

# SENIORENWEGWEISER



# SPEYER

**Aus  
Liebe  
zum  
Leben**



## Der Hausnotruf, der auch mobil funktioniert.

Egal ob auf dem Weg zum Wochenmarkt, im Garten oder im Wohnzimmer, wir sind für Sie da - rund um die Uhr! Ein kleiner tragbarer Sender sorgt dafür, dass für Sie schnelle und kompetente Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt ist. Mit Einsatzdienst direkt aus der Region!



Notruf auslösen



Hilfebedarf wird ermittelt



Hilfe wird geschickt



Erstversorgung vor Ort

**Wir beraten Sie gerne persönlich!**

06232 100 91-730

[notrufdienste.pfalz@johanniter.de](mailto:notrufdienste.pfalz@johanniter.de)

oder informieren Sie sich online unter  
[johanniter.de/hausnotruf-testen](https://www.johanniter.de/hausnotruf-testen)



Unseren Hausnotruf passen wir ganz an Sie an, egal ob klassisch für zu Hause oder als Mobilnotruf. Wenden Sie sich einfach telefonisch an uns oder buchen Sie online.

**Jetzt auch als  
Smartwatch!**

Viele verschiedene  
Modelle verfügbar!



**JOHANNITER**

# Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

für die Zukunftsfähigkeit unserer Stadt Speyer ist es entscheidend, gute Bedingungen für eine gelungene gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zu schaffen. Daran arbeiten viele verschiedene Akteure: die Seniorinnen und Senioren selbst, die Stadtverwaltung mit Seniorenbüro, Gemeindefschwestern plus und Nachbarschaftshilfe, der Seniorenbeirat sowie Vereine, Ehrenamtliche, Unternehmen und zahlreiche Organisationen im Sozialbereich.

Diese Zusammenarbeit ist wertvoll, da sie eine bedarfsgerechte und flächendeckende Angebotsvielfalt fördert. Dabei sollte stets die Perspektive der älteren Menschen selbst leitend sein.

Der demografische Wandel stellt uns vor eine Herausforderung – und zugleich vor eine Chance. Die Zahl älterer Menschen wächst, während die jüngeren Generationen kleiner werden. Eine innovative und bedarfsgerechte Teilhabe- und Versorgungslandschaft gemeinsam weiterzuentwickeln, ist daher eine zentrale gesellschaftliche und politische Aufgabe für alle Generationen.

Die Seniorinnen und Senioren dieser Stadt sind ein tragendes Element unserer Gemeinschaft. Für ihr ehrenamtliches Engagement, ihre Unterstützung in familiären und privaten Netzwerken sowie für das Einbringen ihrer Erfahrungen und Sichtweisen in gesellschaftliche Diskussionen danke ich ihnen ganz herzlich.



© HMP Speyer

Ein wichtiger Baustein für ein selbstbestimmtes Altern ist die Sichtbarkeit der bereits bestehenden Angebote. Sie sollen sich einfach und schnell informieren können. Der vorliegende Seniorenwegweiser bietet Ihnen daher einen umfassenden Überblick für Speyer. Sie finden darin Anlauf- und Beratungsstellen, Angebote zum Mitmachen und zum Knüpfen von Kontakten sowie Informationen zu Themen wie Wohnen, Finanzen, rechtliche Vorsorge, Pflege, Gesundheit und Unterstützungsleistungen.

Der Wegweiser versteht sich auch als Vorsorgeinstrument und zur Weitergabe. Teilen Sie die Informationen mit Bekannten, Freunden und Ihrer Familie. Tauschen Sie sich aus, entwickeln Sie eigene Vorstellungen vom Älterwerden und setzen Sie diese aktiv um.

A handwritten signature in blue ink, which reads "Alexander Schubert". The signature is fluid and cursive.

Ihr Bürgermeister  
Prof. Dr. Alexander Schubert

## ALLES UNTER EINEM DACH

*Mobilität und Freiheit*

Unverbindliche und kostenlose Beratung über das Komplettprogramm (auch bei Ihnen zuhause) durch Fachpersonal und Pflegekräfte

- Alltagshilfen • Toilettenstühle
- Elektromobile • Badelifter
- Treppensteiger • Rollstühle
- Antidekubitus-Versorgung
- Gehhilfen • Pflegebetten
- Hand-Bikes
- Falt- und Sportrollstühle
- Inkontinenzartikel

### Superbequemer FUNKTIONSESSEL

Unser Preis: ab **1525 €**



inkl. Lieferung  
In vielen Farben erhältlich  
– auch als XXL-Modell  
bis 315kg

**SANITÄTSHAUS**

**REHA-TREND** GMBH

Rehatechnik + Hilfsmittel

Partner vieler Krankenkassen

67346 Speyer • Tullastraße 44

Parkplätze

direkt vorm Geschäft

Geschäftszeiten:

Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr u. 13–17 Uhr

Mi. bis 16 Uhr

Inh. Gerhard Fischer u. Jürgen Claus

Telefon 06232 40886

info@reha-trend.de

www.reha-trend.de

## Inhaltsverzeichnis

Aktiv im Alter .....	6
Beratung.....	22
Finanzielle Hilfe .....	26
Alltagshilfen.....	32
Wohnen im Alter .....	38
Ambulante Dienste.....	46
Vorsorge .....	48
Gesundheit .....	58
Rufnummern .....	62

Polizeinotruf

**110**

Feuerwehrnotruf

**112**

Rettungsdienst/Notarzt

**112**

Ärztlicher

Bereitschaftsdienst

**116 117**

Krankentransport

**06232 / 1 92 22**

St. Vincentius Krankenhaus

**06232 / 133-0**

Diakonissen-Stiftungs-

Krankenhaus

**06232 / 22 14 01**



## Seniorenrat Speyer

Der Seniorenrat existiert seit 1993 und hat sich zur Aufgabe gemacht, die Senioren an den sie betreffenden Entscheidungen der Stadt zu beteiligen.

Dem Seniorenrat gehören aktuell 19 Mitglieder inklusive Stellvertreter an, die der Stadtverwaltung und den Ausschüssen der Stadt mit Anregungen und Empfehlungen zur Seite stehen. Jeweils eine Vertretung des Seniorenrates wird zu den Ausschusssitzungen eingeladen und kann dort die Sicht der Älteren mit einbringen.



In verschiedenen Arbeitsgruppen befasst sich der SB unter anderem mit Themen wie dem öffentlichen Nahverkehr, barrierefreiem Wohnen oder der Teilhabe von dem Ausbau von Geh- und Radwegen.

Folgende Arbeitsgruppen gibt es: Verkehr & Mobilität, Soziales & Kultur, Stadtentwicklung & Digitalisierung sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Die Sitzungen sind in der Regel öffentlich und werden in der Lokalpresse und im Internet angekündigt.

[www.speyer.de](http://www.speyer.de)

## F@irNet

F@irNet ist die Anlaufstelle des Seniorenbüros für Ihre digitalen Fragen und Themen. Hier stehen Ihnen Senior\*innen mit ihrem Wissen zur Seite und helfen auch bei digitalen Problemen. Bringen Sie sich auch gerne ehrenamtlich ein.

### Multimedia-Sprechstunde (Soft - und Hardware)

Hier wird Ihnen Hilfe angeboten, wenn es wieder mal klemmt oder Sie am PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet etwas Neues ausprobieren wollen.

**wann:** jeweils dienstags von 10:00–11:30 Uhr

**wo:** in den Räumen von F@irNet, Ludwigstr. 15 b

Bitte bringen Sie Ihr Problemgerät mit.

### Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!

**wann:** jeden Donnerstag von 10:00–11:30 Uhr

**wo:** in den Räumen von F@irnet, Ludwigstr. 15b  
Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung

#### jeden 1. und 3. Donnerstag

offene Gesprächsrunde und Austausch zu Ihren digitalen Themen

#### jeden 2. und 4. Donnerstag

zwei festgelegte Themen der Digitalwelt werden schwerpunktmäßig behandelt.

### Tablet-Treff

Das Kursangebote wird auf Nachfrage umgesetzt.

Informieren können Sie sich im Seniorenbüro unter Tel. 06232 – 142661 (Mo-Do 09:00–12:00 Uhr) oder [seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de)

## Seniorenbüro der Stadt Speyer

Das Seniorenbüro der Stadt Speyer bietet den Senior\*innen eine Plattform, sich aktiv einzubringen. Hier können Kontakte geknüpft und Informationen ausgetauscht werden. Eine weitere Möglichkeit, sich einzubringen, ist die Zeitschrift „aktiv dabei“, die von den Senior\*innen mitgestaltet werden kann.

Mit der „Akademie für Ältere“ haben sich Gruppen gebildet, die das Wissenspotenzial der Älteren nutzen und weitergeben. Angeboten werden z. B. Sprachgruppen, aber auch Gesprächskreise über Philosophie oder Literatur. Ziel ist es aber, nicht nur die Sprachkenntnisse aufzufrischen, sondern auch soziale Kontakte zu knüpfen.

Weitere Angebote des Seniorenbüros sind: Unterstützung rund um den Computer und das Internet oder beratende und unterstützende Angebote bei Demenzerkrankung. Nicht zuletzt können Sie sich auch über die Themen Pflege, Nachbarschaftshilfe, Sport und Spiel informieren. Teilnehmen können Sie auch an Ausflügen und kulturellen Veranstaltungen. Halbjährlich erscheint die Broschüre: „Veranstaltungen für Senior\*innen in Speyer“, eine Übersicht über die aktuellen Angebote von verschiedenen Organisationen. Die „Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e. V.“ unterstützen die Seniorenarbeit ideell und finanziell.

### Kontakt:

Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1 A

Tel.: 06232 / 14 26 61

[www.speyer.de](http://www.speyer.de)

### Öffnungszeiten:

Mo-Do 09.00–12.00 Uhr und nach Vereinbarung



© Jonas Otte

## Digital-Botschafter\*innen

In Rheinland-Pfalz wurden seit 2018 über 700 Digital-Botschafter\*innen ausgebildet. In allen Landkreisen und allen kreisfreien Städten gibt es ehrenamtliche Digital-Botschafter\*innen. Sie sollen insbesondere Menschen im Alter 65 und älter erreichen, die noch wenig bis gar keine Erfahrung mit der digitalen Welt sammeln konnten. Sie bieten kostenlose Sprechstunden, Hausbesuche und Treffs an.

Nähere Informationen:

[www.digitalbotschafter-rlp.de](http://www.digitalbotschafter-rlp.de)

Die Digital-Botschafter\*innen aus Speyer finden Sie auf unserer Projekt-Landkarte unter:

[www.digitalbotschafter-rlp.de/standorte](http://www.digitalbotschafter-rlp.de/standorte) (Auswahl Speyer).

Alternativ bietet Ihnen die Internetseite der Digitalbotschafter Dudenhofen-Speyer eine Übersicht: <https://digitalbotschafter-speyer.de>

Oder Sie fragen im Seniorenbüro unter

Tel. 06232 14 2661 (Mo-Do, 09:00–12:00 Uhr)

oder Mail: [seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de) nach.

**Folgende Digital-Botschafter\*innen können Sie direkt in Speyer ansprechen (Liste nicht erschöpfend):**

### **Hans-Peter Demsar**

Handynummer: 0179 / 2380744

E-Mail: [DigiBo.Demsar@pdemsar.de](mailto:DigiBo.Demsar@pdemsar.de)

Sprechstunde im Stadtteilbüro Speyer West,  
Kurt-Schuhmacher-Straße 16 a/Berliner Platz

Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16–18 Uhr

In Kooperation mit der Gemeindegewerkschaft plus

### **Norbert Mentz**

E-Mail: [digibo.norbert.mentz@posteo.de](mailto:digibo.norbert.mentz@posteo.de)

Sprechstunde in der Pfälzischen Landesbibliothek  
Otto-Mayer-Straße 9

An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat,  
14.00 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 06232 / 2 54 00

### **Christine Stumpp, Rudolf Nießen**

Handy-Sprechstunde im Media:TOR,

Maximilianstraße 8

jeden Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr

E-Mail: [info@mediator-speyer.de](mailto:info@mediator-speyer.de)

[www.mediator-speyer.de](http://www.mediator-speyer.de)

### **Familientreff Süd**

Handy-Sprechstunde für Senior\*innen

Umgang mit dem Smartphone

Windthorststraße 11

Mittwoch 9.30 – 12.00 Uhr

Terminabsprache unter: 0151 / 11 20 19 59

E-Mail: [di-bo.fohmann.speyer@web.de](mailto:di-bo.fohmann.speyer@web.de)



**Digital Botschafterinnen  
& Botschafter  
Rheinland-Pfalz**



©depositphotos.com/Y-Boychenko

Die elektronische Patientenakte (EPA) ist ein wichtiger Bestandteil der digitalen Transformation im Gesundheitswesen. Sie hat das Potenzial, die Patientenversorgung grundlegend zu verbessern, die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Kliniken zu fördern und die Effizienz des gesamten Gesundheitssystems zu steigern.

Die elektronische Patientenakte ist eine digitale Sammlung aller gesundheitsbezogenen Daten eines Patienten, die von verschiedenen Akteuren im Gesundheitssystem genutzt werden kann. Im Gegensatz zur traditionellen, papierbasierten Akte, die häufig an verschiedenen Orten und in unterschiedlichen Formaten gespeichert ist, ermöglicht die EPA eine zentrale und strukturierte Speicherung sämtlicher relevanter Informationen. Dazu gehören:

- **Diagnosen und Krankheitsgeschichte**
- **Arztbriefe**
- **Behandlungs- und Operationsberichte**
- **Medikamentenverordnungen**
- **Laborbefunde und Bildgebungsdaten**
- **Impfstatus**

Durch die zentrale Speicherung von Gesundheitsdaten in der EPA haben Ärzte jederzeit schnellen Zugriff auf die vollständige Krankengeschichte eines Patienten. Dies führt zu einer besseren Koordination der Behandlung, insbesondere bei Patienten, die von mehreren Ärzten oder in verschiedenen Fachrichtungen betreut werden. Die Gefahr von Fehldiagnosen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten wird minimiert, da alle relevanten Informationen stets verfügbar sind.

Die elektronische Patientenakte ist ein wichtiger Bestandteil der digitalen Transformation im Gesundheitswesen, um die Patientenversorgung grundlegend zu verbessern, die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Kliniken zu fördern und die Effizienz des gesamten Gesundheitssystems zu steigern.

All diese Patientendaten gelten als personenbezogene Daten besonderer Art. Diese Informationen über die Gesundheit einer Person sind durch den Datenschutz besonders geschützt und unterliegen obendrein dem Arztgeheimnis. Das gilt unabhängig davon, ob diese Patientendaten digital oder in Papierform erfasst und gespeichert werden.



**Physiotherapie  
Praxis**

**Katharina Klaus**

Paul-Egell-Str. 26 • 67346 Speyer  
Tel. 0 62 32 - 980 04 54  
[www.klaus-physiotherapie-speyer.de](http://www.klaus-physiotherapie-speyer.de)

# ePA-Coaches (Elektronische Patientenakte)

ePA-Coaches sind engagierte Ehrenamtliche, die ältere Menschen dabei unterstützen, ihre elektronische Patientenakte (ePA) sicher und selbstbestimmt zu nutzen. Sie machen Mut, sich mit digitalen Gesundheitsanwendungen auseinanderzusetzen, erklären verständlich die ersten Schritte und bauen Unsicherheiten im Umgang mit der ePA ab. Ziel ist es, digitale Gesundheitsangebote zugänglich zu machen und zu zeigen, wie sie den Alltag erleichtern und die medizinische Versorgung unterstützen können. Ein souveräner Umgang mit der ePA soll für alle Menschen möglich sein – unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder technischem Wissen.

In ganz Rheinland-Pfalz engagieren sich ePA-Coaches mit niedrighwelligen Unterstützungsangeboten wie Informationsveranstaltungen und Sprechstunden. Sie nehmen sich Zeit, gehen geduldig auf Fragen ein und passen sich dem jeweiligen Lerntempo an. Auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bieten sie zum Beispiel durch Hausbesuche Unterstützung an. Die Begleitung erfolgt kostenlos, wohnortnah und fortlaufend – mit dem Ziel, Vertrauen in digitale Gesundheitsanwendungen zu schaffen und digitale Teilhabe im Gesundheitsbereich zu stärken.

Ansprechpartner für Speyer:

Hans-Peter Demsar

Handynummer: 0179 / 2380744

E-Mail: [DigiBo.Demsar@pdemsar.de](mailto:DigiBo.Demsar@pdemsar.de)

# Die Notfallmappe

Die Notfallmappe ist vom Seniorenbeirat Speyer erstellt worden.

Sie soll Ihnen eine Hilfe sein, vor allem in Notsituationen, etwa einer Krankenhauseinweisung, alle wichtigen Informationen und Kontaktadressen bei der Hand zu haben.

So enthält sie die Telefonnummern von Ansprechpartnern im Notfall, aber auch weiterführende Kontaktdaten von anderen Informationsstellen in Speyer, wie z.B. den Pflegestützpunkten oder dem Seniorenbüro der Stadt Speyer.

Außerdem können Sie persönliche Daten selber eintragen, die für Helfer\*innen in einer Notsituation relevant sein können. Dazu zählen z.B. die Kontaktdaten Ihres Hausarztes oder gewisse medizinische Gesundheitsdaten.

Ebenfalls finden Sie in der Mappe weiterführende Informationen und Kontakte zu Beratungsstellen zu den Themen „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“.

