SENIOREN SELBER RATGEBER

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

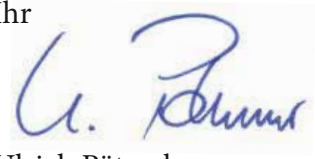
von Beginn meiner Amtszeit an, ist es mir besonders wichtig, für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger die Lebensqualität in unserer schönen Heimatstadt Selb weiter zu erhöhen.
Deshalb war ich sehr glücklich, dass wir Anfang 2014 einen Seniorenbeirat unter dem Vorsitz von Frau Dr. Eva Körner gründen konnten, der sich gezielt und initiativ der Themen annimmt, die gerade auch die älter werdende Generation zukunftsweisend beschäftigt.

Dieser engagierte Seniorenbeirat, dem ich selbst auch angehöre, hat sich intensiv damit befasst, alle sozialen Dienste und sonstigen Dienstleister in unserer Stadt zu ermitteln und sie in diesem neu aufgelegten Seniorenratgeber zusammenzufassen. Er soll als Leitfaden und Hilfestellung dienen.

Den demographischen Wandel unserer Gesellschaft haben wir alle längst im Blick.
Unsere Leitziele für das 21. Jahrhundert sind unverzichtbar dem seniorengerechten Leben in unserer Stadt gewidmet.
Alle gemeinsam werden wir unsere Stadt lebens- und liebenswert erhalten können.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute, vor allem viel Gesundheit, Glück und Lebensfreude.

Herzlichst
Ihr



Ulrich Pötzsch
Oberbürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren

Dank gesünderer Lebensweise und den Fortschritten der Medizin ist es den Menschen heutzutage vergönnt, ein hohes Lebensalter zu erreichen.
Wird es auch gelingen, die geschenkten Jahre mit Lebensqualität, Freude und Aufgaben zu füllen ?

Aktiv und selbstbestimmt älter werden ist eine Herausforderung, der wir uns eines Tage alle stellen müssen.
Die Entscheidung, wie wir unser Älterwerden gestalten, dürfen wir nicht anderen überlassen.
Es gilt, Potentiale auszuschöpfen, Pläne zu schmieden und Vorkehrungen zu treffen - für die guten sowie die schlechten Zeiten.

Dieser Ratgeber soll ein Leitfaden sein für Senioren, solche „die es werden wollen“ und Angehörige von älteren Menschen.
Er soll zeigen, welche Angebote ihnen offen stehen, wo sie Anregungen und Ansprechpartner finden oder wo sie sich vielleicht selbst engagieren und einbringen können.
Er soll ebenso zeigen, wo sie Rat, Unterstützung und Hilfe bekommen, wenn sie es brauchen.

Seien Sie aufgeschlossen und befassen Sie sich mit dem Thema „Aktiv älter werden“, es ist nie zu früh und selten zu spät!

E. Körner

Dr. Eva Körner
Seniorenbeauftragte der Stadt Selb

Seniorenbeirat	Seniorenbeirat Selb	Seite 7
Beratung und Information		ab Seite 11
Pflege und Wohnen		ab Seite 19
Dienstleistungen		ab Seite 25
Sport und Bewegung		ab Seite 43
Selbsthilfegruppen		ab Seite 47
Geselligkeit und geistige Fitness		ab Seite 51
Wichtige Tipps	?!	ab Seite 57

Der Seniorenbeirat
der Stadt Selb mit
Oberbürgermeister
Uli Pötzsch

Wie findet man uns ?

Seniorenbeirat der Stadt Selb
Ludwigstraße 6
95100 Selb
Tel. 09287 883-111

Dr. Eva Körner
1. Vorsitzende
Schmiedbergl 2,
95100 Selb
Tel. 09287 78282

Gerhard Bock
2. Vorsitzender
Tel. 09287 1434

www.seniorenbeirat-selb.de

facebook :
Seniorenbeirat Selb

Seniorenbeirat Selb

Der Seniorenbeirat Selb stellt sich vor

Wer sind wir ?

Der Seniorenbeirat der Stadt Selb wurde im März 2014 gegründet und ist ein städtisches Gremium mit derzeit 16 gewählten oder berufenen Mitgliedern. Außerdem gehören dem Seniorenbeirat der Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch und die städtische Seniorenbeauftragte Dr. Eva Körner an.

Was tun wir ?

Der Seniorenbeirat setzt sich ein für die Interessen der älteren Bürger in Selb und tagt regelmäßig in öffentlichen Sitzungen.
Er versteht sich als Ansprechpartner für alle Selber SeniorInnen und stellt ein Bindeglied zwischen ihnen, den Stadtgremien und der Stadtverwaltung dar.

Der Seniorenbeirat sieht seine Aufgaben vor allem in folgenden Bereichen:

- Beratung oder Vermittlung von Unterstützung bei allen Problemen des täglichen Lebens
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit bei seniorenrelevanten Themen
- Vernetzung sozialer Angebote für Senioren in unserer Stadt
- Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation von Senioren
- Erhaltung der Selbstständigkeit und Mobilität von Senioren in für sie passenden Wohnformen
- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements von und für Senioren
- Zusammenführung der Generationen im Sinne eines gegenseitigen Verständnisses
- Hinführen der Senioren an die Neuerungen der modernen Welt und die Kommunikationsmedien der neuen Zeit.

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen...

Kein noch so guter Ratgeber und kein Hilfsangebot der Welt kann Ihre eigene Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst ersetzen.

Deshalb - schauen Sie auf sich !

Gerade mit zunehmendem Alter sind unsere körperlichen und geistigen Reserven unser höchstes Gut.

Achten Sie auf ausreichende Bewegung, am besten an der frischen Luft.

Sind Sie „sicher unterwegs“, mit angepasstem Schuhwerk, heller Kleidung und wenn nötig auch mit Stock oder Rollator.

Sichern Sie Ihr Wohnumfeld: Vermeiden Sie Stolperstellen, bringen Sie Geländer an und sorgen Sie für gute Beleuchtung. Gestalten sie Ihr Badezimmer seniorengerecht. Auch daheim ist sicheres Schuhwerk wichtig.

Lassen Sie sich gegebenenfalls einen Hausnotruf einrichten.

Mit einem Hausnotruf haben sie ihren Schutzengel immer bei sich. Ein Druck auf den Knopf und Hilfe kommt - egal wo sie sind.

Kontaktieren Sie regelmäßig Ihren Arzt, lassen Sie Vorsorgeuntersuchungen machen und Sehen und Hören prüfen.

Trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich gesund.

Achten Sie auf vitaminreiche , eiweißhaltige und frische Kost.

Bleiben Sie geistig fit und pflegen Sie soziale Kontakte. Trauen Sie sich hin und wieder etwas Neues zu - man lernt nie aus.

Befassen Sie sich mit den modernen Medien:
Computer, Handy oder Tablet sind eine neue Herausforderung für Senioren. Wer sich dem Internet öffnet, dem öffnet sich die Welt.

BERATUNG & INFORMATION

Guter Rat muss nicht teuer sein,
vor allem, wenn man weiß,
wo man sich hinwenden muss.

Fragen zu Rente,
Schwerbehinderung, zur Pflege
oder zur Wohnsituation ?

Im folgenden Kapitel sind
Anlaufstellen aufgelistet,
die Sie bei seniorenrelevanten
Themen beraten.

Soziales

BRK Schuldner- und Insolvenzberatung

Frau Adeline Baumgärtel
Industrialle 2
95615 Marktredwitz
Tel. 09231 9626-36
schuebel@kvwunsiedel.brk.de

Krankenhaus & Altenseelsorge

Evang.-Luth. Dekanat Selb
Frau Elisabeth Richter
Pfarrstr. 4
95100 Selb
Tel. 0152 07916163

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit - KASA

Frau Rebecca Devon
Pfarrstr. 7
95100 Selb
Tel. 09287 4407
kasa-selb@diakonie-wun.de
www.selb.de

Kostenloses Service-Telefon der Deutschen Rentenversicherung

Tel. 0800 10 00 48 018

Landratsamt Wunsiedel i. F.

