

## Kleine Hilfen für den Alltag

Die meisten Menschen wollen zuhause alt werden. Voraussetzung ist: Es muss für alles gesorgt sein, was im Alter vielleicht nicht mehr ganz so leicht fällt. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung eines sozialen Netzes.

### Hilfen der Caritas Bremen

#### Aufsuchende Altenarbeit

Je älter man wird, desto mehr schrumpft der Freundes- und Bekanntenkreis. Oft sind Kinder berufsbedingt in andere Städte gezogen. Das Leben ist zu kurz, um einsam zu sein. Das Projekt Aufsuchende Altenarbeit soll Einsamkeit im Alter verhindern. Ehrenamtliche besuchen Menschen zuhause und helfen ihnen, im Stadtteil vernetzt zu bleiben.

---

#### Bremer Essen auf Rädern

Bremer Essen auf Rädern ist ein Mittagstisch für Menschen, die nicht kochen möchten oder aber nicht (mehr) in der Lage sind, ein warmes Essen frisch zuzubereiten. Dies gilt bei Krankheit, im Alter oder falls Angehörige im Urlaub sind und die Versorgung nicht sichergestellt ist.

Ein Angebot von Caritas, DRK, Johannitern und dem Paritätischen. Partner im operativen Geschäft die Firma apetito.

- Wahl aus sechs Mittagsmenüs (Saisonale Angebote)
- Zubereitung im Transportfahrzeug (Spezialwagen mit Ofen)
- Bestellung telefonisch und online (Online-Shop rund um die Uhr)
- Einzelne Tage buchbar

Mehr unter [www.bremer-essen.de](http://www.bremer-essen.de)

---

#### Hauswirtschaftliche Hilfe

Das bisschen Haushalt ... macht sich eben nicht so ganz von alleine. Der ambulante Pflegedienst der Caritas „Gepflegt zu Hause gGmbH erledigt, was Ihnen zu viel ist. Bitte bedenken Sie: Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt. Wenn Sie krank, körperlich gehandicapt oder älter sind, kann ein Sturz vom Tritthocker böse Folgen haben. Unsere Angebote.

- Putzen
  - Kochen
  - Wäsche waschen und bügeln
  - Einkaufen
  - Begleitung bei Besorgungen, wenn Sie nicht mehr alleine unterwegs sein wollen.
- 

#### Hilfe am Bahnsteig

Wer gerne verreisen möchte, sich aber nicht so ganz sicher ist, dem hilft die Bahnhofsmision Bremen, ein Dienst von Caritas und dem Verein für innere Mission. Das Preissystem der Deutschen Bahn ist nicht zu unterschätzen. Die Gleis und Wagensuche ist insbesondere bei Bauarbeiten oder bei kurzfristigen Änderungen durch Verspätungen eine Herausforderung.

---

### **Nachbarschaftshilfen in der Neustadt**

Gute Nachbarschaft ist viel wert. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshilfen des Dienstleistungszentrums Huckelriede / Buntentor bieten im Stadtteil nützliche Unterstützung. Die Einsatzbereiche:

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, wie Putzen, Wäschepflege, Hilfe beim Einkauf, Zubereiten von Mahlzeiten
  - Begleitung zum Arzt, zu Behörden, Banken oder bei Spaziergängen
  - Persönliche Hilfe durch Gespräche, Unterstützung bei sozialen Kontakten, Terminabsprachen
  - Betreuung von Pflegebedürftigen zur Entlastung pflegender Angehöriger
- 

### **Offener Mittagstisch**

Allein leben, aber gerne in Gesellschaft essen – kein Problem. Nutzen Sie den Offenen Mittagstisch, den wir in der Vahr, in der Neustadt und in Bremen-Marßel anbieten. In der Vorwoche kann der Gast unseres Offenen Mittagstisches für jeden Tag jeweils aus zwei Menüs wählen. Er wird am Tisch bedient und kann sich mit den anderen Gästen nett unterhalten.

- Auswahl aus 2 ausgewogenen Menüs
- Zubereitung frisch in der hauseigenen Küche
- Hauptgericht und Nachspeise
- Softgetränke sind inklusive
- Kostenbeitrag: 5 Euro
- Barrierefreier Zugang

Den offenen Mittagstisch bieten wir an in Bremen Nord (St. Birgitta), Schwachhausen (Haus St. Elisabeth), in der Vahr (St. Laurentius) und in der Neustadt (St. Michael).

---

### **Tagesbetreuungsgruppe**

Die Tagesbetreuungsgruppe bringt Abwechslung in das Leben älterer Menschen. Das Gruppenerlebnis steigert das Selbstwertgefühl des einzelnen und die regelmäßigen Treffen geben dem Alltag Struktur. Angehörige werden im Alltag entlastet und erhalten so freie Zeit für Erholung und eigene Erledigungen.

- Abholung und Rücktransport per Kleinbus
- Gemeinsames Frühstück und Mittagessen im Gemeindezentrum
- Bewegungsübungen und Spaziergängen

- Vorlesen, Gesang und Spiel
  - Koordinations- und Gedächtnisübungen
  - Zur Gruppe gehören bis zu acht Personen.
- 

### **Tagespflege St. Michael**

Abends ist die Familie da und hat Zeit, aber tagsüber sind alle beschäftigt – Schule, Arbeit, Hobbys usw. Die Tagespflege St. Michael ist genau das Richtige. Denn hier genießen Sie tagsüber ein Leben in Gemeinschaft, abends sind Sie wieder zuhause. Abends ist die Familie da und hat Zeit, aber tagsüber sind alle beschäftigt – Schule, Arbeit, Hobbys usw. Die Tagespflege St. Michael ist genau das Richtige. Denn hier genießen Sie tagsüber ein Leben in Gemeinschaft, abends sind Sie wieder zuhause.

### **Ambulanter Pflegedienst der Caritas**

Gepflegt zu Hause gGmbH

Georg-Gröning-Str. 55

28209 Bremen-Schwachhausen

+49 421 2 23 24 – 0

+49 421 2 23 24 – 44

[www.ambulante-pflege-bremen.de](http://www.ambulante-pflege-bremen.de)

### **Tagespflege St. Michael**

im Caritas-Stadtteilzentrum St. Michael

Kornstr. 371

28201 Bremen

+49 421 87 79 – 393

+49 421 87 79 – 345

[tagespflege@caritas-bremen.de](mailto:tagespflege@caritas-bremen.de)

[www.tagespflege-st-michael.de](http://www.tagespflege-st-michael.de)

### **Dienstleistungszentrum Huckelriede / Buntentor**

im Caritas-Stadtteilzentrum St. Michael

Kornstr. 371

28201 Bremen-Neustadt

+49 421 87 34 10

+49 421 87 79 – 385

[dlz@caritas-bremen.de](mailto:dlz@caritas-bremen.de)

[www.caritas-dienstleistungszentrum-bremen.de](http://www.caritas-dienstleistungszentrum-bremen.de)

---

Weitere Infos zu allen Angeboten

#### **Ein Angebot von:**

Caritasverband Bremen e.V.

#### **Internetadresse:**

[www.caritas-bremen.de](http://www.caritas-bremen.de)

#### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen