

Juni
-
Oktober
2026

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



Vorwort

Sehr geehrte Senior*innen,
sehr geehrte Leser*innen,

ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der „Aktiv dabei“ als schöne Sommerlektüre. Ich lege Ihnen daher auch die wichtigen Hinweise zum Thema Hitze auf Seite 21 ans Herz.

Außerdem erscheint im Juni ebenfalls der neue „Wegweiser für Senior*innen der Stadt Speyer“ in gedrucktem wie auch digitalem Format auf unsere Internetseite. Vielen Dank an Herrn Sprißler von VogtherrCom-Media für die gute Zusammenarbeit und Gestaltung! Gerne können Sie sich den Wegweiser im Seniorenbüro mitnehmen oder ihn bei uns kostenfrei bestellen. Alternativ liegt er auch in den Quartiersbüros und dem Mehrgenerationenhaus aus. Der Wegweiser bietet Ihnen Informationen und Kontakte rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge, Wohnen im Alter, Ambulante Dienste, Betreuung und finanzielle Hilfen.

Die nächste Ausgabe der „Aktiv dabei“ für 2026 erhalten Sie Anfang November. Die Redaktionsfrist ist daher Montag, der 07. September. Sie können mir Beiträge an die E-Mail-Adresse constanze.konder@stadt-speyer.de zukommen lassen oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Ihre Constanze Konder
Leitung des Seniorenbüros Speyer

Kontakt:

Seniorenbüro Speyer, Maulbronner Hof 1a,
67346 Speyer

Tel.: 06232 14 2661

E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Internetseite:

www.speyer.de/seniorenbuero/

www.speyer.de/seniorenbuero/aktuelles

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 09.00 -12.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Termine 2026

Tanz im Haus Pannonia –
Für Tanzbegeisterte und Musikliebende
mit Live-DJ, Musiker und Alleinunterhalter:
Andreas Maier

ausgerichtet von der Gemeindegewerkschaft plus, Alexandra Mally, dem Seniorenbüro mit regelmäßiger Unterstützung von der Donaudeutschen Landsmannschaft, dem Projekt „Silbertaler – Alters-armut lindern“ der Stiftung Beyond Unisus & der Edith-Stein-Realschule Speyer

freitags, von 15 bis 18 Uhr

10.07.2026 / 14.08.2026 / 11.09.2026 /
09.10.2026 / 20.11.2026 / 11.12.2026

Konzert am Nachmittag

Ausgerichtet vom Kulturbüro, unterstützt vom Seniorenbüro

Mittwoch, 04. November 2026, 15 Uhr

Mittwoch, 09. Dezember 2026, 15 Uhr

ACHTUNG! Die Termine finden in der Stadthalle, Kleiner Saal, Obere Langgasse 33 statt! (barrierefrei)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	Soziales	Seite
<u>Constanze Konder</u>	2	Gesprächsrunde	17
Soziales	Seite	<u>Haus am Germansberg</u>	
Weiteres Tischtennis-Training für PPP im TTC - Änderungen beim PPP und bei der Parkinson Selbsthilfe	6	<u>Heidi Gangkofner</u>	
Schifferstadt/Speyer in 2026		Stadtführung für Senioren	19
<u>Hans Hebrank</u>		<u>Heidi Gangkofner</u>	
Ehrenamtliche Unterstützung von Parkinson Betroffenen	8	Hitzeplakat	21
Selbsthilfe - PPP Tischtennis – Ein Erfahrungsbericht		<u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u>	
<u>Hans Hebrank</u>		Gedicht „Berührt“	22
Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 2026 in Speyer	10	<u>Ulla Fleischmann</u>	
<u>Stadt Speyer</u>		Fußverkehrs-Checks 2026: Speyer nimmt den Fußverkehr in den Blick – Gemeinsam unterwegs für eine fußgängerfreundliche Stadt	23
Die Feuerwehr und Oberbürgermeisterin informiert bei der Quasselgruppe des Seniorenbüros zum Thema „Warnsignale und Katastrophenschutz“	11	<u>Medieninformation der Stadt Speyer vom 11. Mai 2026</u>	
<u>Peter Eymann, Redaktion</u>		Rückblick des Jahres 2025: Die Nachbarschaftshilfe	24
Basteln mit Senioren – Rubbel-Adventskalender ein voller Erfolg	12	<u>Melanie Waldschmitt, Redaktion</u>	
<u>Heidi Gangkofner</u>		Mehr Sichtbarkeit, mehr Dialog	28
Bastelnachmittage Termine 2026	14	Der Seniorenbeirat 2025	
<u>Heidi Gangkofner</u>		<u>Constanze Konder</u>	
November 2025: Spitz und Stumpf in der Stadthalle	15	Quasseln im Luisenpark	30
<u>Melanie Waldschmitt</u>		<u>Heidi Gangkofner, Redaktion</u>	
		Digitales	Seite
		Silver Tipps! Mit Freude online: Katastrophen-Warn-Apps	33
		Was sie können und was nicht	
		<u>Inga Pötting</u>	
		<u>Für Silver Tipps! Mit Freude online, 3. August 2021</u>	

4 aktiv dabei

Digitales	Seite	Kultur	Seite
BAGSO Pressemitteilung: Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt <u>Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen</u>	35	Speyrer Künstler stellt im Europäischen Parlament in Brüssel aus - Theo Germann nimmt an „Art for All, with All“ teil <u>Hans Hebrank</u>	52
Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer <u>Thomas Schmid, Redaktion</u>	37	Eine kleine Hutgeschichte... <u>Helga Licher</u>	53
Lokalgeschichte	Seite	Natur/Tiere	Seite
Stolpersteine Familie Heymann <u>Ingrid Kolbinger, Stolpersteine-Initiative Speyer</u>	39	Die Zeit sie vergeht viel zu schnell.... <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	55
Gedicht „Christuskirche Speyer-Nord - Eine Kirche, die keine Zukunft mehr haben soll?“ <u>Ulla Fleischmann</u>	43	Bildimpressionen aus der Natur: 57 Ausstellung „KAMELIEN – Fernöstlicher Blütenzauber“ in der FLORA Köln <u>Michael Stephan</u>	
Speyerer Ur-Fasnachter <u>Wolfgang Kauer</u>	44	Sternstunde auf der Burgruine Gräfenstein <u>Hans Wels</u>	60
Wilhelm Molitor – Der Papst, Das Konzil und die Ewige – Stadt Briefe und Essays aus Rom <u>Dr. Bernhard Adamy, Verlag Regionalkultur</u>	45	Reisen	Seite
Kultur	Seite	Moselmetropole Cochem und seine Reichsburg <u>Michael Stephan</u>	63
Büchertipps: Gewalt, Leid, Zuversicht <u>Ursula Franz-Schneider</u>	46	Bezauberndes Lyon – Französische Idylle trotz Großstadtflair <u>Michael Stephan</u>	66
Vincent van Gogh, Roze perzikbomen ('Souvenir de Mauve'), 1888 © Collection Kröller-Müller <u>Museum, Otterlo, the Netherlands. Photography by Rik Klein Gotink.</u>	50	Selles un Jenes	Seite
Gedicht 3/2 „BLÜHENDER PFIRSICHBAUM“ <u>Dr. Bernhard Adamy</u>	51	Rätsel-Seite <u>Melanie Waldschmitt</u>	69
		O A S E – der Sessel, der zu mir kam <u>Marga Fedder</u>	70
		Mediterrane Küche..... Mittelmeerkost in den Alltag holen <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	71

Selles und Jenes	Seite
Immerwährender Speyerer Rezept Kalender mit fair gehandelten Produkten <u>Medieninformation der Stadt Speyer vom 20. Oktober 2025</u>	72

Rätsel-Seite Lösung <u>Melanie Waldschmitt</u>	74
---	----

Anzeigen	Seite
Sankt Vincentius Krankenhaus Gemeinnützige Baugenossenschaft GEWO Förderverein des Seniorenbüros Stadtwerke Speyer	9 54 65 75 76

Impressum

Redaktion: Constanze Konder, Hanna Schnörr, Karin Scholz

Herausgeber: Seniorenbüro Speyer
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232/14-2661

E-Mail: constanze.konder@stadt-speyer.de

Jede*r Ersteller*in eines Beitrags ist inhaltlich selbst verantwortlich für den jeweils eigenen Beitrag sowie Fotos in der Zeitschrift „aktiv dabei“.

Titelbild: Gruppe Keramikwerkstatt bei der Hobbywerkstatt des Seniorenbüros (Quelle: Seniorenbüro Stadtverwaltung Speyer)

Fotos & Logos:

H. Hebrank: S. 6, 8f.; PingPongParkinson Speyer: S. 7; Stadt Speyer: S. 10, 72f.; C. Konder: S. 5, 11, 24, 28; H. Gangkofner: S. 12ff., 17-20, 30ff.; M. Waldschmitt: S. 15f., 25f., 28, 69, 74; Maria und Peter Kinscherff Stiftung Horizont: S. 16; Förderverein Seniorenbüro: S. 16; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/bzga-konferenzen/bzga-bundeskonferenzen/> - 18.07.2024: S. 21; U. Fleischmann: S. 22, 43; K. Landry: S. 24; A. Mally: S. 25; Seniorenberrat Speyer: S. 28f.; Silver Tipps! Ein Projekt der Stiftung MedienKom-

petenz Forum Südwest: S. 34; Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.: S. 35f.; Initiative Stolpersteine für Speyer: S. 39ff.; privat (Kontakt über Initiative Stolpersteine für Speyer): S. 40f.; Verlag Regionalkultur Ubstadt-Weiher / Bernhard Adamy: S. 45; Vincent van Gogh, Roze perzikbomen ('Souvenir de Mauve'), 1888 © Collection Kröller-Müller Museum, Otterlo, the Netherlands. Photography by Rik Klein Gotink.: S. 50; T. Germann: S. 52; R. Riegel: S. 55, 71; M. Stephan: S. 57ff., 63-68; H. Wels: S. 60; Inklusionsnetzwerk Bewegung Speyer: S. 25;

Erscheinungsdatum: Juni 2026

Redaktionsschluss

Für die nächste Ausgabe senden Sie bitte Ihre Beiträge **bis Montag, 07. September**, an das Seniorenbüro (siehe Vorwort). Sie können Ihre Beiträge via E-Mail an: constanze.konder@stadt-speyer.de senden oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Öffnungszeiten des Seniorenbüros

montags bis donnerstags von 9 -12 Uhr
oder nach Terminvereinbarung
Tel.: 06232/14-2661



Weiteres Tischtennis-Training für PPP im TTC Änderungen beim PPP und bei der Parkinson Selbst- hilfe Schifferstadt/Speyer in 2026



Viel Spaß brachte das Nikolausschießen beim PPP-Training des TTC im Dezember
Foto: Hans Hebrank

Heb. Speyer/Schifferstadt. Die große Nachfrage beim Tischtennis-Training für Parkinson Patienten beim Speyerer TTC führt nun dazu, daß der TTC unterstützt durch die Stadt Speyer einen weiteren PPP Termin anbieten kann. Dieser neue - auch durch den zertifizierten Trainer Klaus Niebes betreute - Termin wird ab dem 21. Januar 2026 immer mittwochs 18 bis 20 Uhr in der Woogbachhalle bei der Woogbachschule (Speyer West, Reiner-Maria-Rilke Weg 25 / Eduard-Mörrike-Weg) stattfinden. Für die Parkinson Patienten gibt es eine Parkmöglichkeit im Schulhof und dadurch einen barrierefreien Zugang zur Halle. Daneben bleiben die bisherigen Tischtennis-Termine in der Turnhalle der Siedlungsschule Speyer Nord (Bir

kenweg 10, Parkmöglichkeit und barrierefreier Zugang über den Schulhof) bestehen. Donnerstags von 19 bis 21 Uhr ist das Training auch durch den zertifizierten Trainer des TTC betreut, dienstags Abend ist ein freies Training ohne Trainer möglich. Das betreute Training wurde letztes Jahr sehr gut von den Parkinson Betroffenen angenommen, insgesamt kamen im Jahr 2025 900 Teilnehmer zu den Donnerstags-Terminen, je nach Woche waren es zwischen 12 und 31 Teilnehmer mit steigender Tendenz. Die PPP Truppe des TTC Speyer arbeitet dabei sehr eng mit der Parkinson Selbsthilfe (PSH) Schifferstadt/Speyer zusammen. Auch bei der PSH weist der Trend deutlich nach oben. So haben in 2025 135 Parkinson Be-

treffene an den PSH-Terminen teilgenommen, je nach Thema zwischen 25 und 55 Teilnehmer pro Termin. Die monatlichen Treffen werden nun im neuen Jahr 2026 vom zweiten Donnerstag im Monat auf den ersten Donnerstag verlegt. Sie finden jetzt neu von 15 bis 17 Uhr in der Adlerstube, Kirchenstraße 17, Schifferstadt statt. Das Jahresprogramm ist auf der PSH -

Internetseite verfügbar, der nächste Termin findet am 5. Februar statt und hat das Thema „Bewegungsbiografie und Gedächtnistraining“. Die Teilnahme erfordert keine Anmeldung und ist kostenfrei.

14. Januar 2026
Hans Hebrank
Trifelsstr. 8
67346 Speyer
hans.hebrank@web.de

Jahresprogramm 2026

08. Januar

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt,

Vortrag von Frau Claudia Schoeneberger vom Pflegestützpunkt Schifferstadt:

Nutzungsmöglichkeiten der Pflegeversicherung

05. Februar

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Thema mit Frau Renate Henrich:

Bewegungsbiografie und Gedächtnistraining

05. März

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag von Herr Dr. Peter Erb aus Speyer:

traditionell chinesische Medizin: Was ist das? Wie wirkt sie?

02. April

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag: Herr Andrés Alemany Neuropsychologe der SRH-Klinik in HD:

Wege der Krankheitsbewältigung – Wie Angehörige und Betroffene souverän mit Parkinson umgehen können

07. Mai

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag: von Frau Barbara Haas vom Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst südl. Rhein-Pfalz-Kreis, Schifferstadt:

Begleitung in der letzten Lebensphase

11. Juni

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag von Frau Dr. Verena Eigler vom KliLu:

Parkinson-Komplextherapie: Was ist das?