Behindertenbeauftragte
Frau Ebert
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 80-332

Landratsamt Wunsiedel i. F.
Fachbereich Sozialwesen
Herr Söllner
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel im F.
Tel. 09232 80-108

Rentenversicherungs-beratung
DRV Nordbayern
Tel. 0170 5264218
Termine in Selb
nach Vereinbarung

Landratsamt Wunsiedel i. F.
Staatliches Versicherungsamt
Herr Beinrucker
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 80-306

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-Ehe- und Lebensfragen
Von-der-Tann-Str. 4
95100 Selb
Tel. 09287 2770
beratungsstelle.selb@diakonie-wun.de

Schwerbehinderten-verfahren
Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Oberfranken-Dienstort Selb
Gebrüder-Netzsch-Str. 19
95100 Selb
Tel. 09287 803-537
Fax 09287 803-599
www.zbfs.bayern.de

Landratsamt Wunsiedel i. F.
Wohngeld
Frau Daubner
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 80-401
marita.daubner@
landkreis-wunsiedel.de
www.landkreis-wunsiedel.de

Stadt Selb
Sozialhilfe-/ Versicherungsstelle
Ludwigstr. 6
95100 Selb
Tel. 09287 883-154 od. -155
sozialhilfe@selb.de
www.selb.de

Pflege & Versorgung

AOK Bayern Pflegeberater

Egerstr. 47
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 603-452

AWO Sozialzentrum Marie Bauer

Sorgentelefon für Betroffene, Angehörige und Bekannte von pflegebedürftigen Senioren

Frau Dipl. Soz. Päd. (FH)
Elke Schertel
Plößberger Weg 6, 95100 Selb
Tel. 09287 979-0

Fachstelle für pflegende Angehörige

Diakonie Selb-Wunsiedel
Frau Isolde Guba
Pfarrstr. 14, 95100 Selb
Tel. 09287 994040
isolde.guba@paul-gerhardt-haus.de
www.diakonie-wun.de

Exam. Krankenschwester;
Gerotopsychiatrische Fachkraft;
Zertifizierte Wohnbetreuerin für ältere und behinderte Menschen,
Trainerin „Edukation Demenz“

„Lichtblicke“ Ambulante Fachdienste der Sozialpsychiatrischen Versorgung

Sozialpsychiatrischer Dienst
Klingerstr. 2
95615 Marktredwitz
Tel. 09231 63509
lichtblicke@diakonie-wun.de

Wohnen

Barrierefreies Wohnen
Stadt Selb
Bauamt
Ludwigstr. 6, 95100 Selb
Tel. 09287 883161
www.selb.de

Beratungsstelle Barrierefreies Bauen
der Bayerischen Architektenkammer
Landratsamt Wunsiedel i. F.
Jean-Paul-Str. 9, 95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 089 13988080
www.byak-barrierefreiheit.de

Fachstelle für pflegende Angehörige mit Wohnberatung
Diakonie Selb-Wunsiedel
Pfarrstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 994040
isolde.guba@paul-gerhardt-haus.de

Landratsamt Wunsiedel i. F.
Fachbereich Wohnraumförderung
Frau Schlicht
Jean-Paul-Straße 9
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 80-404

SelbWERK GmbH
Einsteinstr. 1, 95100 Selb
Tel. 09287 9944-0
info@selbwerk.de
www.selbwerk.de

Sonstiges

Alzheimer Gesellschaft
Regionalgruppe
Hof/Wunsiedel e.V.
Schillerstr. 7
95126 Schwarzenbach/Saale
Tel. 0171 6788455
alzg-ho-wun@gmx.de

Frauenhaus
Soziale
Einrichtung & Beratung
Tel. 09287 77111
Tel. 0171 4571545
24h Notruf

Amtsgericht*
Abteilung für
Betreuungssachen,
Kemnather Str. 33
95632 Wunsiedel i. F.
Tel. 09232 885-210
Fax. 09232 885-211
www.justiz.bayern.de/gericht/ag/wun

*Anregung einer rechtlichen Betreuung

Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 52
95100 Selb
Tel. 09287 5004027
Einsatzleitung im Bereich
MAK / WUN / SELB
Tel. 0177 5910177
Fax. 09287 5004028
info@hospiz-fichtelgebirge.de
www.hospiz-fichtelgebirge.de

Lebenscafe
jeden 2. Montag im Monat
von 14-16 Uhr im Lutherheim,
Pfarrstr. 4,
in der Bibliothek

Landratsamt Wunsiedel i. F.
Betreuungsstelle
Frau Lanzendörfer
Tel. 09232 80-105
Herr Göths
Tel. 09232 80-104
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel i. F.

Selbsthilfekontaktstelle
der Diakonie Hochfranken

Ulrike Beck-Iwens
Sophienstraße 18a
95028 Hof
Tel. 0928 540390590
selbsthilfe-kontakt@diakonie-hochfranken
ulrike.beck-iwens@diakonie-hochfranken.de

Telefon-Seelsorge
Beratungs- und Seelsorgeangebot der Kirche

Tel. 0800 1110111
Tel. 0800 1110222
24h kostenfrei

VdK Sozialverband
Ortsverband Selb

Lessingstaße 6, 95100 Selb
Toni Lang, Vorsitzender
Erkersreuth, Im Wiesengrund 5
95100 Selb
Tel. 09287 1064
Fax. 09287 760 519
toni.lang-selb@t-online.de
www.vdk.de/or-selb

Alles, was Recht ist.

Ob bei Rente, Behinderung oder Pflege – mit dem VdK bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

Sozialrechtsberatung beim größten Sozialverband Bayerns.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Wunsiedel
Ludwig-Hacker-Platz 16, 95632 Wunsiedel
Telefon: 09232 / 2806, Telefax: 09232 / 8152
eMail: kv-wunsiedel@vdk.de
www.vdk.de/kv-wunsiedel

Außensprechtag in Selb jeden Donnerstag von 14 bis 17 Uhr nach Terminvereinbarung, Ort: Rathaus, Zimmer 20

SOZIALVERBAND VdK BAYERN

PFLEGE UND WOHNEN

Beinahe jeder hat den Wunsch, so lange als möglich in seinen eigenen vier Wänden zu leben.

Oft muss die Wohnsituation an die Lebenssituation angepasst werden.

Wo findet man kompetente Pflege daheim ? Wo kann man sich hinwenden, wenn man sich für eine Tagespflege, das betreute Wohnen oder ein Seniorenheim entscheidet ?

Wichtige Adressen finden sich in diesem Kapitel.

Hilfe und Unterstützung zu Hause

DIANA
Daheim Im Alter Nicht Allein
Diakonie Selb-Wunsiedel
Frau Jutta Heinlein
Frau Sabine van Laak
Pfarrstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 9940-40
jutta.heinlein@paul-gerhardt-haus.de
www.diakonie-wun.de

Hilfe aus einer Hand
Dienstleistungen rund um den Hauswirtschaftsbereich
Frau Sonja Müller
Frau Maria Hantschel
Vielitzer Str. 8
95100 Selb
Tel. 09287 8899858
Fax: 09287 8916400
hilfe.aus.einer.hand@t-online.de

EDE-Dienst
Diakonie Selb-Wunsiedel Demenzbetreuung zu Hause
Frau Jutta Heinlein
Pfarrstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 9940-40
jutta.heinlein@paul-gerhardt-haus.de
www.diakonie-wun.de

Seniorengemeinschaft Fichtelgebirge e. V.
Helfen und Hilfe annehmen
Dienstleistungen für Mitglieder
Herr Peter Schricker
95707 Thiersheim
Tel. 09233 9198
www. seniorengemeinschaft-fichtelgebirge.de
seniorengf@gmail.de

Pfegedienste

BRK Hauskrankenpflege
Frau Ramona Schörner
Rot-Kreuz-Str. 1
95100 Selb
Tel. 09287 80050-25
hauskrankenpflege@wunsiedel.brk.de
www.kvwunsiedel.brk.de

Diakoniestation Selb
Pflege und Beratung
Von der Tann Str. 4
95100 Selb
Tel. 09287 9942-0

Hauskrankenpflege Behrens
Frau Annette Behrens
Bei der Linde 40,
95100 Selb
Tel. 09287 9199705
Tel. 0157 58538112
Fax: 09287 9199767

Betreutes Wohnen

Seniorenwohnanlage
AWO Sozialzentrum
Marie Bauer
Plößberger Weg 6
95100 Selb
Tel. 09287 979-0
awo.sozialzentrum.selb@
awo-ofr-mfr.de
www.awo-selb.de

Betreutes Wohnen
Diakonie
Pfarrstraße 14
95100 Selb
Tel. 09297 9940-0
diakonie@paul-gerhardt-haus.de

Wohngemeinschaft Lebenswert
Außerklinische
Intensivpflege
Vorwerkstr. 44
95100 Selb
Tel. 09634 9169930
post@intensivpflegeteam.de

Tagespflege

AWO Seniorenzentrum
Louis Röll
Gerhart-Hauptmann-Sraße 5
95285 Marktleuthen
Tel. 09285 9570
www.awo-seniorenzentrum-marktleuhen.de

Benevit-Pflege Haus Perlenbach
Kornbergstr. 5, 95173 Schönwald
Tel. 09287 8006770
Fax: 09287 800 677 310
el.perlenbach@benevit.ne
www.benevit.ne

Diakonie Hochfranken Altenhilfe gGmbH
Seniorenhaus-gemeinschaften im Mehrgenerationenhaus
Maxplatz 12,
95111 Rehau
Tel. 09283 59240-175
seniorenhausgemeinschaften-rehau@diakonie-hochfranken.de

Rummelsberger Diakonie
Diakonisches Sozialzentrum Rehau
Schildstr. 29, 95111 Rehau
Tel. 09283 841-0
Fax: 09283 841-100
diak.sozialzentrum-rehau@rummelsberger.net
www.altenhilfe-rummelsberg.de

AWO

Hans-Sachs-Weg 7,
95100 Selb
Tel. 09287 77326,
Di u. Do 9:00 - 13:30 Uhr
Heidi Sailer Tel. 09287 2268

Die Selber Arbeiterwohlfahrt hilft Senioren

Mit unserer langjährigen Erfahrung bieten wir Ihnen umfassende Leistungen an, die wir individuell an Ihren Bedürfnissen ausrichten.

