

Anderungen immer melden

Oldenburg. Der Renten Service der Deutschen Post ist der richtige Ansprechpartner, wenn sich die Adresse oder Bankverbindung eines Rentners ändert. Da diese Stelle die Renten im Auftrag der Rentenversicherer auszahlt, sollte ihr die Änderung sofort gemeldet werden, damit sie die Zahlung rechtzeitig umstellen kann.

Bei jeder Postfiliale sind Formulare erhältlich, die für die Information des Renten-Service ge-

nutzt werden können. Es ist nicht erforderlich, die Änderung auch noch dem Rentenversicherer zu melden, denn der Renten-Service leitet die neuen Angaben der Rentenversicherung zu.

➔ Weitere Auskünfte erteilt die Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen kostenlos unter ☎ 0800/100048028 oder im Internet unter www.deutscherentenversicherung.de/oldenburg-bremen.

PHYSIO
Therapie

Anke & Andreas
Hinrichs & Mucha

Oldenburger Straße 26
26316 Varel

Telefon: 0 44 51 / 96 12 90

Termine nach Vereinbarung



Der FRIEBO gehört gelesen

Ambulante Pflegedienste

Neuer Ratgeber: Den richtigen Pflegedienst finden

Im Alter ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause führen, das wünschen sich die meisten Menschen. Hilfe durch ambulante Pflegedienste ist dabei vielfach unerlässlich. Jedes Jahr steigt die Zahl derer, die von mobilen Diensten betreut werden und dazu Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen.

Der aktualisierte Ratgeber „Ambulante Pflegedienste“ der Verbraucherzentralen informiert auf 192 Seiten, wie man den richtigen Pflegedienst findet und welche Merkmale bei einer guten Pflegequalität beachtet werden sollten. Außerdem erklärt er, was bei der Vertragsgestaltung zu beachten ist und wie Betroffene mögliche Probleme am besten lösen können.

Neben der nötigen Orientierung durch den Pflegedienst

zeigt das Buch Alternativen zur häuslichen Pflege auf und gibt Tipps zum Umgang mit Krankenkassen. Checklisten und ein umfangreicher Adressteil runden die Neuerscheinung ab.

Den Ratgeber „Ambulante Pflegedienste – Die beste Pflege für zu Hause finden“ gibt es für 9,90 Euro in der Verbraucherberatung Wilhelmshaven, Grenzstraße 95. Für zuzüglich 2,50 Euro (Porto und Versand) kommt er gegen Rechnung auch ins Haus.

Bestellmöglichkeiten: per ☎ 0180/5001433 (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, aus den Mobilfunknetzen gelten die Tarife der jeweiligen Anbieter), im Internet unter www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de oder über den Versandservice der Verbraucherzentralen, Adersstraße 78, 40215 Düsseldorf.

Halbzeit beim Wettbewerb „fit & gesund“

Noch können Schulklassen mitmachen – ein toller Preis winkt

Die Osterferien sind in allen Bundesländern zu Ende und in den Schulen beginnt der Endspurt des Schuljahres 2007/08. Das bedeutet sowohl für Schüler als auch Lehrer erhöhter Druck und Stress, denn oftmals müssen noch Lehrstoff nachgeholt, Klassenarbeiten geschrieben oder Exkursionen veranstaltet werden. Gerade in solchen Stresssituationen ist es wichtig, auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. An diesem Punkt setzt der Wettbewerb „fit & gesund“ des Löwenzahn-Magazins an.



Welches Essen ist gesund? Was ist ein vernünftiger Pausen-Snack? Welche Bewegung macht mobil? Welcher Sport hält fit? Mit dem Wettbewerb „fit & gesund“ möchte das Löwenzahn-Magazin die Themen Bewegung und Ernährung im Unterricht fördern. Mit Spaß und Freude sollen sich die Kinder mit gesundem Essen und Sport auseinandersetzen. Die Schulklassen können an dem Wettbewerb teilnehmen, indem sie ein „fit & gesund“ Buch erstellen und einsenden. Die Projektmaterialien mit Anregungen für ein solches Buch können beim Egmont Ehapa Verlag bestellt werden. Darstellungsform und Art des Buches sind dabei frei wählbar.