02. Juli

15.00 Uhr **gemütliches Beisammensein** im Behler Haist

August

Sommerpause

03. September

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag angefragt bei Verbraucherzentrale: **Hausnotruf und digitale Helfer für häusliche Sicherheit**

01. Oktober

15.00 Uhr Treffen in der Galerie im Glashaus, Rübsemenwühl 22, Speyer

Thema: Kreativ Workshop zum Thema

„mit schwierigen Situationen im Leben umgehen“

05. November

15.00 Uhr Treffen in der Adlerstube, Kirchenstr. 17, Schifferstadt

Vortrag von Frau Iris Strubel von den Maltesern: **Verhalten im Not- und Krisenfall**

03. Dezember

15.00 Uhr: Treffen in Schifferstadt,

Adventsfeier



Ehrenamtliche Unterstützung von Parkinson Betroffenen

Selbsthilfe - PPP Tischtennis – Ein Erfahrungsbericht

Als Mitglied im Leitungsteam der Parkinson-Selbsthilfe Schifferstadt/Speyer (PSH) gibt es immer was zu tun, Unterstützung der beiden Leiterinnen Fr. Henrich und Fr. Schoeneberger bei der Aufstellung des Jahresplans und der konkreten Durchführung der Monatsveranstaltungen für die knapp 200 Mitglieder. Zusätzlich helfe ich meiner Frau Elke mit dem PSH Sorgentelefon 0160 9955 1101.

Als eines der Mitgründer der Abteilung Ping Pong Parkinson (PPP) im Tischtennisclub (TTC) Speyer die von acht Mitgliedern Mitte 2024 auf über 40 Mitglieder Ende 2025 gewachsen ist habe ich auch hier koordinierende und steuernde Aufgaben übernommen. Das bedeutet, daß ich dem TTC Vorstand Chris Weber und dem Trainer Klaus Niebes bei organisatorischen und planerischen Aufgaben für die wöchentlichen Trainings in der Siedlungsschule donnerstags und in der Woogbachschule mittwochs helfe. Dazu kommen Öffentlichkeitsarbeit und die Einführung neuer Mitglieder sowohl bei PSH und bei PPP.



Das alles ist zwar nicht wirklich schwierig, kostet aber viel Zeit, macht aber auch viel Spaß. Man unterstützt andere und hilft ihnen bei der Bewältigung der Krankheit Morbus Parkinson. Trotz hin und wieder unterschiedlichen Meinungen herrscht insgesamt eine sehr gute Stimmung in den Teams PSH und PPP.

Daher macht es zusätzlich Freude, andere zu ermutigen, mit dem leidigen Thema Parkinson positiv umzugehen. Das wirkt dann auch auf mich selbst positiv zurück, ich bin ja ebenfalls Betroffener und habe ähnliche Probleme. Außerdem freut es uns alle, zu sehen wie der eine oder andere mithilfe PPP oder PSH regelrecht „aufblüht“ und auch Freundschaften zustande kommen. Ein besonderes Erlebnis war Ende 2024 die Crowdfunding-Spendenaktion mit Unterstützung der Stadtwerke Speyer zur Anschaffung neuer Tischtennisplatten für die PPP-Abteilung TTC. Schlussendlich landeten wir bei einem Rekordergebnis und konnten sechs neue, leicht aufbaubare Platten inkl. Zubehör anschaffen.

Für meine Tätigkeit erhalte ich viel Anerkennung und Lob von den Mitgliedern und Beteiligten. Selbst entfernte Bekannte und frühere Kollegen bekommen mein Engagement mit und reagieren positiv. Und zu guter Letzt kommt auch hin und wieder ein kleines Lob vom Haus- und Facharzt in Speyer.

Die Zusammenarbeit mit anderen Menschen mit Handicap ist schon besonders, es gehört viel Kraft dazu, immer wieder andere zu motivieren und in positive Stimmung zu

bringen und gemeinsam Freude und Spaß zu haben. Das benötigt viel Kommunikation und ein Eingehen auf die einzelnen, unterschiedlichen Menschen. Dafür kommt dann oft eine ehrliche Herzlichkeit zurück. Um das durchzustehen, muß man Freude am Umgang mit Mitmenschen haben und braucht dabei eine positive Grundeinstellung – trotz lästiger und nervender Parkinson-Erkrankung. PPP ist auch für absolute Tischtennis-Laien kein Problem. Jeder kann mitmachen.

Hans Hebrank



Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis.



Arthrosevortrag:

„Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk?“

Aktuelle Vortragstermine oder Online-Vortrag
unter www.vincentius-speyer.de



Arthrosesprechstunde

Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose? Oder brauchen eine 2. Meinung? Wir beraten Sie gerne in unserem Elektiven Behandlungszentrum.

Jetzt Termin vereinbaren: Mo – Fr von 9 bis 15 Uhr, Tel. 06232 133-366.



Dr. med. Martin Sturm

Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Worum geht es?

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

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

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

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

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

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

Ansprechpersonen



Constanze Konder
Leitung Seniorenbüro
06232 14-2661



Alexandra Mally
Gemeindefräu'ern plus
06232 14-2673
015251626962



Heidi Gangkofner
Gemeindefräu'ern plus
06232 14-2636
01621080899

Melanie Waldschmitt
Nachbarschaftshilfe
06232 14-2665

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



RADELN
OHNE
ALTER



413/Seniorenbüro
www.speyer.de



Silver
Tipps!
MIT FREUDE ONLINE



www.speyer.de

Gemeinsam aus der Einsamkeit

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



Bild: M. Waldschmitt



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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Die Feuerwehr und Oberbürgermeisterin informierten bei der Quasselgruppe des Seniorenbüros zum Thema „Warnsignale und Katastrophenschutz“

Die Teilnehmenden der „Quasselgruppe“, dem beliebten Seniorentreff beim Seniorenbüro, konnten sich über einen spannenden und informativen Nachmittag im Januar 2026 freuen. Die Feuerwehr Speyer war zu Gast und informierte über die Bedeutung der Sirenenalarmierung sowie über das richtige Verhalten im Katastrophenfall.



Die Oberbürgermeisterin im Austausch

Wann heulen die Sirenen? Was bedeuten die verschiedenen Signale? Und was sollte man tun, wenn plötzlich der Strom ausfällt oder eine andere Gefahr droht? Diese und viele weitere Fragen beantworteten die Feuerwehrleute auf anschauliche und verständliche Weise – natürlich blieb dabei auch Zeit für Austausch, Fragen und gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Die Oberbürgermeisterin der Stadt Speyer, Stefanie Seiler, lud neben den Quasselgruppe-Stammgästen alle Interessierten herzlich zu der Veranstaltung ein. Vor Ort tauschte sie sich mit den anwesenden Senior*innen aus.



Herr Eymann und Herr Tremmel von der Feuerwehr Speyer

Heidi Gangkofner, Gemeindegewerkschaft plus, und Gisela Langjahr, Ehrenamtliche des Seniorenbüros, freuten sich über den regen Zulauf zu ihrem Angebot „Quasselgruppe“. Das Interesse an dem Thema Warnsignale kam bei Gesprächen der Gruppe in 2025 auf und wurde direkt in Absprache umgesetzt.

Peter Eymann, Redaktion



Der Veranstaltungsraum war gut besucht

Basteln mit Senioren

Rubbel-Adventskalender ein voller Erfolg

Sowohl die Zahl der Teilnehmer als auch die Ausbeute war beeindruckend: Bei mehreren Terminen im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros, im Quartiersbüro Speyer Süd und im AWO-Kaffeetreff bastelten rund vierzig Senior*innen mehr als 250 Adventskalender. Nicht nur für den Eigenbedarf wurde gebastelt, sondern vor allem, um Kindern, Enkelkindern, Freunden oder Bekannten eine kleine Freude zu bereiten oder auch Menschen, die das Jahr über Hilfe und Unterstützung angeboten haben. Ein Senior bastelte einen Kalender für seine Ehefrau – was für ein schöner Liebesbeweis. Nicht nur in Speyer und ganz Deutschland wurden die selbst gebastelten Kalender verteilt, sondern Berichten zufolge bis in die USA. Dort sind sie hoffentlich rechtzeitig zum ersten Dezember angekommen.



AWO-Kaffeetreff

In gemütlicher Atmosphäre wurden neue Kontakte geknüpft und alte Bekanntschaften aufgefrischt.

Die Teilnehmenden entdeckten beim Basteln Fähigkeiten, die sie sich gar nicht mehr zugetraut hatten.



Seniorenbüro

Zwei gleichermaßen beliebte Varianten des Adventskalenders konnten gebastelt werden: eine mit pfälzischen Begriffen und eine mit Redewendungen. Hinter den Türchen verbargen sich zunächst die pfälzischen Begriffe oder Teile von Redewendungen. Die Übersetzung bzw. der Rest der Redewendung wurde unter Rubbelfolie verborgen. Schon beim Basteln hatten die Senior*innen Spaß am Rätseln. Einige Begriffe waren bekannt, aber manchmal war es hilfreich, dass beim Basteln die Lösung zunächst noch sichtbar war. Manche Begriffe sind eben doch nicht mehr so geläufig. Das eine oder andere Rätsel war daher wohl doch etwas knifflig.

Heidi Gangkofner darf übrigens auch selbst rätseln. Aus Bayern kam ein von Kindern gebastelter Adventskalender mit nicht immer geläufigen bayerischen Ausdrücken – selbst für Dialektkundige eine Herausforderung. So einen gab es bereits letztes Jahr, alles handgefertigt. Dieser Kalender war auch die Anregung, so etwas auch mit den Speyerer Senioren auszuprobieren.

Sie haben nicht rechtzeitig von den Basreliefaktionen erfahren oder konnten nicht teilnehmen? Kein Problem: da die Begeisterung so groß war, ist für 2026 eine Neuauflage geben, mit neuen Inhalten.

Wer Interesse hat und frühzeitig informiert werden möchte, kann sich bei der Gemeindegeschwister plus, Heidi Gangkofner, für eine entsprechende Infopost registrieren, einfach per Telefon oder E-Mail.

Gerne können Sie den Kontakt auch nutzen, um pfälzische Begriffe einschließlich ihrer Übersetzung, Redewendungen oder alternative Themen vorzuschlagen.

Heidi Gangkofner



Quartiersbüro Speyer Süd



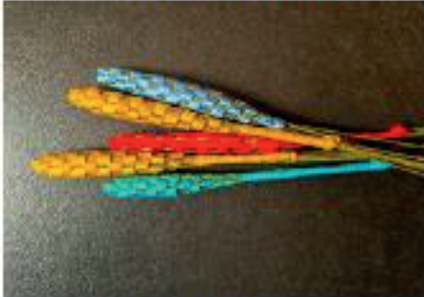



Bastelnachmittage für Senioren 2026

Im Quartiersbüro Speyer Süd und im Seniorenbüro Speyer

Mit Gemeindeschwester plus Heidi Gangkofner

Anmeldung nicht erforderlich

Angebot ist kostenlos.

<p>Duft-Lavendelstäbe</p> 	<p>22. Juni 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Seniorenbüro Speyer Maulbronner Hof 1a Veranstaltungsraum</p> <p>25. Juni 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Quartiersbüro Speyer Süd Windthorstraße 18</p>
<p>Drei-D-Bilderrahmen</p> 	<p>17. September 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Quartiersbüro Speyer Süd Windthorstraße 18</p> <p>23. September 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Seniorenbüro Speyer Maulbronner Hof 1a Veranstaltungsraum</p>
<p>Rubbel-Adventskalender</p> 	<p>12. November 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Quartiersbüro Speyer Süd Windthorstraße 18</p> <p>16. November 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Seniorenbüro Speyer Maulbronner Hof 1a Veranstaltungsraum</p>
<p>Drei-D-Weihnachtssterne</p> 	<p>26. November 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Quartiersbüro Speyer Süd Windthorstraße 18</p> <p>30. November 2026 15.00 bis 17.00 Uhr Seniorenbüro Speyer Maulbronner Hof 1a Veranstaltungsraum</p>

November 2025: Spitz und Stumpf in der Stadthalle

Die Horizont Peter & Maria Kinscherff Stiftung für Seniorenhilfe und der Förderverein des Seniorenbüros Speyer brachten Spitz & Stumpf dahin zurück, wo sie seit Jahren hingehörten: auf die Bühne.



In einer Matinee trat das Team am 30. November 2025 in der Stadthalle auf. Bernhard Weller als Friedel Spitz und Götz Valter als Eugen Stumpf brachten das große Publikum aller Altersklassen zusammen und vereinten es mit Humor und einer Affinität für die pfälzische Kultur.

Ihr Programm beschreibt das ehemalige Team als „Kabarett, Comedy, Theater in Pälzer Sprooch“. Beide teilen die Leidenschaft für das Schauspiel. Bernhard Weller spielt gerne Theater, ist Historiker und Autor. Götz Valter mit Fernseherfahrung und Weinliebhaber war zur Gründung des Duos im Jahr 1995 der perfekte Partner. Bis 2022 aktiv als „Spitz & Stumpf“ feierten sie 2025 nochmal das Debut in der Stadthalle Speyer.

Die Veranstaltung eröffneten Worte von Frau Schuff (Horizont Peter + Maria Kinscherff Stiftung für Seniorenhilfe), Frau Konder (Leitung Seniorenbüro



Speyer) und Frau Kabs (Bürgermeisterin Stadt Speyer).



Der Eintritt war kostenlos. Dies war eine der Rahmenbedingungen, welche der Förderverein des Seniorenbüros Speyer gerne unterstützt. Eine Veranstaltung, die nicht abhängig vom Geldbeutel ist. Eine Veranstaltung, die Menschen zusammenbringen und unterhalten sollte. Das gelang den Beteiligten. Die Peter + Maria Kinscherff Stiftung für Seniorenhilfe beschreibt ihre Mission als Unterstützung für Senioren in Not und Einsamkeit (<https://www.horizont-seniorenhilfe.de/>).