Wir bieten Haushaltshilfen für Putzarbeiten aller Art in der Wohnung, sowie für die Hausordnung. Wir helfen Ihnen beim Einkaufen und begleiten Sie zu Amtsgängen oder Arztbesuchen.
Kommen Sie zu uns - wir helfen gerne und freuen uns auf Sie.

Senioren- & Pflegeheime

Diakonie Paul-Gerhardt-Haus

Frau Beate Lenk
Pfaffenleithe 1, 95100 Selb
Tel. 09298 9940-0
Fax. 09287 77937
diakonie@paul-gerhardt-haus.de
www.paul-gerhardt-haus.de

Seniorenwohnanlage

AWO Sozialzentrum Marie Bauer
Plößberger Weg 6, 95100 Selb
Tel. 09287 979-0
awo.sozialzentrum.selb@awo-ofr-mfr.de
www.awo-selb.de

DIENSTLEISTUNGEN

Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen in Haus und Garten oder Hilfe bei gesundheitlichen Problemen ?

Hätten Sie gerne Essen auf Rädern oder suchen Sie einen Fahrdienst ?

In diesem Kapitel sind wichtige Dienstleistungsangebote zusammengestellt.

Ärzte

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. Eva Körner
Schmiedbergl 2
95100 Selb
Tel. 09287 78282

Karlheinz Mathes
Schillerstraße 22
95100 Selb
Tel. 09287 2533

Dr. med. Thomas Täuber
Schillerstraße 3
95100 Selb
Tel. 09287 800545

Julia Tokhi
Ludwigstraße 12
95100 Selb
Tel. 09287 2022

Dr. Josip Tucman
Körnerstraße 1
95100 Selb
Tel. 09287 91211

Augenheilkunde

Dr. Wolfgang Reichel
Facharzt für Augenheilkunde
Poststraße 1a
95100 Selb
Tel. 09287 2721

Chirurgie

Dr. Torsten Friese
Praxis für Chirurgie und Unfallchirurgie
Einsteinstraße 2
95100 Selb
Tel. 09287 965699

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. Ioannis Mystakidis
Facharzt für Frauenheilkunde
Weißenbacher Straße 62
95100 Selb
Tel. 09287 78024

Dr. Univ. Asuncion Gloria León
Fachärztin für Frauenheilkunde (Homöopathie und Akupunktur)
Adolf-Cloeter-Straße 7
95100 Selb
Tel. 09287 77808

Dr. Rudolf Suchowierski
Facharzt für Frauenheilkunde
Ludwigstraße 10-12
95100 Selb
Tel. 09287 70800

Innere Medizin

Dr. Susanne Friese
Internistin
(hausärztl. Versorgung)
Einsteinstraße 2
95100 Selb
Tel. 09287 965699

Hartmut Neeß
Internist (hausärztl. Versorgung)
Wunsiedler Straße 8
95100 Selb
Tel. 09287 2700

Dr. Andreas Stoof
Dr. Andreas Jungmann
Dr. Pawlos Ichtiaris
Internisten-Nephrologie,
Dialyse
Vielitzer Holzweg 2
95100 Selb
Tel. 09287 99810

Dr. Rita Wellhöfer
Internistin, Kardiologin
Wittelsbacherstraße 23
95100 Selb
Tel. 09287 4741

Orthopädie

Dr. Detlev Pöhlmann
Facharzt für Orthopädie
Wittelsbacherstraße 25
95100 Selb
Tel. 09287 79979

Urologie

Dr. Oliver Schott
Facharzt für Urologie
Plößberger Weg 15
95100 Selb
Tel. 09287 3200

Psychotherapie

Aniela Güntner
Ärztliche Psychotherapeutin
Weißenbacher Straße 62
95100 Selb
Tel. 0151 17447788

Dipl. Psych.
Sigrid Ruska
Psychologische Psychotherapeutin
Sommerhauer Straße 21
95100 Selb
Tel. 09287 60963

Tierärzte

Eric Falk
Tierarztpraxis
Poststraße 3
95100 Selb
Tel. 09287 889800
Mobil 0171 7742244

Martin Joos
Tierarztpraxis
für Kleintiere
Ludwigsmühle 11
95100 Selb
Tel. 09287 965696

Katy Marlen Zimmermann
Tierarztpraxis
Bahnhofstraße 39
95100 Selb
Tel. 09287 8827809
Mobil 0152 53816059

Zahnärzte

Dr. Dieter Braun
Dr. Gerhard Wilhelm
Schillerstraße 41
95100 Selb
Tel. 09287 70200

Dr. Thomas Galle
Kieferorthopädische Fachpraxis
Schillerstraße 24
95100 Selb
Tel. 09287 666227

Dr. Stefan Heim
Einsteinstraße 1
95100 Selb
Tel. 09287 87287

Dr. Lydia Pretzschel
Dr. Rico Pretzschel
Schmiedbergl 2
95100 Selb
Tel. 09287 4048

Mario Schubert
Geschwister-Scholl-Straße 31
95100 Selb
Tel. 09287 1766

Dr. med. Stom. Adina Sokol
Diakon-Hagen-Straße 1
95100 Selb
Tel. 09287 6496

Dr. Claus Triebel
Schillerstraße 24
95100 Selb
Tel. 09287 2757

Wenn Sie in der Stadt unterwegs sind, können Sie an den hier aufgeführten Orten die „nette Toilette“ unentgeltlich benutzen.

Cafe Ludwig , Ludwigstraße 13
Di - Fr: 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 9:00 - 15:00 Uhr
Montag: Ruhetag

Fischhalle Tauer, Schloßplatz 3
Di - Mi: 08:30 - 15:00 Uhr
Do -Fr: 08:30 - 18:00 Uhr
Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr
Montag: Ruhetag

Gasthof Bräustübl, Ludwigstraße 8
Mo/Mi/Do: 17:00 - 22:00 Uhr
Dienstag: 09:30 - 22:00 Uhr
Freitag 09:30 - 14:00 Uhr
und 17:00 - 22:00 Uhr
Samstag: Ruhetag
Sonntag: 09:30 - 14:00 Uhr

Gaststätte Goldberg Hütt‘n
Papiermühlweg 25
Sonn- und Feiertag: ab 14:00 Uhr
Mi - Sa, Mo ab 11:00 Uhr
Dienstag: Ruhetag

Gaststätte „Zum Hirschen“
Karl-Marx-Straße 3
Do - Di: 09:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch: Ruhetag

Hotel Louis, Martin Luther-Platz 4
Mo - Fr: ab 17:00 - 22:00 Uhr
Sa 10:00 - 22:00 Uhr
Sonntag Ruhetag

Paul-Gerhardt-Haus, Pfaffenleithe 1
Täglich: 7:00 - 19:00 Uhr
Barrierearme Toilette

Sandwich-House, Burgstraße 1
Mo - Fr: 09:00 - 22:00 Uhr
Samstag/Sonntag -Ruhetag

Weiterhin befinden sich **öffentliche Toiletten** im Rathaus der Stadt Selb, sowie am Grafenmühlweiher und am Eingang zum Friedhof.

Apotheken

Alte Apotheke
Herr Martin Gebhardt
Ludwigstr. 9, 95100 Selb
Tel. 09287 77333
info@alte-apo-selb.de
www.alte-apo-selb.de

Ludwig Apotheke
Herr Günter Voith
Ludwigstr. 21, 95100 Selb
Tel. 09287 2829
Fax. 09287 87868
info@ludwig-apotheke-selb.de
www.ludwig-apotheke-selb.de

Neue Apotheke
Herr Manuel Stieler
Maximilianstr. 2, 95100 Selb
Tel. 09287 2693
Fax. 09287 890887
info@neue-apotheke-selb.de
www.neue-apotheke-selb.de

Augenoptiker

Optik Amon
Herr Georg Amon
Ludwigstr. 41
95100 Selb
Tel. 09287 1441

Optik Petzoldt
Herr Eckhard Demmler
Ludwigstr. 42
95100 Selb
Tel. 09287 2229

Optik Rudin
Frau Regina Netzsch
Ludwigstr. 36
95100 Selb
Tel. 09287 2220

Optik Sick
Herr Hermann Sick
Ludwigstr. 12
95100 Selb
Tel. 09287 70961

Prooptik
Herr Narr
Ludwigstr. 32 a
95100 Selb
Tel. 09287 5009609

Bestattungsinstitute

Bestattungsanstalt Selb GmbH
Herr Günter Reul
Tschirnhausweg 6
95100 Selb
Tel. 09287 9934-0
Fax. 09287 993625
info@feuerbestattungsverein.de
www.bestattungsanstalt.de
Institut des Feuerbestattungsverein

Bestattungsinstitut Heimkehr GmbH
Kirchleinsgrund 3
95100 Selb
Tel. 09287 2809
info@bestattung-heimkehr.de
www.bestattung-heimkehr.de

Feuerbestattungs-verein-Sterbekasse
Hilfe im Trauerfall - Bestattungsvorsorge
Herr Günter Reul
Tschirnhausweg 6
95100 Selb
Tel. 09287 99360
Fax. 09287 993625
info@feuerbestattungsverein.de
www.bestattungsanstalt.de

Betreuungsbüros

Gisela Krebs
Rechtliche Betreuung
Frau Gisela Krebs
Eichenweg 8
95100 Selb
Tel. 09287 8919716
krebs.betreuungen@web.de

Betreuungsbüro Benesch
Rechtliche Betreuungen
Kerstin Benesch
Sandstraße 1
95100 Selb
Tel. 09287 9659070
Fax. 09287 9659073

Ergotherapie

Andrea Pascher
Ergotherapiepraxis
Frau Andrea Spohr
L.-Hutschenreuther-Str. 24
95100 Selb
Tel. 09287 9569786

Wiebke Köppel
Ergotherapiepraxis
Frau Wiebke Köppel
Sedanstr. 7, 95100 Selb
Tel. 09287 890550
Tel. 0151 51826990
w.koeppel@ergotherapie-selb.de

PRÄZISION FÜR IHRE AUGEN

Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Sie haben eine Makuladegeneration, klagen über starke Blendempfindlichkeit und Kontrastverlust?
Hier kann das Spezialbrillenglas **AMD-Comfort** von **SCHWEIZER** helfen. Es vergrößert, schützt vor UV-Strahlen und verbessert das Kontrastsehen.

