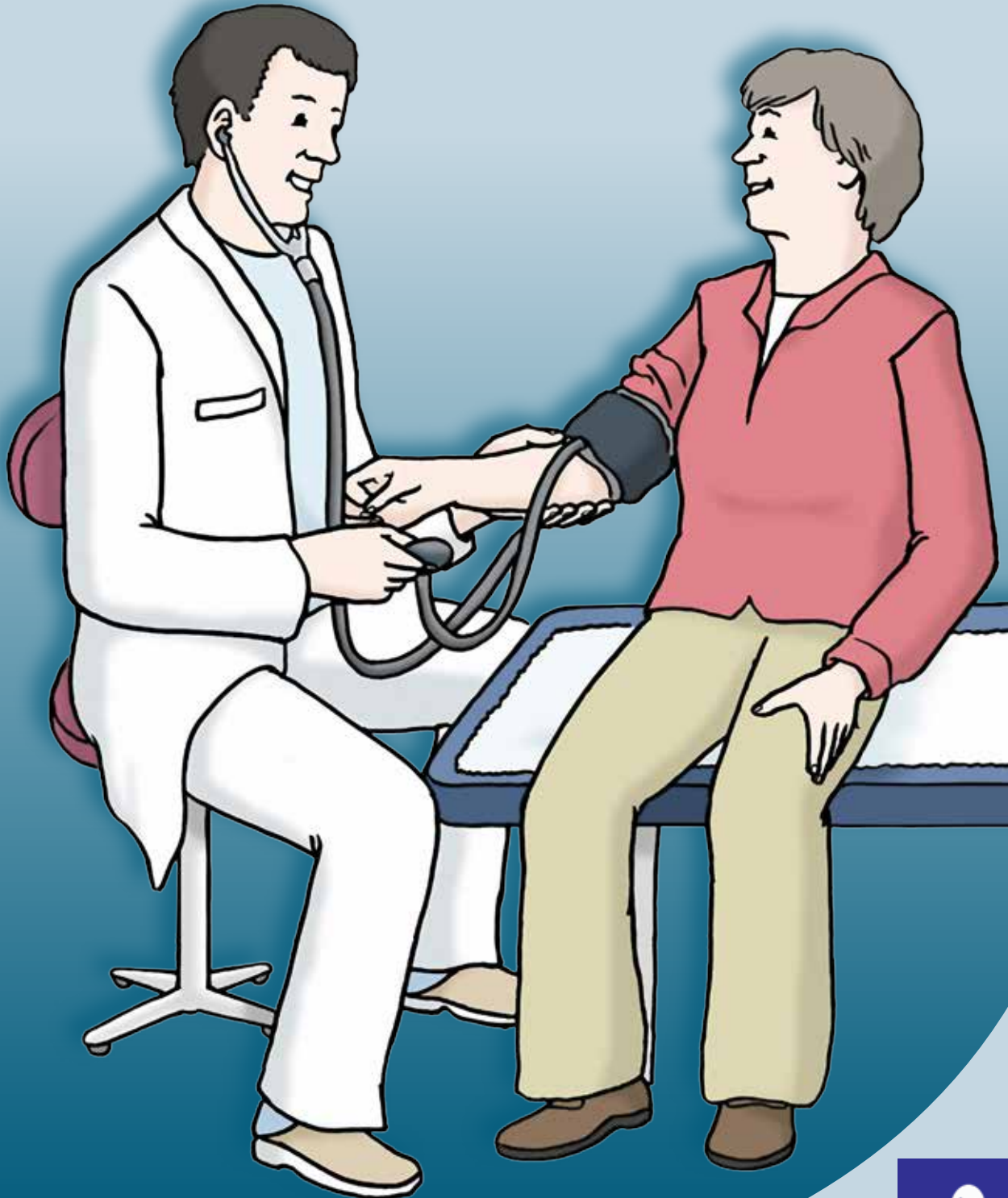


## Alles zum Thema Gesundheit in Münster



## **Impressum**

### **Wer hat das Heft gemacht?**

Stadt Münster, Amt für Gesundheit, Veterinär- und Lebensmittel-Angelegenheiten

Text: Henrike Feldmann

Redaktion: Projektgruppe „Gesundheitliche Versorgung von Menschen mit Behinderungen“ von der Gesundheitskonferenz Münster

Gestaltung: Livingpage GmbH & Co. KG

Im Juni 2017 wurden 1.000 Exemplare gedruckt.

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Mehr Informationen: [http://easy-to-read.eu/?page\\_id=46&lang=de](http://easy-to-read.eu/?page_id=46&lang=de)

### **Diese Broschüre ist auch im Internet zu finden:**

<http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/koordination-und-gesundheitsfoerderung/kommunale-gesundheitskonferenz.html>

### **Woher sind die Bilder?**

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© Valuing People clipart collection <http://www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics/>  
Prüfung auf Leichte Sprache: Holtz & Faust GbR, Münster

## **Quellen-Nachweis**

### **Lebenshilfe im Internet:**

[www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/gesundheits.php?list-Link=1](http://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/gesundheits.php?list-Link=1)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales:

Rat-Geber für Menschen mit Behinderung Bonn 2016

Auch im Internet zu finden:

[www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a749-rat-geber-behinderung-barrierefrei](http://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a749-rat-geber-behinderung-barrierefrei)

Beauftragte der Bundes-Regierung

für die Belange von Menschen mit Behinderung:

[www.behindertenbeauftragte.de/DE/Home](http://www.behindertenbeauftragte.de/DE/Home)

# Inhaltsverzeichnis

1. Der Besuch beim Arzt		Seite 5
2. Sie suchen einen Zahn-Arzt		Seite 13
3. Sie suchen eine Apotheke		Seite 14
4. Das Kranken-Haus		Seite 15
5. Hilfe im Notfall		Seite 17
6. Vorsorge		Seite 19
7. Kranken-Häuser in Münster		Seite 25
8. Hilfen für Menschen mit bestimmten Behinderungen oder Krankheiten		Seite 37
9. Wenn Menschen Pflege brauchen		Seite 42
10. Vereine und Selbst-Hilfe-Gruppen		Seite 45
11. Sport		Seite 49
12. Freizeit		Seite 57
13. Mehr Informationen im Internet		Seite 58
14. Ihre Meinung ist wichtig		Seite 59

## **Der Gesundheits-Wegweiser**

Dieses Heft informiert Sie über das Thema Gesundheit.  
Deshalb heißt es: Gesundheits-Wegweiser.

In diesem Heft steht zum Beispiel:

- Warum der Arzt-Besuch wichtig ist.
- Und was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Im Heft stehen auch Adressen von Kranken-Häusern  
und Vereinen.

Das Heft ist in **Leichter Sprache** geschrieben.  
Damit alle Menschen das Heft verstehen können.

## **Inhalt**

Dieser Text ist nur in **männlicher Sprache** geschrieben.

Zum Beispiel steht im Text nur das Wort **Arzt**.

Das Wort **Ärztin** steht nicht im Text.

Ärzte können aber auch Frauen sein.

### **Wir wissen:**

**Frauen sind genauso wichtig wie Männer.**

Aber wenn wir jedes Mal schreiben:

Ärzte und Ärztinnen dann wird der Text länger.

Dann müssen Sie mehr lesen.

Der Text ist dann schwerer zu lesen.

# 1. Der Besuch beim Arzt



Alle Menschen sollen gesund sein.  
Aber manchmal fühlen Sie sich nicht gut.  
Dann können Sie zu einem Arzt gehen.

