

## Aktivbereich

Im Aktivbereich bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer regelmäßigen Teilnahme an Gymnastikstunden. Daneben können Sie auch beim Wassertreten und Radfahren auf Fitnessrädern etwas für Ihre Gesundheit tun.

## Andachten



Dienstags und Donnerstags  
Gottesdienst Samstags

18.30 Uhr  
16.00 Uhr

## Ärzte

Jeder Bewohner kann natürlich wie bisher seinen Hausarzt für die ärztliche Betreuung bei uns im Hause behalten.

Falls Sie von außerhalb Soltaus zu uns ziehen, dann benötigen Sie einen neuen Hausarzt. Wir haben einen Kooperationsvertrag mit Frau Dr. Hölzenbein abgeschlossen. Sie ist, wenn Sie das wünschen, bereit, neue Patienten als Hausärztin zu versorgen.

Dr. Frank Borchers jun.	Tel. 05191	160 11
Internistische Praxis Dr. Ayeva	Tel. 05191	152 10
Dr. Mark Elam und Dr. Stefanie Schulz	Tel. 05191	121 31
Dr. Gregor Martin	Tel. 05191	967038 - 0
Dr. A + J. Möhring	Tel. 05191	38 60
Dr. Peter Rebhan	Tel. 05191	170 55
Dr. Daniel Allgaier	Tel. 05191	150 80
Dr. Claudia Hölzenbein	Tel. 05191	967038 - 0
Frau Lober-Hagelstein	Tel. 05191	152 10
Zahnarzt Dr. Reese im Haus Tel. 205	Tel. 05191	161 11
Neurologe Dr. Hooge und Dr. Dee	Tel. 04181	371 31
Rheumatologie Dr. Wilfried Bott	Tel. 05191	14161

## Ärzteverzeichnis

Namen und Telefonnummern von Fachärzten und den Gesundheitsdiensten sind beim Pflegepersonal oder an der Rezeption erhältlich.

## Aushang

Termine, Veranstaltungen und Daten des Tages  
An verschiedenen Stellen des Hauses z. B.  
Lifftass-Säule, Türen zum Speisesaal, Fahrstühle

## Banken / Sparkassen



Kreissparkasse Soltau

Tel: 05191 / 860

Deutsche Bank

Tel: 05191 / 983 60

Volksbank

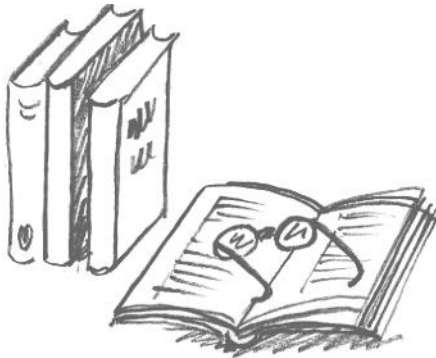
Tel: 080 00 / 96 51 00

## Begleitender Dienst

Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen und Aktivitäten, wie Feste, tägliche Beschäftigungsprogramme, Singkreise

Klausenabend und Krankenhausbesuchsdienst,

## Bibliothek



Am Markt und im Keller am großen Fahrstuhl. Zusätzlich befinden sich viele Bücherecken im Haus. Sie sind für jeden zugänglich, mit der Bitte um Rückgabe der Bücher.

## Bilderausstellungen

Mehrmals im Jahr können Sie bei uns wechselnde Bilderausstellungen zu den verschiedensten Themen im Haus sehen, die auch zum Teil von den Bewohnern mitgestaltet werden.

## Briefmarken

Können Sie an der Rezeption kaufen.

## Briefkasten

Postbriefkasten an der Lüneburger Straße am Hauptaussgang.

## Buchhaltung

Hier werden die Heimkostenrechnungen erstellt und bearbeitet.  
Büro Dachstuben

## Busfahrpläne

Hängen an der Litfaß-Säule und an der Bushaltestelle vor dem Haus oder sind an der Rezeption erhältlich.

## Busfahrten mit dem Hausbus



Dreimal die Woche vormittags Stadtfahrten (Montag, Mittwoch und Freitag), zum Beispiel zum Wochenmarkt. Erfragen über die Wohnbereiche oder an der Rezeption.

Abfahrt am Kreisel

Kosten: 1 € für Hin- und Rückfahrt

## Busfahrten mit dem Rollstuhl Bus

In den Sommermonaten fährt der Rollstuhlbus mittwochs um 9.30 Uhr mit interessierten Rollstuhlfahrern zum Einkaufen in die Stadt.

Anmeldung über Wohnbereich oder Rezeption  
Abfahrt am Haupteingang

## Bushaltestelle

Vor dem Haus an der Lüneburger Strasse für öffentliche Busse Richtung Stadt Soltau, Soltauer Bahnhof, Bispingen, Munster und Lüneburg.

Fahrpläne hängen an der Litfaß-Säule und an der Bushaltestelle oder sind an der Rezeption erhältlich.

## Cafeteria im Gartenhaus, Dreitannensaal, Cafeteria und Café im Wintergarten



Treffpunkt zum Verweilen und / oder Kaffeetrinken, gern auch mit Gästen

## DDH SODEXHO Dienstleistungs GmbH - Küche

Gastronomieunternehmen, das für Sie in unserem Hause kocht und Sie verpflegt.

## Einkaufen



Möglichkeiten in unserem Kiosk im Hause.  
E-Center Supermarkt Lüneburger Straße  
Richtung stadteinwärts.  
In die Stadt können Sie mit dem Hausbus oder dem  
Rollstuhlbus fahren. Siehe "Busfahrten"

## Essenzeiten

Siehe Mahlzeiten

## Feiern innerhalb des Hauses

Cafeteria, Kaminzimmer und Klause, ggf. auch der  
Wintergarten, können für private Feiern genutzt werden. (Nach  
Anmeldung an der Rezeption)

## Fernsehsender

Eine Gruppe von freiwilligen Jugendlichen aus der Lutherge-  
meinde filmt in und um Soltau und im Hause alles, was Inter-  
essantes passiert. Diese Filme werden dann regelmäßig über  
den hauseigenen Fernsehsender ausgestrahlt, so sind unsere  
Bewohner/Innen nicht nur durch die ausliegende  
Heimatzeitung, sondern auch durch Bild und Ton über das  
Geschehen im Landkreis informiert.

Über unsere Satellitenanlage empfangen Sie die gängigen  
digitalen Fernsehkanäle.

## Feste

Höhepunkte im Jahr sind aber natürlich unsere Feste, die alle  
Bewohner, deren Angehörige, Betreuer, alle Beschäftigten und  
Freunde des Hauses miteinschließen.

Wir feiern Fasching und verputzen Schützenfestheringe. Im  
Sommer gibt es Grillabende und unser großes Sommerfest.  
Im November unsere schon weit bekannte Urlaubswoche und  
im Dezember unseren Weihnachtsmarkt. Dazu bieten wir viele  
wechselnde Veranstaltungen wie Konzerte oder Aufführungen,  
die oft auch von kirchlichen Gruppen, Vereinen, Verbänden und  
letztlich natürlich durch die vielen ehrenamtlichen Helfer  
mitgestaltet werden.

## Flohmarkt

Zweimal im Monat findet unser beliebter Flohmarkt statt.  
Immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat im Keller auf ca.  
250 m<sup>2</sup>. Termine entnehmen Sie bitte der Presse und dem  
Aushang.

## Flurvitrinen

In unseren Flurvitrinen finden Sie übrigens immer wechselnd, und immer zum Selbstkostenpreis, kleine Geschenke und nützliche Kleinigkeiten, die sich gut verschenken aber auch gut behalten lassen.

## Friseur



In unserem Hause befindet sich „Am Markt“ der Friseurladen. Friseurmeister Andreas Lange. Öffnungszeiten und Preise erfragen Sie bitte direkt beim Friseur.

## Fußpflege

Es kommen Fußpflegerinnen ins Haus. Anmeldungen direkt bei den Fußpflegerinnen im Briefkasten Haupthaus an der Litfass-Säule oder über den Wohnbereich.

Kosten einer Fußpflegebehandlung: 15,00 €

## Gartenanlagen

Unsere schön angelegten Gartenanlagen dienen der Erholung und Entspannung. Beim Betrachten aus dem Hause lässt sich die Gartenpracht ebenfalls genießen. Eine Voliere lädt zum Verweilen ein. In einem Teil der Anlagen pflege Bewohner und Betreuungskräfte einen kleinen Obst- und Gemüsegarten.

## Gartenhaus

Wohnungen in den Wohnbereichen 9 und 10

## Geburtstage



Sie haben Geburtstag und möchten ihn im Kreise Ihrer Lieben feiern? Die Cafeteria, unsere Klausen und unsere Schlemmerstübchen in den Wohnbereichen stehen unseren Bewohnern /Innen natürlich kostenlos für solche Feiern zur Verfügung. Ob Sie Kaffeetrinken oder "Groß Essen" möchten, unsere Küche zaubert Ihnen vom Butterkuchen bis zum kalten Buffet alles, was Sie bestellen. (Dieses natürlich gegen Bezahlung.)

## Geschäftsführer

Herr Norbert Dieckmann

Sie erreichen Herrn Dieckmann telefonisch unter 05191/93 50 und persönlich über die Rezeption.

## Getränke

Wasser an verschiedenen Wasserspendern im Hause. Kaffee, Cappuccino, Espresso, Kakao und Tee in der Cafeteria im Haupthaus und in der Cafeteria im Gartenhaus.

Für Bewohner kostenlos.

Für Gäste:

1 Tasse Heißgetränk 0,30 € 1 Stück Kuchen 0,50 €

## Gottesdienst

Hauskapelle samstags 16.00 Uhr.

Einmal monatlich Katholische Heilige Messe, Termine im Aushang.

## Grüne Damen und Herren

Eine Gruppe Ehrenamtlicher besucht Senioren und bietet kleine zusätzliche Angebote wie Gespräche, Spiel, Vorlesen, gemeinsame Spaziergänge oder Einkaufen an.

## Gymnastik

Findet mehrmals wöchentlich auf den unterschiedlichen Wohnbereichen statt. Termine sind dem Tagesaushang zu entnehmen.

## Hausmeister

Diverse kleine Reparaturen werden vom Hausmeister ausgeführt. Bitte grünen Reparaturzettel an der Rezeption ausfüllen und dort abgeben. Der Hausmeister meldet sich bei Ihnen. Reparaturen an Privateigentum müssen wegen der Kostenfrage vor Ort geklärt werden.

## Hauswirtschaft

Die Hauswirtschaft ist für die dekorative Ausgestaltung des Hauses zuständig, den Bettwäschewechsel, das Einsammeln der Schmutzwäschebeutel und das Verteilen der sauberen Wäsche. Termine laut Aushang.

## Hauszeitung „Kiek mol rin“ / Heimatzeitung



Unsere Hauszeitung liegt an der Rezeption für Sie bereit. Hier finden Sie alle bekannten Termine und Veranstaltungen für den kommenden Monat. Die "Kiek mol rin" ist kostenlos an der Rezeption erhältlich, auf Wunsch auch in großer Schrift.

## Heilige Messe

Einmal monatlich kommt der katholische Pfarrer für eine Heilige Messe ins Haus.

## Heimleitung

Frau Wendebourg Heimleiterin von Haus Zuflucht gGmbH

## Heimbeirat

Bewohner/Innen-Vertretung.

Mitglieder sind Bewohner, gewählt von den Bewohnern zur Vertretung gemeinsamer Interessen, oder individueller Wünsche.

Bilder und Namen der Vertretung hängen aus.

## Heimparlament

Das ist die Selbstverwaltung der Heimbewohner: Jeden Donnerstag in der Cafeteria um 10.00 Uhr.

Teilnehmen kann jeder Bewohner, auch Gäste sind willkommen.

Je einmal monatlich Speiseplanberatung und Reinigungsberatung der DDH SODEXHO Dienstleistungs GmbH. Gespräch, siehe Aushang.

## Illustrierte

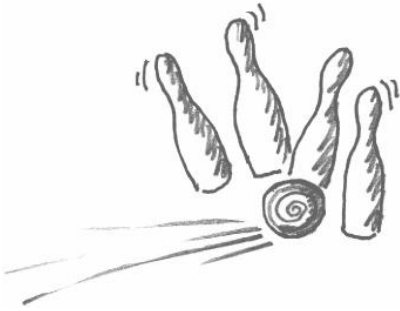
Illustrierte gibt's im Kiosk "Am Markt" zu kaufen. Anzeigenblätter kommen mittwochs und sonntags kostenlos ins Haus und werden ausgelegt.