Seit mehr als 25 Jahren unterstützt der Förderverein das Seniorenbüro Speyer finanziell und ideell bei seiner Arbeit für und mit den Senior*innen der Stadt. Momentan zählt der Verein über 200 Mitglieder, die mit ihren Mitgliedsbeiträgen (derzeit 13 €/Jahr, Familienmitgliedschaft 15 €) und Spenden die finanzielle Basis bilden. Gleichzeitig beteiligen sich einige unserer Mitglieder*innen auch aktiv als Ehrenamtliche an der Arbeit des Seniorenbüros (<https://www.foerderverein-senioren-speyer.de/>) Eine Kooperation dieser Institutionen machte es nicht nur Menschen im Alter möglich einen Nachmittag lang „Spitz & Stumpf“ zu genießen. Pfälzer Mundart und musikalische Darbietungen bekannter Lieder wie „Die Bopp mit dem Schlopp uffm Kopp“ oder „Duddesupp“

animierten zum Mitsingen, Klatschen und vor allem zum Lachen.

Fotos & Text: Melanie Waldschmitt

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



<https://www.foerderverein-senioren-speyer.de/kontakt>



<https://www.horizont-seniorenhilfe.de/die-horizont-stiftung>

Offener Treff für Senior*innen

Mit der Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner

Haus am Germansberg

Else - Krieg -Str. 2 (Festsaal)

Wöchentlich am Dienstag von 15 bis 17 Uhr

Juni 2026	Referent/Moderation	Thema	
02. Juni	Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	Spielerunde Einfache Spiele für Jedermann	
09. Juni	Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	Fit bleiben Kurzweilige Übungen für Körper, Kopf und Wohlbefinden	
16. Juni	Ingrid Kolbinger Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	Vortrag Victor Hugo 1802-1885 Dichter, Politiker und Europa-Visionär	
23. Juni	Burgis Heller Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	Kulturnachmittag Unsere alten Märchen Musik und Bilder	
30. Juni	Hermann Schmid Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner	Vortrag Der Speyerer Flugplatz	

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Getränke mit.

Offener Treff für Senior*innen

Mit der Gemeindegeschwester Plus Heidi Gangkofner

Haus am Germansberg

Else - Krieg - Str. 2 (Festsaal)

Wöchentlich am Dienstag von 15 bis 17 Uhr

Juli 2026	Referent/Moderation	Thema	
07. Juli	Bergmann Margaretha Gemeindegeschwester Plus Heidi Gangkofner	Kulturnachmittag Friedens-Zeiten Musik, Texte, Erzählungen	
14. Juli	Gemeindegeschwester Plus Heidi Gangkofner	Brezelfest Seniorenachmittag Wir treffen uns ab 14.30 Uhr im Festzelt	
21. Juli	Gemeindegeschwester Plus Heidi Gangkofner	Spielerunde Einfache Spiele für Jedermann	
28. Juli	Gemeindegeschwester Plus Heidi Gangkofner	Fit bleiben Kurzweilige Übungen für Körper, Kopf und Wohlbefinden	

Stadtführung für Senioren

Institutionen in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz waren am 22. November 2025 aufgerufen, sich an der SWR-Kampagne „Nacht gegen die Einsamkeit“ zu beteiligen. Vereine, Feuerwehren, kirchliche Einrichtungen, Bibliotheken und viele andere waren aufgerufen, sich mit Begegnungsveranstaltungen beteiligen, um die Gemeinschaft fördern und Einsamkeit entgegenzuwirken.

Im Rahmen dieser SWR-Aktion luden die Gemeindegeschwister plus Heidi Gangkofner und der Stadtführer Volker Seitz zu einer Stadtführung speziell für Senioren ab 60 Jahren ein. „GemEinsam unsere Stadt erkunden“ war das Motto.



Dom

Da viele Senioren abends nicht mehr so gerne unterwegs sind, traf man sich bereits um 14 Uhr bei klirrender Kälte auf dem Domplatz. Die beiden Organisatoren waren überwältigt von dem großen Interesse für diese Stadtführung. Da es keine zahlenmäßige Begrenzung oder Anmeldepflichtung gab, kamen über fünfzig Personen aus Speyer und Umgebung. Volker Seitz vermittelte nicht nur viel Interessantes aus der reichen Stadtgeschichte und

machte auf etliche verborgene Details aufmerksam, sondern unterhielt die wacker der Kälte trotzen Teilnehmer auch mit vielen Kuriositäten und Anekdoten.

Aber es ging bei diesem Stadtrundgang nicht nur um die Sehenswürdigkeiten und Historisches, sondern auch um Begegnung, Verbundenheit, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Deshalb bekamen die Teilnehmer auch eine kleine Kennenlernaufgabe: sie sollten mit Unbekannten kleine Gruppen bilden und das Kennenlernen mit der Frage „Wo könnte ich Sie noch treffen“ beginnen.

Der Rundgang war so angelegt, dass er für Senioren geeignet war. Die Gemeindegeschwister plus Heidi Gangkofner brachte einen Bollerwagen mit ihren Plauderbänken und einigen Campingstühlen mit, so dass sich die Teilnehmer bei Bedarf auch einmal setzen und ausruhen konnten.

Über den Dom und seine Umgebung hatte Volker Seitz viel Wissenswertes zu berichten. Vom Dom aus ging es zunächst über die Nikolausbrücke zum Kloster St. Magdalena mit der Edith-Stein-Gedenkstätte, weiter über den Hasenpfuhl zum Holzmarkt und durch den Kulturhof zum Judenbad.



Judenbad

20 aktiv dabei

Auch wenn – der Kälte, körperlichen Einschränkungen oder anderweitigen Terminen geschuldet – nicht alle Teilnehmer bis zum Ende dabei sein konnten, erlebten noch etwa die Hälfte den interessanten Abschluss im Judenbad, das einige Teilnehmer zum ersten Mal besichtigten.

Großer Dank gebührt dem kundigen und kurzweiligen Stadtführer Volker Seitz, der sich sofort bereit erklärt hatte, diesen speziell für Senioren angelegten Rundgang ehrenamtlich und kostenlos durchzuführen und der die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg gemacht hat.

Weil es so viele positive Rückmeldungen gab, sind weitere monatliche Stadtpaziergänge für Senioren ab 60 Jahren aus Speyer zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen unter dem Motto „Geh mit und begegne der Geschichte von Speyer“ geplant. Zwei Termine haben schon stattgefunden.

Der erste Termin zum Thema „Das Kloster St. Magdalena und das Leben der Edith Stein“ fand am Mittwoch, 22. April 2026 statt.



Kloster

Der zweite Termin zum Thema „Gedächtniskirche der Protestation“ fand am Mittwoch, 20. Mai 2026, statt. Treffpunkt ist der Haupteingang der Gedächtniskirche. Weitere Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Die Stadtpaziergänge klingen bei einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros Speyer aus.

Eine Anmeldung für diese Stadtpaziergänge ist erforderlich.

Kontakt:

Gemeindeschwester plus
Heidmarie Gangkofner
Stadtverwaltung Speyer
Johannesstraße 22 a
67346 Speyer

Telefon: 06232-142636

E-Mail:

Heidmarie.Gangkofner@Stadt-Speyer.de



Seitz und Gangkofner

Hitze in der Stadt Gesundheitsrisiken für ältere Menschen

Risikofaktoren

-  **Vorerkrankungen**
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes
-  **Medikamente und Suchtmittel**
Entwässernde Medikamente, Alkohol
-  **Körperliche Einschränkungen**
-  **Soziale Isolation**
-  **Wohnsituation**
Lokale Hitzebelastung, überhitzte Wohnräume

Hitzebeschwerden erkennen und handeln!



- Schwindel und Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung

Fieber

Kurzatmigkeit

Verwirrtheit und Unruhe



Gesund trinken ...
ca. 2 bis 3 Liter
Getränke täglich

! Tipps zum Abkühlen

Hitzetote nach Alter in Deutschland 2023*



* Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Mord- und Tötungsdelikte, 1. und 2. September 2023



Wohnung kühler halten ...
Ziel: unter 26 °C bleiben



Kontakt aufnehmen mit ...
Ärztinnen/Ärzten,
Angehörigen, Nachbarschaft



B e r ü h r t

Ich durfte vieles hören in meinem Leben.
Von Gott,
von seiner Größe,
von seinem Zorn,
von seinem Licht.

Ich glaubte – manches,
anderes nicht.
Doch was ich jetzt beginne zu hören,
berührt meine Seele.
Es ist, als öffnete sich ein Fenster.
Nicht mit grellem Licht,
sondern mit weichem Strahlen,
das still sagt:
Ich bin da. Immer.
Nicht fern. Nicht unnahbar.
Nicht fordernd.

Ein Gegenüber,
das mein Innerstes kennt,
meine Unruhe, meine Zweifel,
meine Traurigkeit, meine Ängste,
und trotzdem – oder gerade deshalb –
bei mir ist.

Ich darf mit ihm sprechen.
Nicht laut, nicht durch fertige Sätze.
Manchmal nur mit einem Seufzer,
manchmal mit Tränen,
manchmal mit einem stillen Lächeln.
Und ich beginne zu ahnen:

ER hört.
Nicht wie ein König,
der auf ein Gebet herabschaut,
sondern wie ein Freund,
der neben mir sitzt.

Ich darf danken.
Für das Kleine,
das mir Vertrauen schenkt.
Für das Große,
das ich nicht begreife.
Für die Liebe,
die mir zuteil wird
und die Liebe,
die ich selbst verschenken darf.

Ich trage nicht mehr alles allein.
Nicht immer –
aber immer öfter.
Ein Hauch von Leichtigkeit findet mich.
Nicht, weil die Welt einfacher wäre,
sondern weil ich weiß,
dass ich gehalten bin.

Und dieses Wissen ist nicht laut.
Es ist zart,
wie das Flattern eines Vorhangs im Wind.
Aber es bleibt.
Es wächst.

Und es verändert mein Herz.



Medieninformation der Stadt Speyer vom 11. Mai 2026

Fußverkehrs-Checks 2026: Speyer nimmt den Fußverkehr in den Blick – Gemeinsam unterwegs für eine fußgängerfreundliche Stadt

Zu Fuß unterwegs zu sein ist die ursprünglichste, gesündeste und inklusivste Form der Mobilität. Dennoch wird der Fußverkehr in vielen Städten bislang oft nur am Rande mitgedacht. In Speyer soll sich das nun ändern: Als eine von zehn Kommunen in Rheinland-Pfalz wurde die Stadt für die Teilnahme an den landesweiten Fußverkehrs-Checks 2026 ausgewählt. Ziel des Projekts ist es, die Bedingungen für das Zufußgehen systematisch zu analysieren und Impulse für sichere, attraktive und barrierearme Wege in Speyer zu entwickeln.

Das Programm steht unter dem Motto „Gut zu Fuß in meiner Stadt“ und wird vollständig vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz finanziert. Mit der offiziellen Übergabe der Teilnahmeurkunde am 16. März 2026 fiel der Startschuss für den Beteiligungsprozess in Speyer.

Ein erster wichtiger Meilenstein ist der öffentliche Auftaktworkshop am Dienstag, 26. Mai 2026, im Stadtratssitzungssaal. Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen, gemeinsam mit Verwaltung, Politik und Verbänden über den Fußverkehr in Speyer zu diskutieren und konkrete Hinweise sowie Verbesserungsvorschläge einzubringen. Die Erfahrungen der Menschen, die täglich zu Fuß unterwegs sind – darunter Kinder und Familien, Seniorinnen und Senioren sowie Pendlerinnen und Pendler – sollen im Mittelpunkt stehen.

„Speyer ist eine Stadt der kurzen Wege, viele Ziele lassen sich gut zu Fuß erreichen“, so Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler. „Genau deshalb ist es wichtig, dass wir den Verkehr konsequent aus der Perspektive derjenigen denken, die besonders schutzbedürftig sind. Dazu gehören Kinder, ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen. Wenn sie sich sicher und selbstständig zu Fuß bewegen können, profitieren am Ende alle von einer guten Stadtgestaltung. Die Wege müssen sicher,

komfortabel und attraktiv sein. Der Fußverkehrs-Check bietet die Chance, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern genau hinzuschauen, wo bereits gute Voraussetzungen gegeben sind und wo Verbesserungsbedarf besteht. Jeder Hinweis aus dem Alltag hilft uns dabei.“

Herzstück der Fußverkehrs-Checks sind zwei gemeinsame Begehungen vor Ort. Dabei werden alltägliche Wege aus Sicht der Fußgängerinnen und Fußgänger betrachtet und konkrete Problemstellen sowie Verbesserungspotenziale identifiziert. Begleitet und moderiert wird der Prozess von den Fachbüros Sweco GmbH und VIA eG.

Zum Abschluss werden die Ergebnisse in einem weiteren Workshop vorgestellt und diskutiert. Die Stadt erhält unter anderem einen Status-quo-Bericht, eine Stärken-Schwächen-Analyse sowie Empfehlungen und Maßnahmenvorschläge zur langfristigen Förderung des Fußverkehrs.

Termine im Überblick:

Dienstag, 26. Mai 2026, 17.30 bis 19.30 Uhr
Auftaktworkshop Stadtratssitzungssaal, Rathausrückgebäude, Maximilianstraße 12

Montag, 22. Juni 2026, 18 bis 20 Uhr
1. Begehung
Treffpunkt: Postplatz

Mittwoch, 24. Juni 2026, 17 bis 19 Uhr
2. Begehung
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz

Montag, 31. August 2026, 17.30 bis 19.30 Uhr
Abschlussworkshop Stadtratssitzungssaal, Rathausrückgebäude, Maximilianstraße 12

Rückblick des Jahres 2025: Die Nachbarschaftshilfe

Im Januar 2025 startete ich als neue Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe und darf seitdem das Team von mittlerweile fast 50 ausgebildeten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern leiten und diese in ihrem Ehrenamt begleiten. Diese ehrenamtliche Arbeit trägt das alltagsunterstützende Angebot für Menschen im Alter. Da es im Sozialgesetzbuch anerkannt ist, kann die Aufwandsentschädigung von 7,00 Euro pro geleistete Stunde über den Pflegegrad abgerechnet werden. Unglaubliche 3375,5 Stunden sind die Bilanz im Januar 2026, die im Jahr 2025 abgerechnet wurden.