## **Seniorenbüro Stadt Speyer**

Maulbronner Hof 1a  
67346 Speyer  
Tel. 06232 / 14 26 61  
[seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo-Do 09:00-12:00  
Uhr, oder nach Terminvereinbarung



# Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg

Im Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg (MGH) wird das Miteinander der Generationen gelebt. Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters und jeder Nationalität begegnen sich im Weißdornweg 3. Mehrgenerationenhäuser im Sinne des gleich lautenden Bundesprogramms des Bundesfamilienministeriums sind Begegnungstätten für Jung und Alt.



Peter Fechter koordiniert die Taschengeldbörse (Quelle: P. Steinbacher)

Im MGH Speyer gibt es Angebote, die Menschen bei ganz alltäglichen Aufgaben entlasten. So sorgen die Jugendlichen der Taschengeldbörse dafür, dass Seniorenhaushalte beim Einkauf, am heimischen PC oder bei Gartenarbeiten nicht auf sich allein gestellt sind. Sie sichern älteren Menschen so ein Stück Selbstständigkeit und ermöglichen ihnen den längeren Verbleib im gewohnten Umfeld. In jungen Familien engagieren sie sich als Babysitter und entlasten so die Eltern. Auch die Jugendlichen profitieren von den Einsätzen. Sie sammeln erste berufsnahen Erfahrungen, lernen Verantwortung zu übernehmen und bessern nebenbei noch ihr Taschengeld auf. Neben der Sprechzeit in Speyer Nord (Dienstag 15 – 17 Uhr) bietet Projektkoordinator Peter Fechter, von April bis Oktober, eine

weitere Sprechzeit an jedem zweiten und vierten Montag im Monat, von 15 bis 17 Uhr, im Stadtteilbüro am Berliner Platz an.

MGHs bieten vielfältige Möglichkeiten für freiwilliges Engagement. Im MGH Speyer könnten viele Projekte ohne Ehrenamtliche nicht realisiert werden. Hierzu zählen unter anderem alle Angebote des Fördervereins (Digital- & Spieletreff, Plaudertreff, Freitagbrunch, Miniflohmarkt, Familienfeste), verschiedene Lern- sowie Kreativ- und Freizeitangebote für unterschiedliche Zielgruppen.

Unser Haus entwickelt sich beständig weiter und passt das Angebotsportfolio an aktuelle Entwicklungen im Stadtteil an.

Seit knapp einem Jahr gibt es eine Mietersprechzeit der GEWO Wohnen speziell für Mieterinnen und Mieter aus Speyer Nord an jedem zweiten und vierten Montag im Monat, 10 bis 12 Uhr, im MGH. Sei es ein Mietrückstand, Streit mit dem Nachbarn oder ein schwieriger Antrag, GEWO Wohnen Mitarbeiterin und Sozialmanagerin Cornelia Coy berät und unterstützt Betroffene individuell und unbürokratisch. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.



Cornelia Coy im Beratungsgespräch (Quelle: J. Schellroth)

Geselligkeit und Gemeinschaft werden bei „meinPflegeteam Hochdörffer“ ganz groß geschrieben. Ab dem 20. März 2026 bietet das Pflegeteam einmal im Monat, freitags von 16 bis 19 Uhr, ein „Abendessen der Generationen“ im Foyer des MGHs an. Das Angebot richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren sowie an die Besucherinnen und Besucher der bestehenden Angebote im Haus. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Essen, Austausch und Begegnung. Ergänzend gibt es aktivierende Spiele, auch für Menschen mit demenziellen

Veränderungen. Eine Pflegeberaterin informiert zu Pflegegraden, Pflegeleistungen und Unterstützungsangeboten. Ein Fahrservice ist möglich und muss vorab unter der 06232 6959739 angemeldet werden. Termine 2026: 20.03./17.04./15.05./10.07./21.08./18.09./16.10./13.11./18.12.26



Pflegedienstleitung Sabrina Hochdörffer im Einsatz (Quelle: J. Hochdörffer)

Unsere Einrichtung ist immer offen für neue Projekte und Angebote. Wenn Sie eine Idee haben, neue Kontakte suchen oder einfach nur neugierig auf unser Haus sind, dann kommen Sie doch bei nächster Gelegenheit zu uns und zwar am besten während der Öffnungszeiten des Offenen Treffs dienstags und donnerstags von 13 bis 16 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Das MGH befindet sich in Trägerschaft der GEWO Leben gGmbH und wird im Rahmen des Bundesprogramms Mehrgenerationenhäuser vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und im Rahmen des Programms „Häuser der Familie“ vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.

### **Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg**

**Weißdornweg 3, 67346 Speyer**

**Tel.: 06232-142911**

**E-Mail: [j.schellrothMGH@gewo-leben.de](mailto:j.schellrothMGH@gewo-leben.de)**

**URL: [www.gewo-speyer.de](http://www.gewo-speyer.de)**



### **Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg**

**Das Mehrgenerationenhaus ist ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Speyer Nord. Der beliebte Treff bietet Menschen jeden Alters und jeder Herkunft Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten und freiwilliges Engagement.**

#### **Wir bieten...**

- Begegnungsmöglichkeiten für Jung & Alt
- den Offenen Treff mit Kaffee & Kuchen
- Kreativangebote für Jung & Alt
- Medienberatung (Smartphone, Laptop...)
- Taschengeldbörse Speyer Nord & West
- Kindertagespflegebörse
- Räume für Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

#### **Wir wissen...**

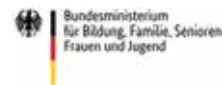
dass es in unserem Haus ein großes Potenzial gibt, das es zu nutzen gilt.

#### **Wir freuen uns...**

über alle Menschen, die mit uns gemeinsam die Idee des Mehrgenerationenhauses umsetzen möchten.

Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie  
Offener Treff Weißdornweg  
Weißdornweg 3 • 67346 Speyer  
Tel.: 06232/142911  
URL: [www.gewo-speyer.de](http://www.gewo-speyer.de)

Gefördert von:





©Katharina Eckhardt

## Willkommen im Elan Café / Martha's Elan-Café

Das Elan Café ist ein Gruppenangebot für Menschen mit Demenz. Hier wissen Sie Ihre Angehörigen in guten Händen und erhalten selbst einige Stunden Entlastung von der täglichen Pflege und Betreuung.

Durch Aktivitäten in der Gruppe, wie Gedächtnis- oder Bewegungsübungen, musikalische Angebote, kreatives Gestalten u.v.m. erfahren Menschen mit Demenz Gemeinschaft und Freude.

**Wann:** Dienstag und jeden 2. Samstag  
10.00 – 16.00 Uhr

### Information und Anmeldung:

Bianca Knerr-Müller  
Malteser Hilfsdienst e.V.  
Tel: 06232/6778-20  
bianca.knerr-mueller@malteser.org

Hurra, Ruhestand. Und jetzt? Der Tag hat 24 Stunden, die bisher zu einem Großteil durch den Beruf ausgefüllt waren. Nun sind plötzlich etliche Stunden übrig, die es sinnvoll zu nutzen gilt. Zunächst werden Keller und Garage aufgeräumt und ausgemistet, angefallene Renovierungsarbeiten durchgeführt und die Urlaubsbilder der letzten Jahre geordnet. Und dann? Werfen Sie doch mal einen Blick in das Programm der Volkshochschule (vhs). Aus vielen verschiedenen Bereichen gibt es tolle Angebote, da ist für Jede\*n etwas dabei.

Endlich eine neue Fremdsprache lernen oder die Sprachkenntnisse auffrischen? Dem eigenen Körper mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene etwas Gutes tun? Spannende Vorträge, z. B. aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Politik oder Nachhaltigkeit erleben? Tolle Filme über das Älterwerden im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen sehen? Malen oder fotografieren lernen oder sich näher mit dem Smartphone beschäftigen?

Jetzt ist die Gelegenheit!

Besuchen Sie die vhs im Internet unter [www.vhs-speyer.de](http://www.vhs-speyer.de) oder holen Sie sich ein gedrucktes Programmheft an einem der zahlreichen Auslageorte. Die Mitarbeiter\*innen der vhs freuen sich auf Sie.

### Volkshochschule Speyer

Bahnhofstraße 54, 67346 Speyer  
Tel.: 06232/14-1360  
E-Mail: [vhs@stadt-speyer.de](mailto:vhs@stadt-speyer.de)  
[www.vhs-speyer.de](http://www.vhs-speyer.de)

# Haustiere und Senioren

Egal, ob Hund, Katze, Meerschweinchen oder Wellensittich, für die Gesundheit und Lebensfreude ist ein Haustier immer ein Gewinn.

Schon das Streicheln oder Sprechen mit seinem Hausgenossen wirkt sich auf Blutdruck und Pulsfrequenz positiv aus. So haben Untersuchungen gezeigt, dass Tierbesitzer oft weniger Medikamente benötigen und seltener über Erkältungen und Schmerzen klagen.

Es stellt sich natürlich die Frage, welches Haustier für den Einzelnen das Richtige ist. Deshalb sollte man vor der Anschaffung eines Haustieres einiges beachten. Zuerst einmal muss geklärt werden, ob in der Wohnung Haustiere überhaupt erlaubt sind.

Der nächste Punkt ist die Klärung eventueller gesundheitlicher Einschränkungen wie z. B. Allergien. Es wäre fatal, wenn man sich ein Haustier anschafft, um hinterher festzustellen, dass man darauf allergisch reagiert. Oder einen Hund der viel Auslauf braucht, dem man aber körperlich nicht mehr gewachsen ist.

Auch muss man sich im Klaren sein, dass ein Haustier Arbeit macht und dass nicht unerhebliche Kosten entstehen können für Futter, Hundesteuer oder Tierarzt.

Der nächste Punkt ist die Frage: Welches Haustier passt zu mir und zu meiner Lebenssituation?

Jedes Tier braucht Pflege und Bewegung. Hunde müssen mehrmals am Tag Gassi geführt werden, Käfige von Vögeln und Kleintieren müssen gesäu-

bert, das Wasser in Aquarien muss gewechselt werden und noch vieles mehr.

Katzen und Hunde müssen regelmäßig zum Tierarzt für Vorsorge und Impfungen, was immer auch mit Kosten verbunden ist.

Außerdem sollte man sich über die Lebenserwartung seines neuen Mitbewohners informieren. Hunde und Katzen werden, je nach Rasse, 16 und mehr Jahre alt, Reptilien noch viel älter. Das heißt auch, so lange trägt man für das Tier Verantwortung.

Hat man sich für die Anschaffung eines Haustieres entschieden, kommt als nächstes die Frage:

Woher bekomme ich das richtige Tier?

Neben den klassischen Zoohandlungen gibt es überall Tierheime, die über jeden froh sind, der bereit ist, ein Tier bei sich auf zu nehmen. Das Personal dort weiß oft eine ganze Menge über die Tiere und kann beraten. Auch kann man dort sicher sein, dass die Tiere gesund sind.

Was man auf keinen Fall tun sollte, ist ein Tier im Internet oder auf Flohmärkten zu kaufen. Gerade Hunde, die auf diesem Weg angeboten werden, sind oft in einem erbärmlichen Zustand.

Ist das Ob, das Wie und das Was geklärt, bleibt noch die Frage, wer sich bei Abwesenheit des Besitzers um das Tier kümmert. Dabei geht es nicht um planbare Abwesenheit wie z. B. Urlaubsreisen, sondern darum, wer einspringt z. B. bei einem akuten Krankenhausaufenthalt.

Egal für welches Tier Sie sich entscheiden, es ist immer ein Gewinn und bringt neues Leben und neue Aufgaben in Ihren Alltag.

# Wassersport für Senioren

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine Altersbegrenzung, um eine Sportart auszuüben! Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man immer „am Ball“ war. So gibt es den 90jährigen Marathonläufer genauso wie den 88jährigen Bergsteiger oder die 95jährige Turnerin.

Für die meisten von uns sind das aber Bereiche, die letztendlich außerhalb des Erreichbaren für „Normalsterbliche“ sind. Das heißt aber nicht, dass man im vorgerückten Alter auf das Thema Sport verzichten sollte.

Egal, ob man wieder einsteigt oder etwas Neues anfängt: Spaß muss es machen.

Gerade für Ältere ist Schwimmen eine der

besten Sportarten und auch hervorragend zum Einstieg geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers, der das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert, ist die Bewegung im Wasser sehr bänder- und gelenkschonend. Trotzdem werden dabei alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen. Außerdem profitiert das Herz-Kreislauf-System von der Bewegung und durch die verstärkte Durchblutung wird der Stoffwechsel angekurbelt.

Wie bei allen Ausdauersportarten werden auch beim Schwimmen Stresshormone abgebaut, was letztendlich wieder zu mehr Lebensfreude führt.

Neben dem Schwimmen gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten, Wasser als Sportgerät zu nutzen. Hier sei das Aquajogging erwähnt. Im Grunde ähnelt es dem Laufen an Land und eignet sich besonders für Personen mit Übergewicht oder Gelenkschäden.

Für das Schwimmen gilt wie für alle Sportarten: nicht die Geschwindigkeit ist ausschlaggebend, sondern die Kontinuität. Wer es schafft, zwei oder drei Mal pro Woche Sport zu treiben, wird schnell merken, dass die Fettdepots schrumpfen und das Treppensteigen plötzlich leichter geht.

In Speyer haben Sie die Möglichkeit, im „bademaxx“ das ganze Jahr über zu schwimmen. Dort werden auch regelmäßig Wassergymnastikkurse angeboten. Informationen finden Sie unter [www.bademaxx.de](http://www.bademaxx.de) oder Sie rufen an:

06232 / 625-15 00

**Fit bleiben?  
Ich geh zur  
Aqua-Gymnastik!**

Kostenfrei  
und ohne  
Anmeldung!

[www.bademaxx.de](http://www.bademaxx.de)

MeinSpeyer  
App

**bademaxx**  
SPORT, SPASS & WELLNESS

Bild: AdobeStock

# Seniorenfitness

Seniorenfitness gewinnt in einer alternden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Regelmäßige Bewegung ist nicht nur für junge Menschen wichtig – gerade im höheren Alter trägt körperliche Aktivität entscheidend dazu bei, Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Mit zunehmendem Alter bauen Muskelmasse und Knochendichte ab, die Beweglichkeit nimmt ab und das Gleichgewicht wird unsicherer. Genau hier setzt Seniorenfitness an: Durch gezielte Übungen können diese natürlichen Prozesse verlangsamt oder teilweise sogar umgekehrt werden. Krafttraining mit leichten Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht stärkt die Muskulatur, während Gleichgewichtsübungen das Sturzrisiko reduzieren. Auch Ausdauertraining, etwa in Form von Spaziergängen, Radfahren oder Schwimmen, unterstützt das Herzkreislauf-System.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Beweglichkeit. Dehnübungen und sanfte Gymnastik helfen, die Gelenke geschmeidig zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Programme wie Yoga oder speziell angepasste Seniorengymnastik sind hierfür besonders geeignet, da sie auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind.

Neben den körperlichen Vorteilen hat Seniorenfitness auch positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, kann die Konzentration verbessern und das Risiko für Demenz verringern. Gleichzeitig wirkt Sport stimmungsaufhellend und kann Einsamkeit entgegenwirken – vor allem dann, wenn er in Gruppen stattfindet.

Wichtig ist, dass das Training individuell angepasst wird. Vorerkrankungen, Fitnesslevel und persönliche Ziele sollten berücksichtigt werden. Daher empfiehlt es sich, vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlichen Rat einzuholen oder an betreuten Kursen teilzunehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Seniorenfitness ist ein zentraler Baustein für ein gesundes und aktives Altern. Schon moderate, regelmäßige Bewegung kann einen großen Unterschied machen – und dabei helfen, die Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten.

## Senioren sport

Die meisten Sportvereine in Speyer bieten eigene Abteilungen für Senioren, deshalb haben wir auch nicht alle Vereine hier aufgeführt. Die Aufzählung soll nur Anregung und Ansporn sein, etwas für seine Fitness zu tun. Nähere Informationen unter: [www.speyer.de](http://www.speyer.de)

### **Kneipp-Verein Speyer e.V.**

Mühlturnstraße 16, 67346 Speyer  
Tel.: 06232 / 3 58 34  
[www.kneipp-verein-speyer.de](http://www.kneipp-verein-speyer.de)

### **TSV Speyer e.V.**

Eselsdamm 64, 67346 Speyer  
Tel.: 06232 / 62 99 90  
[www.tsvspeyer.de](http://www.tsvspeyer.de)

### **Pfälzerwald-Verein e.V.**

Ortsgruppe Speyer  
Kontakt: Helmut Back  
Tel.: 06232 / 7 33 46  
[www.pwv-speyer.de](http://www.pwv-speyer.de)



## Fahrradfahren im Alter: Neue Mobilität dank E-Bike

### Bewegung bleibt wichtig – ein Leben lang

Mobilität ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität, besonders im Alter. Fahrradfahren bietet älteren Menschen eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.

Wer regelmäßig radelt, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung, verbessert die Lungenfunktion und erhält die Muskulatur. Gleichzeitig wirkt sich die Bewegung an der frischen Luft positiv auf das seelische Wohlbefinden aus.

Doch mit zunehmendem Alter stellen sich oft körperliche Einschränkungen ein: Steigungen werden mühsam, lange Strecken anstrengend. Genau hier kommt das **E-Bike** ins Spiel – eine technische Entwicklung, die Mobilität im Alter revolutioniert hat.

### E-Bikes: Unterstützung für Körper und Selbstständigkeit

Ein E-Bike (auch Pedelec genannt) ist ein Fahrrad mit elektrischer Tretunterstützung. Die Bedienung ist einfach, die Unterstützung lässt sich je nach Bedarf regulieren. So bleibt das Radfahren gelenk-

schonend und trotzdem aktiv – denn man tritt weiterhin selbst in die Pedale.