AMD-Comfort
für mehr Sicherheit
und Lebensqualität!

amon
OPTOMETRIST (ZVA)
AUGENOPTIKERMEISTER

Ludwigstr. 39 • 95100 Selb •Tel. 09287 2932 • info@amon-selb.de • www.amon-selb.de
Mo bis Sa von 9⁰⁰ - 13⁰⁰ und Mo, Di, Do, Fr von 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ • Mittwoch Nachmittag geschlossen

Unser Leistungsspektrum für Sie:
- Augenoptik - Optometrie
- Bestimmung von Winkelfehlsichtigkeiten
- Contactlinsenanpassung mit modernster Keratometrie
- Dynamische MKH bei Gleitsichtbrillen
- Exakte Brillenzentrierung durch modernste Videozentrierung
- Augeninnendruckmessung
- Gesichtsfeldmessung
- Kontrastsehteste und Farbsinnprüfung

Hausbesuche nach Rücksprache!

Optometrist (ZVA)
Das Qualitätssigel für höchste Sehqualität und umfangreiche optometrische Betreuung

Essen auf Rädern

BRK
Essen auf Rädern
Industrieallee 2
95615 Marktredwitz
Tel. 09231 9626-23

MAHL-ZEIT
Christin´s
Rollender Mittagstisch
Frau Christin Schmidkunz
Jahnstr. 31
95100 Selb
Tel. 09287 3652
Tel. 0171 5851711

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Warmer Mittagstisch
Liebensteiner Weg 24
95100 Selb
Tel. 09287 91225

Fahrdienste

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Behindertenfahrdienst
Liebensteiner Weg 24
95100 Selb
Tel. 09287 91225

Mietauto Klug
Vielitzer Str. 32
95100 Selb
Tel. 09287 9988850

Mietauto Licha
Frau Tanja Licha
Schlachthofstr. 3
95100 Selb
Tel. 09287 500789
Fax. 09287 9984676

Mietauto Müller
Robert Müller
Sedanstraße 36
95100 Selb
Tel. 09287 56 90 558

Patientenfahrdienst Erhardt & Haas
Inh.
Thomas Erhardt & Yvonne Jackson
Herr Schobert
Trevesen 133
95704 Pullenreuth
Tel. 09234 980658
info@patentenfahrdienst.de
www.patientenfahrdienst.de

Büro Ebnath
Blumenstr. 4
95683 Ebnath
Tel. 09234 9801799
Fax. 09234 9801798
info@patientenfahrdienst.de
www.patientenfahrdienst.de

Patientenfahrdienst Schwalb

Herr Lothar Schwalb
Luisenstr. 6
95173 Schönwald
Tel. 09287 9529968

Privater Fahrdienst Hirschmann

Herr Helmut Hirschmann
Am Voitsberg 20
95100 Selb
Tel. 09287 8827512
Tel. 0163 4847099

Verkehrsgemeinschaft Fichtelgebirge

Landratsamt Wunsiedel i.F.
Jean-Paul-Str. 9
95632 Wunsiedel
Tel. 09232 80-488
info@vgf-web.de
www.vgf-web.de
Infos, Fahrpläne und Tarife

Fußpflege

Praxis für Podologie und Fußpflege

Frau Monika Bauer
Jägerstr. 10
95100 Selb
Tel. 09287 77134

Praxis für Podologie und Fußpflege

Frau Bettina Gossler-Rudolph
Heidestr. 60
95100 Selb
Tel. 09287 964111

Seniorenbus Selb

Der Seniorenbus bietet älteren Menschen die Chance, aktiv am Leben teilzunehmen. Einkaufen und soziale Kontakte sind wichtig für die Nutzer des Busses.

An drei Vormittagen in der Woche (Mo, Do und Fr) und zusätzlich am Donnerstagnachmittag bringt der Bus die Senioren kostenlos in die Innenstadt, das Factory In und die beiden EDEKA Märkte. Nach einer guten Stunde fährt der Einkaufsbus die Fahrgäste wieder zurück.

Neben der Unterstützung des Busunternehmens Detlef Strößner und der weiteren Projektpartner NORMA, EDEKA Egert, Factory In und Alte Apotheke wird dies durch Spenden weiterer Einzelhändler, Firmen, Dienstleister und Privatpersonen finanziert. Dank des Engagements des **Diakonievereins** Selb e.V., steht der Seniorenbus auf einem soliden Fundament.

Wer das Projekt unterstützen möchte, kann sich mit Frau Kotterer unter der Telefonnummer 09287/994212 in Verbindung setzen.
Für jede (einmalige) Spende auf das Kto. DE 09 7805 0000 0222 3361 66 bei der Sparkasse Hochfranken bekommen sie natürlich auch eine Spendenbescheinigung.

FAHRPLAN

Mo-Do-Fr vormittag	Do nachmittag	Hinfahrt
09:30 Uhr	14:30 Uhr	Vorwerkstraße(ehemalige Post)
09:35 Uhr	14:35 Uhr	Uferweg (Stopfersfurth)
09:38 Uhr	14:39 Uhr	Längenauer Straße (Siedlung Ost)
09:41 Uhr	14:41 Uhr	Reuthberg Siedlung (Reuthberg)
09:45 Uhr	14:45 Uhr	Selb-Plößberg (Sparkasse)
09:47 Uhr	14:47 Uhr	Selb-Plößberg (Bergstraße 7)
09:49 Uhr	14:49 Uhr	Selb-Plößberg (Ecke Rosenstr./Fliederstr.)
09:54 Uhr	14:54 Uhr	Alte Rehauer Straße (Kappel)
09:56 Uhr	14:58 Uhr	Plößberger Weg (Kappel)
09:58 Uhr	14:58 Uhr	Steinbühlstraße (Am Steinbühl) Oberer Markt
10:02 Uhr	15:02 Uhr	NORMA (Blücherstraße)
10:04 Uhr	15:04 Uhr	Rathaus (Ludwigstraße)
10:06 Uhr	15:06 Uhr	Stadtmitte (Ecke Ludwigstraße/Pfarrstraße)
10:08 Uhr	15:08 Uhr	Paul-Gerhard-Haus (Pfarrstraße)
10:12 Uhr	15:12 Uhr	FACTORY IN (Vielitzer Straße)
10:15 Uhr	15:15 Uhr	EDEKA Egert (Weißenbacher Straße)
10:20 Uhr	15:20 Uhr	EDEKA Egert (Dr.-Ludwig-Rieß-Straße)

Der kostenloser Einkaufsbus
für ältere Menschen.
Montag und Freitag (Vormittag)
Donnerstag (Vormittag u. Nachmittag)

Die angegebenen Fahr- und Haltezeiten sind witterungs-, verkehrs- sowie frequenzabhängig und können daher variieren. Fahrpläne sind im Rathaus, in der Touristinfo, in Arztpraxen und im Bus erhältlich.

