenberg Wickede<br><b>Echthausen, Schlückingen und</b><br><b>Wimbern: Westnetz (RWE)</b> | 02373 75 97 59<br><br>0800 4 11 22 44         |
| <b>Störungen Gas</b><br>Stadtwerke Fröndenberg Wickede                                                                                                                   | 02373 75 97 59                                |
| <b>Wasserversorgung</b><br>Gelsenwasser AG                                                                                                                               | 02303 20 40                                   |
| <b>Telekommunikation</b><br>Deutsche Telekom<br>Vodafone/Unitymedia<br>Deutsche Glasfaser                                                                                | 0800 33 01 000<br>0221 466 19100<br>02861 600 |

# Inhaltsangabe

## offener Angebote

## Liste offener Angebote

| <b>Informationen &amp; Unterstützung</b> | <b>Wochentag</b>         | <b>Seite</b> |
|------------------------------------------|--------------------------|--------------|
| Digitale Sprechstunde                    | 4. Donnerstag / Monat    | 6            |
| Integrationstreff Bücherei               | 1. Dienstag / Monat      | 18           |
| JuleA (Jung lehrt Alt)                   | dienstags                | 6            |
| Marktbus                                 | donnerstags              | 5            |
| Reparaturcafé                            | 2. Montag / Monat        | 5            |
| SeniorTrainer Qualifikation              | verschiedene             | 8            |
| Stille Stunde Edeka                      | dienstags                | 18           |
| Taschengeldbörse                         | donnerstags              | 7            |
| Vorträge Seniorenunion                   | verschiedene             | 17           |
| <b>Unterhaltung &amp; Geselligkeit</b>   |                          |              |
| Mobiler Friedhofstreff                   | 3. Dienstag / Monat      | 8            |
| Geburtsstagsfrühstück Echthausen         | 2x/Jahr                  | 12           |
| Herbstzeitlose                           | 4. Mittwoch / Monat      | 11           |
| Herzenssprechstunde                      | im Aufbau                | 9            |
| Inklusions-Treffpunkt Bücherei           | dienstags                | 18           |
| Kolping Klönggruppe                      | letzter Dienstag / Monat | 13           |
| MITeinander                              | 3. Montag/Monat          | 7            |
| Seniorenfrühstück Wickede                | 3. Donnerstag / Monat    | 13           |
| Seniorengruppe Echthausen                | 14-tägig                 | 12           |
| Singen mit Hermann Arndt                 | verschiedene             | 14           |
| Spätlese                                 | 2. Donnerstag / Monat    | 11           |
| Treffen der SPD-AG 60 plus               | 2. Dienstag / Monat      | 17           |

## Liste offener Angebote

| <b>Sport &amp; Bewegung</b>                        | <b>Wochentag</b>      | <b>Seite</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------------|--------------|
| Rückenfitness für Ältere, TV 1860                  | montags               | 16           |
| Reha Sportgemeinschaft                             | donnerstags           | 16           |
| Seniorenwandergruppe kfd<br>St. Vincenz Echthausen | 1. Mittwoch / Monat   | 15           |
| Seniorenwandergruppe<br>SGV Echthausen             | 2. Mittwoch / Monat   | 15           |
|                                                    |                       |              |
| <b>Ausflüge &amp; Exkursionen</b>                  |                       |              |
| Ausflug mit Hermann Arndt                          | verschiedene          | 14           |
| Exkursionen AWO Wickede (Ruhr)                     | verschiedene          | 17           |
| Exkursionen Seniorenunion                          | verschiedene          | 17           |
|                                                    |                       |              |
| <b>Besinnliches</b>                                |                       |              |
| Friedhofstreff                                     | 3. Dienstag / Monat   | 8            |
| Trauercafé St. Raphael                             | 2. Donnerstag / Monat | 30           |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |
|                                                    |                       |              |



Foto: Gemeinde Wickede (Ruhr)

### **Herausgeber:**

Gemeinde Wickede (Ruhr), Der Bürgermeister, Hauptstraße 81,  
58739 Wickede (Ruhr), [www.wickede.de](http://www.wickede.de)

### **Redaktion:**

Seniorenforum der Gemeinde Wickede (Ruhr):

Brunhilde Pieper, Marlis Müller, Josef Lehmkuhler,  
Christina Hofmann, Angelika Bechheim-Kanthak

Fotos, soweit nicht anders angeben: Pixabay

SENIORENFORUM WICKEDE (RUHR)



Stand: August 2025