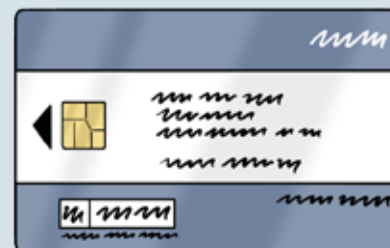
Die meisten Ärzte arbeiten in einer Arzt-Praxis.  
Machen Sie am besten einen Termin aus.  
Dann müssen Sie nicht lange warten.  
Dafür rufen Sie in der Arzt-Praxis an.  
Fragen Sie, wann Sie am besten kommen können.

Der Arzt braucht verschiedene Informationen von Ihnen.  
Dann kann er Ihnen gut helfen.



Der Arzt braucht Ihre **Gesundheits-Karte**.

Sie haben eine Karte von Ihrer Kranken-Versicherung.  
Diese Karte heißt: Gesundheits-Karte.



Auf der Karte sind wichtige Informationen für den Arzt.  
Die Mitarbeiter vom Arzt sehen diese Informationen  
am Computer.

Diese Informationen sind zum Beispiel:  
Ihr Name und Ihr Geburts-Datum.  
Ihre Adresse.  
Ihre Kranken-Kasse.

**Nehmen Sie die Gesundheits-Karte  
bei jedem Arzt-Besuch mit.**

Sagen Sie dem Arzt, was nicht in Ordnung ist.  
Zum Beispiel: Ich habe Rücken-Schmerzen.  
Oder: ich habe schrecklichen Husten.  
Oder: ich habe schlimmen Durchfall.



Überlegen Sie vor dem Arzt-Besuch:  
Hat sich etwas an meinem Körper verändert?

Zum Beispiel:  
Ich fühle einen Knubbel in meiner Brust.  
Oder: Ich habe schon lange eine Wunde an einem Bein.  
Schreiben Sie das auf.  
Dann können Sie dem Arzt alles gut erzählen.  
Sie vergessen nichts.



Sie können auch einen Begleiter mitnehmen.  
Zum Beispiel einen Freund oder eine Freundin.

### **Die Ärzte haben Schweige-Pflicht.**

Das bedeutet:

**Ihr Arzt darf niemandem etwas  
von Ihrer Krankheit erzählen.**

Auch nicht Ihren Eltern oder Ihrem Partner.



Vielleicht haben Sie eine ansteckende Krankheit.  
Das möchte der Arzt Ihrem Partner sagen.  
Aber Sie müssen es dem Arzt zuerst erlauben.  
Nur dann darf der Arzt mit Ihrem Partner sprechen.

## Sie suchen einen Arzt:

Sie können sich Ihren Arzt selber aussuchen.  
Vielleicht fühlen Sie sich bei einem Arzt nicht wohl.  
Sie haben kein Vertrauen zu ihm.  
Dann können Sie sich einen anderen Arzt suchen.

Es gibt viele Ärzte in Münster.  
Es gibt Haus-Ärzte und Fach-Ärzte.  
Gehen Sie immer zuerst zu Ihrem **Haus-Arzt**.  
Er kennt Sie gut.  
Manchmal schickt er Sie zu einem Fach-Arzt.  
Zum Beispiel, weil Ihr Herz nicht in Ordnung ist.  
Oder weil Ihr Rücken immer weh tut.

Vielleicht sind Sie neu in Münster.  
Sie haben noch keinen Haus-Arzt.  
Dann können Sie die **Patienten-Beratung** anrufen.  
Telefon: 02 51 – 9 29-90 00  
Der Anruf kostet nichts.

Die Patienten-Beratung hat eine Liste mit Ärzten.  
Hier können Sie einen Arzt in Ihrer Nähe finden.

Suchen Sie einen Haus-Arzt in Ihrer Nähe.  
Oder suchen Sie einen Haus-Arzt,  
zu dem Sie gut mit dem Bus kommen.

Die Patienten-Beratung weiß auch:  
Zu diesem Arzt können Rollstuhl-Fahrer gut kommen.

Die Patienten-Beratung hat auch eine Internet-Seite:  
[www.patientenberatung-wl.de](http://www.patientenberatung-wl.de)

Dort können Sie auch nach einem Fach-Arzt suchen.  
Zum Beispiel nach einem Frauen-Arzt  
oder einem Orthopäden.

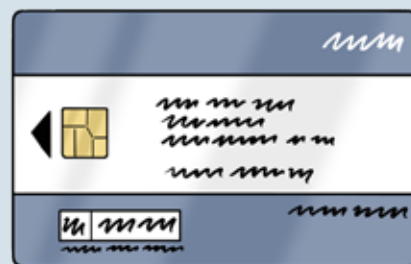


## So ist es in der Arzt-Praxis

Sie haben einen Termin beim Arzt bekommen.  
Sie gehen zur richtigen Zeit in die Arzt-Praxis.

### Anmeldung:

Sie gehen zuerst zum Empfang.  
Sie geben Ihre Gesundheits-Karte ab.  
Die Arzt-Helferin steckt die Karte  
in den Computer.  
Dann gibt die Arzt-Helferin Ihnen die Karte zurück.



Oft müssen Sie noch ein bisschen warten.  
Die Arzt-Helferin zeigt Ihnen das Warte-Zimmer.

Nach kurzer Zeit ruft die Arzt-Helferin Ihren Namen.  
Dann gehen Sie mit der Arzt-Helferin  
in das Behandlungs-Zimmer.  
Manchmal müssen Sie auch im Behandlungs-Zimmer  
noch ein bisschen warten.

### Die Untersuchung

Dann kommt der Arzt zu Ihnen.  
Der Arzt fragt Sie:  
Warum sind Sie gekommen?  
Was ist nicht in Ordnung?  
Warum fühlen Sie sich schlecht?  
Wo tut es Ihnen weh?





Sie erzählen dem Arzt genau, was Ihnen fehlt.

Zum Beispiel:

An dieser Stelle tut es mir weh.

Oder: Mir ist oft schwindelig.

Dann untersucht der Arzt Sie.

Zum Beispiel:

- Er hört Ihre Lunge ab.
  - Er schaut Ihnen in den Mund.
  - Oder er nimmt Ihnen Blut ab.
- So merkt er, ob Sie krank sind.



### **Nach der Untersuchung**

Nach der Untersuchung spricht der Arzt mit Ihnen.

Er erklärt Ihnen zum Beispiel:

Sie haben eine Erkältung.

Sie sind bald wieder gesund.

Der Arzt sagt Ihnen: Das können Sie machen.

Dann werden Sie schnell wieder gesund.

Manchmal müssen Sie nach ein paar Tagen  
noch einmal zum Arzt.

Dann untersucht der Arzt:

So geht es Ihnen heute.

Das nennt man auch **Kontroll-Untersuchung**.

Der Arzt sagt Ihnen,

ob Sie noch einmal kommen müssen.

Dann fragen Sie am Empfang

nach einem neuen Termin.

Die Arzt-Helferin gibt Ihnen einen neuen Termin.



## Medikamente:

Manchmal verschreibt der Arzt Ihnen **Medikamente**.  
Medikamente sind zum Beispiel:  
Tabletten, Tropfen oder Salben.



Die Medikamente helfen Ihnen.  
So werden Sie wieder gesund.

Der Arzt schreibt den Namen von den Medikamenten  
auf einen Zettel.

Dieser Zettel heißt: Rezept.

Mit dem Rezept gehen Sie in eine Apotheke.