### Die wichtigsten Vorteile für Senioren:

- 1. Mehr Reichweite und Unabhängigkeit.** Mit dem E-Bike werden auch längere Touren oder steile Strecken wieder machbar. Das erweitert den Aktionsradius erheblich – sei es für Einkäufe, Arztbesuche oder Ausflüge in die Natur.
- 1. Schonung der Gelenke und weniger Erschöpfung.** Der Elektromotor nimmt einen Teil der körperlichen Belastung ab. So können auch Menschen mit Knieproblemen, geringerer Muskelkraft oder chronischen Beschwerden weiterhin Rad fahren.
- 1. Erhalt der Selbstständigkeit.** Das E-Bike ist ein wichtiger Beitrag zur selbstbestimmten Lebensführung. Wer mobil bleibt, kann soziale Kontakte pflegen, Erledigungen selbstständig tätigen und bleibt geistig und körperlich aktiv.
- 2. Umweltfreundlich und kostengünstig.** Im Vergleich zum Auto ist das E-Bike deutlich günstiger im Unterhalt, umweltschonender und leiser. Ge-

rade in Städten oder auf dem Land, wo Bus und Bahn nicht immer gut angebunden sind, ist es eine sinnvolle Alternative.

## Sicherheit und Technik: Worauf ältere Menschen achten sollten

Mit dem E-Bike steigen Geschwindigkeit und Reichweite – das bringt neue Anforderungen mit sich. Deshalb ist es wichtig, das passende Modell zu wählen und sich mit der Technik vertraut zu machen.

### Tipps für sicheres Radfahren im Alter:

- Ein tiefes „Tiefeinsteiger“-Modell erleichtert das Auf- und Absteigen.
- Eine Probefahrt und individuelle Beratung im Fachhandel sind empfehlenswert.

- Ein *Fahrradhelm* sollte selbstverständlich sein.
- Ein *Fahrradtraining* oder E-Bike-Kurs kann helfen, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.
- *Regelmäßige Wartung* sorgt für ein sicheres Fahrgefühl.

Deshalb gilt: Fahrradfahren im Alter muss kein Kraftakt sein. Dank E-Bike bleibt das Radfahren auch mit gesundheitlichen Einschränkungen eine attraktive, sichere und gesunde Fortbewegungsform. Es fördert die Mobilität, erhält die Selbstständigkeit und eröffnet neue Freiheiten – auf ganz entspannte Weise. Wer sich aufs E-Bike schwingt, investiert nicht nur in seine Gesundheit, sondern auch in ein aktives, selbstbestimmtes Leben.

Probieren Sie es aus, viel Spaß.



Sie suchen eine Wohnung?  
Bewerben Sie sich jetzt.



### Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 08:00 - 12:00 Uhr

Mo - Do 13:00 - 16:00 Uhr

Landauer Straße 58

67346 Speyer

☎ 06232/9199-0

🌐 [www.gewo-speyer.de](http://www.gewo-speyer.de)

@ [info@gewo-speyer.de](mailto:info@gewo-speyer.de)



©depositphotos.com/Lopolo

## Autofahren im höheren Alter: Vorteile, Nachteile und präventive Maßnahmen

Mit zunehmendem Alter verändert sich der menschliche Körper – sowohl physisch als auch mental. Das betrifft auch die Fähigkeit, sicher ein Auto zu führen.

Für viele ältere Menschen bedeutet das Auto Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Doch wie sicher ist Autofahren im höheren Alter tatsächlich? Und welche Maßnahmen helfen, Risiken zu minimieren?

### Vorteile des Autofahrens im Alter

Das Auto ermöglicht es älteren Menschen, Einkäufe zu erledigen, Arzttermine wahrzunehmen und soziale Kontakte zu pflegen – besonders in ländlichen Gegenden, wo der öffentliche Nahverkehr oft unzureichend ist. Damit fördert Autofahren die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Der Verlust kann zu Isolation und Depression führen – ein Risiko, das durch Mobilität deutlich reduziert wird.

Durch die meist jahrzehntelange Fahrpraxis haben ältere Fahrer\*innen oft eine vorsichtigeren und vorausschauenderen Fahrweise als jüngere Altersgruppen.

### Nachteile und Risiken

Mit dem Alter verlangsamt sich die Reaktionszeit. Das kann besonders in unvorhersehbaren Situationen – etwa bei plötzlich auftauchenden Hindernissen – gefährlich werden.

Seh- und Hörvermögen verschlechtern sich häufig. Sehschärfe, Kontrastwahrnehmung und das periphere Sehen nehmen ab – besonders bei Nachtfahrten oder schlechtem Wetter.

Krankheiten wie Diabetes, Demenz oder Parkinson können die Fahrtüchtigkeit stark beeinträchtigen.

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann Konzentration und Reaktionsvermögen mindern.

Viele ältere Menschen erkennen nicht, wenn ihre Fahrtüchtigkeit abnimmt.

Das birgt ein hohes Risiko – für sie selbst und für andere Verkehrsteilnehmer.

## Prävention und Sicherheit: Was kann man tun?

Ein regelmäßiger Besuch beim Augenarzt, Hörtest sowie allgemeine Gesundheitsuntersuchungen sind wichtig, um frühzeitig Einschränkungen zu erkennen.

Einige Verkehrsclubs (wie der ADAC) und Ärzte bieten Fahr-Fitness-Checks an. Diese beinhalten Reaktionstests, Sehtests und manchmal auch eine Fahrprobe – ganz ohne Risiko für den Führerschein.

Sicherheitstrainings helfen, das Fahrverhalten an geänderte Fähigkeiten anzupassen. Sie bieten auch psychologische Unterstützung bei der Einschätzung der eigenen Fahrtüchtigkeit. Nachtfahrten, Stoßzeiten und komplexe Verkehrssituationen sollten möglichst vermieden werden. Eine Routenplanung mit Navigationshilfe kann ebenfalls entlasten.

Angehörige spielen eine wichtige Rolle, sollten aber respektvoll und sachlich mit dem Thema umgehen. Einfühlsame Gespräche sind oft hilfreicher als Verbote.

### Fazit:

Autofahren im höheren Alter bringt viele Vorteile, kann aber auch ernsthafte Risiken mit sich bringen. Die entscheidende Frage lautet nicht, **ob** ältere Menschen Auto fahren sollen – sondern unter **welchen Bedingungen**.

Mit gezielter Prävention, regelmäßigen Gesundheitschecks und einem bewussten Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit kann ein hohes Maß an Sicherheit erhalten bleiben. Wichtig ist, ehrlich zu sich selbst zu sein – und das Thema nicht als Tabu zu behandeln.



©depositphotos.com/coqrrouge

Um auch im Alter mobil zu bleiben, ist es oft notwendig, auf Hilfsmittel zurück zu greifen – z. B. auf einen Rollator. Also erstmal nur ein Gerät mit vier Rädern und zwei Griffen. Aber Rollator ist nicht gleich Rollator. Deshalb sollte man sich vor dem Kauf überlegen, für welches Modell man sich entscheidet. Nutzen Sie ihn hauptsächlich in der Wohnung und/ oder im Außenbereich, wie ist die Stabilität und Faltbarkeit. Also, erstmal einige Modelle ausprobieren, um die Unterschiede festzustellen. Testen Sie auch das Gewicht, besonders wenn Sie ihn Treppen hinauftragen müssen.

Ein Rollator muss auf seinen Nutzer eingestellt werden und auch dessen Gewicht passen. Insbesondere die Griffhöhe ist wichtig, damit Sie beim Stehen und Gehen eine aufrechte Körperhaltung haben. Nutzen Sie den Rollator auch für längere Strecken, ist ein Sitzbrett sinnvoll.

Eine Einkaufstasche braucht man nicht nur zum Einkaufen, sondern ist auch ein Stauraum, damit man die Hände unterwegs frei hat. Es gibt jede Menge Zubehör, Stockhalter oder Klingel. Aber darüber kann Sie das Sanitätshaus beraten.

## Winterflucht: Rentner genießen ihren Lebensabend im sonnigen Süden

Ein Traum vieler Rentner wird Realität: Die Möglichkeit, dem kalten und grauen Winter in Deutschland zu entkommen und stattdessen unter der warmen Sonne des Südens zu überwintern. Immer mehr Senioren entscheiden sich dafür, die kalte Jahreszeit in sonnigen Gefilden zu verbringen, um das Beste aus ihrem wohlverdienten Ruhestand herauszuholen.

Die Gründe für diese Winterflucht sind vielfältig. Einerseits locken die angenehmen Temperaturen, die weit über denen in Mitteleuropa liegen. Während in Deutschland die Temperaturen in den Wintermonaten oft unter den Gefrierpunkt fallen und grauer Himmel den Alltag bestimmt, erwartet die Überwinternden im Süden ein mildes Klima und strahlender Sonnenschein. Dieser Kontrast trägt maßgeblich zur Lebensqualität der Rentner bei, die im Süden nicht nur das Wetter, sondern auch eine andere Kultur und Lebensweise genießen.

Die Wahl des Überwinterungsortes ist dabei sehr individuell. Die einen bevorzugen die Küstenregionen Spaniens, andere zieht es nach Portugal oder Italien. Beliebte Ziele sind auch die Kanarischen Inseln oder das sonnenverwöhnte Malta. Die Vielfalt an Möglichkeiten ermöglicht es den Rentnern, den für sie optimalen Ort zu finden, der ihren persönlichen Vorstellungen entspricht.

Die Überwinterung im Süden bietet aber nicht nur

gesundheitliche Vorteile, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Viele Regionen im Süden haben sich auf die Bedürfnisse von Senioren eingestellt und bieten ein breites Spektrum an Freizeitaktivitäten, kulturellen Veranstaltungen und Möglichkeiten zur sozialen Vernetzung. Natürlich stellt die Winterflucht auch eine finanzielle Investition dar, denn die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und eventuelle Freizeitaktivitäten müssen bedacht werden. Dennoch sehen viele Rentner diese Ausgaben als eine lohnende Investition in ihre Gesundheit und Lebensfreude.

Aber je länger man von Zuhause weg ist, um so wichtiger ist es, sich auch um das Thema medizinische Versorgung Gedanken zu machen. Gerade Senioren müssen oft regelmäßig Medikamente einnehmen oder sich regelmäßig beim Arzt vorstellen. Deshalb ist es notwendig, im Vorfeld zu klären, ob das am geplanten Urlaubsziel möglich ist.

Ist ein Arztbesuch im Urlaub notwendig, reicht die gesetzliche Krankenversicherung, besonders im Nicht-EU-Ausland, oft nicht aus. Aus diesem Grunde ist es ratsam, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen. Gerade für Langzeiturlauber bieten verschiedene Versicherungen spezielle Angebote an. Ebenfalls sollte der Rücktransport bei Unfall oder schwerer Erkrankung abgesichert werden.

Noch ein Wort zum Abschluss. Daheim sollte ja alles weiter laufen. Also braucht man jemanden, dem man vertrauen kann. Der sollte den Briefkasten regelmäßig leeren, wichtige Brief öffnen dürfen und sich auch sonst etwas um die Wohnung kümmern. Dann steht einer Überwinterung im sonnigen Süden nichts mehr im Wege.

# Mit der myVRN-App ans Ziel und zum Ticket

Die myVRN-App ist die offizielle Smartphone-App des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar, mit der Sie jetzt noch einfacher und komfortabler mobil sind. Mit der myVRN-App haben Sie alles in einer Hand: Fahrplan, Ticket, Luftlinientarif!

Erfahren Sie, wie Sie am schnellsten Ihr Ziel erreichen, wann und wo die nächsten Busse und Bahnen abfahren, ob Ihre Verbindung pünktlich ist und kaufen Sie direkt in der App das passende Ticket – oder nutzen Sie den Luftlinientarif mit Bestpreisgarantie.

## Fahrt aussuchen und buchen!

Die myVRN-App verfügt über eine Ticketkauf-Funktion, bei der Sie sich zwischen dem Wabentarif und dem Luftlinientarif mit Bestpreisabrechnung entscheiden können.

## Immer dabei: das Deutschland-Ticket!

Auch das Deutschland-Ticket können Sie in der myVRN-App ganz bequem kaufen und nutzen.

## Mitfahrer willkommen!

Mit Check-in/Check-out können bis zu vier Personen zusätzlich mitgenommen werden und für jeden Mitfahrer werden nur 50 Prozent des Bestpreises pro Fahrt berechnet.

## Flexibel mobil sein!

Die myVRN-App zeigt Ihnen nicht nur Fahrten mit Bus und Bahn, sondern auch Fahrtmöglichkeiten per VRNnextbike, Ruftaxi, VRNflexline, E-Tretroller und CarSharing.

## Einfach per Paypal zahlen!

Neben den Zahlungsmethoden Debit- oder Kreditkarte können Sie für den Ticketkauf auch Paypal nutzen.

**myVRN**, die praktische Mobilitäts-App für unterwegs mit Ticketkauf-Funktion. Kostenlos für Apple und Android. Mehr Infos: [www.vrn.de](http://www.vrn.de)

## Die Eine für Alles

Alle Verbindungen, alle Fahrpläne,  
alle Tickets in einer App.

Check Deine  
Verbindung mit  
der myVRN-App!





*Einfach  
ankommen.*



VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

## Beratungsdienste

In Speyer bietet eine Vielzahl von Beratungsdiensten Hilfe und Gespräche an, sei es für allgemeine Lebensfragen oder für besondere Situationen, erst recht bei Krisensituationen.

Im Mittelpunkt der Beratung unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger steht das Bemühen, ihnen zu helfen, für die jeweilige persönliche Situation sachgerechte Entscheidungen treffen zu können.

Wir wollen Betroffene und ihre Angehörige sowie weitere Interessierte über das Leistungsangebot der häuslichen Pflege, der Kranken-, Alten- und Familienpflege in unserer Region informieren, um zu ermöglichen, dass Betroffene möglichst lange in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung bleiben können.

Dazu gehört u.a. die Beratung über mobile soziale Dienste, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Essenversorgung, Hausnotruf, Pflege jeder Art, Fahrdienste und Betreuung demenzkranker Menschen, etc.

Weiterhin können Informationen über die in Speyer bestehenden Selbsthilfegruppen nachgefragt werden.

Aufgrund des Landesgesetzes zur Sicherstellung und Weiterentwicklung der pflegerischen Angebotsstruktur (LPflege ASG) wurden flächendeckend in Rheinland-Pfalz Pflegestützpunkte für hilfesuchende, kranke und behinderte Menschen eingerichtet.

## Pflegestützpunkte / Pflegeberatung

Die Pflegestützpunkte sind die zentralen Anlauf- und Beratungsstellen für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Zu allen Fragen hinsichtlich der Organisation von pflegerischen und häuslichen Hilfen beraten die Pflegeberater/innen qualifiziert.

Die Pflegeberatung ist immer umfassend, neutral, vertraulich und unabhängig. Im Einzelfall können die erforderlichen ambulanten, teilstationären oder stationären Hilfen vermittelt und koordiniert werden. Die Pflegeberater/innen arbeiten hierzu eng mit ambulanten Diensten und Pflegeeinrichtungen zusammen.

Darüber hinaus kann sich die Beratung auch auf die Ansprüche und Beantragung von Sozialleistungen beziehen.

Eine Beratung ist im Pflegestützpunkt oder zu Hause, aber auch telefonisch möglich und kostenlos.  
[www.pflegestuuetzpunkte.rlp.de](http://www.pflegestuuetzpunkte.rlp.de)

## Pflegestützpunkte Speyer

**Pflegestützpunkt I:** Tel.: 06232 / 8 5412 15

Bettina Schimmele

E-Mail: [bettina.schimmele@pflegestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:bettina.schimmele@pflegestuuetzpunkte-rlp.de)

Gabi Ewald

E-Mail: [gabi.ewald@pflegestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:gabi.ewald@pflegestuuetzpunkte-rlp.de)

**Pflegestützpunkt II:** Tel.: 06232 / 8 50 01 78

Klaus Lorenz

E-Mail: [klaus.lorenz@pflegestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:klaus.lorenz@pflegestuuetzpunkte-rlp.de)

## Pflegeberatung für Privat-Versicherte

COMPASS Private Pflegeberatung  
Gustav-Heinemann-Ufer 74 c  
50968 Köln  
Tel.: 0800 / 101 88 00  
www.compass-pflegeberatung.de

## Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Fragen zu den Leistungen u.a. Kurzzeit- und  
Verhinderungspflege, Einstufungsverfahren  
und das Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz werden  
beantwortet:  
Tel.: 030 / 3 40 60 66 02

## Bürgertelefon zur Krankenversicherung

Auskunft über das Beitrags- und Leistungsrecht der  
gesetzlichen Krankenversicherung. Informationen  
zum Krankengeld, Versicherungsschutz oder zu  
ambulanten Kuren:  
Tel.: 030 / 3 40 60 66 01

## Bürgertelefon Rente

Fragen zur gesetzlichen Rentenversicherung  
Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Tel.: 030 / 2 21 91 10 01

## Telefon-Seelsorge

Die Telefonseelsorge ist eine Notrufereinrichtung  
für Menschen in Belastungssituationen und in Le-  
benskrisen. Sie ist rund um die Uhr besetzt, auch  
nachts und an Sonn- & Feiertagen.

Unter den bundeseinheitlichen Rufnummern 0800  
/ 1110111 oder 0800 / 1110222 ist die Telefonseel-  
sorge gebührenfrei erreichbar.

## Unabhängige Patientenberatung

UPD-Beratungsstelle Ludwigshafen  
Hohenzollernstraße 73, 67063 Ludwigshafen  
Tel.: 0800 / 011 77 25  
www.patientenberatung.de

Sie haben  
hohe Ansprüche

Wir haben  
das passende  
Hörsystem

Das weltweit erste Hörsystem  
mit eigenem KI-Chip



IHR COUPON ZUM PROBETRAGEN  
Buchen Sie Ihren kostenlosen  
Termin telefonisch oder über den  
← QR-Code.