## KulTour erleben

Veranstaltungen kultureller und kreativer Art im Haus und in der Umgebung wie Konzerte, Vorträge, Musik und Theater, Besichtigungen und Führungen. Beitrag je nach Eintrittspreis.

Wünsche und Anregungen werden an der Aushangtafel entgegengenommen. Termine entnehmen Sie dem Aushang und der „KulTour erleben“- Pinnwand „Am Markt.“

## Kegelbahn



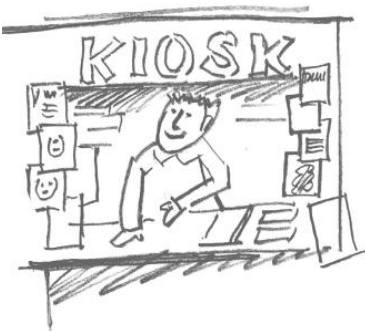
Vor der Klause, zur freien Nutzung, auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Näheres an der Rezeption.

## Kapelle

Dieser Raum eignet sich für ein persönliches Gebet oder als Rückzugsort um Ruhe zu finden.

In unserer Kapelle findet zweimal wöchentlich eine Abendandacht statt. Samstags hält ein Soltauer Pastor einen Wochenschlussgottesdienst und einmal monatlich kommt ein katholischer Pfarrer für eine Heilige Messe ins Haus.

## Kiosk



Hausinterner Kiosk

Montag bis Freitag: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Samstag und Sonntag: 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

„Am Markt“

## Klause

Eine "Kleine Kneipe" (eine komplett eingerichtete „Stammkneipe“) im Hause, zu finden im Untergeschoss vom Haupthaus (WoBe 6-8). Dieser Raum dient der vielfältigen Nutzung.

So ist einmal die Woche "Klausenabend“. Die Bewirtung erfolgt durch unsere Betreuungskräfte.

Dabei wird auch gern:

Gespielt - Karten, Schach und Gesellschaftsspiele

Gesungen - vom Heimatlied bis zum Schlager

Gekegelt - alle Neune!

Geklönt - in Hoch - und Plattdütsch

Gerätselt und Geraten und vieles mehr getan



## Kleines Abendbrot

Auf den verschiedenen Wohnbereichen wird nach Ankündigung ein kleines Abendbrot mit den jeweiligen Bewohnern gemacht.

## Krankenhäuser

HKK Soltau	05191	60 20
HKK Walsrode	05161	60 20
Agaplesion Diakonie	04261	7 70
Krankenhaus Rotenburg		
MediClin Reha Klinik Soltau	05191	80 00

## Krankenkassen

AOK Niedersachsen	05191	97 30
DAK	05191	967 49 - 0
BEK	0800 33 20 60	57 64 00

## Kritik / Beschwerden / Anregungen

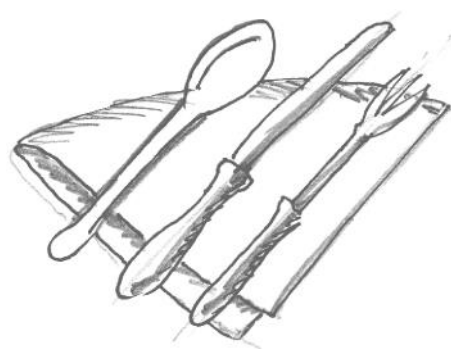
- Meinungskasten gegenüber vom Eisenbahnmodell,
- Heimparlament am Donnerstag,
- Heimbeirat, aber auch die Mitarbeiter, haben ein offenes Ohr für Anregungen, Kritik und natürlich auch für Beschwerden

## Märkte

Ein Weihnachtsmarkt wird in jedem Jahr veranstaltet, der nicht nur Verkäufer mit Ihren Ständen, sondern auch viele interessierte Kunden und Freunde von außerhalb ins Haus bringt.

Im Frühling, Sommer und Herbst feiern wir besondere Feste, im November gibt es unsere "Urlaubswoche".

## Mahlzeiten



Frühstück	8.00 bis 9.30 Uhr
Mittag	11.30 Uhr und 12.30 Uhr
Abendbrot	17.30 bis 19.00 Uhr

Auch Gäste können auf Anmeldung zu günstigen Preisen an den Mahlzeiten teilnehmen.