In der Apotheke bekommen Sie Ihre Medikamente.



Das ist wichtig:

Sie müssen Ihre Medikamente **richtig einnehmen**.

Das bedeutet zum Beispiel:

- nach dem Frühstück.
- oder
- vor dem Mittag-Essen.

Ihr Arzt sagt Ihnen:

So müssen Sie dieses Medikament einnehmen.

Der Arzt sagt Ihnen auch:

So lange müssen Sie das Medikament einnehmen.

**Geben Sie Ihre Medikamente nicht  
an andere Menschen weiter!**

Die Medikamente sind **nur für Sie**.

Ihre Medikamente können anderen Menschen schaden.



## Hilfsmittel:

Manchmal verschreibt der Arzt Ihnen ein **Hilfsmittel**.

Zum Beispiel: Einen **Rollator**.

Sie können damit sicher gehen.

Oder Sie brauchen einen **Rollstuhl**.

Sie können sich damit bewegen,  
wenn Sie nicht mehr laufen können.



Der Arzt schreibt ein Rezept.

Darauf steht, welches Hilfsmittel Sie brauchen.

Auch **Hör-Geräte** und **Brillen** sind Hilfsmittel.

Mit dem Rezept gehen Sie in einen passenden Laden.

Zum Beispiel:

Mit dem Rezept für einen Rollator gehen Sie  
zu einem **Sanitäts-Haus**.

Mit dem Rezept für ein Hör-Gerät gehen Sie  
zum **Hörgeräte-Akustiker**.

Mit dem Rezept für eine Brille gehen Sie zum **Optiker**.

Dort bekommen Sie Ihr Hilfsmittel.



Die Kranken-Kasse bezahlt das Hilfsmittel.

Meistens müssen Sie einen Teil dazu zahlen.

Ein Hilfsmittel kann kaputt gehen.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Reparatur.

Oder ein neues Hilfsmittel.



## Heilmittel:

Manchmal verschreibt der Arzt Ihnen ein **Heilmittel**.

Ein **Heilmittel** ist zum Beispiel:

**Kranken-Gymnastik**  
oder **Sprach-Therapie**.

Mit dem Rezept für ein Heilmittel gehen Sie zu einem **Therapeuten**.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Heilmittel.

Manchmal müssen Sie einen Teil selber bezahlen.



## Medikamente kosten Geld

Die meisten Medikamente, die Hilfsmittel und Heilmittel kosten viel Geld.

Das meiste Geld davon bezahlt die Kranken-Kasse.

Aber Erwachsene müssen einen Teil selber bezahlen.



Dazu sagt man: **zu-zahlen**.

Sie müssen mindestens 5 Euro zu-zahlen.

Und höchstens 10 Euro.

Zum Beispiel:

Ein Medikament kostet 50 Euro.

Dann müssen Sie 10 Euro zu-zahlen.



Vielleicht müssen Sie **weniger** zu-zahlen.

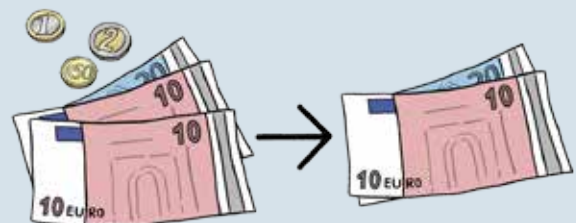
Zum Beispiel:

Wenn Sie arm sind.

Oder wenn Sie sehr krank sind.

Oder wenn Sie eine Behinderung haben.

Dann müssen Sie manchmal nichts zu-zahlen.



**Fragen Sie Ihre Kranken-Kasse,  
ob Sie etwas zu-zahlen müssen.**

## 2. Sie suchen einen Zahn-Arzt:

In Münster gibt es viele Zahn-Ärzte.

Auf einer Internet-Seite finden Sie bestimmte Zahn-Ärzte in Münster. Diese Zahn-Ärzte haben viel Erfahrung mit Menschen mit verschiedenen Behinderungen.

Internet: [www.kmfg.de/behandlungszentren.html](http://www.kmfg.de/behandlungszentren.html)

Sie können auch auf der Internet-Seite von der Zahn-Ärzte-Kammer nach Zahn-Ärzten suchen.

[www.zahnaerzte-wl.de/praxissuchdienst](http://www.zahnaerzte-wl.de/praxissuchdienst)

Oder Sie rufen bei der Zahn-Ärzte-Kammer direkt an.

Telefon: 02 51 - 50 75 61

Sie erfahren dort zum Beispiel:

Zu welchen Zahn-Ärzten können Rollstuhl-Fahrer gehen.



### 3. Sie suchen eine Apotheke

In Münster gibt es viele Apotheken.  
Sie finden die Apotheken im Internet:  
[www.akwl.de/apotheken](http://www.akwl.de/apotheken)

#### **Apotheken-Notdienst**

Manchmal brauchen Sie ganz plötzlich ein Medikament.  
Aber Ihre Apotheke ist geschlossen.  
Zum Beispiel am Abend, in der Nacht  
oder am Sonntag.

Aber ein paar Apotheken haben trotzdem geöffnet.  
Sie haben **Notdienst**.  
Sie können hier anrufen: Telefon 08 00 - 00 22 833  
Dann erfahren Sie, welche Apotheke geöffnet ist.  
Oder Sie suchen im Internet:  
[www.apotheken-notdienstkalender.de](http://www.apotheken-notdienstkalender.de)



## 4. Das Krankenhaus

Manche Untersuchungen und Behandlungen gibt es nur im Krankenhaus.

Dann sagt Ihr Arzt:

Sie müssen in ein Krankenhaus gehen.

Der Arzt schreibt den Namen und die Adresse vom Krankenhaus auf einen Zettel.

Dieser Zettel heißt **Einweisung**.



### Ambulant und stationär im Krankenhaus

**Ambulant** bedeutet:

Sie gehen morgens ins Krankenhaus.

Und Sie gehen am gleichen Tag wieder nach Hause.

Zum Beispiel:

Sie kommen für eine Untersuchung in das Krankenhaus.

Oder Sie kommen für eine Therapie-Stunde.

Danach gehen Sie wieder nach Hause.

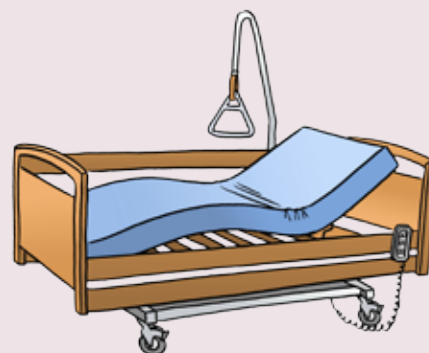


**Stationär** bedeutet:

Sie kommen ins Krankenhaus und bleiben dort über Nacht.

Oder ein paar Tage.

Sie bleiben im Krankenhaus, bis Sie wieder gesund sind.



Die Kranken-Schwwestern und Pfleger im Krankenhaus kennen Sie noch nicht.

Die Schwestern und Pfleger wissen nicht, was für Sie wichtig ist.

Sagen Sie es, wenn Sie etwas brauchen.

Zum Beispiel:

Wenn Sie einen anderen Trink-Becher brauchen.

Damit Sie gut trinken können.

### **Begleit-Person:**

Vielleicht möchten Sie eine Begleit-Person mit ins Kranken-Haus nehmen.

Die Begleit-Person kann ein Betreuer sein.

Oder jemand aus Ihrer Familie.