Hören Leist GmbH  
Landauer Str. 1  
67346 Speyer  
Tel. 06232/74831

Unser Partner:  
**PHONAK**  
life is on

H Ö R E N  
**LEIST**  
S P E Y E R

## Selbsthilfegruppen

In Speyer gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen zu vielen Krankheitsbildern.

Nähere Informationen erhalten Sie bei den beiden Pflegestützpunkten

Tel.: 06232 / 679 67 05 + 06232 / 85 00 177

und unter:

[www.speyer.de/Leben in Speyer/Gesundheit](http://www.speyer.de/Leben%20in%20Speyer/Gesundheit)

## KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Kirchberg 18, 67483 Edesheim 06323 / 98 99 24  
[www.kiss-pfalz.de](http://www.kiss-pfalz.de)

## SKFM Diözesanverein

Beratungsstelle für die Stadt Speyer

Bartolomäus-Weltz-Platz 4

Kontakt:

Annegret Robbauer 06232 / 100 120 11

Frau Kratz 06232 / 100 120 12

[www.skfm.de](http://www.skfm.de)

## Caritas-Zentrum Speyer

Ludwigstraße 13 a 06232 / 87 25 - 112

[www.caritas-zentrum-speyer.de](http://www.caritas-zentrum-speyer.de)

## Sozial- und Lebensberatungsstelle

des Diakonischen Werkes der Evangelischen Kirche der Pfalz

Ludwigstraße 30 06232 / 66 41 80

[www.diakonie-pfalz.de](http://www.diakonie-pfalz.de)

## IBF Speyer

Interessengemeinschaft Behinderter und ihrer Freunde e.V.

Kutschergasse 6 06232 / 2 52 34

[www.ibf-speyer.de](http://www.ibf-speyer.de)

## Behindertenbeauftragte der Stadt

Willy Pudlich 06232 / 3 35 03

Rhett-Oliver Driest 0160 / 5 64 20 96

E-Mail: [behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de](mailto:behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de)

## Verbraucherberatung

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Wredestraße 33, 67059 Ludwigshafen 0621 / 512145

E-Mail: [vb-lu@vz-rlp.de](mailto:vb-lu@vz-rlp.de)

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Informations- und Beschwerdetelefon „Pflege“

Ludwigsstraße 6, 55116 Mainz 06131 / 284841

## Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Speyer (AHPB)

Wir begleiten und beraten schwerstkranke und sterbende Menschen bis zuletzt in ihrem Zuhause, in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern. Wir unterstützen und entlasten Angehörige.

Kontakt:

Ambulanter Hospizdienst Speyer

Else-Krieg-Straße 2 06232 / 22 19 00

E-Mail: [ahpb-speyer@diakonissen.de](mailto:ahpb-speyer@diakonissen.de)

[www.diakonissen.de](http://www.diakonissen.de)

## VdK Kreisverband Vorderpfalz

Geschäftsstelle

Bismarckstraße 49

67059 Ludwigshafen 0621 / 5 91 30-0

[www.vdk.de/kv-vorderpfalz](http://www.vdk.de/kv-vorderpfalz)

# Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

## Ein Angebot für ältere Menschen in Speyer

Die Gemeindeschwestern<sup>plus</sup> sind ein kostenloses Unterstützungsangebot für ältere Menschen in Speyer, die noch keinen Pflegegrad haben. Sie gehören zur Stadtverwaltung Speyer. Die Gemeindeschwestern<sup>plus</sup> sind seit 2023 ein Landesprogramm vom Land Rheinland-Pfalz.

Die Gemeindeschwester<sup>plus</sup> Alexandra Mally gibt es seit September 2021, anfangs nur in Speyer West. Seit August 2022 wird sie durch Heidi Gangkofner verstärkt. So konnte das Angebot auf ganz Speyer ausgeweitet werden:

Alexandra Mally ist Ihre Ansprechpartnerin für die Stadtteile West und Nord. Heidi Gangkofner ist Ihre Ansprechpartnerin für die Stadtteile Mitte und Süd. Beidesind zu festen Bestandteilen im Leben der Stadtteile geworden und werden von ihren Klient\*innen sehr geschätzt. Die Vernetzung im Stadtteil und darüber hinaus ist besonders wichtig für sie.

### Was umfasst ihre Tätigkeit:

Sie machen Hausbesuche zum ersten Kennenlernen und zur Beratung, um herauszufinden, wobei und womit sie Sie unterstützen können.

Sie kennen Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken.

Sie kennen Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellen auf Wunsch Kontakt her. Auch die Hilfe bei Altersarmut ist ihnen ein Anliegen. Sie können hier Kontakte zu Stiftungen und anderen unterstützenden Einrichtungen, z.B. „Silbertaler“ und „Horizont“ herstellen.

Sie vermitteln und unterstützen bei allen Fragen, rund um das Thema, so lange es geht zu Hause zu wohnen. Für alles rund um das Thema Pflege, vermitteln sie den Kontakt zu den Pflegestützpunkten. Die Ge-

meindeschwestern<sup>plus</sup> führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.

Außerdem führen sie selbst eine Vielzahl an (Gruppen-) Aktivitäten in den verschiedenen Stadtteilen durch. Die Termine entnehmen Sie dem halbjährlichen Veranstaltungskalender für Senior\*innen. Dieser ist im Seniorenbüro erhältlich.

Außerdem gibt es auf Initiative der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> Alexandra Mally in Speyer den Verein „Radeln ohne Alter e.V.“. Dieser bietet kostenlos und ehrenamtlich Fahrten mit einer Fahrradrickscha für Senioren/innen an, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können. Denn, Jeder hat ein Recht auf Wind in den Haaren.

**Kontaktieren können Sie die Gemeindeschwestern<sup>plus</sup> unter den folgenden Möglichkeiten:**

### Zuständig für Speyer West & Nord

Alexandra Mally, Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

Stadtverwaltung Speyer, Johannesstraße 22a

67346 Speyer

Tel. 062320142673

Mobil: 0152 51626962

E-Mail: alexandra.mally@stadt-speyer.de

### Zuständig für Speyer Süd & Mitte

Heidi Gangkofner

Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

Stadtverwaltung Speyer

Johannesstraße 22a

67346 Speyer

Tel.: 06232 14 2636

Mobil: 0162 1080899

E-Mail-Adresse:

heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de



© Stadt Speyer

Heidi Gangkofner (links) & Alexandra Mally

Bei finanziellen Sorgen und Problemen suchen Sie unverzüglich Hilfe auf. Verschiedene Stellen in Ihrer Nähe sind gerne bereit, Ihnen zu helfen und dafür zu sorgen, dass sich Ihre finanzielle Situation verbessert.

Die entsprechenden Formulare bzw. Auskünfte erhalten Sie bei der:

**Stadtverwaltung Speyer**  
**Fachbereich 4 – Jugend, Familie und Soziales**  
**Johannesstraße 22 a**  
**Tel.: 06232 / 14-24 00**  
**www.speyer.de**

## Wohngeld

Das Wohngeld soll bei geringem Einkommen die Kosten des Wohnens finanziell tragen helfen. Es kann zum einen als Mietzuschuss für die Miete einer Wohnung gewährt werden, zum anderen als Lastenzuschuss für Eigentümer von Eigentumswohnungen oder Eigenheimen, wenn die Miete oder Belastung bestimmte Höchstbeträge nicht übersteigt.

## Heimkostenbeihilfe

Die Heimkostenbeihilfe können Sie beantragen, wenn Sie Leistungen für vollstationäre Pflege von Ihrer Pflegekasse erhalten, Ihr Einkommen aber nicht ausreicht, um die restlichen Kosten (z. B. Unterkunfts- und Verpflegungskosten des Heimes, Taschengeld) zu bestreiten.

Das Sozialamt gewährt nach Prüfung Ihrer Einkommens- und Vermögensverhältnisse sowie der Notwendigkeit der Heimaufnahme eine Beihilfe zur Deckung der Heimkosten.

## Hilfe zum Lebensunterhalt sowie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Hilfe zum Lebensunterhalt umfasst die notwendigen Aufwendungen für Ernährung, Unterkunft, Heizung, Kleidung und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens. Hilfe zum Lebensunterhalt wird durch laufende und einmalige Leistungen gewährt, wenn Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen. Die Höhe der laufenden Leistungen richtet sich nach

Regelsätzen. Zur Sicherung des Lebensunterhaltes im Alter und bei dauernder Erwerbsminderung können Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet oder das Rentenalter erreicht haben und voll erwerbsgemindert sind, Leistungen im Rahmen der Grundsicherung beantragen.

## Hilfe in besonderen Lebenslagen

Hilfe in besonderen Lebenslagen ist für die Menschen gedacht, die in außergewöhnlichen Situationen Unterstützung benötigen. Solche Notlagen können zum Beispiel durch Krankheit, Behinderung oder durch hohes Alter oder Pflegebedürftigkeit entstanden sein.

Die Hilfe wird auch solchen Personen gewährt, die für ihren Lebensunterhalt selbst sorgen können, aber aufgrund der besonderen Bedarfssituation auf eine zusätzliche Hilfe angewiesen sind. Die wichtigsten Hilfen hierbei sind:

## Leistungen der Pflegeversicherung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Pflegekasse Ihrer Krankenkasse.

## Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

Diese Hilfe wird Personen mit eigenem Haushalt gewährt, wenn vorübergehend keiner der Haushaltsangehörigen den Haushalt führen kann, beispielsweise während einer Krankheit. Diese finanzielle Unterstützung ist zeitlich befristet. Zuständig ist das Sozialamt (Allgemeine Sozialhilfe) wie bei der Hilfe zum Lebensunterhalt.

## Hilfe zur Pflege

Wenn Sie infolge von Krankheit oder Behinderung pflegebedürftig geworden und auf fremde Hilfe und Pflege angewiesen sind, können Sie, wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht übersteigt, Hilfe zur Pflege nach dem Sozialgesetzbuch XII erhalten.

In der Regel müssen Sie aber, da die Sozialhilfe grundsätzlich nachrangig gegenüber anderen Hilfen ist, vorher bei Ihrer Pflegekasse die Pflegeleistungen beantragt haben. Werden die Leistungen abgelehnt oder reichen sie nicht aus, um den tatsächlich vorhandenen Hilfebedarf zu decken, so wird vom Sozialamt nach Prüfung persönlicher und wirtschaftlicher Verhältnisse sowie nach Gutachten der medizinischen Dienste der Pflegekasse Hilfe zur Pflege gewährt.

## Landespflegegeld

Bei außerordentlicher Schwere der Krankheit oder Behinderung wird Landespflegegeld gewährt. Das Landespflegegeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt. Auf das Landespflegegeld werden aber Leistungen bei Pflegebedürftigkeit nach anderen Rechtsvorschriften, z. B. Pflegegeld aus der Pflegeversicherung, angerechnet.

## Landesblindengeld

Nach dem Landesblindengeldgesetz erhalten Blinde bzw. gleichgestellte hochgradig Sehbehinderte ohne Rücksicht auf Einkommen und Vermögen Blindengeld.

## Blindenhilfe

Blinde in Heimen oder gleichartigen Einrichtungen können Blindenhilfe nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII erhalten.

## Häusliche Pflege

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, oder zumindest sechs Monate bestehen.

Das Leistungsangebot der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich umfasst im wesentlichen folgende Dienste

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen
- Hilfe bei der Haushaltsführung

Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) oder als Kombination aus Pflegegeld und Sachleistungen abgerufen werden. Voraussetzung für einen Leistungser-

halt ist, dass der Medizinische Dienst (MD) bei dem Hilfesuchenden einen erheblichen Hilfebedarf feststellt und eine entsprechende Einstufung in eine der fünf Pflegegrade vornimmt. Die Pflegegrade werden nach Art und Dauer, Schwere der Beeinträchtigung, der Selbständigkeit oder der Fähigkeit zugeordnet.

### Ersatzpflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege verhindert, übernimmt die Pflegekasse die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen.

Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat und der Pflegebedürftige mindestens in den Pflegegrad 2 eingestuft ist. Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können neben der ambulanten Pflegesachleistung / dem Pflegegeld in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Ebenfalls wird gesetzlich klargestellt, dass der im Kalenderjahr bestehende, noch nicht verbrauchte Leistungsbetrag für Verhinderungspflege auch für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt werden kann. Dadurch kann der Leistungsbetrag der Kurzzeitpflege maximal verdoppelt werden; parallel kann auch die Zeit für die Inanspruchnahme von 4 auf bis zu 8 Wochen ausgeweitet werden.

Der für die Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag für eine Verhinderungspflege angerechnet. Die Auf-

wendungen für Verhinderungspflege werden bis zu einer Höhe von 1.612 € pro Jahr von der Pflegekasse übernommen. Nichtverbrauchte Mittel aus der Kurzzeitpflege können den Betrag um 806 € auf maximal 2.418 € steigern.

### Pflegehilfsmittel

Zur Unterstützung der Pflege können Aufwendungen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel monatlich erstattet werden. Technische Hilfsmittel, wie beispielsweise Spezialbetten oder Rollstühle, werden nach Möglichkeit leihweise überlassen.

### Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf die Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege. Die Tages- und Nachtpflege kann in Anspruch genommen werden, wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann. Die Pflegekasse übernimmt grundsätzlich in Abhängigkeit zum jeweiligen Pflegegrad bestimmte Aufwendungen.

Die Kurzzeitpflege wird in Anspruch genommen, wenn häusliche Pflege zeitweise nicht, noch nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden kann und die teilstationäre Pflege nicht ausreicht (z. B. nach Krankenhausaufenthalt). Der Anspruch auf Kurzzeitpflege ist auf acht Wochen pro Kalenderjahr beschränkt.

### Stationäre Pflege

Es gibt Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr möglich ist. Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder teil-

stationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des einzelnen Falles nicht in Betracht kommt.

Um die Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, muss auch hier ein Antrag bei den Pflegekassen gestellt werden. Auch hier wird der Medizinische Dienst (MD) die Begutachtung zur Feststellung der Pflegestufe durchführen. Die Leistungen erfolgen ab dem Datum der Antragstellung. Der von der Pflegekasse nicht abgedeckte Betrag muss vom Pflegebedürftigen selbst aufgebracht werden. Kann er dies nicht, hilft das Sozialamt.

### Tages- und Nachtpflege (§ 41)

Es besteht je Kalendermonat ein Anspruch auf teilstationäre Pflege.

Pflegegrad 2	689 €
Pflegegrad 3	1.298 €
Pflegegrad 4	1.612 €
Pflegegrad 5	1.995 €

Für individuelle Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Tagespflegeeinrichtung oder an den nächsten Pflegestützpunkt.

### Kurzzeitpflege (§ 42)

Sie haben jährlich einen Anspruch auf insgesamt 1.774 € für Kurzzeitpflege. Sind nicht alle Mittel aus der Verhinderterpflege aufgebraucht, kann sich der Betrag bis auf 3.386 € erhöhen.

### Erweiterter Personenkreis für Betreuungsleistungen (§ 45 a ff)

Angebote zu Unterstützung im Alltag.

Für die Unterstützung im Alltag, die dazu beiträgt,

Pflegepersonen zu entlasten und zu helfen, Pflegebedürftige möglichst lange in Ihrem häuslichen Umfeld zu belassen, werden 125 € erstattet.

### Prozesskostenhilfe

Im täglichen Leben kann es zu rechtlichen Problemen kommen, bei denen ein fachlicher Rat notwendig ist, etwa bei Schadensersatzforderungen, Mietstreitigkeiten oder Erbschaftsangelegenheiten.

Nicht jeder ist finanziell in der Lage, die entsprechenden Kosten selbst zu tragen. Deswegen besteht die Möglichkeit, im Rahmen des Prozesskostengesetzes und des Beratungshilfegesetzes einen Antrag auf Übernahme der Prozesskosten zu stellen.

Die beabsichtigte Rechtsverfolgung oder Rechtsverteidigung muss hinreichend Aussicht auf Erfolg haben und darf nicht mutwillig sein.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Sie gehen zu einem Rechtsanwalt Ihres Vertrauens, der für Sie einen Antrag auf Prozesskostenhilfe stellt und der Sie dann juristisch vertritt.
- Sie stellen selbst beim Amtsgericht einen Antrag auf Prozesskostenhilfe, oder
- Sie lassen bei der Rechtsberatungsstelle des Amtsgerichts juristische Fragen vorentscheiden.

#### Amtsgericht Speyer

Wormser Straße 41

Tel.: 06232 / 609-0

Email: [agsp@zw.mjv.rlp.de](mailto:agsp@zw.mjv.rlp.de)

[www.agsp.justiz.rlp.de](http://www.agsp.justiz.rlp.de)

## Pflegezeitgesetz

Für alle Arbeitnehmer gilt: Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld, d.h. bis zu 10 Arbeitstage Befreiung von der Arbeit, können für die Organisation der Pflege genutzt werden. Lohnersatzleistungen erfolgen durch die Pflegekasse.

Es besteht die Möglichkeit einer vollständigen oder teilweisen Freistellung von der Arbeit bis zu 6 Monaten. Die Finanzierung kann über ein zinsloses Darlehen erfolgen. Es besteht aber nur ein Rechtsanspruch in Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten.

Ist eine Familienpflegezeit notwendig, besteht die Möglichkeit einer teilweisen Freistellung bis zu 24 Monate. Die Finanzierung erfolgt auch hier durch ein zinsloses Darlehen. Kein Rechtsanspruch gegenüber Arbeitgebern mit 25 oder weniger Beschäftigten, ausschließlich der zu ihrer Berufsausbildung beschäftigten.

In dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden.

## Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG)

Es können nunmehr alle versicherten Pflegebedürftigen in voll- oder teilstationären Einrichtungen von zusätzlichen Betreuungsangeboten profitieren.

Für bestimmte Hilfsmittel wie etwa Gehhilfen müssen Pflegebedürftige zukünftig keinen separaten Antrag stellen, wenn der Gutachter des Medizinischen Dienstes diese empfiehlt. Des Weiteren bekommt jeder Pflegebedürftige das Gutachten des Medizinischen Dienstes automatisch zugesandt, sofern der Pflegebedürftige dem nicht widerspricht.

Es wird für alle Pflegebedürftigen in vollstationärer Pflege bei den Pflegegraden 2 bis 5 keine Unterschiede mehr bei den pflegebedingten Eigenanteilen geben.

Durch eine Regelung im Hospiz und Palliativgesetz verbessert sich zudem die ärztliche Versorgung in Pflegeheimen.

Mit dem Präventionsgesetz erfolgt darüber hinaus der Ausbau der Gesundheitsvorsorge in stationären Pflegeeinrichtungen. Ziel ist: Pflegebedürftige sollen so lange wie möglich so gesund wie möglich bleiben.

Bei allem gilt: Die Hilfe der Pflegeversicherung setzt in Zukunft früher an.

Schon zu Beginn der Pflegebedürftigkeit werden beispielsweise Menschen dabei unterstützt, die eigene Wohnung pflegegerecht umzugestalten. So kann gute Pflege länger zu Hause stattfinden.

Durch den Pflegebedürftigkeitsbegriff erhalten alle Pflegebedürftigen Zugang zur Pflegeversicherung. Es werden nicht mehr nur die körperlichen Einschränkungen begutachtet, sondern die vorhandenen Fähigkeiten insgesamt. Damit wird die Ungleichbehandlung von somatisch und kognitiv Beeinträchtigten aufgehoben.

Durch die Neuregelung und die Umstellung von drei Pflegestufen auf fünf Pflegegrade kommt es nicht zu einer finanziellen Schlechterstellung bereits eingestufteter Pflegebedürftiger. Die ambulanten Geld- und Sachleistungen werden verbessert.

Quelle: Bundesministerium f. Gesundheit

## Die Leistungen in den 5 Pflegegraden

Hauptleistungsbeträge in Euro	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung ambulant		316	545	728	901
Sachleistung ambulant		724	1.363	1.693	2.095
Entlastungsbetrag (zweckgebunden)	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag vollstationär	125	770	1.262	1.775	2.005

Es wird ein neuer Anspruch auf eine bis zu zehntägige Übergangspflege im Krankenhaus eingeführt. Sie kann genutzt werden, falls im Anschluss an eine Krankenhausversorgung eine Pflege im eigenen Haushalt oder einer Kurzeitpflege nicht sichergestellt werden kann.

### Begrenzung des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen (§ 43c SGB XI)

Um Pflegebedürftige vor Überforderung durch steigende Pflegekosten zu schützen, zahlt die Pflegeversicherung bei der Versorgung im Pflegeheim ab dem 1. Januar 2022 neben dem nach Pflegegrad differenzierten Leistungsbetrag einen Zuschlag. Er steigt mit der Dauer der Pflege: Im ersten Jahr trägt die Pflegekasse 5 % des pflegebedingten Eigenanteils, im zweiten Jahr 25 %, im dritten Jahr 45 % und danach 70 %. Diese Zuschläge werden zusätzlich zu dem bereits nach Pflegegraden differenzierten Leistungsbetrag gezahlt. Pflegezeiten in vollstationärer Pflege vor dem 1. Januar 2022 werden bei der Ermittlung der Verweildauer mitgezählt. Grundsätzlich wird ein Kalendermonat voll berücksichtigt, sobald mindestens ein Leistungstag auf ihn entfällt.

(Quelle BMG)

### Module zur Erfassung der Pflegebedürftigkeit (§ 14 Abs. 2)

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen
- Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte

### Leistungen im Pflegegrad 1 (§28a)

- Pflegeberatung
- Beratung in der eigenen Häuslichkeit
- Präsenzkraftzuschlag
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- Wohnfeldverbessernde Maßnahmen
- Zusätzliche Betreuung und Aktivierung im stationären Bereich
- Pflegekurse
- Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro

## Essen auf Rädern

### Malteser Hilfsdienst – MenüService

Alter Postweg 1 06232 / 600 448  
www.malteser-bistum-speyer.de

### Arbeiter-Samariter-Bund – MenüService

www.asb-lu.de 0621 / 59 190-17



## AWO-Seniorenbus

Stadtkreisverband Speyer e.V.  
**Bürger fahren Bürger**

Der Seniorenbus hilft Ihnen beim Weg zum Einkauf, zum Arzt, zur Verwaltung oder zu Freizeiteinrichtungen sowie Veranstaltungen innerhalb von Speyer.

**Dienstag und Freitag kostenlose Beförderung von 8.30 bis 16.30 Uhr.**

Rollstuhlbeförderung ist leider nicht möglich.

Terminvereinbarung:

Montags und Donnerstags 09.00 – 12.00 Uhr  
0176 / 62 87 96 05

## hilfsbereit – Alltagshilfe für Senioren

Anzeige

Das Ziel von hilfsbereit Alltagshilfe für Senioren ist es, älteren und hilfsbedürftigen Menschen ein möglichst selbstbestimmtes und eigenständiges Leben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen. Die Leistungen reichen von Einkaufshilfe, Arztbegleitung und Spaziergängen über Wäsche und Kochen bis hin zu Gesellschaft bei Spielen und Gesprächen. Je nach individueller Situation werden die Kosten teilweise oder vollständig von den Krankenkassen bzw. Pflegekassen übernommen.

**hilfsbereit**  
Alltagshilfe für Senioren

Ihre helfende Hand im Alltag

-  Haushalt
-  Betreuung
-  Einkauf
-  Begleitung

Persönliche und unverbindliche Erstberatung durch  
Philipp Weber - gerne auch bei Ihnen Zuhause:

**Tel.: 0152 55624692**

- ✓ keine lange Wartezeit, schnellstmöglich für Sie da
- ✓ keine privat zu zahlenden Servicepauschalen
- ✓ kompetentes Team - familiär & zuverlässig
- ✓ vertrauensvolle Unterstützung, immer von der selben Person

**Jetzt  
beraten  
lassen!**

„Wir unterstützen Sie und die Krankenkasse übernimmt die Kosten.“

**hilfsbereit Alltagshilfe  
Vorderpfalz**

Tel.: 0152 55624692  
info@hilfsbereit-vorderpfalz.de  
www.hilfsbereit-vorderpfalz.de



Philipp Weber  
für Sie in der Vorderpfalz



Das eingespielte Team **des ambulanten Pflegedienstes der Malteser** bietet Unterstützung an: damit das Leben in den eigenen vier Wänden lange möglich bleibt.

Die Mitarbeiter sind täglich unterwegs für Menschen, die ihre Hilfe brauchen: mit viel persönlichem Engagement, einfühlsam und hochqualifiziert.

### **Das Angebot:**

- Pflegeleistungen
- Medizinische Leistungen
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Umfangreiche Dienstleistungen wie beispielsweise Medikamenten- und Verordnungsmanagement, Sicherheitsbesuche
- Und vieles mehr...

### **Bei Fragen wenden Sie sich an:**

Petra Robl, Pflegedienstleitung  
Ambulantes Hilfezentrum  
Malteser Hilfsdienst gGmbH  
Bahnhofstraße 39  
(ab Dezember 2026: Alter Postweg 1)  
67346 Speyer  
Tel. 06232 67240

# Nachbarschaftshilfe Speyer

Die Nachbarschaftshilfe ist ein Alltagunterstützendes Angebot des Seniorenbüros der Stadt Speyer, um Menschen im Alter und pflegende Angehörige durch die ehrenamtliche Arbeit Freiwilliger zu entlasten.

Die Ehrenamtlichen, welche bei der Nachbarschaftshilfe Unterstützung mitwirken möchten, erhalten eine Schulung. Im Anschluss

werden sie an Senior\*innen und deren Angehörigen mit Unterstützungsbedarf vermittelt und übernehmen Tätigkeiten wie zum Beispiel Einkäufe, Spaziergänge, Begleitdienste zu Terminen oder Besuche. Im Fokus steht hier das soziale Miteinander.

Die Nachbarschaftshelfer\*innen erhalten für ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung von 7€ pro Stunde. Diese kann ab Pflegegrad 1 für Pflegebedürftige im häuslichen Umfeld über die Pflegekasse finanziert werden. Der Entlastungsbetrag sind 131,00 Euro. Über dieses kann die Nachbarschaftshilfe als alltagsunterstützendes anerkanntes Angebot abgerechnet werden. Senior\*innen ohne Pflegegrad oder in Pflegeeinrichtungen lebend, können die Aufwandsentschädigung privat über eine Rechnung bezahlen.



Wenn Sie sich bei der Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe melden, werden Sie in der Datenbank registriert. Bei hoher Nachfrage sind Sie auf einer Warteliste vorgemerkt. Sobald wieder ehrenamtliche Helfer\*innen Kapazität haben, wird Kontakt zu Ihnen aufgenommen. Im Voraus gibt es jeweils ein Erstgespräch, um Wünsche und Bedarfe am besten erfassen zu können. Sobald eine passende ehrenamtliche Person gefunden ist, gibt es einen gemeinsamen Termin zum Kennenlernen. Die Nachbarschaftshilfe wird von der Koordinatorin Frau Waldschmitt fachlich begleitet.

Wenn Sie die Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen wollen oder sich als Nachbarschaftshelfer\*in einbringen wollen, melden Sie sich gerne unter nachfolgenden **Kontakt**daten:

Nachbarschaftshilfe  
Seniorenbüro Stadtverwaltung Speyer  
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer  
Tel. 06232 14-2661  
Mail: [seniorenbuero@stadt-speyer.de](mailto:seniorenbuero@stadt-speyer.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo-Do 09.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung  
[www.speyer.de](http://www.speyer.de)

**sophi | Der Laden**

**Die moderne Dienstleistungsagentur**



- Lessingstraße 9 | 67346 Speyer
- 06232 8150829
- [speyer@sophi-der-laden.de](mailto:speyer@sophi-der-laden.de)
- [www.sophi-der-laden.de](http://www.sophi-der-laden.de)

**Mit Pflegegrad: bis zu 131 € Entlastungsbetrag**



# DAHEIM STATT IM HEIM!

***Wir haben noch Kapazitäten frei!  
Pflege und Betreuung zu Hause  
24-Stunden-Betreuung  
oder stundenweise***

**Abrechnung mit  
Pflegekassen**



**RE-24 Plus**

*Seniorenbetreuung zu Hause*



0 62 32900 77 63



0 17183 25 157



info@re24plus.com



www.re24plus.com



meinPflegeteam steht für ambulante Pflege mit Herz – mitten in Speyer. Unser über 20-köpfiges Team kümmert sich tagtäglich mit viel Engagement und Fachwissen um Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Dabei ist uns eines besonders wichtig: Zeit zu haben. Für Gespräche, für Nähe, für individuelle Betreuung. Denn Pflege bedeutet für uns mehr als nur Versorgung – es geht um Würde, Vertrauen und echte Menschlichkeit.

## ***„Entsprechend deiner Bedürfnisse“***

Was uns besonders macht? Die familiäre Atmosphäre. Wir sind füreinander da, nicht nur im Dienst – auch bei unseren Team-Events wie dem „meinTag“ oder gemeinsamen Ausflügen wird unser starker Zusammenhalt spürbar.

Wir bieten Ausbildungsplätze in den Bereichen Pflegehilfskraft, Altenpflegehilfe und examinierte Pflege – für alle, die Teil eines wertschätzenden und modernen Pflegeteams werden wollen.

## **Ausbildungsstellen**

Pflegediensthelfer (m/w/d)

Altenpflegehelfer (m/w/d)

Examinierte Gesundheits- und  
Krankenpflege (m/w/d)

„Entsprechend deiner Bedürfnisse“ – das ist nicht nur ein Versprechen, sondern unser täglicher Anspruch. Wir nehmen den Menschen in seiner Gesamtheit wahr – mit seiner Geschichte, seinen Wünschen und seinem Alltag. Unser Ziel ist es, Pflege so zu gestalten, wie sie sein sollte: persönlich, respektvoll und auf Augenhöhe.

[www.mein-pflegeteam.com](http://www.mein-pflegeteam.com)

06232/6959739

[info@mein-pflegeteam.com](mailto:info@mein-pflegeteam.com)





## *Schulung für pflegende Angehörige*

Sicher – Informiert – Unterstützt

Die Pflege eines Angehörigen bringt viele neue Herausforderungen mit sich.

Mit unseren Schulungen unterstützen wir Sie dabei, mehr Sicherheit im Pflegealltag zu gewinnen. Viele Angehörige übernehmen die Pflege, ohne dafür eine fachliche Ausbildung zu haben. Das ist normal – und genau hier setzen unsere Schulungen an.

Wir zeigen Ihnen verständlich und praxisnah, wie Sie typische Pflegesituationen zu Hause besser einschätzen und bewältigen können, ohne sich und die pflegende Person zu überfordern.

Ziel ist, dass Sie mehr Sicherheit im Umgang mit pflegerischen Aufgaben gewinnen, körperliche Belastung reduzieren und wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Sie und Ihren Angehörigen gibt.



**meinPflegeteam Hochdörffer GmbH**  
 Tullastraße 8  
 67346 Speyer  
 Tel.: 06232 / 6 95 97 39  
[info@mein-pflegeteam.com](mailto:info@mein-pflegeteam.com)  
[www.mein-pflegeteam.com](http://www.mein-pflegeteam.com)

## Zuhause bleiben im Alter – Die Wohnung altersgerecht umgestalten

Von unserer Redaktion

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter in den eigenen vier Wänden leben zu können. Doch was heute selbstverständlich erscheint, kann mit zunehmendem Alter zur Herausforderung werden: Treppen, rutschige Böden oder schlecht erreichbare Schränke erschweren den Alltag. Eine altersgerechte Umgestaltung der Wohnung schafft Abhilfe – und sorgt für mehr Sicherheit, Komfort und Selbstständigkeit.

### Barrierefreiheit als Schlüssel

Ein zentrales Ziel beim altersgerechten Wohnen ist die Barrierefreiheit. Stolperfallen wie Teppichkanten oder lose Kabel sollten beseitigt werden, auch wenn es dazu notwendig wird, sich von dem einen oder anderen Möbelstück zu trennen. Breite Durchgänge ermöglichen es, sich auch mit Gehhilfen oder Rollstuhl problemlos zu bewegen. Besonders wichtig ist ein stufenloser Zugang zur Wohnung.

Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken: rutschfeste Bodenbeläge, gut erreichbare Lichtschalter und ausreichend Bewegungsfreiheit in allen Räumen erhöhen die Sicherheit erheblich.

### Das Badezimmer im Fokus

Das Badezimmer gilt als einer der gefährlichsten Räume im Haushalt. Hier passieren besonders vie-



Wir gestalten Ihr Bad neu und machen es zu einem sicheren, komfortablen und barrierefreien Raum, der Ihre Bedürfnisse erfüllt.

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Beratungsgespräch!

Ihr Meisterbetrieb  
seit mehr  
als 60 Jahren

Weidemann GmbH  
Holger Jaenike  
Wormser Landstr. 121  
67346 Speyer  
Tel.: 0 62 32 - 3 24 61  
[www.heizung-speyer.de](http://www.heizung-speyer.de)



le Stürze. Eine bodengleiche Dusche, Haltegriffe an WC und Waschbecken sowie ein rutschfester Boden sind daher essenziell. Ebenso eine schwellenlose Tür und, wenn möglich, eine Schiebetür. Diese nimmt keinen Platz weg und ist im Notfall auch immer von außen zu öffnen.

Darüber hinaus sollte alles, was nicht unbedingt im Badezimmer bleiben muss, verschwinden, damit

auch mit Rollator oder Rollstuhl genügend Bewegungsfreiheit gegeben ist.

Zusätzlichen Komfort bieten höhenverstellbare Waschbecken oder ein Duschsitz. Auch sollte der Spiegel groß genug sein, damit er auch im Sitzen genutzt werden kann. Wer frühzeitig umbaut, kann sich spätere, oft aufwendigere Maßnahmen ersparen.

## Küche und Alltag erleichtern

Auch in der Küche lohnt sich eine Anpassung: Häufig genutzte Gegenstände sollten leicht erreichbar sein, idealerweise in mittlerer Höhe. Auszüge statt tiefer Schränke erleichtern den Zugriff. Moderne Küchengeräte mit automatischer Abschaltung erhöhen zudem die Sicherheit. Unterschränke können mit Rollos oder Falttüren statt der normalen Türen versehen werden.

Um im Sitzen an der Arbeitsfläche arbeiten zu können, kann ein Unterschrank entfernt werden

Eine gute Beleuchtung ist in allen Räumen entscheidend – besonders für Menschen mit nachlassender Sehkraft.

## Wie man sich bettet, so liegt man

Weiche Betten sind herrlich, wenn man drin liegt, aber beschwerlich zum Aufstehen. Vor allem wenn sie niedrig sind. Man muss aber nicht gleich neue Betten kaufen. Oft hilft es, sich vom Schreiner ein Podest bauen zu lassen, damit das Bett 20 oder 30 cm höher wird.

## Technik als Unterstützung

Smarte Technologien gewinnen zunehmend an Bedeutung. Bewegungsmelder für Licht, Notrufsysteme oder Herdüberwachung können den Alltag sicherer machen. Auch digitale Assistenzsysteme helfen dabei, länger selbstständig zu bleiben.