www.seniorenbeirat-selb.de
www.selb.de

Mo-Do-Fr vormittag	Do nachmittag	**Rückfahrt**
11:15 Uhr	16:15 Uhr	EDEKA Egert (Weißenbacher Straße)
11:17 Uhr	16:17 Uhr	FACTORY IN (Vielitzer Straße)
11:21 Uhr	16:21 Uhr	NORMA (Blücherstraße)
11:23 Uhr	16:23 Uhr	Rathaus (Ludwigstraße)
11:25 Uhr	16:25 Uhr	Stadtmitte (Ecke Ludwigstraße/Pfarrstraße
11:28 Uhr	16:28 Uhr	Paul-Gerhardt-Haus (Pfarrstraße)
11:33 Uhr	16:33 Uhr	EDEKA (Dr.-Ludwig-Rieß-Straße)
11:36 Uhr	16:36 Uhr	Vorwerkstraße, ehem. Post (Vorwerk)
11:41 Uhr	16:41 Uhr	Uferweg (Stopfersfurth)
11:44 Uhr	16:44 Uhr	Längenauerstraße (Siedlung Ost)
11:47 Uhr	16:47 Uhr	Reuthberg Siedlung (Reuthberg)
11:51 Uhr	16:51 Uhr	Selb-Plößberg (Sparkasse)
11:53 Uhr	16:53 Uhr	Selb-Plößberg (Bergstraße 7)
11:55 Uhr	16:55 Uhr	Selb-Plößberg (Ecke Rosenstr./Fliederstr.)
12:00 Uhr	17:00 Uhr	Alte Rehauer Straße (Kappel)
12:02 Uhr	17:02 Uhr	Plößberger Weg (Kappel)
12:04 Uhr	17:04 Uhr	Steinbühlstraße (Am Steinbühl) Oberer Markt
12:07 Uhr	17:07 Uhr	Stadtmitte (Ecke Ludwigstraße/Pfarrstraße)
12:08 Uhr	17:08 Uhr	Paul-Gerhardt-Haus (Pfarrstraße)

Sponsoren

Edeka-Egert
Norma
Alte Apotheke
FactoryIn
Detlef Strößner

Arzt- und Zahnarztpraxen:
Dr. Braun und Dr. Wilhelm
Dr. Körner
Arztpraxis Mathes
Arztpraxis Neeß
Dr. Weber-Pöhlmann
Dr. Pöhlmann
Dr. Pretzschel
Dr. Reichel
Dr. Täuber
Dr. Triebel
Dr. Tucman

Amon-Optik
Cafe Hatzel
Commerzbank
ESM GmbH
Frisörsalon Indra
Hauskrankenpflege Behrens
Ludwigapotheke
Metzgerei Sandner
Neue Apotheke
Orthopädieschuhtechnik Hörath
Optik Sick
Sparkasse Hochfranken
Sportstudio Bauer
Textilveredelung Drechsel
Vishay Electronic GmbH

Gartenbau und Grundstückspflege

Fachbetrieb Garten- und Landschaftsbau Markus Mühle
Mühlbach 2, 95100 Selb
Tel. 09287 4206
info@muehle-selb.de
www.muehle-selb.de

Gartenbau Lampert
Vielitzer Str. 26, 95100 Selb
Tel. 09287 965522
Tel. 0177 6821850

Kiefer-DLZ
Dienstleistungen
Herr Sven Stocker
Carl-Netzsch-Str. 11, 95100 Selb
Tel. 09287 666167
Tel. 0176 20978381
svenstocker85@web.de

Mann für alles rund ums Haus Matthias Welz
Tel. 0170 7428032
mathias-selb@web.de

Riyad El Dana
Dienstleistungen
Herr Riyad El Dana
Erkersreuth, Raithenbachstr. 2
95100 Selb
Tel. 09287 760337

Roland Graf
Dienstleistungen
Herr Roland Graf
Grafenmühlweg 14
95100 Selb
Tel 09287 8827618
r.graf-selb@t-online.de

Wolfgang Ortmaier
Dienstleistungen
Herr Wolfgang Ortmaier
Hohenberger Str. 38 a
95100 Selb
09287 87468

Heilpraktiker

Elisabeth Brandl
Wilhelm-Baumann-Straße 1,
95100 Selb
Tel. 09287 6470

Hanna Krug
Bei der Linde 44,
95100 Selb
Tel. 09287 965022

Ingrid Schmidt
Traditionelle Chinesische Medizin
Am Silberbach 12,
95100 Selb
Tel. 09287 964639

Klaudia Zettl-Kaufenstein
Königsberger Straße 21,
95100 Selb
Tel. 09287 78269
Mobil 0172 8106145

Ulrike Todt
Praxis für klassische Homöopathie
Am Silberbach 12,
95100 Selb
Tel. 09287 3075340

Hauswirtschaft

AWO Ortsverein Selb e.V.
Herr Rainer Pohl
Hans-Sachs-Weg 7
95100 Selb
Tel. 09287 77326
Fax. 09287 5009665
awo.ov-selb@gmx.de

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
Frau Lisa Kaufenstein
Königsberger Str. 21
95100 Selb
Tel. 0173 5955525
mobile-haushaltshilfe@freenet.de
www.lisa-haushaltshilfe.de

Hauswirtschaftliche Hilfe BRK
Industrieallee 2
95615 Marktredwitz
Tel. 09231 962624

Hilfe aus einer Hand
Dienstleistungen rund um den Hauswirtschaftsbereich
Frau Sonja Müller
Brunnenstraße 11
95100 Selb
Tel. 02987 8899858
Fax: 09287 8916400
hilfe.aus.einer.hand@t-online.de

Hilfe im Haushalt
Frau Inge Grießer
Am Voitsberg 14
95100 Selb
Tel. 09287 87488

Hörakustiker

Kind Hörgeräte
Ludwigstr. 12
95100 Selb
Tel. 09287 760222

Krankenkassen

AOK Bayern
Poststr. 14
95100 Selb
09287 9948-0

Deutsche BKK
Philipp-Rosenthal-Platz 1
95100 Selb
Tel. 01802 18 08 65

Klinikum Fichtelgebirge

Das **Klinikum Fichtelgebirge** bietet als Schwerpunktkrankenhaus eine moderne medizinische Versorgung mit qualitätsgesicherter Pflege, in einer Atmosphäre, die von Verantwortung und Menschlichkeit geprägt ist.

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Gefäß,- Unfall und Handchirurgie
- Endoprothetisches Zentrum
- Wirbelsäulenchirurgie & Wirbelsäulentherapie
- Innere Medizin, Pneumologie, Lymphologie, Diabetologie
- Ambulantes Onkologisches Zentrum
- Frauenheilkunde, Brustzentrum und Geburtshilfe
- Urologie und Kinderurologie, Prostatazentrum Hochfranken-Fichtelgebirge
- Anästhesie und Intensivmedizin
- Interventionelle Radiologie mit Nuklearmedizin

HAUS **SELB**

Weißenbacher Str. 62 · 95100 Selb

Tel.: 0 9287 / 971-0

Fax.: 0 9287 / 971-222

HAUS **MARKTREDWITZ**

Schillerhain 1-8 · 95615 Marktredwitz

Tel.: 0 9231 / 809-0

Fax.: 0 9231 / 809-14 09

Besuchen Sie uns im Internet: www.klinikum-fichtelgebirge.de

Kliniken

Klinikum Fichtelgebirge gGmbH **Haus Selb**

Weißenbacher Straße 62, 95100 Selb, Tel. 09287 / 971-0

Anästhesieabteilung:
Chefarzt Michael Paland

Allgemein- und Unfallchirurgie:
Chefarzt Raymund Bay

Endoproth. Zentrum:
Chefarzt Raymund Bay

Zentrum für Wirbelsäulen-chirurgie und -therapie
Chefarzt
Dr. med. Dzmitry Dabravolski

Innere Abteilung:
Chefarzt Dr. med. Bertram Krüger,
Ärztl. Leiter

Lymphologie:
Chefarzt Dr. med. Bertram Krüger

Pneumologie:
Ltd. Arzt Dr. med. Axel Schmucker

Aus dem Krankenhaus entlassen - wie geht es weiter ?

Reha, häusliche Versorgung, Hilfsmittel, Kurzzeitpflege, Antrag auf Pflegeeinstufung... ?
Kompetente Beratung für PatientInnen und Angehörige durch das Sozialteam des Klinikums Fichtelgebirge :
Frau Tanja Schraml
Tel 09287 9717338
Frau Diana Hanto
Tel 09287 9717335

DIABETIKER-Selbsthilfe
Hochfranken
Fichtelgebirge

DIABETIKER-Selbsthilfe
Hochfranken-Fichtelgebirge
Waldrandsiedlung 16
95195 Röslau

WIR BIETEN:

Hilfe zur Selbsthilfe durch Wissen und Erfahrung, als Ergänzung zur professionellen Versorgung. Information, Erfahrungsaustausch, Wissensvermittlung, Aufklärung und Unterstützung von betroffenen Diabetikern sowie deren Angehörige. Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung in der Gruppe zur Bewältigung der Krankheitsfolgen im Lebensalltag. Wir arbeiten eigenständig und ehrenamtlich, unsere Veranstaltungen und Treffen sind für alle offen und kostenlos.