## Modenschauen

Zweimal im Jahr kommt ein Modehaus zu uns ins Haus und stellt aktuelle, ansprechende Bekleidung für die "reifere Jugend" im Rahmen von überaus gut besuchten Modenschauen vor.

Die vorgestellte Kleidung kann dabei natürlich auch käuflich erworben werden.

## Notrufklingel

In jedem Zimmer ist eine Notrufklingel, die den Ruf an den jeweiligen Wohnbereich weiterleitet.

## Pastor / Seelsorge

Lutherkirchengemeinde	05191 /	97 94 07
Johanneskirchengemeinde	05191 /	54 59
Kirchenbüro	05191 /	22 63
St. Mariengemeinde (Kath.)	05191 /	36 36

## Pflegepersonal

Immer um Ihr Wohlergehen besorgt  
und erster Anlaufpunkt Ihres Wohnbereiches.

## Pflegedienstleitung

Frau Ernst, Büro im Wohnbereich 3  
Vertretung Frau Mann, Büro im Wohnbereich 10

## Post und Pakete

Post und Pakete werden Ihnen in den Wohnbereich oder im  
Dreitannenhaus in den eigenen Briefkasten gebracht oder in  
Ihren Briefkasten an der Litfaß-Säule.

## Räume

Sie finden bei uns großzügig gestaltete Räume, lichtdurch-  
flutet, hell und freundlich. Alle Räumlichkeiten sind natürlich  
behindertengerecht ausgestaltet, so dass Sie zu Fuß, mit  
Gehwagen oder Rollstuhl wirklich alle Räume bei uns bequem  
erreichen können.

## Rekorde

Und wussten Sie, dass das Haus Zuflucht im Guinnessbuch  
der Rekorde steht? Wohl als einziges Altenheim!  
Unsere Bewohnerinnen haben in unendlicher Kleinarbeit den  
größten Topflappen der Welt gestrickt!!!  
Es gibt zwar noch nicht den passenden Topf, dennoch: Es gab  
einen Eintrag, der Eigenständigkeit, Durchhaltevermögen und  
Kreativität älterer Menschen dokumentiert.

## Rezeption / Verwaltung

Die Rezeption / Verwaltung ist der Dreh- und Angelpunkt des  
Hauses. Hier bekommen Sie Anträge für Zuschüsse, wie  
Wohngeld, Beihilfen vom Landkreis oder Sozialämtern.

Wenn Sie mal gar nicht weiterwissen, wird man Ihnen hier  
helfen können. Besetzt täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr.

## Rollstuhl

Alle unsere Räumlichkeiten sind natürlich behindertengerecht ausgestattet, so dass Sie zu Fuß, mit Gehwagen oder Rollstuhl wirklich alle Räume bei uns bequem erreichen können.

## Seniorentreff

Donnerstags 15.00 Uhr im Festsaal  
Veranstaltungen verschiedenen Inhaltes für Bewohner und Gäste. Siehe Aushang.

## Sitzecken

Überall im Hause sind lauschige Sitzecken zum Verweilen, Klönen, zum Beobachten der Aquarien, Lesen oder auch nur, um nach draußen zu sehen und die wunderschön angelegten Gartenanlagen zu genießen oder einfach zum Entspannen.

## Speiseplan



Hängt an verschiedenen Stellen im Hause aus und zeigt den Wochenspeiseplan für Normalkost, Leichtkost und Diabetiker

Bewirtung durch die Firma DDH SODEXHO  
Dienstleistungs GmbH

Speiseplanberatung siehe "Heimparlament"

## Telefonanschluss

Im Wohnbereich in jedem Zimmer auf eigene Kosten möglich.  
Anfragen bei der Rezeption

In der Stiftung Haus Zuflucht können Sie einen Telefonanschluss einer privaten Telefonanlage mit direkter Durchwahlnummer, sowie bei Bedarf einen zugehörigen Telefonapparat mieten.

Auch ein Internet-Zugang steht jedem Bewohner bei Bedarf zur Verfügung.

**Ihr Vertragspartner hierfür ist die ICT-Gruppe AG, aus 31311 Uetze-Eltze.**

## Tiere



Im Hause finden Sie im Garten und in verschiedenen Wohnbereichen Volieren und Aquarien. Im Außenbereich tummeln sich bei uns einige Katzen.