## Fördermöglichkeiten nutzen

Viele wissen nicht, dass es finanzielle Unterstützung für den altersgerechten Umbau gibt. Pflegekassen und staatliche Förderprogramme können einen Teil der Kosten übernehmen. Eine Beratung durch Fachstellen lohnt sich in jedem Fall.

## Frühzeitig planen lohnt sich

Ein altersgerechter Umbau sollte nicht erst dann erfolgen, wenn Einschränkungen bereits vorhan-



**BEI UNS ZU HAUSE**



**Baugenossen-  
schaft  
Speyer eG**

📍 Burgstraße 40,  
67346 Speyer  
☎ +49 (0) 6232 6013-0  
✉ info@gbs-speyer.de  
🏠 gbs-speyer.de



den sind. Wer frühzeitig plant, kann Maßnahmen in Ruhe umsetzen und die eigene Wohnqualität langfristig sichern.

## Fazit

Die Anpassung der Wohnung an die Bedürfnisse im Alter ist eine Investition in die Zukunft. Mit durchdachten Veränderungen lässt sich nicht nur die Sicherheit erhöhen, sondern auch die Selbstständigkeit bewahren. So bleibt das Zuhause ein Ort, an dem man sich auch im Alter wohl und geborgen fühlt.



**PAMINA®**  
*betreut leben*

„selbstbestimmt Wohnen im Alter“

**SENIORENWOHNUNGEN  
Stadtresidenz Speyer**

- Beste Betreuung der Johanniter
- Gemeinsame Aktivitäten
- Hochwertige Ausstattung

**07225-97900    info@konzok.de**  
**www.pamina-betreut-leben.de**

## Betreutes Wohnen

### Stadtresidenz Pamina

Paul-Egell-Straße 24 + 26 + 28      07225 / 97 900  
www.pamina-betreut-leben.de

### GEWO Wohnen GmbH

Mausbergweg 15 + 17 + 19      06232 / 91 99 34  
www.gewo-speyer.de

### Diakonissen Speyer

Else-Krieg-Straße 2      06232 / 22 17 38  
www.diakonissen.de

### Alloheim Seniorenzentrum „Storchenpark“

Obere Langgasse 13      06232 / 816-0  
www.alloheim.de

### Salier-Stift

Obere Langgasse 5a      06232 / 207-0  
www.salier-stift.de

## Broschüre „Wohnen im Alter“

Das Seniorenbüro hat in Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten, dem Seniorenbeirat und der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen + Wohnen die Broschüre „Wohnen im Alter“ herausgebracht. Sie finden darin wichtige Adressen und Anregungen.

Diese Broschüre ist auch im Internet unter:  
www.speyer.de/seniorenbuero  
abrufbar.

Ein Ausdruck ist im Seniorenbüro Speyer kostenlos erhältlich.

## Landesberatungsstelle „Barrierefrei Bauen und Wohnen“

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
www.barrierefrei-rlp.de

0 61 31 / 28 48 71

Für jeden dritten Donnerstag können Sie sich auch zu einer persönlichen Beratung im Seniorenbüro der Stadt Speyer zum Thema „Barrierefrei Bauen und Wohnen“ von der Landesberatungsstelle anmelden.

### Kontakt:

Seniorenbüro,  
Maulbronner  
Hof 1 A  
Tel.:  
06232 / 14 26 61  
www.speyer.de  
Öffnungszeiten:  
Mo-Do 09.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung



©depositphotos.com/keiphoto



### 24H- PFLEGE ZUHAUSE

...die herzliche Alternative  
zum Pflegeheim

Scanne mich, um  
mehr zu erfahren!

**Persönlicher Ansprechpartner vor Ort**

**Volle Kostentransparenz & keine Vertragsbindung**

**Schnelle Vermittlungszeit (5-7 Werktage)**

Ihr Ferdinand Schupp  
Pflegehelden Pfalz | Trier  
Kaiserslautern | Bad Kreuznach

📍 Offenbach bei Landau  
☎ 06348 - 92 90 760  
✉ pfalz@pflegehelden.de  
🌐 pflegehelden.de

**pflegehelden**  
Zuhause. Sicher. Gepflegt.

*Wenn es einen Glauben  
gibt, der Berge versetzen  
kann, so ist es der Glaube  
an die eigene Kraft.*

*( Marie von Ebner-Eschenbach )*



©depositphotos.com/AndrewLozovyi

## Alternative Wohnformen

Irgendwann kommt der Punkt, wo man sich in seinen vier Wänden nicht mehr wohl fühlt. Sei es, dass die Wohnung oder das Haus zu groß oder dessen Pflege zu aufwändig wird. Dann sollte man über alternative Wohnformen nachdenken.

In Speyer gibt es eine ganze Reihe von Modellen für das Wohnen im Alter, über die es sich lohnt, nachzudenken.

Wir möchten hier nur die einzelnen Wohnformen auführen, da eine tiefere Betrachtung den Rahmen sprengen würde.

Am bekanntesten dürfte das **betreute Wohnen** sein, das **betreute Wohnen zuhause**, eine **Hausgemeinschaft**, in der jeder seine eigene Wohnung hat oder die **Wohngemeinschaft**, bei der in einer Wohnung oder einem Haus jeder sein Zimmer hat und die anderen Räume gemeinschaftlich genutzt werden.

Ähnlich ist das **generationenübergreifende Wohnen**, in dem unter einem Dach mehrere Generationen zusammen wohnen.

Wird die Pflegebedürftigkeit zum Thema, bietet sich entweder das **Pflegeheim** oder die **ambulant betreute Wohngemeinschaft** an.

Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre „**Wohnen im Alter in Speyer**“, die Sie bei der Stadtverwaltung oder im Seniorenbüro erhalten.

Seniorenbüro  
Maulbronner Hof 1A  
67346 Speyer  
Tel. 06232 / 14 26 61  
E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat einen Fragebogen entwickelt, der Ihnen dabei als Orientierungshilfe dienen kann, wenn Sie einen Wohnungswechsel in Betracht ziehen. Die ausführliche Checkliste finden Sie auf der Internetseite der BAGSO.

<https://www.bagso.de/publikationen/checkliste/betreutes-wohnen/>

Darüber hinaus erhalten Sie kostenlose Beratung zum Thema Wohnen bei den Pflegestützpunkten in Speyer oder bei der

Landesberatungsstelle Neues Wohnen RLP  
Bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 / 2069-0  
E-Mail info@lwg-rlp.de

# Seniorenheime

## Alloheim Senioren-Residenz „Storchenpark“

Obere Langgasse 13 06232 / 816-0  
www.alloheim.de

## Alten- und Pflegeheim „Am Adenauerpark“

Bahnhofstraße 56 a 06232 / 7 20 02  
www.pflegeheim-adenauerpark.de

## AWO-Seniorenhaus „Burgfeld“

Burgstraße 34–36 06232 / 8 10 40  
www.awo-pfalz.de

## Caritas-Altenzentrum „St.Martha“

Schützenstraße 18 c 06232 / 13 50  
www.st-martha-cbs-speyer.de

## Diakonissen Seniorenstift „Bürgerhospital“

Mausbergweg 110 06232 / 648-0  
www.diakonissen.de

## Diakonissen Seniorenzentrum „Haus am Germansberg“

Else-Krieg-Straße 2 06232 / 22 17 38  
www.diakonissen.de

## Salier Stift

Obere Langgasse 5 a 06232 / 207-0  
www.salier-stift.de

■ Wir wenden uns den Menschen mit unserem Herzen und unserer fachlichen Qualität zu.

Besuchen Sie uns gerne. Wir freuen uns auf Sie!

### Caritas-Altenzentrum St. Martha

vollst. Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege  
Schützenstraße 18C | 67346 Speyer  
06232 135-0 | st-martha-cbs-speyer.de

### Caritas am Priesterseminar

Betreutes Wohnen, Tagespflege  
Petronia-Steiner-Straße 3 | 67346 Speyer  
06324 96995 0 | caritas-speyer.de/priesterseminar

Weitere Angebote finden Sie unter  
caritas-speyer.de



**cbs**

Caritas Betriebsträger-  
gesellschaft mbH Speyer

# Warum ein Immobilienverkauf im Alter lohnt

Heute schon an morgen denken – das gilt nicht nur bei der finanziellen Altersvorsorge, sondern auch beim Thema Wohnen. Immobilien-eigentümer sollten sich daher frühzeitig Gedanken machen, wo und wie sie im Alter leben möchten. Die VON POLL IMMOBILIEN Experten in Speyer wissen, dass viele Senioren unzählige emotionale Erinnerungen mit ihrem Eigenheim verbinden. Daher fällt es den meisten auch schwer, loszulassen.

„Die meisten Immobilieneigentümer wollen den altersbedingten Umzug gerne so lange wie möglich hinauszögern oder im besten Fall sogar gänzlich vermeiden. Warten sie jedoch zu lange mit der Verkaufsentscheidung, kann das zu einigen Herausforderungen führen. Oft ist es hilfreich, wenn sich Eigentümer die positiven Seiten des Immobilienverkaufs klarmachen. Ohne den Aufwand, den die Bewirtschaftung und Instandhaltung eines Hauses – vielleicht sogar noch mit großem Garten – mit sich bringt, bleibt oft ein leichter und selbständiger Alltag für die Senioren. Sie fühlen sich wohler und gewinnen zudem neue Lebensqualität“, weiß Sascha Lenz, selbständiger Geschäftsstelleninhaber beim VON POLL IMMOBILIEN Partner-shop Speyer.

Neben einem regulären Immobilienverkauf gibt es auch andere Möglichkeiten, das Eigenheim

im Alter zu monetarisieren – durch Alternativen wie die Leibrente oder Umkehrhypothek. Die Immobilie verkaufen und trotzdem darin wohnen bleiben klingt zunächst für viele verlockend. Ob sich eine Immobilienverrentung oder eine Umkehrhypothek jedoch wirklich lohnt, hängt immer von der individuellen Situation des Eigentümers und der Immobilie ab. Generell sollten sich Senioren bei beiden Optionen von speziellen Experten oder direkten Anbietern beraten lassen, damit es nicht zu finanziellen Einbußen kommt.

Wer unsicher ist, welches das optimale Heim für ein entspanntes Leben im Alter ist, dem steht Sascha Lenz als erfahrener Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft und geprüfter freier Sachverständiger für Immobilienbewertung (PersCert®) gerne zur Seite. Er hilft bei der Suche nach dem passenden zukünftigen Zuhause und unterstützt Interessenten auch bei der Veräußerung ihrer bisher bewohnten Immobilie.

Egal ob Verkauf oder Kauf – die VON POLL IMMOBILIEN Experten in Speyer sind die richtigen Ansprechpartner, wenn es um die Immobilienvermittlung geht. Sie unterstützen gerne in allen Fragen und beraten ausführlich, damit Sie die aktuelle Marktlage bestens für sich nutzen können.



KOSTENFREIE  
BEWERTUNG UNTER:  
**06232 - 87 71 39 0**  
speyer@von-poll.com



# Verkaufen Sie nicht mit irgendwem – verkaufen Sie mit den Besten!\*

\* zum dritten Mal in Folge als bester Makler in Speyer ausgezeichnet

von Poll Immobilien Shop Speyer, Inhaber: Sascha Lenz

In freier Handelsvertretung für die von Poll Immobilien GmbH, Geschäftsführer: Daniel Ritter, Sassan Hilgendorf,  
Registergericht Frankfurt am Main, HRB 49850, Sitz: Frankfurt am Main

Partner-Shop Speyer | Wormser Straße 15 | 67346 Speyer

## Die Ambulanten Dienste innerhalb der Stadt Speyer

Um das Verbleiben in der eigenen Wohnung und ein möglichst selbstständiges Leben in der gewohnten Umgebung auch bei Krankheit und Pflege zu ermöglichen, werden folgende Dienstleistungen von Ambulanten Diensten angeboten:

- häusliche Pflege
- hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuung
- Mahlzeitendienst
- Hilfen zur Aufrechterhaltung und Erweiterung von Kontakten zur Umwelt
- Hol- und Bringdienste
- sonstige ergänzende und spezielle Dienste, beispielsweise Hausnotruf

Ambulante Hilfsangebote sollen die Pflegebereitschaft der Angehörigen stärken und sie bei der Pflege entlasten.

### **Ambulante Pflegefeen GmbH**

Am Anger 1 06232 / 8 71 88 05

### **Ambulanter Pflegedienst Speyer**

Carl-Dupré-Straße 2 06232 / 2 98 99 66  
www.alloheim-mobil.de

### **ARGO Pflegedienst GmbH**

Mausbergweg 1 06232 / 62 21 34  
www.pd-argo.de

### **AWO Sozialstation Speyer**

Dahlienweg 2 06232 / 2 92 26 14  
www.awo-pfalz.de

### **B+O Ambulanter Pflegedienst GbR**

Am Roßsprung 1 06232 / 9 80 96-03  
www.bo-ambulanterpflagedienst.de

### **Diakonissen Ambulanter Pflegedienst**

Hilgardstraße 26 06232 / 22-17 52  
www.diakonissen.de

### **DRK Ambulanter Pflegedienst**

Bahnhofstraße 39 06232 / 6 84 98 20  
www.drk-kv-germersheim.de

### **Pflegeteam Handermann & Schäfer GmbH**

Fünfkirchener Weg 1 06232 / 3 18 55 00

### **meinPflegeteam Hochdörffer GmbH**

Tullastraße 8 06232 / 6 95 97 39  
www.mein-pflegeteam.com

### **Andreas Holusa & Team**

Bussardweg 5 06232 / 64 02 46  
www.mobile-pflege-holusa.de

### **Malteser Hilfsdienst gGmbH**

Bahnhofstraße 39 06232 / 67 24-0  
www.malteser-bistum-speyer.de

### **Ökumenische Sozialstation Speyer e.V.**

Paul-Egell-Straße 24 06232 / 6 04 70  
www.sozialstation-speyer.de

### **Pflegedienst Puls**

Heinrich-Heine-Straße 5 06232 / 8 777 300  
www.pflegedienst-puls.de

### **„Pflege & Betreuung“**

### **Ambulanter Pflegedienst der WBG (Salier-Stift)**

Obere Langgasse 5a 06232 / 207-0  
www.salier-stift.de

Ihr  
ambulanter  
Pflegedienst  
in Speyer

Damit Sie so lange  
wie möglich in Ihren  
eigenen vier Wänden  
bleiben können!



# IHR ★★★★★ PFLEGEDIENST PULS

Weil Pflege Vertrauen, Zeit und  
Menschlichkeit braucht.

Über 50 Mitarbeiter kümmern sich täglich mit Herz  
um unsere Kundinnen und Kunden.

## Unsere Leistungen auf einen Blick

- ♥ Alten- und Krankenpflege
- ♥ Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- ♥ Behandlungspflege
- ♥ Bezugspflege
- ♥ Für Sie kostenlose Pflegeberatung
- ♥ Betreuung & Haushaltshilfe
- ♥ Spezialisierte Wundversorgung
- ♥ Kostenlose Fahrten für Stammkunden
- ♥ Digitale Transparenz per App

Persönlich.  
Menschlich.  
Zuverlässig.

Kontaktieren Sie uns:

Pflegedienst PULS  
Heinrich-Heine-Straße 5  
67346 Speyer

Telefon: **06232 – 8 777 300**

E-Mail: [info@pflegedienst-puls.de](mailto:info@pflegedienst-puls.de)

Website: [www.pflegedienst-puls.de](http://www.pflegedienst-puls.de)

Folgen Sie uns auf  
Facebook & Instagram:



[pflegedienst\\_puls26](#)



[Pflegedienst PULS](#)

Persönliche Pflege mit 

## Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden Menschen in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln.

Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden.

Stattdessen sieht das Bürgerliche Gesetzbuch vor, dass für den Betroffenen durch das Amtsgericht ein Betreuer bestellt wird. Nur soweit eine Vorsorgevollmacht vorliegt, ist eine Betreuung nicht erforderlich, da der Bevollmächtigte für den Betroffenen handeln kann.

Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung sind daher zwei Seiten einer Medaille. Wenn ein bis dahin voll entscheidungsfähiger Mensch so schwer erkrankt, körperlich oder geistig, dass er keine selbstbestimmten Entscheidungen mehr treffen kann, handelt entweder ein Bevollmächtigter oder das Amtsgericht muss einen Betreuer bestellen.

### Vorsorgevollmacht

Wurde rechtzeitig vor Eintritt des Ereignisses eine Vorsorgevollmacht erteilt, so kann die bevollmächtigte Person stellvertretend handeln. Dies sollte immer eine Person sein, zu der ein gutes Vertrauensverhältnis besteht, weil die Ausübung der Vollmacht grundsätzlich keiner Kontrolle unterliegt.

Zwar bedarf die Vorsorgevollmacht eigentlich keiner bestimmten Form, doch müssen für manche Teilbereiche der Gesundheitsfürsorge zumindest die Schriftform gewahrt und die Regelungen ausdrücklich getroffen werden. Damit die Vorsorgevollmacht auch zur Verfügung über Immobilien oder bestimmte Gesellschaftsanteile berechtigt, muss sie durch einen Notar beurkundet oder öffentlich beglaubigt sein.

Aber auch im Übrigen ist es hilfreich, sich vor dem Abfassen einer Vorsorgevollmacht rechtlich durch einen Notar oder einen spezialisierten Rechtsanwalt beraten zu lassen. Dieser kann darauf achten, dass die Vorsorgevollmacht letztlich auch dem Willen des Vollmachtgebers entspricht. Bei zahlreichen im Internet oder im Buchhandel erhältlichen Mustern ist dies nicht der Fall, da diese häufig nicht der aktuellen Rechtslagen entsprechen oder für einen juristischen Laien nur schwer verständlich sind.