ANSPRECHPARTNER:

Gruppenleiter:
Klaus Fiedler Telefon 09238-476
Stellvertreter:
Stefan Specht Tel. 09287-800754

DIA-Treff Selb:
Sabine Müller Tel. 09287-2101
DIA-Treff Rehau:
Erika Fischer Tel. 09283-5387
DIA-Treff Typ 1 Diabetiker:
Martina Dengler-Heß Tel. 09285-5861

E-Mail: diabetiker-selbsthilfe.hochfranken-fichtelgebirge@outlook.de

Logopädie

Logopädie Praxisgemeinschaft
Frau Heike Krämer
Frau Steffie Roether
Bahnhofstr. 1
95100 Selb
Tel. 09287 760550

Orthopädie-fachgeschäfte

Orthopädie Matthias Hörath
Herr Matthias Hörath
Friedrich-Ebert-Str. 6
95100 Selb
Tel. 09287 2800

Orthopädie Pauker
Herr Jürgen Unglaub
Wittelsbacherstr. 12
95100 Selb
Tel. 09287 3340

Physiotherapie

Siegfried Bauer
Physiotherapie
Siegfried Bauer
Jägerstraße 10, 95100 Selb
Tel. 09287 77134

Doreen Metzig
Praxis für Physiotherapie
Hohenberger Str. 30, 95100 Selb
Tel. 09287 1552

Lars Rohm
Physioline -
Praxis für Physiotherapie
Friedrich-Ebert-Str. 27,
95100 Selb
Tel. 09287 889696

Schönberner & Brunzel
Robert Schönberner
& Carola Brunzel
Physiotherapie
Längenauer Straße 109,
95100 Selb
Tel. 09287 760001

Waclaw Slupianek
Praxis für Krankengymnastik
Friedrich-Ebert-Straße 58
95100 Selb
Tel. 09287 870800

Reformhäuser

Reformhaus Zeidler
Martin-Luther-Platz 2
95100 Selb
Tel. 09287 2798

Sanitätsfachgeschäft

Sperschneider
Ludwigstr. 11
95100 Selb
Tel. 09287 77851

Schlüsseldienst

Firma Beranek
Schlüsseldienst
Herr Helmuth Beranek
Sandstr. 36
95100 Selb
Tel. 09287 3836
Tel. 0171 3707801

Firma Edgar Gulden
Tür-Notöffnungen
Herr Edgar Gulden
Tannenweg 10
95100 Selb
Tel. 09287 6150
Tel. 0175 4434153

Firma Christian Pausch
Schlüsseldienst
Herr Christian Pausch
Hermann-Hesse-Weg 11
95100 Selb
Tel. 09287 8828738
Mobil 0151 4665/6312

Soziale Dienste & Sozialläden

Andreas Laden
Schmiedbergl 1
95100 Selb
Tel. 09287 956293

Selber-Dienste
Gebrauchtwarenhaus
Friedrich-Ebert-Str. 36, 95100 Selb
Tel. 09287 956353-0

Selber Tafel
Rudolf und Sibylle Pruchnow
Längenauer Str. 71a, 95100 Selb
Tel. 09287 4489
Öffnungszeit: jeweils samstags
von 14.00 - 16.15 Uhr

Seniorengemeinschaft Fichtelgebirge
Herr Peter Schricker
Eichenweg 11, 95707 Thiersheim
Tel. 09233 9198
seniorengf@gmail.com
www.seniorengemeinschaft-fichtelgebirge.de

Tierheimladen
M.-Luther-Platz 6 und Bachstr.1
95100 Selb
Tel. 09287 3741
Do & Fr 15:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

Wäscherei/Reinigung

Textilreinigung Gaida
Schillerstraße 28
95100 Selb
Tel. 09287 2038

Wäscherei Fries
Talstraße 10
95100 Selb
Tel. 09287 2249

Wohnungsauflösung

Selber Dienste
Gebrauchtwarenhaus
Friedrich-Ebert-Str. 36
95100 Selb
Tel. 09287 / 956353-0
e-Mail: selb@sozdi.de

Thoma
Dienstleistungen
Hauptstraße 4.
Selb-Plößberg
Tel. 09287 40751
Mobil 0172 5711700
info@thoma-dienstleistungen-selb.de

SPORT & BEWEGUNG

Hand aufs Herz - machen Sie täglich einen Spaziergang oder etwas Gymnastik?

Bewegungstraining ist in jeder Altersstufe angesagt - egal, ob Wandern, Tanzen, ein Besuch im Sportstudio, Qui Gong bei der Volkshochschule, Galileo Training im Paul-Gerhardt-Haus oder Seniorengymnastik .

Nichts schützt Sie besser vor körperlichem und geistigem Abbau und vor folgenschweren Stürzen. Noch mehr Spaß macht Sport in der Gruppe oder mit Musik.

Einfach ausprobieren, das Angebot ist reichhaltig und es ist für jeden etwas dabei.

Behinderten- und Versehrten-Sportverein Selb (BVSV)

Kontakt: Anja Rauch
Tel. 09287/890771

Koronarsport

Ingrid Schaller
Nelkenstr. 26
95100 Selb
Tel. 09287 77161
Sporthalle Dr.-Franz-Bogner-Schule
jeden Montag von 18:00 - 20:45 Uhr

Sport für Diabetiker

Frau Sabine Müller
Erkersreuther Str. 31
95100 Selb
Tel. 09287 2101

Frau Elfriede Schubert
Oberweißenbach 68
95100 Selb
Tel. 09287 4242
Sporthalle Dr.-Franz-Bogner-Schule
jeden Montag von 17:00 - 18:00 Uhr

Osteoporosegymnastik

Frau Elfriede Schubert
Oberweißenbach 68, 95100 Selb
Tel. 09287 4242
Sporthalle Dr.-Franz-Bogner-Schule
jeden Dienstag von 17:00 - 18:00 Uhr

BRK-Gymnasik

Frau Herta Mörl
Ludwigstr. 43 a, 95100 Selb
Tel. 09287 1529
Donnerstag:
13:30-14:30 und 14:45-15:45 Uhr
im Rotkreuzhaus, Rotkreuzstr. 1

Galileo-Training

Paul-Gerhard-Haus
Pfaffenleithe 1
95100 Selb
Tel. 09287 9940-0

Gesundheits-management Schönberner & Brunzel

Herr Robert Schönberner
Längenauer Str. 109
95100 Selb
Tel. 09287 760001
Fax. 09287 760002
www.physiotherapie-selb.de

Fenomen-Feldenkrais
Frau Sabine Döhla
Schützenstr. 44
95100 Selb
Tel. 09287 9988699
doehla@feldenkrais-fenomen.de
www.feldenkrais-fenomen.de

Hallenbad Selb
Seniorenschwimmen
Hofer Str. 10, 95100 Selb
Tel. 09287 3601
info@hallenbd-selb.de
www.selb.de
Montag: 8 - 9:30 Uhr
(keine Schulklassen)

Wassergymnastik
Hofer Str. 10, 95100 Selb
Tel. 09287 3601
info@hallenbad-selb.de
www.selb.de
Eintritt ins Hallenbad muss gezahlt werden. Wassergymnastik ist kostenlos.
Montag 9:00 u. Mittwoch 14:00 Uhr

Seniorensport des Seniorenbeirats
Frau Elfriede Schubert
Tel. 09287 4242

Dr. Eva Körner
Tel. 09287 78282

Selbwerktreff
Einsteinstraße 1
95100 Selb
jeden Mittwoch 14:00 - 15:00 Uhr

Hirschmann Health & Fitness
Frau Doris Zapf
Christoph-Krauheim-Str. 114
95100 Selb
Tel. 09287 2740
www.fitness-selb.de

Sportstudio Bauer
Herr Siegfried Bauer
Ernst-Reuther-Str. 38, 95100 Selb
Tel. 09287 70711
www.sportstudio-bauer.de
Do 9:00 Uhr Fitnesstanz 60 plus,
Do 10:00 Uhr Koordinations-training zur Sturzprophylaxe

Sporttreff Bauer im SelbWerk
Herr Siegfried Bauer
Einsteinstr. 1, 95100 Selb
Tel. 09287 8005808
www.sportstudio-bauer.de
Freitag 16:30 Uhr Sport am Gerät

Turnerschaft Selb v. 1887 e.V.
Seniorensport
Frau Brigitta Schaufuß
Jahnstraße 35, 95100 Selb
Tel. 09287 2671
brigitta-schaufuss@t-online.de
www.turnerschaft-selb.de

VHS Fichtelgebirge
Herr Dieter Batrla
Lessingstr. 8, 95100 Selb
Tel. 09287 8005120
Fax. 09287 8005110
volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de
www.vhs-fichtelgebirge.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Geteiltes Leid ist halbes Leid. In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen sind wie Sie selbst.