Als Hauptpreis winkt eine Klassenreise zum Filmpark Babelsberg inklusive Übernachtung in der Jugendherberge und rusti-

kalem Mittagessen im Mittelalter-Erlebnisrestaurant „Prinz Eisenherz“. Höhepunkt des Besuchs ist die Besichtigung des original Löwenzahn-Bauwagens zusammen mit Fritz Fuchs alias Guido Hammersfahr, der sich exklusiv für die Jungen und Mädchen Zeit nehmen und alle Fragen der Kinder beantworten wird.

Der „fit & gesund“-Wettbewerb läuft noch bis zum 8. Mai. Eine Jury aus der Löwenzahn-Redaktion wählt den Gewinner aus. Die siegreiche Klasse wird in der Ausgabe 8 des Löwenzahn-Magazins, die am 3. Juli erscheint, bekannt gegeben.

➔ Weitere Informationen zum Wettbewerb erteilt Dajana Pintarelli (Egmont Ehapa Verlag GmbH, Wallstraße 59, 10179 Berlin, ☎ 030/24008-463, Fax: 030/24008-455, E-Mail: d.pintarelli@ehapa.de).

- Anzeige -

Gesundheitsprävention mit Krankenkassenunterstützung

Die Angebotspalette der Praxis Ruhepunkt erweitert sich. Ab Mai 2008 gibt es die, von den Krankenkassen unterstützten, Maßnahmen zur Stressreduktion und Entspannung auch in Obenstrohe, im Zentrum für Gesundheit und Schönheit – LebensSinne. In Varel und Zetel finden Interessierte die Praxis Ruhepunkt weiter-

hin in den Räumen der Praxis für Ergotherapie Barbara Grüttefien. Kurs- und Angebotsbuchungen sind für Gruppen, Einzelpersonen und außer Haus möglich.

➔ Kostenlose Informationen rund um das Angebot gibt es auch am „Tag der offenen Tür“ im Zentrum LebensSinne am **Samstag, 3. Mai**, von 11 bis 17 Uhr.

Praxis Ruhepunkt

Oda Plein Entspannungstherapie & Pädagogische Beratung

NEUE KURSE:

„Kinderentspannung“ in Zetel, Beginn 19.5.2008, 16–16:45 Uhr

„Kinderentspannung“ in Varel, Beginn 13.5.2008, 16–16:45 Uhr

„Progressive Muskelentspannung“ in Varel, Beginn 15.5.2008, 19–20 Uhr

„Autogenes Training“ in Varel/Obenstrohe, Beginn 19.5.2008, 20–21 Uhr

„Entspannungszirkel“ in Zetel, jeden Mittwoch in Zetel, 18–18:45 Uhr

*** Viele Maßnahmen mit Krankenkassenunterstützung ***

Alle Angebote bitte mit vorheriger Anmeldung!

Weitere Informationen unter www.ruhepunkt-plein.de oder 01 51 / 53 54 89 63

Familienzentrum Pustebblume:

Krabbelgruppen

- ➔ Mittwochsgruppe 10 bis 11.30 Uhr, Plätze frei ☎ 04451/85794
- ➔ Montagsgruppe, 10 bis 11.30 Uhr, noch Plätze frei, Anm. unter ☎ 04451/85794

Legasthenietherapie

- ➔ Info sh. unten

Treff allein Erziehender

- ➔ jed. 1. und 3. Di. im Monat, 20 Uhr, Info-☎ sh. unten od. 04454/1432

Frühstückstreffen

- ➔ für Erwachsene und Kinder, Do. 9.30–11.30 Uhr

Psychosoziale Betreuung

- ➔ Info sh. unten

Weiter Infos zu allen Angeboten: „Zentrum für Familien, Frauen und Jugend – Pustebblume Varel“, Haferkampstr. 42, ☎ 04451/85794



Hospizbewegung Varel e.V.

☎ 0 44 51 / 80 47 33

Büro: Oldenburger Str. 30

Öffnungszeiten: Mo. 9–12 Uhr und Do. 15–18 Uhr