Die Begleit-Person hilft Ihnen.

Zum Beispiel: Wenn Sie spazieren gehen möchten.

Oder wenn Sie sich waschen möchten.



Fragen Sie bei dem Kranken-Haus:

Darf eine Begleit-Person mit kommen?

### **Die Behandlung im Kranken-Haus kostet Geld**

Sie liegen ein paar Tage im Kranken-Haus.

Das kostet viel Geld.

Das meiste Geld davon bezahlt die Kranken-Kasse.

Aber Erwachsene müssen auch etwas **zu-zahlen**.

Wie bei Medikamenten und Hilfsmitteln.

Die Zu-Zahlung kostet im Kranken-Haus

**10 € für jeden Tag.**

Sie müssen aber **höchstens für 28 Tage zu-zahlen**.

Vielleicht müssen Sie weniger zu-zahlen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Kranken-Kasse.

Die sagen Ihnen, ob Sie etwas zu-zahlen müssen.





## 5. Hilfe im Notfall

### Ärztlicher Notdienst

Die Arzt-Praxen sind am Abend, in der Nacht und am Wochen-Ende geschlossen.

Aber vielleicht werden Sie gerade in der Nacht schwer krank. Oder am Wochen-Ende.

Sie können nicht bis zum nächsten Tag warten.

Dafür gibt es einen **Notdienst**.

Den Notdienst erreichen Sie unter der Telefon-Nummer: **116 117**

Am Telefon erfahren Sie die Adressen:

Diese Ärzte machen jetzt Notdienst.

Die können Ihnen jetzt helfen.



### Zahn-Ärztlicher-Notdienst

**Auch Zahn-Ärzte haben Notdienst.**

Der Notdienst von den Zahn-Ärzten in Münster hat die Telefon-Nummer: **01805 - 98 67 00**



## **Rettungs-Dienst**

Manchmal passiert ein Unfall.  
Zum Beispiel: Jemand bricht sich ein Bein.  
Oder jemand ist plötzlich sehr krank.  
Er kann nicht mehr selber zum Arzt gehen.  
Dann rufen Sie den **Rettungs-Dienst**:

### **Telefon: 112**

Der Rettungs-Dienst fragt Sie:  
Was ist passiert?  
Wo sind Sie?  
Der Rettungs-Dienst schickt Hilfe.

**Achtung:** Der Rettungs-Dienst muss Sie finden.  
Warten Sie auf der Straße.  
Schalten Sie nachts das Licht an.  
Zeigen Sie dem Rettungs-Dienst:  
Hier brauchen wir Hilfe.

Der Rettungs-Dienst holt die kranke Person von zu Hause ab.  
Der Rettungs-Dienst bringt die Person in ein Kranken-Haus.  
Der Rettungs-Dienst sagt Ihnen,  
in welches Kranken-Haus er fährt.



## 6. Vorsorge



Jeder Mensch kann etwas für seine Gesundheit tun.  
Dann bleiben Sie länger gesund.

So tun Sie etwas für Ihre Gesundheit:

### Essen Sie gesunde Sachen.

Gut für Ihren Körper sind:

- Frisches Obst und Gemüse,
- Vollkorn-Brot,
- gekochte Kartoffeln,
- Salat.

Das tut Ihrem Körper gut.

Davon können Sie sich satt essen.



Schlecht für Ihren Körper sind:

- Süßigkeiten,
- sehr fettiges Essen,  
zum Beispiel: Hamburger oder Pommes,  
Chips oder Flips,  
und fettes Fleisch.



Essen Sie so etwas nur manchmal.

### Trinken Sie genug gesunde Getränke.

Gut für den Körper sind:

Wasser, Tee **ohne Zucker**.

Und Frucht-Säfte **ohne Zucker**.

Diese Getränke sind gut für Ihren Körper.

Sie können viel davon trinken.

Ein erwachsener Mensch soll 1 bis 2 Liter am Tag trinken.

Das sind 1 bis 2 große Flaschen.



### **Schlechte Getränke** sind:

Limonade und Cola,  
Fruchtsäfte **mit Zucker**.  
Und Alkohol.

Zum Beispiel: Bier, Wein oder Schnaps.

Diese Getränke sollten Sie nur selten trinken.  
Zucker und Alkohol sind schlecht für Ihren Körper.



### **Bewegen Sie sich viel.**

**Bewegung und Sport tun Ihrem Körper  
und Ihrer Seele gut.**

Sie fühlen sich durch Sport stärker und besser.



Strengen Sie sich beim Sport an.

Es ist gut, wenn Sie außer Atem sind.

Zu Fuß gehen ist gesund.

Treppen steigen ist besser als Aufzug fahren.

Es gibt viele Sport-Arten.

Zum Beispiel:

Laufen,

Fahrrad fahren,

Fußball spielen,

Tanzen oder

Schwimmen.



Viele Sport-Arten können Sie  
in einem **Sport-Verein** machen.

In Münster gibt es viele Sport-Vereine.

Ab Seite 49 lesen Sie eine Liste mit Sport-Vereinen in Münster.

## **Schlafen Sie genug.**

Jeder Mensch braucht Pausen und Ruhe.  
Dann kann er sich erholen.  
Mit genug Schlaf fühlen Sie sich besser.  
Im Schlaf sammeln Sie neue Kraft und Energie.



## **Achten Sie auf Sauberkeit.**

Das können Sie zum Beispiel tun:

- Waschen Sie Ihre Hände immer mit Seife.  
Besonders nach der Toilette.
- Putzen Sie ihre Zähne 2 bis 3 Mal am Tag.
- Duschen Sie ein paarmal in der Woche.
- Putzen Sie regelmäßig Ihre Wohnung.
- Waschen Sie Ihre Kleidung und Ihre Bett-Wäsche regelmäßig.



**Sauberkeit schützt vor Krankheiten.**

## **Machen Sie oft etwas, was Spaß macht.**

Viele Sachen machen Spaß.

Zum Beispiel:

Kochen oder malen oder singen.  
Basteln, fotografieren oder lesen.

Machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht.  
Dann geht es Ihnen gut.

## **Treffen Sie sich mit Freunden.**

Freunde sind für viele Menschen wichtig.  
Sie können mit den Freunden lachen.  
Sie können guten Freunden alles erzählen.  
Sie können mit Freunden über Ihre Probleme sprechen.



Sie können Ausflüge machen.  
Es macht Spaß, mit Freunden zusammen zu sein.  
Sie fühlen sich nicht alleine.  
Mit Freunden ist das Leben schöner.



### **Gehen Sie zur Vorsorge-Untersuchung.**

Viele Krankheiten merkt man nicht gleich.  
Zum Beispiel Krebs oder Diabetes.  
Man merkt diese Krankheiten erst spät.  
Dann ist die Krankheit oft schon schwer.  
Deshalb gibt es **Vorsorge-Untersuchungen**.



### **Vorsorge-Untersuchung für Männer und Frauen:**

Bei einer Vorsorge-Untersuchung  
untersucht der Arzt Sie genau.  
Der Arzt untersucht Ihr Blut und Ihren Urin.

Die Kranken-Kasse bezahlt diese Untersuchung.  
Männer und Frauen ab 35 Jahren können  
zu diesen Vorsorge-Untersuchungen gehen.  
Alle 2 Jahre einmal.

### **Krebs-Vorsorge-Untersuchungen**

Krebs ist eine schlimme Krankheit.  
Aber der Arzt kann Ihnen gut helfen, wenn der Krebs noch klein ist.  
Dann werden Sie meistens wieder ganz gesund.