Im Februar 2025 lud ich zu einem Begegnungsfest im Maulbronner Hof 1a ein. Am Nachmittag des 24. Februar schließlich waren einige Nachbarschaftshelfer*innen der Einladung gefolgt und füllten nach und nach die Tische im Veranstaltungsraum. Eingeladen wurden über 50 Helfer und Helferinnen, von denen über die Hälfte kommen konnte, um gemeinsam den Nachmittag zu verbringen. Mit dabei waren auch die beiden Gemeindegewestern Plus Frau Gangkofner und Frau Mally, sowie die Leiterin des Seniorenbüros Frau Konder.



Begegnungsfest
(Foto von Constanze Konder)

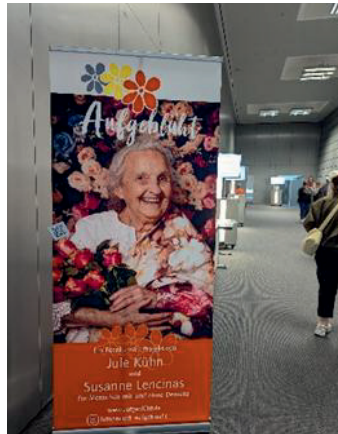
In den ersten Monaten meines neuen Arbeitsplatzes wurde ich Teil von Veranstaltungen, habe in Arbeitsgruppen mitgewirkt, neue Begegnungen gehabt. Die Arbeit mit älteren Menschen hat sich in den letzten Jahren für mich zu einem Schatz entwickelt, der mich beruflich und persönlich bereichert. Sie schafft viele Momente von Verbindung und beeinflusst nachhaltig den Blick auf das Leben. Im Mai erschien ein Artikel bei der Zeitung „Die Rheinpfalz“ von Frau Bruder (Foto: Klaus Landry).



Interview der "Die Rheinpfalz",
Foto von Klaus Landry

Unter Anderem war das Team des Seniorenbüros auch auf dem 14. Deutschen Seniorentag in Mannheim. Frau Mally bot hier auch Rikscha-Fahrten an.

Im Juni fand die Themenwoche „Einsamkeit“ statt. Das Seniorenbüro, die Nachbarschaftshilfe, die Gemeindegewestern plus, der Verein der Freunde & Förderer des Seniorenbüros e. V. & die Digitalbotschafter in Speyer nahmen die Aktionswoche zum Anlass, mit ihren Angeboten aktiv gegen Einsamkeit zu wirken. Eine Veranstaltung der Nachbarschaftshilfe war der interaktive Vortrag „Einsam und aktiv? Eine Frage die alle Generationen betrifft.“



Am 25. Juni 2026 fand der Pravo-Gesundheitstag trotz heißer Temperaturen in der Innenstadt von Speyer statt. Hier war der Seniorenbeirat und die Nachbarschaftshilfe beim Stand von der Gemeindegeschwister Heidi Gangkofner mit dabei.



Pravo-Gesundheitstag

Ab Juni 2025 startete die erste Basisschulung neuer Ehrenamtliche*r. Vor Beginn der Tätigkeiten erhalten die Ehrenamtlichen eine kostenlose Schulung aus mehreren Modulen, um optimal vorbereitet zu sein. Da die Nachbarschaftshilfe ein alltagsunterstützendes Angebot nach § 45 SGBI XI darstellt, ist seitens der ADD (Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion) vorgesehen, dass die Nachbarschaftshelfer*innen hinsichtlich verschiedener Themenbereiche geschult werden.



Erste-Hilfe-Kurs 2025,
Foto von Melanie Waldschmitt

Im August endete der erste Schulungsblock, der von externen Referentinnen mit unterstützt wurde. Zu diesem gehörte auch ein Erste-Hilfe-Kurs.

Im September wurde am 15. September 2025 die Informationsveranstaltung „Alles geht zusammen.“ der Rheuma-Liga Speyer-Schifferstadt, der Gemeindegeschwister plus, des Seniorenbeirats und des Seniorenbüros durchgeführt. Zum anderen stand auch die Woche der Demenz im Fokus der Arbeit. Hier fanden viele Angebote in ganz Speyer ab, die über Demenz informieren, beraten und für Demenz sensibilisieren sollen. Das Seniorenbüro wirkte beim Projekt einer „Kunstaussstellung“, Aquarellbilder der KUNSTgeragogik-Gruppe aus dem Caritas Altenzentrum St. Martha mit.



Kunstaussstellung in der Landesbibliothek,
Foto von Melanie Waldschmitt

Am Ende der Mottowoche bot ich einen interaktiven Vortrag „Demenz achten im Ehrenamt“ statt. Ziel dessen war die Achtsamkeit im Umgang mit Demenzbetroffenen. Im Kern des Vortrags standen dementielle Erkrankungen und deren Veränderungen im Körper, Anzeichen, sowie das Themenfeld der Kommunikation. Durch vorbereitete Fallbeispiele und eigene Impulse aus dem Plenum wurde hier ausführlich über Demenz und dessen Auswirkungen auf die Persönlichkeit und das Umfeld gesprochen. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei die Selbstfürsorge für Ehrenamtliche / Angehörige

Im letzten Jahr wurden im Herbst Fotos für die Neugestaltung des Flyers erstellt.

Im Oktober gab es das Filmfestival der Generationen und eine weitere Schulung und eine Weiterbildung für Nachbarschaftshelfer*innen im Maulbronner Hof.



Seit Jahren Nachbarschaftshelferin,
Foto von Melanie Waldschmitt

Das Jahr 2025 schloss im Dezember mit einem Adventsnachmittag der Nachbarschaftshilfe. Der Dezember ist der Monat der Gemütlichkeit und der Besinnlichkeit. Der jährliche Adventsnachmittag fand getreu dieses Mottos am Dienstag, 02.12.2025 statt. Fast 20 Nachbarschaftshelfer*innen, teilweise mit ihrer zu betreuenden Person, folgten der Einladung. Ein Buffet aus selbstgemachtem Gebäck und Lebkuchen, Muffins, Kuchen, sowie auch Weihnachtsstollen und Keksen bot sich auf der winterlich geschmückten Tafel. Zudem bestand auch die Möglichkeit einen Beitrag in Form einer Geschichte, eines Gedichts oder eines Musikstückes zu leisten. In der Runde genossen wir schließlich nicht nur leckere Süßigkeiten, Kaffee oder Tee, sondern hörten auch eine Bildererzählung zur Bedeutung von Weihnachten und eine schöne Geschichte, die nachhaltig zum Nachdenken anregte. Musikalische Beiträge einer Veerharfe rahmten diese wertvollen Beiträge.



Adventsnachmittag der Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtskultur ist wichtig, um diese wertvolle Arbeit zu schätzen. Auch ergaben sich neue Kontakte untereinander und Ideen für das neue Jahr. Danke an alle Beteiligten.

Die Nachbarschaftshilfe als alltagsunterstützendes Angebot richtet sich an Menschen im Alter mit Unterstützungsbedarf. Gemeinsame Spaziergänge, Einkäufe, kleinere Ausflüge, Gespräche zu Eis oder Kaf-

fee... – so kann man Ehrenamtliche und Senior*innen zusammenbringen. Die nächste Basisschulung startet am 11. Februar 2026. Bitte melden Sie sich bei Interesse am Ehrenamt der Nachbarschaftshilfe telefonisch 06232 14 2665 im Seniorenbüro Speyer.

Melanie Waldschmitt, Redaktion

Mehr Sichtbarkeit, mehr Dialog – Der Seniorenbeirat 2025

In 2025 kam der Seniorenbeirat Speyer auf vielen Veranstaltungen mit den Senior*innen dieser Stadt ins Gespräch und nahm Anliegen und Anregungen mit. Von verschiedenen Angeboten in den Stadtteilen bekam er die Gelegenheit, sich und seine Arbeit vorzustellen, u.a. Freitagsbrunch Speyer Nord beim Mehrgenerationenhaus, Tischlein-deck-dich bei der Gemeinde St. Hedwig. Herzlichen Dank für die Möglichkeit an die Organisator*innen der Angebote!

Frau Drees beim Konzert am Nachmittag:



Klimaschutztag Speyer West:



Fotos: Melanie Waldschmitt



Adventsmarkt Speyer West:



Fotos: Seniorenbeirat Speyer

Foto: Constanze Konder

Aufgaben des Seniorenbeirates

Der Seniorenbeirat möchte den Menschen ab 60 Jahren ermöglichen, durch die Mitarbeit beim Seniorenbeirat, die Zukunft der älterwerdenden Generation mitzugestalten.

Der Seniorenbeirat arbeitet hierzu Empfehlungen aus und gibt diese an, z.B. den Stadtrat, weiter.

Die Bandbreite der Themen wird an den Arbeitsgruppen erkennbar. Jede AG kann ihre aktuellen Themen diskutieren, Lösungen erarbeiten und als Empfehlungen darstellen.

Die personelle Zusammensetzung des Beirats besteht aus Vertreter*innen von gesellschaftlichen Gruppierungen und Interessenverbänden.

Wesentliches Ziel dieser Gemeinschaft ist es, eine altersorientierte Sichtweise, unter Beachtung gesellschaftspolitischer Auswirkungen für das Leben im Alter, zukunftsgerecht darzustellen.

Seniorenbeirat der Stadt Speyer

Der Seniorenbeirat ist eine Interessenvertretung von Senior*innen. Er ist parteipolitisch unabhängig und weitenschaulich neutral.

Am 26. September 2024 hat sich der 8. Seniorenbeirat konstituiert. Ins Leben gerufen wurde dieser durch einen Beschluss des Stadtrates am 08. Juli 1993.

Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich.



seit 1993

ÜBER UNS
UND
MIT UNS

SENIOREN- BEIRAT

Vorsitzender

Schultheis Ludwig
06232 25899
familie.schultheis@icarus-net.de

Stellvertreter

Hattab Daoud
06232 3779
d.hattab@web.de

Stellvertreterin

Philipp-Schaffartzik Anne
philipp_anne@gmx.net

Arbeitsgruppen / Leitungen

AG 1 Soziales
Hattab Daoud
AG 2 Digitalisierung
AG 5 Kultur
AG 6 Öffentlichkeitsarbeit
Rieder Gerd
AG 3 Stadtentwicklung, Stadtklima,
Umwelt
Philipp-Schaffartzik Anne
AG 4 Verkehr & Mobilität
Hepper Karl-Heinz

AMTSPERIODE 2024 – 2029

Weitere Mitglieder/ Vertreter*innen

Bast Anita
Boese Jörg
Buhl Jutta
Drees Gerlinde
Emes Georg
Ernst-Ocnariu Georgine Aurora
Förster Wolfgang
Hagel Rita
Hepper Karl-Heinz
Koczowskiak Bernd
Lutz Ulrike
Puderer Lothar
Rieder Gerd
Schlee Hans-Günther
Weinmann Hannelore

Helfen Sie mit

Der Seniorenbeirat möchte auch in Ihrem Interesse wirksam und zügig arbeiten. Weisen Sie ihn darauf hin, wo der Schuh drückt.

Machen Sie **Vorschläge** wie die Lebensverhältnisse der älteren Menschen in unserer Stadt optimal gestaltet werden können.

In den Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates werden Ihre Anliegen aufgegriffen und bearbeitet. Unsere **Treffen** werden über die Lokalpresse sowie digital bekanntgegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie vom Seniorenbüro oder im Internet:

Maulbronner Hof 1A / Speyer
Tel.: 06232 14-2661
E-Mail:
seniorenbuero@stadt-speyer.de
www.speyer.de/seniorenbeirat
www.speyer.de/seniorenbuero-aktuelles

Quasseln im Luisenpark



Es ist ein sonniger Vormittag Anfang September 2025. Gut gelaunt und auch etwas aufgeregt trifft sich eine Gruppe von zwanzig Senior*innen in der Wartehalle des Hauptbahnhofs Speyer. Es ist die „Quasselgruppe“, die sich unter Leitung der Ehrenamtlichen Gisela Langjahr zusammen mit der Gemeindegeschwester plus, Heidi Gangkofner, regelmäßig im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros Speyer trifft. Der Grund: Gemeinsam wollen die Teilnehmenden den Luisenpark in Mannheim besuchen und dort gesellig einen interessanten Tag verbringen.

Ausgestattet mit mehreren Gruppentickets ging es zunächst mit der S-Bahn zum Mannheimer Hauptbahnhof und von dort, nachdem die baustellenbedingte Ersatzhalte

stelle glücklich gefunden war, mit der Straßenbahn zum Eingang beim Fernmeldeturm.

Im Luisenpark angekommen stand zunächst eine gemeinsame Gondelfahrt auf dem künstlich angelegten See auf dem Programm.

Nach dem Anlegen ging es in kleinen Gruppen weiter, die sich auch immer wieder neuformierten. Zwischendurch trafen man sich immer wieder zum Quasseln. Je nach Interesse wurden die zahlreichen Attraktionen im Park erkundet. Überall war eine farbenfrohe Blütenpracht zu bestaunen.



Die Reptilien im Terrarium erfreuten sich großer Beliebtheit, und im Aquarium sorgten die gelassen hin und herschwimmenden farbenfrohen Fische für Entspannung. Beim Anblick des „Schwiegermutterssitzes“ bei den Kakteen konnte man so manches verhaltene Grinsen beobachten.