Sie können Kontakte knüpfen, wertvolle Informationen erhalten und neue Lebensperspektiven finden.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Demenz erkrankter Menschen

AWO Sozialzentrum Marie Bauer
Frau Dipl. Soz. Päd. (FH)
Elke Schertel
Plößberger Weg 6, 95100 Selb
Tel. 09287 979-0

COPD & Lunge

Herr Gerhard Frank
Auguststr. 20, 95028 Hof
Tel. 09281 86653

Treffpunkt:
Volkshochschule der Stadt Selb
Lessingstr. 8
95100 Selb
jeden 1. Samstag im Monat
um 14:30 Uhr

Diabetiker-Selbsthilfe Hochfranken-Fichtelgebirge SHG Selb

Herr Klaus Fiedler
Waldrandsiedlung 16
95195 Röslau
Tel. 09238 475

Herr Stephan Specht
Immanuel-Kant-Weg 11
95100 Selb
Tel. 09287 800754

Treffpunkt:
DIA-Treff im Cafe Ludwig,
Ludwigstr. 13, 95100 Selb,
jeden 1. Mittwoch im Monat um
15:00 Uhr,

Treffpunkt:
Fachvorträge im Saal der Blockhütte,
Reuthstr. 21, 95100 Selb,
jeden 2. Mittwoch im Monat um
19:00 Uhr

Freundeskreis Selb

Selbsthilfegruppe
für Suchtkranke und
Angehörige
Postfach 1247, 95089 Selb
Tel. 0172 9452187

Treffpunkt: Kantorat Selb,
Pfaffenleithe 10, 95100 Selb
Gruppenstunde jeden Dienstag
ab 19:00 Uhr-21:00 Uhr;
Frauengruppe:
1. Mittwoch im Monat
ab 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Gesprächsgruppe für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Diakonie Selb-Wunsiedel
Frau Isolde Guba
Pfarrstr. 14, 95100 Selb
Tel. 09287 / 994040
isolde.guba@paul-gerhardt-haus.de
www.diakonie-wun.de

Treffpunkt: Lutherheim Bibliothek,
Pfarrstr. 4a, 95100 Selb
Sie haben die Möglichkeit, zeitgleich
den zu pflegenden Demenzkranken
an der parallel stattfindenden
Betreuungsgruppe teilnehmen zu
lassen. Wir bitten um Anmeldung.
Jeden 3.Dienstag im Monat,
14:30 Uhr

MS-Gruppe Selb/Schönwald

Frau Frieda Winkelmann
Einsteinstr. 9
95100 Selb
Tel. 09287 67324

Treffpunkt:
Vereinsheim der Sportschützen Grünhaid,
Rehauer Str. 63
95173 Schönwald
jeden 3. Samstag im Monat
von 14:00 - 16:30 Uhr

Offener MS-Treff Selb Kontaktgruppe der DMSG

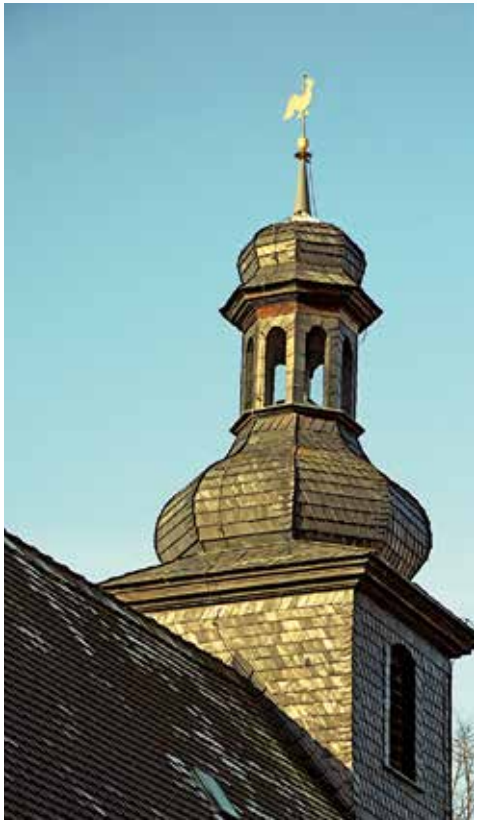
Landesverband Bayern e.V.
Herr Matthias Bundermann
Böttgerstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 9560589
Mobil 0163 7680588
club35@gmx.de

Treffpunkt:
Cafe Heinrichs,
Vielitzer Str. 26,
95100 Selb,
jeden letzten Samstag im Monat
ab 11:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall

Herr Jürgen Cienskowsky
Stopfersfurth 35
95100 Selb
Tel. 09287 60408
juergen.cienskowsky@web.de

Treffpunkt:
Paul-Gerhardt-Haus,
Pfaffenleithe 1
95100 Selb,
jeden zweiten Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr



Selbsthilfegruppe der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. nach einer Tumorerkrankung

Frau Heidelinde Bundermann
Böttgerstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 / 78564

Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 19-21 Uhr
im Gasthaus „Zur Kappel“,
Hoferstr. 9

Willi Weiß Selbsthilfe- und Nachsorgegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige Selb e.V.

Herr Klaus Keil
Schillerstr. 1
95173 Schönwald
Tel. 09287 76370

Treffpunkt:
Jahnheim, Jahnturnhalle,
Jahnstr. 35,
jeden Mittwoch von 19-21.00 Uhr

GESELLIGKEIT & GEISTIGE FITNESS

Wer rastet, der rostet.
Das gilt für körperliche Fitness genauso wie für unser „Köpfchen“.

Wann haben Sie das letzte Mal einen interessanten Vortrag gehört, ein Gesellschaftsspiel gespielt oder das Theater oder Kino besucht ?
Oft wird es im Alter stiller um den einzelnen, jetzt sind soziale Kontakte wichtiger denn je.

Eine gemütliche Kaffeerunde, ein Gesprächskreis oder ein Seniorentanztee ?

Im folgenden Kapitel finden Sie zahlreiche Anregungen.

AWO Ortsverein Selb

Herr Rainer Pohl
Fichtenweg 47, 95100 Selb
Tel. 09287 67692
rainerpohl@t-online.de
Termine in der Tagespresse

Cafe mit Anschluss der VHS Fichtelgebirge

Frau Michaela Hermannsdörfer
Lessingstr. 8, 95100 Selb
Tel. 09287 8005123
Fax: 09287 8005110
www.cafe-anschluss.blogspot.de
www.vhs-fichtelgebirge.de
Di u. Do 14:00 - 17:00 Uhr

DIANA

Daheim Im Alter Nicht Allein

DIANA Cafe

Diakonie Selb-Wunsiedel

Frau Jutta Heinlein
Pfarrstr. 14
95100 Selb
Tel. 09287 9940-40
jutta.heinlein@paul-gerhardt-haus.de
www.diakonie-wun.de

Jeden 2. Donnerstag im Monat
gemütlicher Kaffeeeplausch
von 14:30 - 16:00 Uhr
im Lutherheim

Evang. Gemeinde-verein Erkersreuth / Selb-Plößberg

Evang. Luth. Kirchengemeine Erkersreuth / Selb Plößberg

Herr Jürgen Judas
Lindenfelsstr. 2
95100 Selb
Tel. 09287 2470
pfarramt-erkersreuth@selb.de

Jeden 2. Mittwoch im Monat
um 19:00 Uhr

JAM

Jugend- & Kulturzentrum

Spieletreff, Schach, Tanztee
Café der Generationen

Frau Silke Fischer
Karl-Marx-Str. 6, 95100 Selb
Tel. 09287870404
jam@selb.de
www.selb.de/jam

Schachtreff JAM

Herr Gerd Meier
Karl-Marx-Straße 6, 95100 Selb
Tel.: 09287 / 1499
Jeden Dienstag ab 19:00

FAM - Kunst- und Kulturcafé

Mittagstisch,
Kaffee und Kuchen

Dienstags 11:00 - 17:00 Uhr

Offener Treff

Jeden 1. Samstag im Monat
mit Kaffee und Kuchen
Karl-Marx-Str. 6, 95100 Selb
Tel. 09287 870404

Montagscafé am Vorwerk SelbWERK Treff

Seniorenbeirat Selb
Einsteinstr. 1
95100Selb
Tel. 09287 78282 oder
Tel. 09287 1434
www.seniorenbeirat-selb.de
1x pro Monat nach Veröffentlichung in der Tagespresse

Seniorenkreis Selb-Christuskirche

Evang. -Luth. Kirchengemeinde Christuskirche
Frau Monika Schilm
Wilhelm-Löhe-Platz 3 , 95100 Selb
Tel 09287 77932
www.christuskirche-selb.de

Seniorenkreis Selb-Kappel

Evang.-Luth. Kirchengemeine Selb-Stadtkirche
Frau Barbara Mendler
Frau Ursula Irrgang
Pfarrstr. 4, 95100 Selb
Tel. 09287 / 9938-0
www.stadtkirche-selb.de

jeden 3. Dienstag im Monat
14:30 - 17:00 Uhr,
AWO, Plößberger Weg 6

Seniorenrunde Herz Jesu Kath. Stadtpfarrkirche Herz Jesu

Frau Helga Gockel
Wittelsbacherstr. 15, 95100 Selb
Tel. 09287 3976
herz-jesu.selb@bistum-regensburg.de
www.herz-jesu-selb.de
Das Treffen findet 1 x monatlich statt

Seniorenkreis Club der Gemütlichkeit

Kath. Pfarramt Heilig Geist
Frau Anja Rauch
Hohenberger Str. 60, 95100 Selb
Tel. 09287 2923
www.heilig-geist-selb.de

MIT KULTUR FIT BLEIBEN.

Info im „Goldenen Löwen“

In Selb gibt es ein vielfältiges Angebot an Freizeizmöglichkeiten und kulturellen Veranstaltungen.
Im „Goldenen Löwen“ erfahren Sie alles über Freizeitaktivitäten in Selb und seiner Umgebung. Nehmen Sie Kontakt auf:

Forum Selb erleben
Ludwigstr. 29
95100 Selb
Tel. 09287 / 9563 83
e-Mail: mail@forum-selberleben.de

Touristinformation Selb
Ludwigstr. 29
95100 Selb
Tel. 09287 / 9563 85
e-Mail: info@selb.de

Treffpunkt der Bildung: Stadtbücherei Selb

Schauen Sie doch mal rein zu uns in die Friedrich-Ebert 7 und stöbern Sie nach Lust und Laune in unseren Büchern, CDs, CD-ROMs, DVDs, Spielen, Zeitschriften...