### **Hautkrebs-Vorsorge-Untersuchung**

Der Arzt untersucht Ihre Haut am ganzen Körper.  
Männer und Frauen ab 35 Jahren können  
zu diesen Vorsorge-Untersuchungen gehen.  
Alle 2 Jahre einmal.

## **Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung**

Bei der Untersuchung wird Ihr Kot untersucht.  
Männer und Frauen ab 50 Jahren können  
zu diesen Vorsorge-Untersuchungen gehen.  
Jedes Jahr einmal.

Eine andere Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung  
ist die **Darm-Spiegelung**.

Der Arzt untersucht Ihren Darm mit einem Schlauch.  
Männer und Frauen ab 55 Jahren  
können zu diesen Vorsorge-Untersuchungen gehen.  
Alle 10 Jahre einmal.

## **Vorsorge-Untersuchung für Männer:**

Bei dieser Untersuchung tastet der Arzt den Penis  
und die Hoden ab.

Männer ab 45 Jahren können  
zu dieser Vorsorge-Untersuchung gehen.  
Jedes Jahr einmal.

## **Vorsorge-Untersuchung für Frauen:**

Bei dieser Untersuchung untersucht der Arzt Ihre Brust,  
Ihre Scheide und Ihre Gebärmutter.

Frauen ab 20 Jahren können zu dieser Vorsorge-Untersuchung gehen.  
Jedes Jahr einmal.

Es gibt noch andere Vorsorge-Untersuchungen.  
Fragen Sie Ihren Arzt danach.



## Lassen Sie sich impfen.

Eine Impfung schützt Sie vor ansteckenden Krankheiten.  
Zum Beispiel: Vor der Grippe.  
Oder vor Masern.

Dafür gibt Ihnen der Arzt eine Spritze.  
Manchmal muss der Arzt Ihnen nach ein paar Tagen  
noch einmal eine Spritze geben.  
Erst dann schützt die Impfung Sie.

Viele Impfungen muss der Arzt Ihnen  
nach ein paar Jahren noch einmal geben.  
Dann schützt die Impfung Sie weiter.

Der Arzt trägt die Impfungen in ein kleines Heft ein.  
Das Heft heißt **Impf-Pass**.  
Nehmen Sie den Impf-Pass immer mit zum Arzt.  
Fragen Sie Ihren Arzt nach den wichtigen Impfungen.

Informationen zu Impfungen finden Sie hier:  
[www.impfen-info.de/leichte-sprache](http://www.impfen-info.de/leichte-sprache)





## 7. Kranken-Häuser in Münster



In Münster gibt es 6 große Kranken-Häuser.

### Clemens-Hospital Münster

Düesbergweg 124  
48153 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 97 60



Internet: [www.clemenshospital.de](http://www.clemenshospital.de)  
E-Mail: [info@clemenshospital.de](mailto:info@clemenshospital.de)



Linie 4: Halte-Stelle Clemenshospital



### Evangelisches Kranken-Haus Johannisstift

Wichernstraße 8  
48147 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 27 060



Internet: [www.evk-muenster.de](http://www.evk-muenster.de)  
E-Mail: [info.muenster@valeo-kliniken.de](mailto:info.muenster@valeo-kliniken.de)



Linie 15 und 16: Halte-Stelle Nordplatz



## Herz-Jesu-Kranken-Haus in Münster-Hiltrup

Westfalenstraße 109  
48165 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 0 25 01 - 170



Internet: [www.hjk-muenster.de](http://www.hjk-muenster.de)  
E-Mail: [info@hjk-muenster.de](mailto:info@hjk-muenster.de)



Linie 9:  
Halte-Stelle Herz-Jesu-Krankenhaus / Westfalenstraße



## Raphaels-Klinik Münster

Die Raphaels-Klinik ist in der Nähe vom Haupt-Bahnhof.  
Loerstraße 23  
48143 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.  
Bei einem Notfall können Sie auch direkt dort hingehen.



Telefon: 02 51 - 500 70



Internet: [www.raphaelsklinik.de](http://www.raphaelsklinik.de)  
E-Mail: [info@raphaelsklinik.de](mailto:info@raphaelsklinik.de)



Linie 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14 und 22:  
Halte-Stelle Raphaelsklinik



## St. Franziskus-Hospital Münster

Hohenzollernring 72  
48145 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.  
Bei einem Notfall können Sie auch direkt dort hingehen.



Telefon: 02 51 - 93 50



Internet: [www.sfh-muenster.de](http://www.sfh-muenster.de)  
E-Mail: [info@sfh-muenster.de](mailto:info@sfh-muenster.de)



Linie 2 und 10: Halte-Stelle Dechaneistraße  
Linie 14: Halte-Stelle Manfred-von-Richthofen-Straße  
Linie 33 und 34: Halte-Stelle St.-Franziskus-Hospital / Hohenzollernring



## Universitäts-Klinikum Münster

Die Universitäts-Klinik hat verschiedene Gebäude.  
Das größte Gebäude hat diese Adresse:  
Albert-Schweitzer-Campus 1  
Gebäude A  
48149 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 83 55 555



Internet: [klinikum.uni-muenster.de](http://klinikum.uni-muenster.de)  
E-Mail: [info@ukmuenster.de](mailto:info@ukmuenster.de)



Linie 1 und 12:  
Halte-Stelle Universitätsklinikum / Albert-Schweitzer-Straße



## Fach-Kranken-Häuser in Münster:

Fach-Kranken-Häuser behandeln nur bestimmte Krankheiten.

Zum Beispiel:

Kranke Zähne oder seelische Krankheiten  
oder Haut-Krankheiten.



## Zahn-Klinik

### Universitäts-Zahn-Klinik Zentrum für Zahn-, Mund- und Kiefer-Heilkunde

Universitäts-Klinikum  
Albert-Schweitzer-Campus 1  
Gebäude W30  
Waldeyerstraße 30  
48149 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 83 47 051



Internet: [klinikum.uni-muenster.de/index.php?id=704](http://klinikum.uni-muenster.de/index.php?id=704)  
E-Mail: [zmk-zia@ukmuenster.de](mailto:zmk-zia@ukmuenster.de)



Linie 14: Halte-Stelle Chirurgie  
Linie 2, 11, 12 und 13: Halte-Stelle Domagkstraße



## Kranken-Häuser für seelische Krankheiten:

Einige Menschen sind seelisch krank.  
Diese Menschen sind zum Beispiel **oft sehr traurig**.  
Die Menschen wissen aber nicht, warum.



Oder jemand hat immer **viel Angst**.  
Zum Beispiel:  
Jemand kann nicht alleine aus dem Haus gehen.

Für seelische Krankheiten gibt es besondere Ärzte  
und Kranken-Häuser.  
Diese Ärzte heißen **Psychiater** oder **Psycho-Therapeut**.  
**Psyche** ist ein altes Wort für **Seele**.

### Alexianer Kranken-Haus

Alexianerweg 9  
48163 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 0 25 01 - 96 62 00 00



Internet: [www.alexianer-muenster.de](http://www.alexianer-muenster.de)  
E-Mail: [info@alexianer.de](mailto:info@alexianer.de)



Linie 7:  
Halte-Stelle Alexianer-Campus / Kappenberger Damm



## Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie

Tibusstraße 7-11  
48143 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 48 10 140



Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)  
E-Mail: [info@christoph-dornier-klinik.de](mailto:info@christoph-dornier-klinik.de)



Linie: 5, 15 und 16:  
Halte-Stelle Tibusstraße / Tibusplatz



## LWL-Klinik Münster

Die LWL-Klinik in Münster ist ein großes Kranken-Haus.  
**LWL** ist die Abkürzung  
für Landschafts-Verband Westfalen-Lippe.