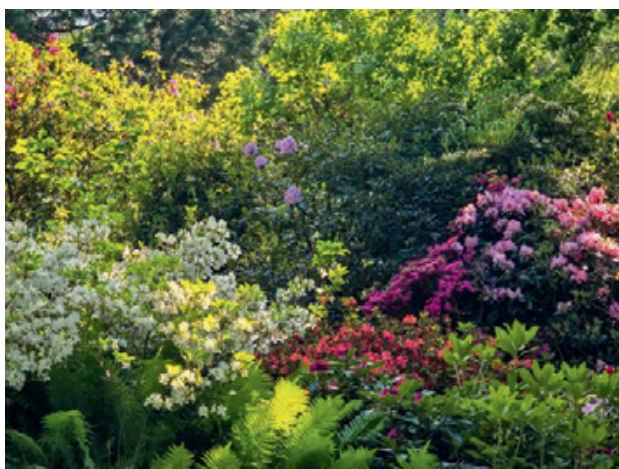
Im Freigelände kamen die vielen verstreuten Sitzgelegenheiten sehr gelegen, um etwas innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Besonders die Klangoase lud zum Meditieren ein. Die vielen Einkehrmöglichkeiten und besonders das idyllische japanische Teehaus nutzten die Teilnehmenden, um gemeinsam zu essen und zu quasseln.



Am späten Nachmittag ging es für die Ausflügler wieder zurück nach Speyer, was sich wegen etlicher Zugausfälle ziemlich hinzog und daher etwas anstrengend gestaltete.

Trotzdem waren alle so begeistert, dass noch am selben Tag beschlossen wurde, diesen Ausflug im Frühjahr 2026 zu wiederholen. Dies war dann auch im April wieder erfolgreich der Fall. Gerade im Frühling wartete der Luisenpark mit einer überwältigenden Blütenpracht auf, was einen besonderen Augenschmaus versprach. Bestimmt wird es auch in Zukunft eine Fortführung geben.

Die Details zu Fahrten werden rechtzeitig bekanntgegeben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich. Erfahrungsgemäß gibt es aber immer noch etliche Plätze für Interessierte, auch wenn sie nicht in der Quasselgruppe sind. Die Teilnahme erfolgt für diese Personen auf eigene Rechnung. Die Fahrt wird wieder begleitet von der ehrenamtlichen Leiterin der Quasselgruppe, Gisela Langjahr und der Gemeindegeschwester plus, Heidi Gangkofner.



Wer Interesse hat, kann einfach mal bei der Quasselgruppe vorbeischaun, die sich alle 14 Tage, in den geraden Wochen, am Mittwoch von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros, Maulbronner Hof 1a, trifft. Oder kontaktieren Sie die Gemeindegeschwester plus, Heidi Gangkofner unter Telefon 06232/14-2636 oder per Email an heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de.



Heidi Gangkofner, Redaktion



Silver Tipps! Mit Freude online: Katastrophen-Warn-Apps

Was sie können und was nicht

Nach der Flutkatastrophe in Deutschland stehen die Warn-Apps KATWARN und NINA in der Kritik. Menschen hätten besser gewarnt und informiert werden müssen. Die App des deutschen Wetterdienstes wird dagegen von vielen gelobt. Was leisten die drei Apps – und was muss besser werden? Ein Überblick.

KATWARN

Die [App](#) gibt Warnungen von Behörden und Leitstellen weiter. So kann beispielsweise die Feuerwehr in einem Ort Informationen über einen Brand in die App einspeisen, Nutzer*innen bekommen dann per Push-Nachricht eine Warnung aufs [Smartphone](#). Die Nutzung von Katwarn ist für Einrichtungen vor Ort aber keine Pflicht, sodass sich Art und Menge der Informationen regional unterscheiden kann. Zu welchen Orten die App warnen soll, legt man selbst fest, alternativ kann der Standort freigegeben werden („Schutzengel“-Funktion).

Nutzer*innen kritisierten die App nach den Überflutungen in Deutschland: Laut Kommentaren im Google Play-Store kamen Warnungen in den betroffenen Regionen zu spät oder überhaupt nicht an.

Die App wird vom Fraunhofer-Institut für Offene Kommunikationssysteme in Berlin angeboten. Sie ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung. Eingebaut ist ein Google-Dienst, der über die App-Nutzung und Abstürze informiert. Laut Datenschutzerklärung sammelt die App keine personenbezogenen Daten.

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.combirisk.katwarn>

iOS:

<https://apps.apple.com/de/app/katwarn/id566560753>

Webseite: <https://www.katwarn.de/>

NINA

Die Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes, kurz NINA, übermittelt Warnungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Zusätzlich bindet die App alle Warnungen ein, die über die KATWARN-App herausgegeben werden und übermittelt Warnmeldungen des deutschen Wetterdienstes. Auch wichtige Nachrichten über die Ausbreitung des Coronavirus werden über die App gesendet. Zu welchen Orten die App warnen soll, legt man selbst fest, alternativ kann der Standort freigegeben werden.

Die Idee der NINA-App ist sehr gut: Hier werden alle wichtigen Informationen gebündelt. Die Kritik im Google Play-Store fällt jedoch ähnlich aus wie bei KATWARN: Nutzer*innen klagen im Juli 2021 über unzuverlässige oder zu späte Warnungen vor den Überflutungen sowie Fehlermeldungen in der App, dass keine aktuellen Daten geladen werden konnten.

Die App wird vom Bund angeboten und erfordert keine Anmeldung. Sie nimmt ausschließlich Kontakt zu [Servern](#) des Bundesamts für Bevölkerungsschutz auf und sammelt keine Daten.

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.materna.bbk.mobile.app>

iOS:

<https://apps.apple.com/de/app/nina/id949360949>

Webseite:

https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

Warnwetter

Die App des deutschen Wetterdienstes bietet in der kostenlosen Version Warnungen vor extremen Wetterlagen. Egal ob Hitze, Gewitter, Starkregen: Die App warnt zuverlässig für alle Orte, die man selbst ausgesucht hat. Alternativ kann der Standort freigegeben werden. Entsprechend gut fallen die Bewertungen im Google Play-Store aus. Für einmalig zwei Euro kann man in der App auch die normale Wettervorhersage freischalten. Dass diese Funktion kostenpflichtig ist, liegt einzig daran, dass vor einigen Jahren Konkurrenten klagten. Private Unternehmen könnten Wetter-Apps nicht kostenlos anbieten, so das Argument.

Tracking kann im Einrichtungsdialog abgewählt werden, dann erhebt die App keinerlei Nutzungsdaten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.dwd.warnapp>

iOS:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.materna.bbk.mobile.app>

Webseite:

<https://www.warnwetterapp.de/index.html>

Cell Broadcasting

Nach den durchwachsenen Erfahrungen mit der KATWARN- und NINA-App im Sommer 2021 wurde die Forderung nach Cell

Broadcasting als Alternative laut. Dabei senden Mobilfunkanbieter an alle Handys bestimmter Funkzellen eine Warnmeldung, die als Fenster auf dem Handy erscheint. Gleichzeitig ertönt ein lauter Warnton, der sich von anderen Handysignalen deutlich unterscheidet. Diese Variante ist begrenzter in ihren Darstellungsmöglichkeiten als eine Warn-App, hat aber den Vorteil, dass wirklich jedes Handy im Umkreis automatisch eine Meldung erhält – und für die Zustellung der Warnung keine App installiert sein muss.

Fazit

Die App des deutschen Wetterdienstes und zusätzlich die NINA-App zu installieren, ist trotz der Kritik eine gute Idee – allerdings sollte man sich nicht darauf verlassen, dass alle Warnungen zuverlässig ankommen. Es ist anzunehmen, dass die zuständigen Stellen die Kritik an der Funktionalität der Katastrophen-Apps ernst nehmen und entsprechend nachbessern. Denn eine zuverlässige Warnung der Menschen vor Katastrophen ist im Interesse aller – und wird über positive Bewertungen im App-Store schnell belohnt.

Dieser Artikel gibt den Sachstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wieder.

Datum: 3. August 2021

Inga Pötting

Für Silver Tipps! Mit Freude online

3. August 2021

<https://www.silver-tipps.de/katastrophen-warn-apps/>

Copyright © 2026 Silver Tipps | Ein Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (Mit Erlaubnis veröffentlicht.)



Pressemitteilung



Bonn, 04.11.2025



Pressekontakt

BAGSO

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen
e.V.

Barbara Stupp

Telefon 0228 / 249993-12

stupp@bagso.de



Ansprechpartnerin

Stefanie Brandt

Telefon 0228 / 55 52 55 - 53

brandt@bagso-service.de

Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt

Neue Internetseite Digital+Vital bietet Orientierung

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, zum Beispiel mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren. Damit alle diese Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat dafür die Internetseite www.digital-und-vital.de/ entwickelt. Sie bietet Orientierung und Unterstützung für alle, die digitale Gesundheitsinformationen und -anwendungen sicher und informiert nutzen möchten.

Auf der Internetseite finden Nutzerinnen und Nutzer verlässliche Informationen rund um digitale Gesundheitsanwendungen wie zum Beispiel die elektronische Patientenakte und das E-Rezept. Links führen zu zuverlässigen Quellen für Gesundheitsthemen, z. B. Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit und der Gematik. Künftig werden auch Schritt für Schritt-Anleitungen, Tipps zum einfachen Einstieg in digitale Gesundheitsthemen sowie „Train-the-Trainer“-Angebote auf der Seite veröffentlicht.

Die Internetseite Digital+Vital richtet sich insbesondere an Organisationen und Initiativen, die ältere Menschen beim sicheren Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten unterstützen möchten. Neben Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind



Pressemitteilung

**Sicher unterwegs in der
digitalen Gesundheitswelt**



auch alle anderen Interessierten unabhängig vom Alter eingeladen, die Seite zu nutzen.

Die Internetseite wurde im Rahmen des Projekts „Digital+Vital“ der BAGSO Service GmbH entwickelt. Das Projekt wird von den Unternehmen Pfizer, Novartis und MSD unterstützt.

[Zur Internetseite](#)



Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer

Senior*innen tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das älter werden so mit sich bringen (wie z.B. fehlende Mobilität, Kontakt halten zu Angehörigen, kulturelle Teilnahme etc.), besser zu meistern. In Speyer gibt es einige, regelmäßige Angebote, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Geräte besser zu nutzen.

Hier wird Ihnen geholfen:

(Smartphone-)Sprechstunden für ältere Menschen durch Digitalbotschafter:

Sie sind 60+ und haben ein Smartphone oder ein Tablet und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, Ihnen fehlt aber das Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und die Herausforderungen gemeinsam lösen.

Digitalsprechstunde im Stadtteilbüro West

Wo: Kurt-Schumacher-Straße 16 a, Eingang: Berliner Platz

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr

Mit Anmeldung über Herrn Demsar, Handynummer 0179 / 2380744

Pfälzische Landesbibliothek

Wo: Otto-Mayer-Straße 9, Speyer

Wann: An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 14 bis 17 Uhr

Anmeldung unter Tel. 06232 25400 an.

Handy-Sprechstunde im Media:TOR

Wo: Maximilianstraße 8

Wann: jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr

ohne Anmeldung

F@irNet (Seniorenbüro):

Multimedia Sprechstunde

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: jeden Dienstag, von 10:00-11:30 Uhr

Multimedia Sprechstunde mit Beratung, wenn es wieder mal klemmt in den Bereichen: PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet für die Hardware, und Microsoft, Android oder Mac für die Software. Eigene Geräte können mitgebracht werden!

Ohne Anmeldung

Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: jeden Donnerstag von 10-11:30 Uhr

Jeden 1. und 3. Donnerstag findet eine offene Gesprächsrunde und Austausch zu Ihren digitalen Themen statt. Jeden 2. und 4. Donnerstag werden zwei vorher festgelegte Themen der Digitalwelt aus der Seniorensicht schwerpunktmäßig behandelt. Die Themen erfahren Sie monatlich aus der Presse oder im Seniorenbüro (Tel. 06232 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de)

Ohne Anmeldung

Tablet-Schulung

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: Wenn genügend Nachfrage besteht.

Die Schulung ist für Anfänger gedacht. Dafür werden Samsung-Tablets zur Verfügung gestellt. Anmeldung: Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661,

Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Speyer

Nord:

Sprechzeit „Handy, Laptop Co.“

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Handy/Smartphone und Laptop, Kosten: 10€/Stunde,

Ansprechpartner: Peter Fechter, Terminvergabe unter: Tel. 06232 14-2911, p.fechterMGH@gewo-leben.de

Digital- und Spielertreff

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Dienstag von 13-16 Uhr Offenes Angebot mit verschiedenen Spielmöglichkeiten in gemütlicher Caféatmosphäre, Auskunft erteilt auch gerne Gemeindeschwester Plus in Speyer Frau Alexandra Mally, Tel.: 06232 14-2673, alexandra.mally@stadt-speyer.de oder das MGH, Tel. 06232 142911

Im Familientreff Speyer Süd:

Handy-Sprechstunde: Beratung für Senior*innen im Umgang mit dem eigenen Smartphone

Wo: Familientreff Süd, Windthorststraße 11

Wann: jeden Mittwoch von 9:30 – 12 Uhr Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprechstunde unter 0151/11201959.

Smartphone, Passwörter, SIM-Karte, App, Play Store, PIN und PUK ... Was ist das alles? Und wie bediene ich ein Smartphone richtig? Der Umgang mit dem Smartphone ist für viele jüngere Menschen selbstverständlich. Sie besitzen inzwischen auch ein Mobiltelefon, haben bei der Bedienung aber gelegentlich noch

Schwierigkeiten? In unserer Handy-Sprechstunde für Senior*innen sind Sie mit Ihren Fragen genau richtig!

Thomas Schmid, Redaktion

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 niedrigschwelligen 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

Stolpersteine Familie Heymann



Stolpersteine
Familie Heymann
Kämmererstr. 32 a
verlegt am 21.9.2023

„Wir sind soweit wohlauf“.

Diese Worte erreichen die Mutter meines Mannes im Januar 1947 aus Chicago in einem Brief von Lina Heymann, ihrer ehemaligen Chefin. Frau Emma Kolbinger war vor dem Krieg bei Heymanns als Buchhalterin tätig. Das gute Verhältnis mit ihren jüdischen Arbeitgebern ist abzulesen in den Briefen, die Lina nach dem Krieg nach Speyer schrieb.

Mein Mann versuchte Kontakte zu den Angehörigen aufzunehmen. Viele Spuren, wie die jüdische Gemeinde Chicagos und das Salomon Ludwig Sternheim-Institut, brachten keine Ergebnisse. Karen Franklin vom Leo Baeck Institut konnte schließlich helfen

und uns die Anschriften des Enkels Ron und dessen Tochter Claire liefern.

