

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Worum geht es?

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erarbeitet seit 2022 eine „Strategie gegen Einsamkeit“. Da Einsamkeit **alle Altersgruppen** betrifft soll das Thema **stärker sichtbar** gemacht werden. Durch die **Aktionswoche** „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ soll ein Zeichen für gemeinsames Miteinander, gegen Einsamkeit gesetzt werden.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/aktionswoche>

Seit 2024 wird die Aktionswoche in Speyer vom **Seniorenbüro, der Nachbarschaftshilfe und den Gemeindeschwestern plus der Stadt Speyer** initiiert.

Diese nehmen die diesjährige Aktionswoche gemeinsam mit dem „**Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros e. V.**“, der **Ortsgruppe Speyer von „Radeln ohne Alter e. V.“** sowie im Rahmen des **Digitaltags Rheinland-Pfalz mit der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest** zum Anlass, mit ihren Angeboten aktiv gegen Einsamkeit zu wirken.

Unterstützt werden einige speziell gekennzeichnete Angebote von der Speyerer Rikscha, mit der Sie kostenlos eine Fahrt durch Speyer machen können.

Besuchen Sie die Angebote vor Ort und kommen Sie mit anderen Teilnehmenden sowie den Veranstaltenden ins Gespräch!

Ansprechpersonen



Constanze Konder
Leitung Seniorenbüro
06232 14-2661



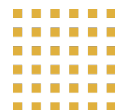
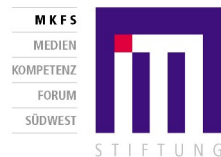
Alexandra Mally
Gemeindeschwester plus
06232 14-2673
015251626962



Heidi Gangkofner
Gemeindeschwester plus
06232 14-2636
01621080899

Melanie Waldschmitt
Nachbarschaftshilfe
06232 14-2665

**Verein der Freunde und Förderer des
Seniorenbüros Speyer e.V.**



413/Seniorenbüro
www.speyer.de



www.speyer.de

Gemeinsam aus der Einsamkeit

**Aktionswoche in Speyer
für Erwachsene und ältere Menschen
vom 22. bis 26. Juni 2026
inkl. Digitaltag Speyer am 26. Juni 2026**



Bild: M. Waldschmitt

Montag, 22. Juni 2026, 10 bis 11 Uhr
Amüsante Mathematik
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Montag, 22. Juni 2026, 15 Uhr
MontagsCafé
AWO Seniorenhaus „Im Burgfeld“,
Burgstraße 36



Montag, 22. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr
Lavendelduftstäbe basteln
mit Heidi Gangkofner,
Gemeindegewest plus
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A
Material wird gestellt. Keine Anmeldung.

Dienstag, 23. Juni 2026, ganztägig
Tagesfahrt: Zweibrücken mit dem
Rosengarten während der Rosentage
Mit dem Seniorenbüro in die Region.
Voranmeldung:
Dienstag, 9. Juni 2026, 9 bis 12 Uhr
unter Tel.: 06232 14-2661 (Anrufbeantworter)
Den Flyer zu den Tagesfahrten erhalten Sie
im Seniorenbüro und in den Quartiersbüros.

Dienstag, 23. Juni 2026, 9 bis 10 Uhr
Plauderspaziergang Süd
Quartiersbüro Süd, Windthorststr. 18
anschließend gemütliches Zusammensein

Dienstag, 23. Juni 2026, 16.30 bis 17.15 Uhr
„Locker vom Hocker“ - Sitzsport
Woogbachschule, Rainer-Maria-Rilke-Weg 25

Dienstag, 23. Juni 2026, 17.30 bis 18.30 Uhr
Männersport
Woogbachschule, Rainer-Maria-Rilke-Weg 25

Dienstag, 23. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr
Vortrag von Burgis Heller
„Unsere alten Märchen“
beim Offenen Treff
mit Heidi Gangkofner,
Gemeindegewest plus
Haus am Germansberg, Else-Krieg-Str. 2

Mittwoch, 24. Juni 2026, 10.30 bis 11.30 Uhr
Plauderspaziergang West
Berliner Platz, Stadtteilbüro West

Mittwoch, 24. Juni 2026, 14.30 bis 16.30 Uhr
Quasselgruppe im Seniorenbüro
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A
mit Kaffee und Kuchen sowie
Gelegenheit des Erinnerungsfotos

Mittwoch, 24. Juni 2026, 17 bis 18.30 Uhr
Vortrag der Nachbarschaftshilfe Speyer
„Einsamkeit bedeutet Stress –
Handeln bevor es mir nicht mehr gut geht.“
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Donnerstag, 25. Juni 2026, 8.30 bis 9.30 Uhr
Plauderspaziergang Mitte mit Gymnastik
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Donnerstag, 25. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr
Erzählcafé West
Berliner Platz, Stadtteilbüro West

Donnerstag, 25. Juni 2026, 10.30 Uhr
Stadtspaziergang mit Alfred Schiessler mit
anschließendem Mittagessen im Domnapf
vom Förderverein des Seniorenbüros
Treffpunkt: am Altpörtel
Offen für alle.
Anmeldung unter Tel. 06232 14 2661



Donnerstag, 25. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr
Stadtteilkaffee Süd
Quartiersbüro Süd, Windthorststr. 18
mit Kaffee und Kuchen,
Spielenachmittag durch
Stadtteilverein Süd
Möglichkeit zum Lavendelduftstäbe
basteln (Material wird gestellt).
Keine Anmeldung.

Freitag, 26. Juni 2026, 9 bis 12 Uhr
Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer
mit den Gemeindegewestern plus
Blaue Bänke: Heidi Gangkofner
(Eingang Wormser Landstraße)
Bunte Bänke: Alexandra Mally
(verteilt auf dem Gelände)

Freitag, 26. Juni 2026, 10 Uhr
Französische Konversation
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Freitag, 26. Juni 2026, 10.30 bis 12 Uhr
Vortrag von Tamina Barth:
„Digitale Vorsorge und digitaler Nachlass“
Live-Übertragung anlässlich des Digitaltags
unter dem Motto: „Digitale Sicherheit:
Verstehen. Vermitteln. Vertrauen.“
Media:TOR, Maximilianstraße 8
Anmeldung unter Tel. 06232 6849442
oder unter www.mediator-speyer.de
Veranstalter: Silver Tipps und
Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Freitag, 26. Juni 2026, 16 Uhr
Literaturfreunde
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Die bunten Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer stehen als Begegnungsort während der saisonalen Öffnungszeiten zur Verfügung!