### Gesetzliche Betreuung

Wurde die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht versäumt, muss das Amtsgericht (Betreuungsgericht) eine gesetzliche Betreuung anordnen. Der Betreuer kann dann – in Abstimmung mit dem Gericht – die erforderlichen Entscheidungen treffen.

Als Betreuer werden vorrangig Angehörige bestellt. Ist jedoch kein Angehöriger vorhanden oder bereit, eine ehrenamtliche Betreuung zu übernehmen, oder hält das Gericht die vorhandenen Angehörigen für nicht hinreichend geeignet, wählt das Gericht eine Betreuungsperson von einem Betreuungsverein oder einen Rechtsanwalt aus. In jedem Fall unterliegt der Betreuer der gerichtlichen Kontrolle und ist zur Rechnungslegung verpflichtet.

Beratung und Unterstützung erhalten ehrenamtliche Betreuer, aber auch Bevollmächtigte bei den iBetreuungsstellen und den örtlichen Betreuungsvereinen.

## Patientenverfügung

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht oder zur gesetzlichen Betreuung geht es bei der Patientenverfügung nicht um die Frage, wer für einen anderen handeln kann, sondern welche Behandlungen in bestimmten Situationen gewünscht und welche nicht gewünscht sind.

Seit Beschluss des BGH vom 06.07.2016, bestätigt mit Beschluss vom 14.11.2018, wird verlangt, dass diese Situationen detailliert beschrieben werden, ebenso die jeweiligen Behandlungswünsche. In einer Patientenverfügung werden also der Wille und die Wünsche einer Patientin oder eines Patienten niedergelegt.

Die Patientenverfügung ist gesetzlich in § 1901a BGB ausdrücklich geregelt und bedarf zumindest der Schriftform. Viele Broschüren stellen zur Abfassung einer Patientenverfügung Textbausteine zur Verfügung, doch ist eine individuelle Gestaltung stets vorzuziehen. Auch hierzu erhalten Sie Informationen von Betreuungsstellen und den Betreuungsvereinen, aber auch von Ärzten, Rechtsanwälten und Notaren. Eine notarielle Beurkundung gibt zudem der Patientenverfügung die Sicherheit, dass die Echtheit und Ernsthaftigkeit später nicht angezweifelt werden können.

Bei Fragen zur Gültigkeit von bereits abgefassten Patientenverfügungen im Hinblick auf die aktuelle Rechtsprechung steht Ihnen der örtliche Betreuungsverein der AWO gerne zur Verfügung.

## Betreuungsverfügung

Als letzte Verfügung sei die Betreuungsverfügung erwähnt, die erlassen werden kann, wenn keine Vertrauensperson zur Übernahme einer Vollmacht zur Verfügung steht.

In ihr kann festgelegt werden, wen das Gericht als Betreuer einsetzen soll oder wer auf keinen Fall einzusetzen ist.

Auch Wünsche bezüglich einer pflegerischen Versorgung oder Unterbringung im Falle der Entscheidungsunfähigkeit können darin niedergelegt werden.

Wichtig ist, dass durch eine Betreuungsverfügung eine gesetzliche Betreuung gerade nicht vermieden, sondern nur in bestimmte Bahnen gelenkt werden kann.

Soll die Anordnung einer Betreuung für alle Bereiche vermieden werden, bedarf es unbedingt einer notariellen Vorsorgevollmacht!





**SKFM**  
Diözesanverein  
Ein Fachverband  
der Caritas

**Vorsorge · Betreuungsverfügung  
Patientenverfügung**

**Schulung, Beratung & Ansprechpartner  
zur rechtlichen Betreuung**

[www.skfm.de](http://www.skfm.de)

SKFM Beratungsstelle · Bartholomäus-Weltz-Platz 4 · 67346 Speyer  
Sie erreichen uns per E-Mail: ✉ [sp@skfm.de](mailto:sp@skfm.de) oder telefonisch unter:  
Frau Robbauer ☎ 06232 100120-11 · Frau Kratz ☎ 06232 100120-12

## Notvertretungsrecht für Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften

Seit dem 1. Januar 2023 gibt es ein, auf 6 Monate befristetes, Notvertretungsrecht für Ehepartner und Partner in einer eingetragenen Lebensgemeinschaft. Damit besteht die Möglichkeit, sich in einer medizinischen Notsituation gegenseitig zu vertreten, auch wenn keine gemeinsame Vorsorgevollmacht vorliegt.

Die Frist beginnt in dem Moment, in dem der Betroffene auf Grund einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zur medizinischen Behandlung oder Unterbringung zu treffen. Der Arzt ist dazu verpflichtet, eine Bestätigung auszustellen, damit der Ehe-/Lebenspartner jederzeit von seinem Recht Gebrauch machen kann.

### Worin können sich Ehe-/Lebenspartner vertreten?

Im § 1358 BGB wird genau festgelegt, in welchen Bereichen vertreten werden darf. Das sind:

- **Medizinische Versorgung:**

Hier kann der Partner entscheiden, welche notwendigen Untersuchungen, Therapien oder ärztliche Eingriffe getätigt werden. Die Ärzte sind dem vertretenden Partner gegenüber von der Schweigepflicht entbunden und zur Auskunft verpflichtet.

- **Verträge abschließen:**

Ist es notwendig, im Zusammenhang mit der Erkrankung Verträge z. B. mit dem Krankenhaus abzuschließen, ist der Partner dazu berechtigt.

- **Freiheitsentziehende Maßnahmen:**

Der Partner kann über freiheitsentziehende Maßnahmen entscheiden, die dazu führen, dass eine Person sich nicht frei und ungehindert bewegen kann.

Sollte eine freiheitsentziehende Maßnahme länger als sechs Wochen notwendig sein, muss ein richterlicher Beschluss vom Betreuungsgericht folgen.

Das Notvertretungsrecht kann nicht angewandt werden, wenn die Partner nachweislich getrennt leben, der Arzt darüber informiert ist, dass der Erkrankte die Betreuung durch den Partner ablehnt oder eine Betreuungsvollmacht vorliegt, in der eine andere Person als Bevollmächtigte bestimmt wird.

Wird das gegenseitige Notvertretungsrecht abgelehnt, kann dagegen Widerspruch eingelegt werden und diese Dokument beim „Zentralen Vorsorgeregister“, auf das alle Ärzte Zugriff haben, hinterlegt werden.

### Notvertretungsrecht nach Ablauf von 6 Monaten

Das Betreuungsrecht erlischt nach 6 Monaten. Über die weitere Betreuung entscheidet dann ein Richter des Betreuungsgerichts.

Das Notvertretungsrecht ist nur eine Notlösung und soll eine Lücke im Gesetz schießen; eine gut durchdachte Vorsorgevollmacht ersetzt sie nicht, weshalb man sich frühzeitig mit dem Thema auseinandersetzen sollte.

## Aloe Vera

Leben mit der Natur

Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter



Produkte für Sport, Wellness & Beauty

Auch für Tiere geeignet



FOREVER  
unabhängiger Vertriebspartner

**Marita Sprißler**

Am Kolbenstein 5

67435 Neustadt

Tel.: 06327 – 50 70 308

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

# Zentrales Vorsorgeregister (ZVR)

## Die Aufgaben des ZVR:

Das ZVR dient dazu, Betreuungsgerichte und behandelnde Ärzte über das Vorhandensein von Vorsorgeregulungen zu informieren. Dadurch werden überflüssige Betreuungen im Interesse der Vorsorgenden vermieden und die schnelle Auffindbarkeit von Vorsorgeverfügungen im Notfall gewährleistet.

## Vorsorgedokumente registrieren

Das ZVR verwahrt nicht das Schriftstück oder ein Kopie, sondern nur die Informationen, was Sie verfügt haben. Das umfasst:

- Daten des Vollmachtgebers beziehungsweise des Verfügenden.
- Daten des Bevollmächtigten beziehungsweise des vorgeschlagenen Betreuers.
- Datum, an dem die Urkunde errichtet wurde.
- Aufbewahrungsort der Urkunde.
- Angaben, zu welchem Zweck die Vollmacht erteilt beziehungsweise die Betreuungsverfügung verfasst wurde.
- Angaben über besondere Anordnungen und Wünsche, hierzu zählt auch, ob zusätzlich eine Patientenverfügung verfasst wurde.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie ein ZVR-Card. Auf dieser können Sie den Namen des Vollmachtgebers sowie bis zu zwei Vertrauenspersonen eintragen.

Ihre Eintragungen im ZVR können Sie jederzeit ändern, ergänzen oder löschen.

## Wer hat Zugriff?

Seit dem 1. Januar 2023 können auch behandelnde Ärzte das Zentrale Vorsorgeregister abrufen, wenn der Patient nicht ansprechbar und eine Entscheidung

über eine dringende medizinische Behandlung erforderlich ist. Ebenso können im Notfall Gerichte hier in Erfahrung bringen, ob Sie Daten hinterlegt haben. So erfährt das Gericht Name und Anschrift des Bevollmächtigten oder des vorgeschlagenen Betreuers.

## Was kostet die Registrierung?

Die Registrierungsgebühren fallen pro Registrierung an, unabhängig davon, ob Sie eine oder mehrere Vorsorgeangelegenheiten registrieren. Die Änderung und Löschung einer Registrierung ist hingegen gebührenfrei. Die Registrierungsgebühr richtet sich danach,

- ob die Registrierung online oder per Post beantragt wird,
- ob die Abrechnung per Überweisung oder durch Erteilung eines Lastschriftmandats erfolgt und
- nach der Zahl der benannten Vertrauenspersonen.

## Die Kosten im Einzelnen, Stand Januar 2023:

Lastschrift: Onlineregistrierung € 20,50,

Registrierung per Post: € 23.50

Überweisung: Onlineregistrierung € 23.00,

Registrierung per Post: € 26.00

Je zus. Vertrauensperson: Onlineregistrierung

€ 3,50, Registrierung per Post: € 4.00

Es handelt sich hier um eine einmalige Gebühr.

Lassen Sie Ihre Vorsorgeangelegenheit/en von einem Notar beurkunden, kann dieser für Sie die Registrierung im Zentralen Vorsorgeregister übernehmen. Dies kann zu einer Verringerung der Registergebühren führen.

Zentrales Vorsorgeregister (ZVR)

Kronenstraße 42, 10117 Berlin

Telefon: +49 1805 355050

E-Mail: [info@vorsorgeregister.de](mailto:info@vorsorgeregister.de)

Internet: [www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)

## Lebzeitige Schenkungen

Eine weitere Möglichkeit, seine Vermögensnachfolge zu regeln, ist eine lebzeitige Übertragung von Vermögenswerten in Form einer Schenkung. Durch eine richtige Planung können auf diesem Wege Streit zwischen den späteren Erben vermieden, Steuern gespart und Pflichtteilsansprüche gemindert werden.

Sollen Immobilien übertragen werden, führt der Weg zwingend zum Notar. Dieser berät über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und versucht, die für alle Beteiligten am besten geeignete Lösung zu erarbeiten. Vorteil hierbei: Etwaige erb- und pflichtteilsrechtliche Aspekte werden sicher beachtet und im jeweiligen Übertragungsvertrag geregelt. Gegebenenfalls können bei dieser Gelegenheit auch Erb- oder Pflichtteilsverzichte des Beschenkten oder der weichenden Geschwister vereinbart werden, um den Familienfrieden nachhaltig zu stärken.

Bei Schenkungen von Geld oder beweglichem Vermögen ist kein Notar erforderlich. Deshalb muss der Schenker selbst aktiv werden und bereits bei Ausführung der Schenkung anordnen, ob das Geschenk

te nach seinem Tod bei der Verteilung der Erbschaft durch das beschenkte Kind gegenüber seinen Geschwistern ausgeglichen werden muss.

Sollte ein Kind beschenkt werden, das später nicht Erbe werden soll, muss geregelt werden, ob das Kind sich das Geschenk auf seinen Pflichtteil anzurechnen hat. Verpasst der Schenker eine solche Regelung im Zeitpunkt der Schenkung, kann dies durch ein Testament nicht mehr nachgeholt werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich bei größeren Geldschenkungen vorher rechtlichen Rat einzuholen.

Stets zu beachten ist außerdem, dass innerhalb eines Zeitraums von 10 Jahren seit der Schenkung das verschenkte Vermögen in die Berechnung von Pflichtteilsansprüchen einfließt. Die Rede ist dabei von sog. Pflichtteilsergänzungsansprüchen, die beispielsweise Geschwistern des Beschenkten zustehen können.

Seit der Erbrechtsreform 2010 verringert sich der Hinzurechnungsbetrag aber zunehmend, je länger die Schenkung zurückliegt.

So wird eine Schenkung im ersten Jahr vor dem Erbfall noch voll in die Berechnung des Pflichtteils einbezogen, im zweiten Jahr vor dem Erbfall jedoch nur zu 9/10, im dritten Jahr zu 8/10 usw. Sind seit der Schenkung 10 Jahre verstrichen, bleibt die Schenkung unberücksichtigt. Besonderheiten bestehen allerdings bei Ehegattenschenkungen und bei zurückbehaltenen Nutzungsrechten.

Bei diesen kann der Fristablauf gehemmt sein bis die Ehe aufgelöst oder das Nutzungsrecht erloschen ist. Hiervon abgesehen stellen lebzeitige Schenkungen jedoch ein geeignetes Mittel dar, um Pflichtteilsansprüche unliebsamer Abkömmlinge zu minimieren.

### Bestattungen Schmitt



Bestattungen & Vorsorge

**TEL. 06232 - 99 0 24 34**

"zu jeder Zeit an jedem Tag"

Bartholomäus-Weltz-Platz 1A  
67346 Speyer  
info@bestattung-schmitt.de  
www.bestattung-schmitt.de

**Wir für Sie...**

... menschlich, bodenständig, transparent, fair.

## Testament und Erbvertrag

Der Tod kann jeden jederzeit treffen. Wer vermeiden möchte, dass nach seinem Tode Erbstreitigkeiten zwischen seinen Hinterbliebenen entstehen, sollte seine Erbfolge verbindlich festlegen. Hierfür sind einige Fragen zu bedenken:

*Was gilt nach meinem Tod, wenn ich kein Testament habe?*

*Wie sichere ich meinen Ehepartner ab?*

*Wer soll nach dem Längerlebenden von uns erben?*

*Wie kann ich verhindern, dass Kinder vor dem Tod meines Ehepartners ihren Pflichtteil verlangen?*

*Wie sichere ich meine Kinder ab, falls mein Ehepartner wieder heiratet?*

*Wie bedenke ich diejenigen, die für mich gesorgt haben?*

*Wie verhindere ich, dass mein Erbe für meine Pflege verwendet werden muss?*

Die gesetzliche Regelung über die Nachfolge nach dem Tode kann diese Fragen nicht individuell beantworten. Es bietet sich jedoch die Möglichkeit, dies durch Testament oder Erbvertrag zu regeln.

Ein Testament kann notariell beurkundet oder privatschriftlich abgefasst werden. Der Erbvertrag muss immer notariell beurkundet werden. Er weist einige Besonderheiten auf, insbesondere kann hierdurch auch eine Bindungswirkung zwischen nicht verheirateten Personen erreicht werden.

Ein – auch privatschriftlich mögliches – gemeinschaftliches Testament kann dagegen nur von Ehegatten oder Partnern einer eingetragenen Lebenspartnerschaft errichtet werden.

Oftmals unbekannt ist dabei die Tatsache, dass auch

ein gemeinschaftliches Testament weitreichende Bindungswirkungen für den überlebenden Ehegatten entfalten kann, die meistens so nicht gewünscht sind. Auch schleichen sich beim privatschriftlichen Testament häufig inhaltliche Fehler ein, die gravierende, vom Laien kaum vorhersehbare Auswirkungen haben.

Erfahrungsgemäß verursachen selbstverfasste Testamente fast immer Streit unter den Erben, wobei es selten Bosheit oder Habgier der Erben, sondern eher unterschiedliche Auffassungen vom Inhalt des Testaments sind, die Streit verursachen und den Gang zum Gericht unvermeidlich machen.

Lassen Sie sich daher für Ihren letzten Willen unbedingt rechtlich von einem Notar oder einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl beraten. Dieser wird Ihnen Auskunft darüber erteilen, mit welchen rechtlichen Mitteln Sie Ihre individuellen Vorstellungen verwirklichen können. Dies reicht von der Frage, wer Sie beerbt, über die Grabpflege bis zur Betreuung Ihrer Haustiere.

Der sicherste Weg, Ihre Wünsche für die Zeit nach Ihrem Tod festzusetzen, ist dabei die Errichtung eines Testaments oder Erbvertrages mit Hilfe eines Notars. Denn auch das Testament, das auf dem Entwurf eines Rechtsanwalts beruht, ist hinsichtlich seiner Beweiskraft und seinen Rechtswirkungen letztlich ein privatschriftliches Testament und steht daher insoweit hinter einem notariellen Testament zurück.

### Notarielles Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte Testament bietet – abgesehen von der Ersparung des Erbscheins – den Vorteil, dass der Notar sach-

kundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt.

Das Testament wird zudem immer beim Amtsgericht hinterlegt und im seit 2012 neu eingeführten Zentralen Testamentsregister bei der Bundesnotarkammer registriert. Damit wird sichergestellt, dass das Testament nach dem Tode gefunden und der letzte Wille auch tatsächlich umgesetzt wird.

Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können bei einem notariellen Testament grundsätzlich nicht aufkommen.

### **Eigenhändiges Testament**

Zumindest für den Erblasser ohne Kosten kann man auch selbst ein Testament aufsetzen. Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum versehen und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt oder sicherheitshalber beim Amtsgericht hinterlegt werden. Nach der Eröffnung des eigenhändigen Testaments wird von den Erben meistens ein Erbschein benötigt, damit sich diese gegenüber Behörden und Banken legitimieren können.