Theodor Heymann, Linas Ehemann, nannte seinen Betrieb „Putz- und Modewarenfabrikation Taschentücher en gros“ und war wie schon sein Vater Textilkauflmann. Seine Frau, mit der er seit April 1914 verheiratet war, ist als Prokuristin eingetragen. Das Ehepaar hat 2 Töchter: Flora geboren 1915 und Ruth geboren 1921. Theodor stirbt im September 1935 in Mannheim und wird in Speyer beerdigt. Die Bedrohung durch die Nationalsozialisten hat er noch zu spüren bekommen und musste den Boykott jüdischer Geschäfte und die Ausgrenzungen erleben.

Seine Witwe Lina und Tochter Ruth erreichten am 30. Oktober 1936 mit dem Schiff „SS Manhattan“ New York. Die Weiterfahrt geht nach Chicago, wo die ältere Tochter Flora schon auf sie wartet.

40 aktiv dabei

Laut Aussage von Linas Enkel, Ron Guinsburg, findet seine Mutter dort Arbeit in einem Feinkostgeschäft und lebt bis zu ihrem Tod 1974 in Chicago. Ihre Tochter Ruth stirbt 2011 und hinterlässt einen Sohn und 3 Enkel.

Ihre Schwester Flora heiratet zweimal und ist bereits 2009 kinderlos verstorben.



Flora und Ruth Heymann
mit einer Freundin,
um 1930. Quelle: privat.

Lina schreibt:

„Wir sind soweit wohlauf, arbeiten täglich 8 Stunden und haben unser Auskommen. Wir sind zufrieden. So viel liegt dazwischen! Beide Töchter sind verheiratet und Ruth hat einen Jungen von 3 Jahren. Von unserer nächsten Verwandtschaft sind über 30 Männer, Frauen und Kinder von der Hitlerbande umgebracht worden. Wären Sie so freundlich, nach dem Grab meines Mannes in Speyer zu sehen. Ich hörte indirekt vom Bür-

germeisteramt, dass der Friedhof nicht beschädigt wurde. Gerne möchte ich Ihnen eine Freude bereiten und ein Paket schicken. Anbei die aufgelisteten Artikel (2 getragene Kleider, 1 getragene Bluse, 1 Kanne (= Dose) Kaffee, 1 Kanne Fett, 1 Kanne Chocladepulver, 3 kleine Milch, 3 kleine Fleisch, 1 Tafel Schokolade, 2 Päckchen Cigaretten).

Für mich unfassbar, dass eine jüdische Familie, die man aus ihrem Land fast mittellos vertrieben hatte und deren Angehörigen ermordet wurden, die Größe besaß, Carepakete an die notleidenden und hungernden Familien in der alten Heimat zu schicken. Dabei denke ich auch an die Lieferungen der amerikanischen Hilfsorganisationen, an denen auch jüdische Gemeinde beteiligt waren.

Leider war es Ron und dessen Kindern nicht möglich, an der Verlegung teilzunehmen.

Ingrid Kolbinger
Initiative Stolpersteine für Speyer



Kämmererstraße 32a



Grabstein von Theo Heymann

**Brief vom 10. Dezember 1937, aus 3909
Greenview Ave., Chicago Ill. an:**

**Frau E. Kolbinger, Speyer / Rhein Pfalz,
Marxgärtenstr. 7, Germany**

Lb. Frau Kolbinger!

Endlich komme ich dazu, Ihnen mal zu schreiben. Von Ruth haben Sie ja inzwischen gehört. Mit Ihrem so lb. Brief hatten wir uns sehr gefreut. Nur war es mir leid zu hören, daß Sie solches Pech hatten, sehen Sie zu, daß Sie lb. Frau Kolbinger u. lb. Mann recht gesund bleiben, dann wird schon noch alles nach Wunsch gehen. Sind Sie immer noch so beschäftigt, für alle Ihre Bekannten?

Jetzt zu Weihnachten hatten Sie bestimmt wieder viel zu tun, bis Sie für alle gesorgt hatten. Ich hoffe, daß Sie u. Ihr lb. Mann das Fest sowie das kommende neue Jahr in Gesundheit u. Freude erleben.

Nun will ich Ihnen von mir erzählen. Gesund sind wir dreien u. zufrieden. Von Ruth haben Sie ja gehört, daß ich im Sommer für 10 Wochen auf dem Lande war. Es gab ja sehr viel Arbeit, denn wir bewohnten ein großes Landhaus u. hatten immer viel Besuch oft bis 25 Leute zum Essen, aber es fiel mir nicht schwer u. habe noch viel gelernt. Hier ist es ja bedeutend weniger Arbeit u. auch angenehmer.



Lina und Theodor Heymann
mit ihren Töchtern Flora und Ruth.
Anfang der 1930 er Jahre. Quelle: privat

Den ganzen Tag bin ich allein u. kann meine Arbeit einteilen, wie es mir paßt. Abends gehe ich nach Hause. Flora ist in einem Geschäft im Verkauf tätig u. Ruth bei Kindern u. besucht jeden Abend die Schule. Wir sind sehr gut eingewöhnt u. haben unser sorgenloses Auskommen. Schade, daß Sie nicht mal auf einen Sprung zu uns kommen können, so wie zu Hause. An Bekannten fehlt es uns nicht u. haben wir immer sehr viel Besuch. Z.Zeit ist es hier sehr kalt, aber in der Wohnung ist es in jedem Eckchen mollig warm, daß dünne Kleider vollständig reichen. Von Frau Mane hatte unlängst auch Brief, es geht denselben gut, ihr Mann hat Arbeit verdient ganz schön, dieselben wohnen allein u. haben noch vermietet, also sind sie sehr gut daran. Von Großsachsen höre ich öfter u. geht es denselben gut.

42 aktiv dabei

Nun denke ich alles geschrieben zu haben. Empfangen Sie u. ihr lb. Mann, die allerherzl. Grüße von Ihrer Frau Lina Heymann.

Grüße u. frohes Fest für Ihre Lieben u. Bekannten.

Liebe Frau Kolbinger, so oft denken wir an Sie u. sprechen von Ihnen, aber ans Briefe schreiben kommen wir halt garnicht. Ich bin froh, dass es Ihnen u. Ihrem Mann soweit gut geht. Was macht Ihre Mutter u. wie geht es Ihren Geschwistern? Haben Sie gute Nachricht von Amerika. Mir geht es recht gut u. gefällt auch meine Arbeit sehr. Bald habe ich eine Überraschung für Sie, raten Sie mal was? Ich werde höchstwahrscheinlich nächsten Frühjahr oder Sommer heiraten. Er ist ein Deutscher u. seid 14 Jahren in Amerika. Wie geht es denn der Frau Weber? Wir sollten ihr ein Kärtchen schicken, aber die Ruth erlaubt es auf keinen Fall. Well, liebe Frau Kolbinger, lassen Sie recht bald etwas von sich hören. Grüßen Sie Ihre Lieben von mir. Mit lieben Grüßen für Ihren Mann u. Sie lb. Frau Kolbinger bin ich Ihre Florle.

bereitgestellt von der
Stolperstein-Initiative Speyer

Die Initiative »Stolpersteine für Speyer« bittet um Ihre Mithilfe:

"Wer hat noch Informationen zu Berthold Böttigheimer, der als Jude verfolgt und von Speyerer Familien versteckt wurde? Wir sind dankbar für Fotos, Erinnerungen, Infos und Hinweise. Er wohnte in der Wormserstr. 32. Hier und in der Central Garage in der Mühlturnstraße hatte er seine Automobilhandlung."

Hinweise an Stolpersteine für Speyer /
c/o C. Benz, Im Hafenbecken 1 d,
67346 Speyer oder kontakt@stolpersteine-speyer.com oder
<https://www.stolpersteine-speyer.com/>

Christuskirche Speyer-Nord



Eine Kirche, die keine Zukunft mehr haben soll?

Die Sonne fällt durch hohe Fenster,
Fenster wie ein Mosaik,
das Himmel und Erde verbindet.
Blautöne in allen Schattierungen,
tief wie ein Ozean,
Rottöne, pochend wie der Puls des Lebens.

Fenster, die nicht hinausführen,
sondern hinein - in das Geheimnis.

Es ist, als atmeten die Mauern selbst.
Die Farben schweben auf dem Stein,
auf den Bänken, auf den Menschen.
Ein stilles Leuchten erfüllt den Raum.

Und davor die Rundorgel,
einmalig auf der Welt,
ein Kreis aus Klang und Handwerk,
der Holz und Metall
zu einer Stimme werden lässt.

Man spürt,
wie kostbar dieser Ort ist.
Ein Raum, der trägt,
der öffnet,
der wärmt.

Würde er verschwinden,
ginge mehr verloren
als Mauern und Glas.
Es ginge ein Stück Seele verloren:

Licht, Klang, Stille

Speyerer Ur-Fasnachter

Wahrscheinlich nur wenige Besucher des "Kurfälzer Narrenstübchen" wissen über dessen Gründer Bescheid. Der Landesinnungsmeister des Bäckerhandwerks Georg Wilhelm Fleischmann (1907- 1974), der Vater der einige Jahre von Mutter Marie Fleischmann unterstützten Wirtin, schrieb auch Fasnachtgeschichte.

1937 gründete er die Speyerer Karnevalsgesellschaft, war bis 1952 der Präsident dieser weithin bekannten SKG und gründete deren Gardecorps "Rot-Weiß". Über 30 Jahre führte der Vater von neun Kindern darüber hinaus die Vereinigung Badisch-Pfälzischer Karnevalvereine, er war der Pfadfinderschaft zugetan, dem Zirkustreiben und dem Kinofilm-Geschehen.

"Wenn Zirkusleute in Speyer aufgetreten sind und Filmschauspieler/innen nach Speyer kamen, haben manche das Narrenstübchen besucht" erinnert sich Inge Fleischmann. Der Schweizer Walter Galetti, einer der neben seinem Landsmann "Grock" (Charles Adrien Wettach) weltbekanntesten Clown-Darsteller, war einer von ihnen.

Inge Fleischmann hat die ihrem Vater verliehenen, in Vitrinen und Kästen verpackte etwa 800 Orden, Urkunden und Zeichnungen zum Teil ins Nebenzimmer ausgelagert. Sie selbst ist keine "echte" Fasnachterin, "hat aber viel Verständnis dafür".

Wolfgang Kauer

Das verschwundene Dorf

Die Straße von Speyer nach Iggelheim überquert nach etwa acht überwiegend von Wald umstandenen Kilometern den in Neustadt vom Speyerbach abgezweigten Rehbach. Dieses schmale, stellenweise romantisch anmutende Gewässer streifte einst eine Ansiedlung, die in Speyerer Stadtarchiv als "Verschwundenes Dorf" bezeichnet wird. Das war das im Dreißigjährigen Krieg (1618 - 1648) zerstörte Langquit.

Als einer der kärglichen Reste dieses Dörfchens mit dem ungewöhnlichen Namen blieb bis etwa 1725 ein Gehöft erhalten, ein sogenannter Meierhof. So wurden die Anwesen genannt, die ein Meier bewirtschaftete, der Verwalter einer kleinen Landwirtschaft.

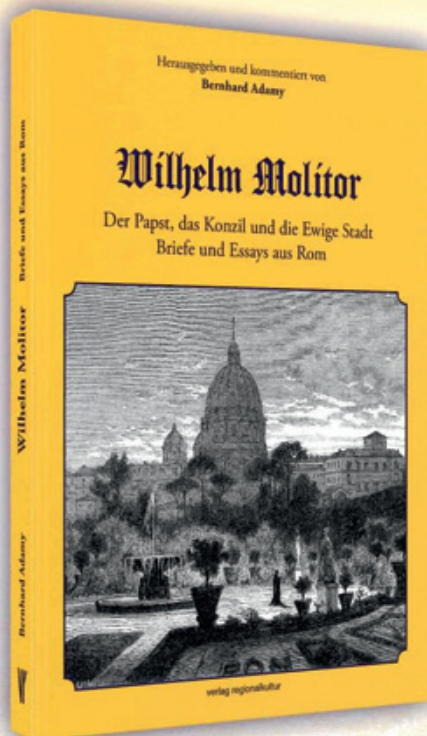
Der Name des vermutlich um 900 bis 1000 nach Christus entstandenen Langquit geht zurück auf die frühere Bezeichnung Lancwata. Langwadem heißt 1063 das Bächlein in einer dem Kaiser Heinrich IV gewidmeten Urkunde. Erst ab 1297 wird das Gewässer als Rehbach bekannt. Es floss sehr weit außerhalb von Speyer, dessen nördlichste Bewachung der heute noch so genannte Wartturm war.