Stadtbücherei
Friedrich-Ebert-Str. 7
95100 Selb
Büro: 09287 / 760-157
Ausleihe: 09287 / 760-156
e-Mail: info@stadtbuecherei-selb.de
Öffnungszeiten:
Di und Do 10:00-18:00 Uhr
Mi und Fr 14:00-18:00 Uhr
Sa 10:00-12:00 Uhr

Gehen Sie doch mal wieder ins Kino.

Das Kino Center Selb ist technisch auf dem neuesten Stand, ausgezeichnet für sein Programm und durch die Grenzland-Filmtage international bekannt.

Kino-Center Selb
Poststr. 5,
95100 Selb
Tel. 09287 / 889920

Das Porzellanikon - Staatliches Museum für Porzellan

Das Porzellanikon ist mehr als nur ein Museum für Porzellan.
Es gibt Vorträge zu verschiedensten Themen, Geburtstagsfeiern, Kabarett, kulinarische Events, Openair-Veranstaltungen, Führungen und vieles mehr.

Porzellanikon in Selb
Werner-Schürer-Platz 1
95100 Selb
Tel. 09287 / 918000
e-Mail: info@porzellanikon.org

Porzellanikon in Hohenberg
Schirndinger Str. 48
95691 Hohenberg a.d. Eger
Tel. 09233 / 7722-11
e-Mail: dpm@porzellanikon.org

Volkshochschule Fichtelgebirge: Lernen bis ins hohe Alter.

Die VHS bietet ein vielfältiges Angebot an Kursen. Machen Sie etwas Kreatives, lernen Sie neue Spiele, begegnen Sie Techniken aus dem Alltag oder bleiben Sie mit Gymnastik gesund. Oder, oder.... Wir haben für jeden etwas Passendes.

Volkshochschule Fichtelgebirge
Lessingstr. 8
95100 Selb
Anmeldung:Tel. 09287 / 8005-120
Leitung: Tel. 09287 / 8005-121
e-Mail: volkshochschule@vhs-selb.de

Ein gemeinsamer Theaterabend mit Freunden

Das Rosenthal Theater ist weit über Selb hinaus bekannt. Der 1982 von dem Maler und Objektkünstler Günther Uecker gestaltete Innenraum ist ein architektonisches Highlight und wird gerühmt wegen seiner guten Akustik.
Von der Heimatbühne und Schüleraufführungen über klassisches Schauspiel bis zu Oper und Rockkonzert - alles ist geboten.
Nutzen Sie dieses Angebot!

Rosenthal Theater Selb
Hohenberger Str. 9, 95100 Selb
Theater: Tel. 09287 / 79379
Theater Kasse: Tel. 09287 / 79301
Kulturamt
Ludwigstr. 6, 95100 Selb
Tel. 09287 / 883-119/-125

VORSICHT FALLE.

Keine Haustürgeschäfte

Lassen Sie sich nicht überreden, angeblich lukrative Angebote an der Haustüre anzunehmen. Man bietet Ihnen günstige Abos von Zeitschriften und alles Mögliche an, haben Sie etwas unterschrieben kommt nach einigen Tagen das böse Erwachen. Sie haben sich verpflichtet, viele Jahre eine Zeitschrift zu kaufen, die Sie gar nicht möchten, oder Sie haben etwas bestellt, was Sie gar nicht brauchen.

Enkeltrick

Gehen Sie Anrufern nicht auf den Leim, die Ihnen mitteilen, dass Ihr Enkel oder ein naher Verwandter verunglückt sei und dringend einen höheren Geldbetrag benötige, damit er behandelt werden oder das Fahrzeug repariert oder abgeschleppt werden kann. Man bietet Ihnen an, das Geld abzuholen und es persönlich zu überbringen. Legen Sie auf - Sie sollen nur um Ihr Geld gebracht werden.

Falsche Gewinnversprechungen

Glauben Sie es nicht, wenn man Ihnen hohe Gewinne bei niedrigem Risiko des Einsatzes verspricht. Niemand hat etwas zu verschenken, und ehe Sie sich versehen sind Sie Ihr Geld los. Bei sogenannten Kaffeefahrten will man Ihnen in der Regel etwas andrehen, deshalb: nicht leichtgläubig sein und genau prüfen, bevor man eine Entscheidung trifft.

Nichts voreilig unterschreiben

Lesen Sie alles in Ruhe durch, was Sie unterschreiben sollen und lassen Sie sich von Vertrauenspersonen beraten. Schnell ist ein Vertrag abgeschlossen, der Sie unter Umständen viele Jahre finanziell bindet und Sie um Ihr mühsam Erspartes bringt. Ein Rücktritt von einem solchen Vertrag ist sehr schwierig und meist nur über einen Rechtsanwalt zu erreichen, der sie auch wieder Geld kostet.

ZUM SCHLUSS.

Testament

Sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass Ihr Nachlass geregelt ist und machen Sie ein Testament.

Bewahren Sie das Testament an einem sicheren Ort auf, wo es Ihre Angehörigen auch finden oder hinterlegen Sie es beim zuständigen Amtsgericht gegen eine geringe Gebühr.

Verantwortung übergeben

Für den Fall, dass Sie schwer erkranken und nicht mehr in der Lage sind, frei über den Fortgang der Behandlung zu entscheiden, legen Sie Ihren erklärten Willen in Form einer Patientenverfügung nieder.

Damit Sie dabei rechtlich auf der sicheren Seite sind sollten Sie sich der in der Homepage des Seniorenbeirats unter **www.seniorenbeirat-selb.de** eingestellten Formulare bedienen oder einen Fachmann zu Rate ziehen.

Der letzte Weg

Jeder Weg geht einmal zu Ende.
Auch das Sterben ist ein Teil unseres Lebens, den wir akzeptieren müssen.
Es ist ein gutes Gefühl, die Dinge geregelt zu wissen.

GÜNSTIGE BEITRÄGE
UND HOHE LEISTUNGEN
Versicherungsverein Selb und Umgebung
gegründet im Jahr 1831
– Über 180 Jahre Leichenkasse Selb –
Der Versicherungsverein Selb und Umgebung bietet seit 180 Jahren eine preiswerte Möglichkeit zur persönlichen Absicherung für die finanziellen Belastungen, die mit einem Sterbefall verbunden sind.
Der Beitritt zum Verein ist schon ab 1,– Euro Beitrag im Monat möglich.
Fordern Sie ein Angebot an.

Bestattungsinstitut
»HEIMKEHR«
Nach Geschäftsschluss:
Herr Hübner, Mobil 0172 / 1 07 57 74
Herr Sperlich, Mobil 0172 / 1 49 54 26
FEUER- UND ERDBESTATTUNGEN
ÜBERFÜHRUNGEN
ERLEDIGUNG ALLER FORMALITÄTEN
VORSORGEN FÜR DIE EIGENE BESTATTUNG

Kirchleinsgrund 3 · 95100 Selb · Telefon 0 92 87 / 28 09

Ehrenamtliches Engagement

Wie schön ist das Gefühl,
dass man gebraucht wird!

Im Ehrenamt können Senioren hervorragend ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen und das gesellschaftliche Leben mitgestalten.

Egal ob in der Senioren-,
Jugend- oder Vereinsarbeit,
bei der Hilfe für Asylsuchende,
als „Patengroßeltern“ oder der kirchlichen Arbeit,
Engagement fordert heraus,
hält geistig fit und fördert soziale Kontakte.

Und Sie bestimmen selbst Art und Aufwand Ihres Einsatzes.

Lust bekommen ?
Wenden Sie sich direkt an den Seniorenbeirat und wir helfen Ihnen bei Auswahl und Vermittlung.

Seniorenbeirat Selb

Ihre persönlichen Notizen

IMPRESSUM

Herausgeber:
SELBaktiv GmbH
Ludwigstraße 6,
95100 Selb,
Telefon: 09287 883178,
info@selb.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Nadja Hochmuth,
Geschäftsführerin Selb aktiv GmbH,
Seniorenbeirat der Stadt Selb

Konzeption, Gestaltung:
Jochen Kuhn

Fotos:
Gerhard Bock
Archiv der Stadt Selb
Florian Miedl
Dr. Eva Körner
Jochen Kuhn

Druck:
Medienhaus Goller
Vorwerkstraße 30a
95100 Selb

NOTRUFTAFEL

Rettungsdienst / Notarzt Feuerwehr (bei lebensbedrohlichen Verletzungen oder Erkrankungen)	**112**
Polizei	**110**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Der Ärztliche Bereitschaftsdienst Bayerns kümmert sich außerhalb der ärztlichen Sprechstundenzeiten in den Fällen um Ihre ärztliche Versorgung, in denen Sie normalerweise Ihren behandelnden Arzt in der Praxis aufsuchen oder einen Hausbesuch benötigen würden.	**116 117**

Mein Hausarzt _____

_____

_____

www.seniorenbeirat-selb.de