Die LWL-Klinik hat auch eine Extra-Abteilung für Menschen  
mit Lern-Schwierigkeiten.  
Diese Abteilung heißt:  
**Psychiatrische Ambulanz für Menschen  
mit geistiger Behinderung**

Friedrich-Wilhelm-Weber-Straße 30  
48147 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 91 55 50



Internet: [www.lwl-klinik-muenster.de](http://www.lwl-klinik-muenster.de)  
E-Mail: [LWL-Klinik-Muenster@lwl.org](mailto:LWL-Klinik-Muenster@lwl.org)



Linie 15, 16 und 33:  
Halte-Stelle Polizeipräsidium





## Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitäts-Klinikum Münster

Albert-Schweitzer-Campus 1  
Gebäude A9  
48149 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 83 56 601



Internet: [klinikum.uni-muenster.de](http://klinikum.uni-muenster.de)  
E-Mail: [sekre.arolt@ukmuenster.de](mailto:sekre.arolt@ukmuenster.de)



Linien 1 und 12:  
Halte-Stelle Universitätsklinikum



## Kranken-Häuser für Menschen mit Demenz

Demenz ist eine Erkrankung im Gehirn.  
Ein Mensch mit Demenz vergisst alles schnell.

Zum Beispiel:

Der Mensch weiß nicht mehr:  
Habe ich schon gegessen?  
Oder er erkennt seine Freunde nicht mehr.  
Oder er vergisst, wie man eine Hose anzieht.



Vielleicht denken Sie: Mein Vater hat Demenz.  
Dann können Sie in ein besonderes Kranken-Haus gehen.  
Dort untersuchen Fach-Ärzte Ihren Vater.

### Abteilung für Geronto-Psychiatrie in der LWL-Klinik Münster

Geronto-psychiatrisch bedeutet:  
Die Ärzte behandeln die Seele von **alten** Menschen.

Die Ärzte in der Geronto-Psychiatrischen Abteilung behandeln  
Menschen ab 59 Jahren.  
Und sie beraten die Familien von Menschen mit Demenz.

Friedrich-Wilhelm-Weber-Straße 30  
48147 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 91 55 50



Internet: [www.lwl-klinik-muenster.de](http://www.lwl-klinik-muenster.de)  
E-Mail: [LWL-Klinik-Muenster@lwl.org](mailto:LWL-Klinik-Muenster@lwl.org)



Linie 15, 16 und 33:  
Halte-Stelle Polizeipräsidium



## Geronto-Psychiatrisches Zentrum von den Alexianern

Dieses Zentrum ist im Clemens-Wallrath-Haus.  
Dort erhalten Sie viele Informationen zur Krankheit Demenz.  
Dort gibt es auch Beratungen zur Demenz.  
Oder die Ärzte untersuchen, ob jemand Demenz hat.

Clemens-Wallrath-Haus  
Josefstraße 4  
48151 Münster



Die Beratung von Angehörigen kostet nichts.  
Die Kranken-Kasse bezahlt die Untersuchung  
von Patienten.



Sprechstunde:  
Montag bis Freitag: 9 Uhr bis 12 Uhr  
Dienstag: 10 Uhr bis 13 Uhr  
Donnerstag: 15 Uhr bis 18 Uhr



Telefon: 02 51 - 52 02 27 600



Linie 1 und 9:  
Halte-Stelle St-Joseph-Kirche  
Linie 7, 15, 16 und 33:  
Halte-Stelle St. Antonius-Kirche



## Kranken-Haus für Haut-Krankheiten

### Fachklinik Hornheide für Haut-Erkrankungen

Dorbaumstraße 300  
48157 Münster



Die Kranken-Kasse bezahlt die Behandlung.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 32 870



Internet: [www.fachklinik-hornheide.de](http://www.fachklinik-hornheide.de)  
E-Mail: [post@fachklinik-hornheide.de](mailto:post@fachklinik-hornheide.de)



Linie 10:  
Halte-Stelle Handorf Fachklinik Hornheide



## 8. Hilfen für Menschen mit bestimmten Behinderungen oder Krankheiten

### Hilfen für seelisch kranke Menschen

#### Telefon-Seelsorge

Manchmal hat jemand große Probleme.  
Er braucht jemanden, mit dem er sprechen kann.  
Dann können Sie die Telefon-Seelsorge anrufen.  
Mitarbeiter von der Telefon-Seelsorge helfen Ihnen.

Aber Sie können mit der Telefon-Seelsorge **nur telefonieren.**  
Sie können **nicht** hinfahren.

Das Gespräch kostet nichts.



An jedem Tag.  
Tagsüber und nachts.



Hier können Sie anrufen:  
Telefon: 08 00 - 11 10 111 und 08 00 - 11 10 222



## Krisen-Notdienst für Münster

Manchmal brauchen seelisch kranke Menschen am Wochen-Ende Hilfe.  
Der Krisen-Notdienst hilft Ihnen am Wochenende.  
Verschiedene Kliniken machen den Notdienst.

Vielleicht geht es Ihnen schrecklich schlecht.  
Dann können Sie beim Krisen-Notdienst anrufen.  
Mitarbeiter vom Krisen-Notdienst helfen Ihnen.

Aber Sie können mit dem Krisen-Notdienst **nur telefonieren.**  
Sie können **nicht** hinfahren.

Das Gespräch kostet nichts.



An den Wochenenden:  
Von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr



Hier können Sie anrufen:  
Telefon: 02 51 - 91 55 50 LWL-Klinik Münster



## Psycho-Soziales Zentrum Münster

Das Psycho-Soziale Zentrum ist eine Beratungs-Stelle für seelisch kranke Menschen.

Das Zentrum bietet verschiedene Hilfen an.

Zum Beispiel: Beratungen und Freizeit-Angebote

Geiststraße 37  
48151 Münster



Die Beratung kostet nichts.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 39 93 70



Internet: [www.psz-muenster.de](http://www.psz-muenster.de)  
E-Mail: [info@psz-muenster.de](mailto:info@psz-muenster.de)



Linie 1 und 9:  
Halte-Stelle St.-Joseph-Kirche  
Linie 4:  
Halte-Stelle Hochstraße



## Hilfen für Menschen mit Autismus

Autismus gibt es in vielen Formen.

Zum Beispiel:

Menschen mit Autismus können schlecht

- Gefühle von anderen Menschen erkennen,
- mit anderen Menschen sprechen,
- auf andere Menschen zugehen.



Autisten verhalten sich oft anders als wir erwarten.

Viele mögen keine plötzlichen Veränderungen.

In Münster gibt es Hilfe für Menschen mit Autismus.

### Autismus-Therapie-Zentrum DRK Kreisverband Münster

Das Autismus-Therapie-Zentrum behandelt Menschen mit Autismus.

Das Zentrum berät die Angehörigen.

Im Zentrum kann jemand eine Therapie machen.

Oder bei einer Gesprächs-Gruppe mitmachen.