Wolfgang Kauer

Herausgegeben und kommentiert von
Bernhard Adamy

Wilhelm Molitor

Der Papst, das Konzil und die Ewige Stadt
Briefe und Essays aus Rom



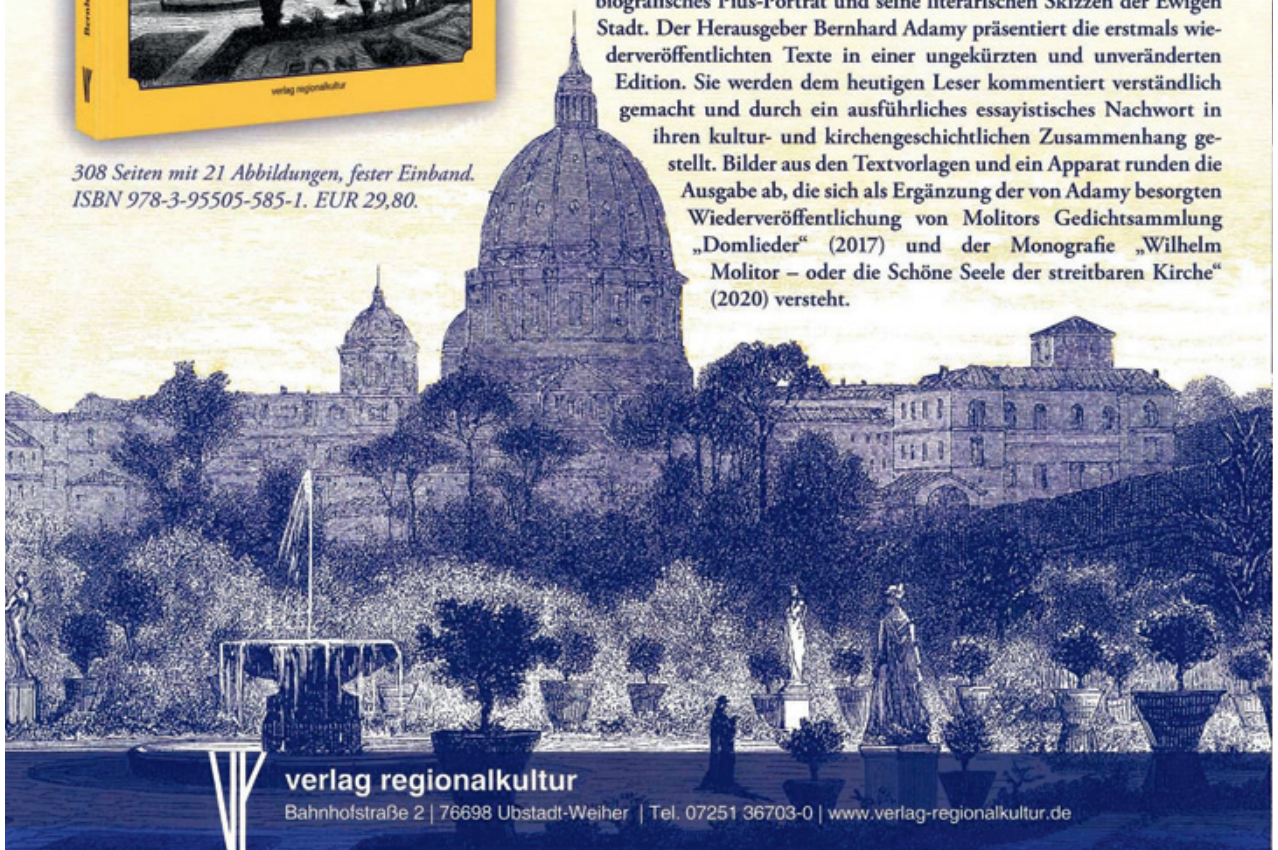
308 Seiten mit 21 Abbildungen, fester Einband.
ISBN 978-3-95505-585-1. EUR 29,80.

Rom 1870:

Pius IX., das Oberhaupt der „streitbaren Kirche“, ein charismatischer Papst von Dominanz und Prominenz, hat ein Konzil einberufen, auf dem der Episkopat der Weltkirche die katholische Glaubenslehre, das Verhältnis zwischen Kirche und Staat und die Dogmatisierung der sogenannten Unfehlbarkeit des Papstes im Lehramt definieren soll. Während langwierige Diskussionen ablaufen, geht der Kirchenstaat verloren: Die Truppen des jungen Königreichs Italien entziehen dem letzten Papst-König dessen noch verbliebenen Rest. In einem dramatischen Kampf um Rom geht das Patrimonium Petri unter. Das Konzil, abgebrochen und vertagt, wird nie wieder aufgenommen – aber es hinterläßt kirchengeschichtlich unübersehbare Spuren.

Der Speyerer Domkapitular, Dichter und Schriftsteller WILHELM MOLITOR (1819–1880), Vorbereiter und Berater beim Konzil, beobachtet die aufgewühlte Szene täglich wechselnder Ereignisse und Entwicklungen aus der Perspektive des ultramontanen Geistlichen und Pius-Verehrers. Er ist zugleich auch ein belesener, feingeistiger Essayist, der sich dem Zauber Italiens und der Roma aeterna der Päpste nicht entziehen kann.

Im Zeitraum von 1870 bis 1876 entstehen seine „Briefe aus Rom“, sein biografisches Pius-Porträt und seine literarischen Skizzen der Ewigen Stadt. Der Herausgeber Bernhard Adamy präsentiert die erstmals wiederveröffentlichten Texte in einer ungekürzten und unveränderten Edition. Sie werden dem heutigen Leser kommentiert verständlich gemacht und durch ein ausführliches essayistisches Nachwort in ihren kultur- und kirchengeschichtlichen Zusammenhang gestellt. Bilder aus den Textvorlagen und ein Apparat runden die Ausgabe ab, die sich als Ergänzung der von Adamy besorgten Wiederveröffentlichung von Molitors Gedichtsammlung „Domlieder“ (2017) und der Monografie „Wilhelm Molitor – oder die Schöne Seele der streitbaren Kirche“ (2020) versteht.



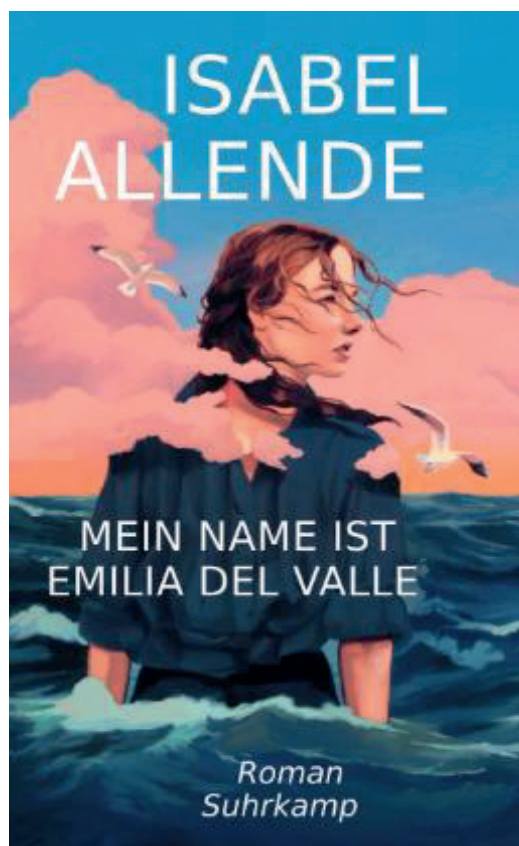
verlag regionalkultur

Bahnhofstraße 2 | 76698 Ubstadt-Weiher | Tel. 07251 36703-0 | www.verlag-regionalkultur.de

Büchertipps: Gewalt, Leid, Zuversicht

„Während um mich her die Kugeln pfeifen und die Männer in Stücke gerissen oder verdreht wie Marionetten ohne Schnüre zu Boden fielen, [...], dröhnte in meinem Schädel mit dem Hall einer Kirchenglocke die Gewissheit, dass diese gesamte Grausamkeit und dieses Sterben unerklärlich waren, absurd, sinnlos, eine Verschwendung von Leben, ein düsteres Spiel von Männern an der Macht. Wie kann es sein, dass die Menschen einander seit Anbeginn ihres Daseins auf der Erde derart planvoll umbringen? Welchen todbringenden Irrsinn tragen wir in der Seele? Dieser Hang zur Zerstörung ist die Ursünde.“

Wir sind mitten im Roman **„Mein Name ist Emilia del Valle“** von **Isabel Allende** und erfahren die Geschichte, um die es geht, aus der Perspektive der jungen Protagonistin.



1866 erblickt Emilia in Kalifornien das Licht der Welt als Tochter einer irischen Nonne und eines chilenischen Aristokraten. Sie ist ein bemerkenswert selbstbewusstes Mädchen, obwohl es zusammen mit seiner Mutter und seinem geliebten Stiefvater Papo in eher ärmlichen Verhältnissen aufwächst. Mutig, wie sie ist, und gefördert von ihrem Stiefvater, entscheidet sie sich für eine Berufslaufbahn als Reporterin und schreibt zunächst unter männlichem Pseudonym. Schließlich setzt sie sich über alle Skrupel hinweg und lässt sich zusammen mit ihrem Kollegen Eric nach Chile entsenden, wo sich ein Bürgerkrieg anbahnt, um von dort zu berichten.

Nicht nur dass Emilia in Chile ihren leiblichen Vater kennen lernt, sie gerät auch in ihrer Berufsrolle und als Sanitäterin zwischen die Fronten eines mit äußerster Brutalität geführten Krieges. „Wir waren alle austauschbar, namenlos, Ziffern in der geschichtlichen Bilanz von Generälen und Politikern“, so ihre Bilanz. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille, auf der anderen erfährt sie das Glück der Liebe und den Schatz der Erkenntnis auf der Suche nach ihren Wurzeln und sich selbst.

Ein hinreißender und spannender Roman, wie wir ihn von Isabel Allende erwarten dürfen.

„*Sie hat nie etwas getaucht.*“ „Das sagte mein Großvater, als wir aus der Trauerhalle in die helle Märzsonne traten und hinter dem Sarg Richtung Familiengrab gingen. Sie, das ist meine Mutter.“

So der schockierende Beginn des **autofiktionalen Romans** von **Bettina Flitner** **„Meine Mutter“**. Wer war diese Frau namens Gila,

die mit 47 Jahren Suizid beging und sich damit in eine Reihe von Familienangehörigen stellte, die ebenfalls ihrem Leben ein gewaltsames Ende gesetzt hatten. Die Tochter nun, im Roman die Ich-Erzählerin, begibt sich 40 Jahre später auf eine Reise in die Vergangenheit, und zwar ins frühere Niederschlesien, dem heutigen Polen, wo einst im Luftkurort Wölfesgrund ihr Großvater das Sanatorium leitete. Gespeist von Briefen und Tagebucheinträgen, taucht die Erzählerin in eine Vorstellungswelt ein, mithilfe derer wir das Leben von Gila und ihrer Familie mit all seinen Verwerfungen, Traumata im damaligen Dasein, später auf der Flucht und während des Neuanfangs nach der Zeit des NS-Regimes erfahren. Mittendrin das kaprizüöse Mädchen Gila. Ihr Vater lebt eine Zeitlang recht angenehm nach dem Prinzip, sich immer mit den herrschenden Verhältnissen zu arrangieren und sich der Zukunft pragmatisch zu stellen. Als die Nachricht eintrifft, dass Gilas geliebter Bruder gefallen sei, erfährt ihr achtjähriges Leben eine abrupte Wende. „Erst das [...] überbehütete Mädchen, das wie ein Einzelkind aufwuchs. Und das dann im Strudel der Ereignisse aus dem Fokus geriet. Sie ist es immer geblieben. Dieses zerbrechliche Mädchen, um das man sich kümmern musste“.



Zusammen mit der Tochter verfolgen wir das weitere Leben von Gila in der Bundesrepublik, in das sie große Erwartungen setzt. Aber ein Foto zeigt, dass wohl alles anders gekommen ist. „Meine Mutter sieht aus wie eine Hausfrau in den 1960er-Jahren in der Provinz. Sie sieht aus, als sei sie in der Falle.“ Eine große „Lebensenttäuschung“ nimmt zunehmend Besitz von ihr, und durch wechselnde Männerbekanntschaften erfährt sie, wenn überhaupt, nur trügerisches, flüchtiges Glück. Das Ende sind Erstarrung und Un erreichbarkeit bis zum selbstgewählten Tod. Die Tochter, die einst versuchte, die verletzte Seele der Mutter zu retten, sich aber dann zunehmend entfernte, beginnt wohl auf dem Rückweg der Erinnerung eine neue Annäherung.

Ein tief berührendes Buch.

„Dem eingeschüchterten Mädchen gegenüber war er sehr wohlwollend und freundlich, so gütig, wie in den Schulbüchern zu lesen war.“ [...]

„Kathinka erinnerte sich und lächelte versonnen. Die Karte musste nun vierzig Jahre alt sein. Sie drückte einen Kuss auf das Foto, dann zerriss sie die Postkarte in kleine Schnipsel und warf diese in den Papierkorb.“

Zwischen Anfang und Ende von **Christoph Heins Roman „Das Narrenschiff“** spannt sich das Erzählpanorama zwischen Gründung und Niedergang der DDR. Und das Mädchen, das die Ehre hatte, neben dem Staatspräsidenten zu sitzen, wird im Roman flankiert von seiner Mutter und dem Stiefvater, dazu von anderen Männern und Frauen, die staats- bzw. parteitreu aus Überzeugung oder opportunistisch bzw. karriereorientiert agieren. Intellektuelle wiederum pendeln zwischen erzwungener Anpassung und innerer Rebellion, sind bemüht, ihre persönliche Würde zu wahren, und verbergen sich nicht selten hinter der Fassade der Ironie.

Sympathieträger bietet der Roman nur ansatzweise. Besonders kritikwürdig ist Kathinkas Stiefvater, der als gewendeter Nationalsozialist aufs Äußerste bemüht ist, sich dem neuen System anzupassen, und seiner Familie nicht das Mindestmaß an Empathie entgegenbringt.



Im Laufe der Jahrzehnte erkennt selbst ein hoher Funktionär, dass sie sich alle auf einem „Narrenschiff“ befinden, das sich schlingernd dem Abgrund nähert. So geschieht es ja auch, und Kathinkas Reaktion am Ende drückt beides aus: den „versonnen[en]“Rückblick sowie die Bereitschaft, neu anzufangen.

Ein eindrucksvoller dokumentarischer Roman, der vor allem uns Westdeutschen empfohlen sei, um aus der Sicht eines ostdeutschen Autors zu erfahren, was es bedeuten konnte, in der DDR zu leben.

Die Welt ist aus den Fugen. Da kommt **Gabriele v. Arnims** Buch „**Liebe Enkel oder die Kunst der Zuversicht**“ gerade recht, denn indem sie sich an ihre Enkel richtet, schließt sie uns alle mit ein.

Zuversicht sei „nicht weltausblendender Optimismus, der dem Schein mehr Wirklichkeit zubilligt als dem Sein. Ein zuversichtlicher Mensch stelle sich stattdessen der Wirklichkeit und sei bereit, sie nach der Notwendigkeit und den eigenen Möglichkeiten verändernd mitzugestalten. Diese Haltung sei das Gegenteil von Fluchten in die eigenen „Wagenburgen“ des Privaten oder der „TikTok-Welt“ auf Social Media.