### **Gemeinschaftliches Testament von Ehegatten**

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder in notarieller Form zu verfassen. Beim eigenhändigen gemeinschaftlichen Testament reicht aus, wenn ein Ehegatte das Schriftstück handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

Unbedingt zu beachten ist, dass ohne ausdrückliche Regelung der längerlebende Ehegatte die nach ihm geltenden Verfügungen nicht mehr allein ändern kann. Dies kann zu bösen Überraschungen führen, wenn die zu gleichen Teilen als Schlusserben eingesetzten Kinder sich anders als erwartet entwickeln. Die ausdrückliche Regelung einer Änderungsbefugnis für den längerlebenden Ehegatten ist daher anzuraten.

### **Keine Angst vor den Kosten!**

Hinsichtlich der mit der rechtlichen Beratung verbundenen Kosten haben viele ein völlig falsches Bild. Ein erstes Beratungsgespräch beim Rechtsanwalt kostet für Verbraucher ca. 200 € zzgl. MWSt. In einem solchen Gespräch kann und sollte auch die Frage der voraussichtlichen Zusatzkosten der Errichtung eines Testaments besprochen werden. Diese können mit dem Rechtsanwalt frei vereinbart werden.

Die Kosten eines notariellen Testaments oder Erbvertrags sind hingegen gesetzlich festgelegt und richten sich nach der Höhe des vorhandenen Vermögens. Die Beratung ist dabei in den Beurkundungsgebühren schon enthalten.

Zudem spart ein notarielles Testament grundsätzlich die Kosten für einen Erbschein, der ohne notarielles Testament bei Vorhandensein von Immobilien immer, ansonsten häufig (insb. von Banken) verlangt wird.

Mit der Erteilung eines Erbscheins sind nicht nur ein erheblicher zeitlicher Aufwand, sondern in den meisten Fällen auch fast doppelt so hohe Kosten wie für die Errichtung eines notariellen Testament verbunden.

Erbrecht im 21. Jahrhundert

## Unsere Themen

Generationenmanagement der Sparkasse



- Vorsorgevollmacht
- Generationenmanagement
- Testamentsvollstreckung
- Nachlassabwicklung
- Stiftungsmanagement

# Erben und Vererben ist einfach.

## Mit unseren Experten zur Nachlassplanung und Testamentsvollstreckung

Ingo Kattengell, Martin May und Marcus Laubscher, unsere Mitarbeiter im Generationenmanagement, freuen sich auf Ihre Fragen.

Sie erreichen uns unter  
Telefon 0621 5992-2333

[www.sparkasse-vorderpfalz.de/generationenmanagement](http://www.sparkasse-vorderpfalz.de/generationenmanagement)



Sparkasse  
Vorderpfalz



unter allen wipfeln ist ruh.

# RuheForst® Südpfälzer Bergland Wilgartswiesen



- Führungen
- Broschüre
- Informationen

[www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de](http://www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de)

**Kontakt:** Tel 06392 4090177  
[info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de](mailto:info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de)



RuheForst®. Ruhe finden.



## Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.
2. Nächste Angehörige unterrichten.
3. Bestattungsinstitut einschalten.
4. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt.
5. Grabstelle besorgen, beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.
6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Pensionsanstalt, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.
7. Todesanzeige aufgeben.
8. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.
9. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.

Wer erfährt, dass er kraft Gesetzes oder durch Testament Erbe geworden ist, muss sich schnell entscheiden, ob er die Erbschaft auch wirklich annehmen will. Denn nicht nur Vermögenswerte gehen auf den Erben über, sondern auch etwaige Schulden des Verstorbenen.

Sollte sich der Erbe entscheiden, lieber nicht Erbe werden zu wollen, muss er schnell handeln: Eine Ausschlagung ist grundsätzlich nur innerhalb von sechs Wochen ab Kenntniserlangung von der Erbschaft möglich.

Die Ausschlagungserklärung muss gegenüber dem Nachlassgericht abgegeben werden.

Wer nicht selbst zum Gericht fahren kann, kann auch bei einem Notar die Ausschlagungserklärung abgeben.

Wird die Ausschlagungsfrist verpasst, helfen nur noch Nachlassverwaltung oder Nachlassinsolvenz, damit der Erbe nicht mit seinem Vermögen für die Schulden des Verstorbenen haftet.

*Pietät*  
**Bohm-Kramny**  
*Bestattungen e.K.*

Bahnhofstr. 56b neben Villa Ecarius    Tel. 06232 25908 +71228  
67346 Speyer    Tag und Nacht erreichbar!

Der Weg der Trennung ist schmerzvoll.  
Gehen Sie ihn nicht alleine, gehen Sie ihn mit uns.

Seit über 65 Jahren  
in der Verantwortung ihres Vertrauens tätig.

Erd-, Feuer-, See- und Waldbestattungen

Individuelle Abschiednahme  
in unseren barrierefreien Räumlichkeiten möglich.

Stets große Auswahl an Särgen und Urnen.  
Kundenparkplätze vorhanden!

[www.boehm-kramny.de](http://www.boehm-kramny.de)

## Krankenhäuser

### St. Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4 a 06232 / 1 33-0  
www.vincentius-speyer.de

### Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus

#### Standort Paul-Egell-Straße

Paul-Egell-Straße 33 06232 / 22-14 01  
www.diakonissen.de

#### Standort Spitalgasse

Spitalgasse 1 06232 / 18-0  
www.diakonissen.de

### Pfalzkllinikum

#### für Psychiatrie und Neurologie

Tagesklinik Speyer 06232 / 65 85-0  
Ludwigstraße 17 a  
www.pfalzkllinikum.de

### Therapiezentrum Speyer

Wormser Landstraße 1 06232 / 67 27-0  
www.tz-speyer.de

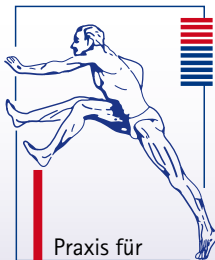
*Das Beste für  
Ihre Gesundheit.*

Georgios Tzoutzomitros  
Physiotherapeut

Dudenhofer Straße 6a · 67346 Speyer  
Tel.: 06232 990122 · Fax: 06232 990123

info@physiotherapie-tzoutzomitros.de  
www.physiotherapie-tzoutzomitros.de

Termine: Mo – Sa nach Vereinbarung



Praxis für  
Physiotherapie  
Georgios  
Tzoutzomitros

## Praxis für Chirurgie Gefäßchirurgie Phlebologie

Dr. med. R. Meister  
Dr. med. K. Wegener  
Dr. med. P. Löffler

Hilgardstraße 32, 67346 Speyer Tel.: 06232 – 36000  
www.chiprax.de Termine nach Vereinbarung

Behandlung von Krampfadern  
Moderne Operationsmethoden mit minimal-invasiver Therapie  
Verödungsbehandlung und Radiofrequenztherapie  
Leistenbruchoperationen  
Erkrankungen des Enddarms

## Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale

### im Diakonissenkrankenhaus Speyer

Paul-Egell-Straße 33 06232 / 1 92 92

## Apotheken

### Apotheke am Bahnhof

Bahnhofstraße 39 06232 / 7 31 32  
www.apotheke-am-bahnhof-speyer.de

### Apotheke Nord

Falkenweg 1 06232 / 46 53  
www.apo-nord.de

### Bären-Apotheke

Ernst-Reuter-Straße 14 06232 / 3 21 60  
www.okapotheken.de

### Cura-Apotheke

Iggelheimer Straße 26 06232 / 4 94 44  
www.curaapotheke.de

### easyApotheke Speyer

Auestraße 22  
www.speyer.easyapotheken.de

06232 / 29 82 37-0

### Einhorn-Apotheke

Maximilianstraße 23  
www.einhorn-apotheke-speyer.de

06232 / 7 52 87

### Erlich-Apotheke

Fünfkirchener Weg 3  
www.erlich-apotheke.de

06232 / 3 66 33

### Hilgard-Apotheke

Hilgardstraße 30  
www.hilgard-apo-speyer.de

06232 / 9 90 83 83

### Ludwig-Apotheke

Petronia-Steiner-Straße 1  
www.okapotheken.de

06232 / 99 05 490

### Raphael-Apotheke (im Edeka)

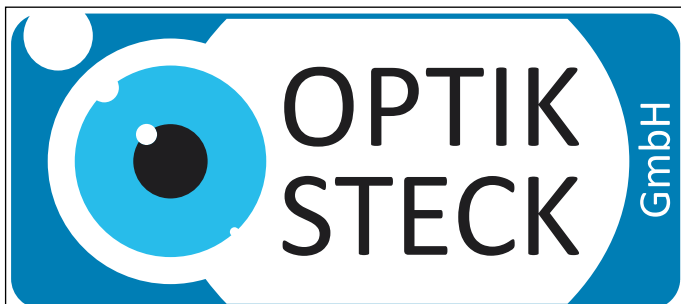
Am Rübsamenwühl 4  
www.raphael-apotheke-speyer.de

06232 / 3 15 90

### Sonnen-Apotheke

Maximilianstraße 40  
www.sonnenapotheke-speyer.de

06232 / 7 59 06



Roßmarktstraße 28 Postfach 18 05 (67328) Telefon: 06232-7 24 04  
67346 Speyer optik-steck@t-online.de Telefax: 06232-2 85 22

### Dr. med. Barbara Rasche-Prem

Fachärztin für  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

#### HNO-Praxis

67346 Speyer • Kämmererstraße 2  
Telefon (0 62 32) 78 200  
www.hno-rasche-speyer.de  
Mo und Di 8.30–12.30 und 14.30–17.30  
Mi und Do 8.30–12.30  
Fr 8.30–11.30

## Sozialpsychiatrischer Dienst der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis

Hilfen für Menschen mit psychischen  
Erkrankungen

### Zuständig für Stadt Speyer:

Frau Harder  
Tel.: 0621 / 5909-22 11  
E-Mail: anja.harder@rheinpfalzkreis.de  
Speyer Mitte, Süd, West & Im Erlich

Frau Nieske  
Tel.: 0621 / 5909- 21 11  
E-Mail: katja.nieske@rheinpfalzkreis.de  
Speyer Nord





## Wenn die Welt leiser wird – Leben mit Schwerhörigkeit und moderne Hörgeräte

©depositphotos.com/HighwayStarz

Ein leises Rascheln, das Zwitschern der Vögel am Morgen oder das Lachen eines geliebten Menschen – für viele gehören diese Geräusche selbstverständlich zum Alltag. Doch für Millionen Menschen wird die Welt zunehmend leiser. Schwerhörigkeit ist eine der häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen und betrifft längst nicht nur ältere Menschen.

### Eine unterschätzte Volkskrankheit

Schwerhörigkeit entwickelt sich oft schleichend.

Anfangs sind es nur einzelne Frequenzen, die schlechter wahrgenommen werden. Gespräche in lauter Umgebung werden anstrengender, Stimmen wirken gedämpft oder undeutlich. Viele Betroffene ignorieren diese ersten Anzeichen oder schieben sie auf äußere Umstände.

Dabei kann unbehandelte Schwerhörigkeit weitreichende Folgen haben: soziale Isolation, Missverständnisse im Alltag und sogar ein erhöhtes Risiko für kognitive Beeinträchtigungen. Experten betonen daher, wie wichtig eine frühzeitige Diagnose ist.

### Ursachen sind vielfältig

Die Gründe für Hörverlust sind unterschiedlich. Neben altersbedingtem Verschleiß spielen auch Lärmbelastung, genetische Faktoren, Infektionen oder bestimmte Medikamente eine Rolle. Besonders in einer zunehmend lauten Welt – mit Kopfhörern, Verkehrslärm und Industrie – steigt auch bei jüngeren Menschen das Risiko.



**HÖRakustik**  
am Roßmarkt GmbH

Schulplätzel 2 | 67346 Speyer  
Tel. (06232) 28582



**mitHören - mehr erLeben**

Kleine Kapellenstraße 4 - 67105 Schifferstadt - Tel. 06235-81094

[www.hoerakustik-am-rossmarkt.de](http://www.hoerakustik-am-rossmarkt.de)

- ➔ fachkundige Hörgeräteanpassung
- ➔ individuelle Beratung
- ➔ umfassende Hörprüfungen
- ➔ unverbindlicher Test modernster Hörsysteme im privaten Umfeld
- ➔ Audiotherapie
- ➔ angepasster Gehör- und Schwimmschutz
- ➔ Reparaturservice
- ➔ Batterien und Zubehör

## Moderne Hörgeräte: klein, smart und leistungsfähig

Die Zeiten klobiger und auffälliger Hörhilfen sind längst vorbei. Moderne Hörgeräte sind wahre High-tech-Produkte: klein, leistungsstark und oft kaum sichtbar. Sie passen sich automatisch an unterschiedliche Hörsituationen an und filtern störende Hintergrundgeräusche heraus.

Viele Geräte lassen sich zudem mit Smartphones verbinden. Nutzer können Lautstärke und Programme bequem per App steuern oder sogar Telefonate direkt über das Hörgerät führen. Künstliche Intelligenz hilft dabei, Sprachsignale noch klarer hervorzuheben.

## Mehr Lebensqualität durch besseres Hören

Ein gut angepasstes Hörgerät kann die Lebensqualität erheblich steigern. Gespräche werden wieder verständlicher, soziale Kontakte fallen leichter und auch das Sicherheitsgefühl im Alltag verbessert sich.

Dennoch zögern viele Menschen, sich ein Hörgerät anzuschaffen – oft aus Unsicherheit oder Angst vor Stigmatisierung. Fachleute raten dazu, diese Hemmschwelle zu überwinden: Hörgeräte seien heute genauso selbstverständlich wie eine Brille.

## Fazit

Schwerhörigkeit ist kein unausweichliches Schicksal, dem man sich hilflos ergeben muss. Dank moderner Technik und wachsender Aufklärung gibt es heute vielfältige Möglichkeiten, dem Hörverlust entgegenzuwirken. Wer früh handelt, kann sich ein großes Stück Lebensqualität bewahren – und die Welt in ihrer ganzen Klangvielfalt genießen.

## Impressum:

### Herausgeber:

VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen,  
Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82

### Redaktion:

Claus Sprißler, Jürgen Vogtherr

### Anzeigen:

Claus Sprißler

### Bildbeiträge:

Melanie Waldschmitt, Roland Weiler, Claus Sprißler sowie  
jeweilige Bildnachweise

### Verlag:

VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen  
Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82



### Gesamtherstellung:

Satz & Layout Ernst Trümpelmann, Tel. (07 11) 56 74 02,  
ernst.truempelmann@t-online.de

### Auflage: 7. Druckauflage Mai 2026

Die Arbeitsgemeinschaft hat versucht, alle Daten, Namen und Inhalte gewissenhaft zusammenzutragen. Allerdings erhebt sie nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt.

Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Die Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder. Kein Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

CvD (v. i. S. d. P.) Jürgen Vogtherr

Im Notfall immer	<b>112</b>
Bei akuten lebensbedrohlichen Notfällen wie starken Herzbeschwerden, Bewusstlosigkeit oder schweren Verbrennungen muss direkt der Rettungsdienst angefordert werden	<b>112</b>
Polizei	<b>110</b>
Polizeiinspektion Speyer	<b>06232 / 13 70</b>
Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale	<b>06232 / 19292</b>
Krankentransport (DRK)	<b>06232 / 19222</b>
Krankenhaus St. Vincentius	<b>06232 / 133-0</b>
Krankenhaus Diakonissen	<b>06232 / 22-14 01</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	<b>116 117</b>
Sperr-Notruf (Bankkarten/SIM-Karte)	<b>116 116</b>
Stadtverwaltung Speyer	<b>06232 / 14-0</b>
Stadtwerke Speyer	<b>06232 / 625-0</b>
24-Std.-Bereitschaftsdienste:	
Strom	<b>06232 / 625-40 00</b>
Erdgas	<b>06232 / 625-44 00</b>
Wasser	<b>06232 / 625-44 40</b>
Fernwärme	<b>06232 / 625-40 40</b>
Kanal	<b>06232 / 625-45 45</b>

## Grundsätzliches Verhalten bei Vergiftungen:

Ruhe bewahren! Jedes übereilte Verhalten verbietet sich.

Giftinfo Mainz **(06131-19240)**

Hausarzt oder Rettungsdienst

**(112 bzw. 19222)**

anrufen und folgendes angeben:

**Was ist passiert?**

**Wer hat sich vergiftet?**

**(Alter und Körpergewicht)**

**Wie erfolgte die Vergiftung?**

**Wann erfolgte die Vergiftung?**

**Wieviel? (Dosis)**

Auffällige Erscheinungen schildern.

Insbesondere Bewusstseinslage, Atmung und äußere Auffälligkeiten.

Bei ausreichender Kenntnis der Situation kann die Beratungsstelle bei Vergiftungen oder auch der Hausarzt Entscheidungshilfen sowie Anweisungen zur Ersten Hilfe geben.

Bei bewusstlosen Personen sollte man in jedem Falle den Rettungsdienst informieren!

Deshalb:

Erst anrufen, dann handeln!

Nur so können sowohl Unter- als auch Übertherapien wie unnötige Klinikaufenthalte verhindert werden.



^ RABE  
V LIFTE

Premium Treppenlifte  
für Ihr Zuhause

☎ 06232 601550



Treppenlifte



Hublifte



Außenlifte



Plattformlifte

Besuchen Sie uns im Showroom in Speyer!

Rabe Lifte GmbH  
Wormser Landstraße 83A  
67346 Speyer

info@rabe-lifte.de  
www.rabe-lifte.de



Wenn's gut werden muss.