Zumsandestraße 25 – 27  
48145 Münster



Fragen Sie die Mitarbeiter nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 37 88 0



Internet: [www.drk-muenster.de](http://www.drk-muenster.de)  
E-Mail: [autismus@drk-muenster.de](mailto:autismus@drk-muenster.de)



Linie 2 und 10: Halte-Stelle Zumsandestraße  
Linie 11 und 14: Halte-Stelle Bremer Platz





## Mitte. Münsteraner Institut für Therapie und Entwicklung

Das Therapie-Institut Mitte unterstützt Menschen mit Autismus.  
Im Therapie-Institut Mitte können Menschen mit Autismus  
eine Therapie machen.

Die Mitarbeiter beraten auch Eltern und Lehrer.  
Oder Werkstätten und Arbeit-Geber.  
Dafür hat das Therapie-Institut viele verschiedene Angebote.

Servatiiplatz 3  
48143 Münster



Fragen Sie die Mitarbeiter nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 60 65 69-40



Internet: [www.therapieinstitut-mitte.de](http://www.therapieinstitut-mitte.de)  
E-Mail: [kontakt@therapieinstitut-mitte.de](mailto:kontakt@therapieinstitut-mitte.de)



Linie 11 und 14:  
Halte-Stelle Servatiiplatz



## Hilfe für Menschen mit Ernährungs-Problemen

Vielleicht haben Sie Diabetes.  
Oder Sie vertragen einige Lebensmittel nicht.  
Da hilft eine Ernährungs-Beratung.

Fragen Sie Ihre **Kranken-Kasse** nach einer Beratung.

## 9. Wenn Menschen Pflege brauchen

### Pflege-Stütz-Punkte

Pflege-Stütz-Punkte sind Büros in der Stadt.  
Die Mitarbeiter beraten Sie zum Thema Pflege.  
Wenn Sie Hilfe brauchen.

Zum Beispiel:

Beim Waschen oder Anziehen.

Oder wenn ein Verwandter von Ihnen Hilfe braucht.

Die Pflege-Stütz-Punkte beraten auch zu Wohnen oder Urlaub.

Sie sprechen mit einem Berater.

Sie erzählen von Ihrem Problem.

Sie erfahren, was Sie tun können.

**In Münster gibt es 2 Pflege-Stütz-Punkte.**



## Informations-Büro Pflege Pflege-Stütz-Punkt von der Stadt Münster

Gesundheits-Haus  
Gasselstiege 13  
48159 Münster



Die Beratung ist kostenlos.



Montag: 10 Uhr bis 13 Uhr  
Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr  
Donnerstag: 15 Uhr bis 18 Uhr  
oder  
rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 492 50 50



Internet: [www.stadt-muenster.de/pflege](http://www.stadt-muenster.de/pflege)  
E-Mail: [infobuero@stadt-muenster.de](mailto:infobuero@stadt-muenster.de)



Linie 9:  
Halte-Stelle Kanonierplatz



## Pflege-Stütz-Punkt von der AOK Nordwest

Königsstraße 18 – 20  
48143 Münster



Die Beratung ist kostenlos.



Montag: 9 Uhr bis 16 Uhr  
Dienstag: 14 Uhr bis 16 Uhr  
Mittwoch: 9 Uhr bis 16 Uhr  
Donnerstag: 9 Uhr bis 16 Uhr  
Freitag: 9 Uhr bis 13 Uhr



Telefon: 02 51 - 59 57 00



Linie 2, 4, 10, 11, 12, 13 und 14:  
Halte-Stelle Königsstraße



## 10. Vereine und Selbst-Hilfe-Gruppen

In Münster gibt es viele Vereine und Gruppen von Menschen mit Behinderung.  
In vielen Gruppen können Sie mitmachen.

Die Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen treffen sich regelmäßig. Die Mitglieder geben Informationen weiter. Und sie sprechen über Erfahrungen mit Medikamenten oder Ärzten.

Vielleicht gibt es auch eine Selbsthilfe-Gruppe für Ihre Krankheit oder Behinderung.  
Fragen Sie die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle.



### Selbsthilfe-Kontakt-Stelle

Paritätisches Zentrum  
Dahlweg 112  
48153 Münster



Kostenlos



Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:  
10 Uhr bis 13 Uhr  
Donnerstag: 15 Uhr bis 18 Uhr



Telefon: 02 51 - 60 93 32 30



Internet: [www.selbsthilfe-muenster.de](http://www.selbsthilfe-muenster.de)  
E-Mail: [selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)



Linie 1, 5 und 9: Halte-Stelle Königsweg  
Linie 5: Halte-Stelle Scheibenstraße



## Lebenshilfe Münster

Die Lebenshilfe Münster ist ein großer Verein von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten und ihren Familien. Die Lebenshilfe unterstützt Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. Es gibt auch feste Freizeit-Gruppen. Die Mitglieder treffen sich einmal in der Woche. Zum Beispiel: Koch-Gruppen oder Bastel-Gruppen.

Windthorststraße 7  
48143 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Büro-Zeiten:  
Montag bis Donnerstag: 9 Uhr bis 17.30 Uhr  
Freitag: 9 Uhr bis 14 Uhr



Telefon: 02 51 - 53 90 60



Internet: [www.lebenshilfe-muenster.de](http://www.lebenshilfe-muenster.de)  
E-Mail: [info@lebenshilfe-muenster.de](mailto:info@lebenshilfe-muenster.de)



Alle Buslinien:  
Halte-Stelle Hauptbahnhof



## SeHT e. V.

SeHT ist ein Verein für Menschen mit Behinderung.

SeHT sagt:

Menschen mit Behinderung sollen selbst-bestimmt leben.

Selbst-bestimmt bedeutet:

Sie selber entscheiden:

- wo Sie leben,
- mit wem Sie leben,
- was Sie arbeiten,
- was Sie in Ihrer Freizeit machen.

Dafür macht der Verein

- Weiter-Bildungen,
- Freizeit-Angebote.

Dechaneistraße 14  
48145 Münster



Fragen Sie die Mitarbeiter nach den Kosten.



Dienstag und Donnerstag: 9 Uhr bis 12.30 Uhr  
Mittwoch: 16 Uhr bis 18 Uhr



Telefon: 02 51 - 13 69 20



Internet: [www.seht-muenster.de](http://www.seht-muenster.de)  
E-Mail: [info@seht-muenster.de](mailto:info@seht-muenster.de)



Linie 2 und 10:  
Halte-Stelle Dechaneistraße



## WiM – Wir Menschen mit Lern-Schwierigkeiten in Münster

Die WiM ist eine Gruppe von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.  
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten sollen in Münster  
gut leben können.  
Dafür arbeitet die WiM.  
Jeder kann mitmachen.

Paul-Gerhardt-Haus  
Friedrichstraße 10  
48145 Münster



Kostenlos



Rufen Sie an.  
Fragen Sie nach dem nächsten Termin.



Telefon: 02 51 - 48 16 78 0  
Telefon: 02 51 - 53 90 62 9



Linie 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16 und 17:  
Halte-Stelle Eisenbahnstraße





## 11. Sport

In Münster gibt es viele Sport-Vereine für Menschen mit Behinderung. Mit Sport halten Sie Ihren Körper fit und gesund.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Sport-Angebote für Menschen mit Behinderungen in Münster.

Es gibt noch mehr Angebote.

Der Stadt-Sport-Bund hat eine Liste mit Sport-Angeboten für Menschen mit Behinderungen und für kranke Menschen.