Alle diese Tiere werden vom Personal ausreichend gefüttert und versorgt.

Unsere Bitte : Nicht zusätzlich füttern!

## Taxi und Taxisammelbus



Habermann	05191 /	40 44
Rathje	05191 /	97 88 88
Seniorenstammeltaxi Springhorn	05191 /	38 16
Stadtmobil Soltau Cohrs	05191/	93 90 00 0
Springhorn Rollstuhlfahrten	05191/	38 61

Fahrten mit dem Anruf Sammel Mobil sind auf vorherige Anmeldung möglich. (pro Fahrt 4,50 €)

Anmeldungen von 9.00 - 9.30 Uhr

am Freitag	für Montag
am Montag	für Dienstag
am Dienstag	für Donnerstag
am Donnerstag	für Freitag

Für Fahrten mit dem Seniorenstammeltaxi benötigen Sie eine Karte vom Seniorenbeirat der Stadt Soltau.

## Veranstaltungen des Hauses

In unserem Hause finden monatlich etwa hundert Veranstaltungen statt, die für, aber auch von den Bewohnern/Innen gestaltet werden. Diese Aktivitäten finden verteilt im ganzen Haus statt und sind im täglichen Aushang und unserem hauseigenen Mitteilungsblatt aufgeführt.

Jeder ist herzlich zu den einzelnen Veranstaltungen eingeladen. Bitte beachten Sie, dass für einige eine vorherige Anmeldung notwendig ist, wie zum Beispiel bei Ausfahrten wegen der Platzplanung.

## Videosender

Unser Hauseigener Videosender nennt sich SFA, was so viel bedeutet, wie „Schau Fenster Altenheim“ oder „Spaß für alle“.

<b>S</b> chau	<b>S</b> paß
<b>F</b> enster	<b>f</b> ür
<b>A</b> ltenheim	<b>a</b> lle
<b>o</b> der	

Eine Gruppe von freiwilligen Jugendlichen aus der Luther-gemeinde filmt in und um Soltau und im Hause alles, was es an interessanten Dingen zu berichten gibt.

Diese Filme werden dann regelmäßig über den hauseigenen Videosender ausgestrahlt, so sind unsere Bewohner/Innen nicht nur durch die ausliegende Heimatzeitung, sondern auch durch Bild und Ton über das Geschehen im Landkreis informiert.

## Vitrinenverkauf

Die Vitrinen im Bereich des Marktes und der Cafeteria sind nicht nur schön dekoriert, die mit Preisen ausgezeichneten Dinge können auch gekauft werden. Verkauf an der Rezeption.

## Wäsche der Bekleidung

Sind im normalen Rahmen in den Heimkosten enthalten. Abholungstermine siehe Aushang.

## Waschmaschinen

Im Kellerbereich des Dreitannenhauses können Sie auf Wunsch selber Wäsche waschen. Hier finden Sie auch Trockner, Bügeleisen und Bügelbretter.

Gebühr je 0,50 €

## Wassertreten

Im Aktivbereich Dreitannenhaus für alle Bewohner. Absprachen im Heimparlament oder bei den Gymnastik-Angeboten.

## Wintergarten

Auch für Gäste ist unser Wintergarten ein beliebter Treffpunkt. Hier finden auch einige Veranstaltungen statt und das Café bietet hausgebackenen Kuchen, Kaffee- und Teespezialitäten, Eisbecher und Aktionsangebote wie frische Waffeln. Geöffnet täglich (außer donnerstags) von 14.00 – 17.00 Uhr. Als Zwischenmahlzeit erhalten Bewohner kostenlos ein Heißgetränk und ein Stück Butterkuchen.

## Wohnbereiche

Glockenhaus	Wohnung A101 – A215
Bürohaus Wohnbereich 3-5	Wohnung 30 – 59
Waldwinkel Wohnbereich 6-8	Wohnung 60 – 89
Gartenhaus Wohnbereich 9 –10	Wohnung G009 – G063
Zedernstuben	Wohnung 501 - 514
Dreitannenhaus	Wohnung T 001 – 219
Fichtenhaus	Wohnung F 001 – 212

## Zigarettenautomat

Gegenüber der Cafeteria

## Zimmerreinigung

Durch die Firma DDH SODEXHO Dienstleistungs GmbH,  
ist in den Heimkosten enthalten.