### Stadt-Sport-Bund Münster e. V.

Mauritz-Lindenweg 95  
48145 Münster



Telefon: 02 51 - 30 334



Internet: [www.stadtsportbund-ms.de](http://www.stadtsportbund-ms.de)  
E-Mail: [info@stadtsportbund-ms.de](mailto:info@stadtsportbund-ms.de)



## Sie können tanzen:



### Funky e. V. – Funky Movements

Tanzstudio Biodanza  
Bremer Straße 56  
48155 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 28 49 051



Internet: [www.funky-ev.de/funky-movements.html](http://www.funky-ev.de/funky-movements.html)  
E-Mail: [funken@funky-ev.de](mailto:funken@funky-ev.de)



Linie 6, 8, 17 und 34:  
Halte-Stelle Hansaring



## Residenz Münster e. V.

Tanzen mit und ohne Behinderung  
Zum Beispiel: Rollstuhl-Tanz

Hansestraße 74  
48165 Münster-Hiltrup



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 0 25 01 - 92 46 26



Internet: [www.die-residenz-muenster.de/node/12](http://www.die-residenz-muenster.de/node/12)



Linie 18:  
Halte-Stelle Oedingteich



## Sie können reiten:

### Reit-Therapie-Zentrum der Alexianer Münster

Alexianerweg 9  
48163 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 501 - 96 62 51 88



Internet: [www.alexianer-muenster.de/unsere\\_angebote/besondere\\_angebote/reittherapiezentrum/](http://www.alexianer-muenster.de/unsere_angebote/besondere_angebote/reittherapiezentrum/)  
E-Mail: [Reittherapie@alexianer.de](mailto:Reittherapie@alexianer.de)



Linie 7:  
Halte-Stelle Alexianer-Krankenhaus



## Sie können Selbst-Verteidigung lernen:

### FSV Frauen-Sport-Verein Münster

Das Büro ist hier:  
Achtermannstraße 12  
48143 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Büro-Zeiten:  
Montag: 16 Uhr bis 18 Uhr  
Donnerstag: 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr



Telefon: 02 51 - 51 90 66



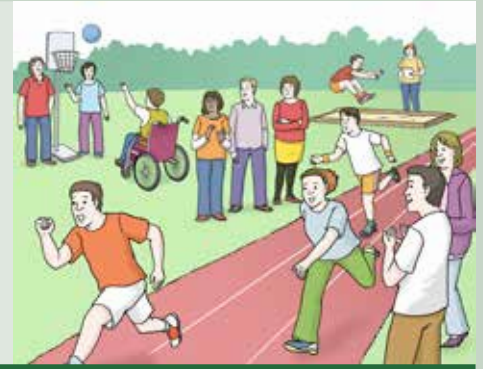
Internet: [www.fsv-muenster.de](http://www.fsv-muenster.de)  
E-Mail: [fsv@muenster.de](mailto:fsv@muenster.de)



Alle Linien:  
Halte-Stelle Hauptbahnhof



## In diesen Vereinen können Sie mehrere Sport-Arten machen:



### Behinderten-Sport Münster e. V.

Gebäude vom Kultur-Zentrum für Gehörlose  
Brockmannstraße 146  
48163 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 20 88 17 68



Internet: [www.muenster.org/bsm/](http://www.muenster.org/bsm/)  
E-Mail: [bsm@muenster.org](mailto:bsm@muenster.org)



Linie 10:  
Halte-Stelle St. Anna-Kirche



## Behinderten-Sport-Gemeinschaft Amelsbüren

Zum Beispiel: Wasser-Gymnastik

Jede Sport-Art ist an einem anderen Ort.



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 0 25 01 - 56 87



Internet: [www.muenster.org/bsgamelsbueren](http://www.muenster.org/bsgamelsbueren)

E-Mail: [bsgamel@muenster.org](mailto:bsgamel@muenster.org)



Je nach Sport-Art verschieden.

Fragen Sie nach.



## Sportverein SV Blau-Weiß Aasee

Der Verein macht Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung.  
Zum Beispiel: Fußball, Laufen, Tischtennis

Bonhoefferstraße 54  
48151 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Rufen Sie an und machen Sie einen Termin.



Telefon: 02 51 - 79 92 19



Internet: [www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de)  
E-Mail: [info@blau-weiss-aasee.de](mailto:info@blau-weiss-aasee.de)



Linien 4, 7, 15 und 16:  
Halte-Stelle Inselbogen / Sparkassen-Zentrale





## 12. Freizeit

In Münster machen viele Vereine  
Freizeit-Angebote für Menschen mit Behinderung.



Es gibt auch Freizeitangebote für Menschen  
mit Behinderung in der

### **Evangelischen Familien-Bildungs-Stätte Münster** im Paul-Gerhardt-Haus

Die Kurzform ist: fabi  
Die fabi macht viele Freizeit-Angebote.  
Zum Beispiel:  
Koch-Kurse, Ausflüge oder Lese-Gruppen.

Sie hat ein Programm-Heft in Leichter Sprache.

Paul-Gerhardt-Haus  
Friedrichstraße 10  
48145 Münster



Fragen Sie nach den Kosten.



Büro-Zeiten:  
Montag bis Freitag: 9 Uhr bis 12.30 Uhr  
Montags bis Donnerstag: 14.30 Uhr bis 18 Uhr



Telefon: 02 51 - 4 81 67 80



Internet: [www.ev-fabi-ms.de/Beh/Programmheft.pdf](http://www.ev-fabi-ms.de/Beh/Programmheft.pdf)  
E-Mail: [thier@ev-fabi-ms.de](mailto:thier@ev-fabi-ms.de)



Linie 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16 und 17:  
Halte-Stelle Eisenbahnstraße



## 13. Mehr Informationen im Internet



### Informationen für Menschen in Münster

Es gibt viele Informationen für Menschen mit Behinderung im Internet.  
Die Internet-Seite heißt: [www.muenster-barrierefrei.de](http://www.muenster-barrierefrei.de)

Hier erfahren Sie zum Beispiel:

Kann ich mit dem Rollstuhl in eine bestimmte Arzt-Praxis fahren?

### Allgemeine Informationen für Menschen mit Behinderung in Leichter Sprache:

Auf der Internet-Seite von der Behinderten-Beauftragten  
von der Bundes-Regierung gibt es viele Informationen  
in Leichter Sprache:

[www.behindertenbeauftragte.de/DE/Service/Einfache%20Sprache/einfache\\_sprache\\_node](http://www.behindertenbeauftragte.de/DE/Service/Einfache%20Sprache/einfache_sprache_node)

### Netzwerk Leichte Sprache

Auf der Internet-Seite vom Netzwerk Leichte Sprache  
gibt es viele Informationen über Leichte Sprache.

Dort steht auch eine kurze Liste von Heften und Büchern  
zum Thema Gesundheit.

Die Hefte und Bücher sind in Leichter Sprache geschrieben.

Zum Beispiel gibt es Informationen zur Schwangerschaft.

Oder zu Krebs-Erkrankungen.

Hier finden Sie die Bücher:

[www.leichte-sprache.org/index.php/startseite/buecher/gesundheit](http://www.leichte-sprache.org/index.php/startseite/buecher/gesundheit)

## 14. Ihre Meinung ist uns wichtig

Vielleicht sehen Sie:

Etwas ist in dieser Broschüre falsch.

Oder etwas fehlt Ihnen.

Dann schreiben Sie uns das.

Oder sagen Sie uns Bescheid.

Dann machen wir es im nächsten Heft besser.



### **Stadt Münster Gesundheits-Amt**

Stühmerweg 8  
48147 Münster



Telefon: 02 51 - 492 53 06  
Frau Brigitte Kempe



E-Mail: [kempeb@stadt-muenster.de](mailto:kempeb@stadt-muenster.de)