Die Autorin ahnt, dass wir alle in der Gefahr leben, von der Angst gesteuert zu werden, und appelliert an unseren Mut, das „Gegengift“ der „fantasievollen Lebensfreude“ einzusetzen. „Angst engt ein, würgt uns, lässt der Freiheit keinen Atemraum. In diesem Zusammenhang kritisiert sie scharf die Rechten, die mittels der Angst die Menschen zu manipulieren suchen.

Wie recht sie hat, wie zukunftsorientiert sie ist und wie sie Stärkung sucht bei anderen, die sich für die Welt mitverantwortlich fühlen so wie ein australischer Umweltminister, der schon 1974 sagte: „Wir haben diese Welt nicht von unseren Eltern geerbt, um mit ihr zu machen, was wir wollen, wir haben sie von unseren Kindern geliehen.“

Alles in allem ein Buch, das wie ein lebensnotwendiges Medikament wirkt, wenn wir gewillt sind, es einzunehmen.

„Das Du kann uns nicht retten, aber es steht für längere oder kürzere Zeit zwischen uns und dem Untergang, zwischen uns und dem Nichts.“

Einer von so vielen nachdenkenswerten Sätzen in **Natascha Wodins Buch „Die späten Tage“**. Die Autorin nimmt uns mit in ihr gegenwärtiges Leben mit Blick auf die Zukunft, die ihr noch bleibt, und auf Ausschnitte ihrer Vergangenheit. Als Kind sowjetischer Zwangsarbeiter in Fürth geboren, muss sie den Suizid ihrer Mutter bewältigen, Ausgrenzung ertragen, mit dem Gefühl der von den Eltern weitergegebenen Heimatlosigkeit leben. Recht spät erst erfährt sie das Glück, als erfolgreiche Autorin anerkannt zu werden. Das wahre Glück aber ist ihr erst im höheren Alter vergönnt, als sie den Lebenspartner der „späten Tage“ kennen und lieben lernt.



„Wir wussten, dass uns die gemeinsame Basis fehlte, aber wir konnten der Versuchung nicht widerstehen, uns noch einmal zu zweit in der Welt einzurichten, uns gegen Einsamkeit und Tod zu verbünden [...]“ Was sich so hoffnungsvoll liest, ist in Wirklichkeit über weite Strecken ein mühevoller Kampf gegen die Unbillen des Alters im Bewusstsein des näher rückenden Todes. Die Liebe aber zum Lebenspartner, zum „Du“, ist eine starke Gegenkraft, Motivation, weiterzukämpfen und Freude zuzulassen und zu empfinden.

Keine ausschließlich vergnügliche, leichtfüßige Lektüre, aber im wörtlich-positiven Sinne eine Zumutung, die uns widerfährt, stärkt und uns letztendlich beschenkt.

Ursula Franz-Schneider

Leseempfehlungen

- Isabel Allende: Mein Name ist Emalia del Valle, Suhrkamp Verlag, Berlin 2025
- Gabriele v. Arnim: Liebe Enkel oder die Kunst der Zuversicht, Kjona Verlag, München 2024
- Bettina Flitner: Meine Mutter, Kiepenheuer und Witsch Verlag, Köln 2025
- Christoph Hein: Das Narrenschiff: Suhrkamp Verlag, Berlin 2025
- Natascha Wodin: Die späten Tage, Rowolth Verlag, Hamburg 2025



Vincent van Gogh, Roze perzikbomen ('Souvenir de Mauve'), 1888
© Collection Kröller-Müller Museum, Otterlo, the Netherlands.
Photography by Rik Klein Gotink.

3/2

BLÜHENDER PFIRSICHBAUM
(Alres, März 1888)

Blütenfülle in der kühlen Frühe - -
dichtes Weiß in frischen aufgesterntem
Blätterbüscheln, Weiß in blasser Blühe
rosenfarben, Weiß im Blütenschaum

rosablaß an nahen und entfernten
weißen Zweigen im Gezweig am Baum,
Zweigen abgespreizt um aufzusteigen
und das Blühende dem Licht zu zeigen

als ein Wunder, das sich still entfaltet
in der Schönheit sanfter Lebenskraft,
farbenmächtig wie das Blau des hellen

Frühlingshimmels, das an vielen Stellen
leuchtet und den Baum, vom Licht gestaltet,
jeden Morgen wieder neu erschafft.

Dr. Bernhard Adamy

Speyrer Künstler stellt im Europäischen Parlament in Brüssel aus Theo Germann nimmt an „Art for All, with All“ teil Heb. Speyer/Brüssel

„Art for All, with All“ ist das Motto einer internationalen Kunstausstellung, die diese Woche startete und institutionell sowie direkt von der italienischen Europaabgeordneten Chiara Gemma im Namen des EP Brüssel betreut wird. Dazu eingeladen sind 54 Künstler(innen) aus ganz Europa und darüber hinaus. Größtenteils handelt es sich dabei um Hobby-Maler - teilweise mit Einschränkungen - die jeweils zu zweit eine Leinwand bemalen und damit 27 Kunstwerke generierten. Das heißt vier Hände von zwei Künstlern erschufen jeweils ein Bild.

Einer dieser Künstler ist Theo Germann aus Speyer, der über einen Kontakt zu einer brasilianischen Künstlerin, Sylvia Scremin, dazukam. Damit hatte Germann nun die Aufgabe eine halbe Leinwand künstlerisch zu gestalten. Er entschied sich für eine diagonale Aufteilung des Bildes und die Darstellung von Bäumen - ein Lieblingsmotiv des Speyrers - und dabei konkret für das Malen von Birken, da dieser Baum in ganz Europa vertreten ist.



Der Sp. Künstler vor seinem Werk in Brüssel

Anschließend ging das von Germann gemalte Bild erst mal auf Europareise, nämlich zum Künstler für die zweite, obere Bildhälfte, nach Litauen. Rafael Gunares malte dann das Bild nach seiner eigenen Idee fertig. Und so sprossen aus den Speyrer Birken bunte Litauer Zweige mit fröhlich-buntem Treiben darauf, insgesamt eine gelungene Gesamtkomposition.

Die Ausstellung, die insbesondere die Bereiche Inklusion, Menschenwürde sowie die politische Unterstützung von Menschen mit Behinderungen zum Ziel hat, wird zunächst mal in Brüssel gezeigt. Danach geht sie für zwei Jahre auf Europareise und darüber hinaus durch alle Länder der beteiligten Künstler(innen). Das Projekt, das auf Kontinuität und langfristige Wirkung ausgelegt ist, wird Teil des europäischen Kulturkalenders, wobei bereits jetzt feststeht, daß es in diesem Jahr noch eine zweite Ausgabe davon geben soll.

Mehr als nur ein ästhetisches Erlebnis, soll das europäische „Art for All, with All“ eine Einladung sein, hin zu Empathie, Dialog und zur Anerkennung der Schönheit, die in den Unterschieden liegt.

16. Januar 2026
Hans Hebrank
Trifelsstraße 8, 67346 Speyer
hans.hebrank@web.de

Eine kleine Hutgeschichte...

«Mein Hut, der hat drei Ecken, drei Ecken hat mein Hut. Und hätt' er nicht drei Ecken, so wär's auch nicht mein Hut».

So sang man früher in einem Lied. Das Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ beschreibt einen dreieckigen Hut, dessen besondere Form ihn unverwechselbar macht. Das bekannte Kinderlied erinnert uns an die Bedeutung und den Charme eines besonderen Accessoires – des Hutes. Die einfache Melodie und der wiederkehrende Text laden zum Mitsingen und Mitmachen ein, besonders für Kinder.

Aber ein Hut kann so vieles mehr...

Er schützt vor Regen und auch vor Kälte, fliegt bei stürmischem Wetter schon mal davon und verdeckt bei den Herren der Schöpfung die eine oder andere kahle Stelle auf dem Hinterkopf.

Doch leider ist die Zeit, als man das Haus niemals ohne Kopfbedeckung verließ, längst vorbei.

Für meine Mutter und für meine Großmutter war es selbstverständlich zu jedem Anlass den passenden Hut zu tragen. Ich erinnere mich noch an den vierzigsten Geburtstag meiner Mutter. Sie ließ sich einen dunkelroten Hut aus weichem Filz fertigen. Verziert war er mit einem schwarzen Band und einer roten Schleife. Meiner Mutter stand dieser Hut hervorragend, und ich war sehr stolz, als ich an ihrer Hand die Straße entlangging.

„Eine Dame, die etwas auf sich hält, geht nie ohne Kopfbedeckung und ohne Handschuhe aus dem Haus“, sagte Mutter oft. Der Hut musste zur Handtasche und zu den Schuhen passen, das war eine Regel, die von meiner Mutter stets befolgt wurde. Aber

es war nicht nur eine Regel, sondern Ihr Ausdruck von Eleganz, und es entsprach ihrer Persönlichkeit. Meine Mutter war der Meinung, ein Hut war die Visitenkarte der Trägerin.

Ich erinnere mich noch gut an einen Nachmittag, an dem wir viele Stunden in einem kleinen Hut Salon verbrachten. Das winzige Geschäft befand sich versteckt in einer Seitenstraße und wurde von einer älteren Dame geführt. Sie kannte meine Mutter gut und hatte ein Händchen dafür welche Hutform zum Gesicht meiner Mutter passte. Für jeden Anlass fand sie die passende Kopfbedeckung. Meine Mutter stand vor einem großen Spiegel, drehte sich nach allen Seiten und begutachtete kritisch das Ergebnis. Es dauerte Stunden, bis sie sich endlich für einen dunkelblauen Filzhut mit einem grauen Band entschied.

Zu meinem achtzehnten Geburtstag schenkte meine Mutter mir einen schwarzen, schlichten Hut, der mit einer kleinen, weißen Feder verziert war. Stolz trug ich ihn und fühlte mich nun endlich erwachsen. Plötzlich begriff ich was ein Hut für meine Mutter bedeutete. Er war ein Zeichen von Eleganz, Selbstbewusstsein und Würde. Die Mode hat sich leider im Laufe der Zeit sehr verändert, und in der heutigen Zeit bevorzugen die Menschen praktische und bequeme Kleidungsstücke. Hüte nehmen in der Modewelt kaum noch einen Platz ein. Aber auch wenn Hüte ein wenig an Bedeutung verloren haben, bleibt die Erinnerung an die vergangene Zeit lebendig. Zu besonderen Anlässen sieht man sie noch, elegante Kopfbedeckungen aus einer anderen Epoche.

54 aktiv dabei

Für mich bleibt der Hut ein Symbol für eine Zeit, in der Eleganz und Anstand hochgehalten wurde. Immer wenn ich an meine Mutter denke, sehe ich sie lächelnd mit dem dunkelblauen Filzhut vor mir. Der Hut mag inzwischen aus der Mode gekommen sein, aber die Erinnerung an diese Zeiten, an die Wärme und die Tradition, die er in sich trug, bleibt für immer in meinem Herzen. Vielleicht wird der Hut eines Tages seinen Platz in der Modewelt wiederfinden. Ich würde es mir wünschen...





Helga Licher



BEI UNS ZU HAUSE



**Baugenossen-
schaft
Speyer eG**

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



Die Zeit sie vergeht viel zu schnell.....



If I could save time in a Bottle, the first thing that I'd like to do, is to save every day till eternity passes away just to spend them with you

Zu deutsch: "wenn ich Zeit in einer Flasche sammeln könnte, wäre das erste, was ich tun würde, jeden Tag zu sammeln, bis in alle Ewigkeit, um sie mit Dir zu verbringen". Time in a bottle, das hat Jim Croce mal gesungen. Ja die Zeit, manchmal denke ich, wo ist sie denn geblieben die Zeit? Erst ist Wochenbeginn also Montag und jetzt schon wieder Freitagmittag? Wo sind die Tage zwischendrin? Ich denk als, ich träume und gleich, wenn ich aufwache, ist es schon wieder Wochenende.

Es ist der 1. Januar. Ein neues Jahr beginnt. Es ist Winter. Es ist kalt. Ich sitze im warmen Zimmer und trinke eine heiße Schokolade. Die wärmt von Innen. Draußen ist es winterlich kalt und ich bin „fast erfroren!“. Ich genieße den Schnee, ich genieße die Stille der Natur. Genieße auch bei Spaziergängen die klare Luft. Das Einatmen tut so gut. So langsam umläuft die Erde die Sonne – Richtung Früh-Frühjahr. Ich sehe an den Bäumen die Knospen, die zeigen, dass sie bereit sind, irgendwann aufzuspringen. Frühling ist da. Ich singe „der Mai ist gekommen,.....“ In mir erwachen die Lebensgeister und raus geht es in die Natur. Abends wird es länger hell bleiben. Der Sonnenstand verändert sich in Richtung Sommerzeit. Es ist Sommer! Schön, auf dem Balkönchen abends einen Cocktail zu

trinken. Füße hochlegen und einfach entspannen. Auf einmal merke ich, wie es abends dusterer wird. Ist doch klar, es ist September. Es geht voll auf den Herbst zu. Jetzt wird jeder warme sonnige Spätjahrestag genossen. Es kann von heute auf morgen der Altweibersommer zu Ende sein. Jetzt ziehe ich schon wärmere Jacken an. Und Schal und auch eine Mütze, Handschuhe nicht vergessen. Wenn es draußen arg windig und stürmisch ist. Und festes Schuhwerk. Es ist Adventszeit; es beginnen die heimeligen Tage zu Hause. Es wird früh dunkel. Und morgens ist es auch noch dunkel. Die Adventszeit sagt mir, dass das Jahr bald wieder zu Ende gehen wird. Und schon schließt sich am 31.12. der Kreislauf der Zeit. Was wäre, wenn man Wünsche und unerfüllte Träume in einer Schachtel sammeln könnte. dass es genug Zeit geben würde, um Dinge zu tun, die man gerne tun möchte.

„Ich habe mir Gedanken um die Zeit gemacht und mich über entsprechende Lektüre kundig gemacht:

Die wohl markanteste Eigenschaft der Zeit ist der Umstand, dass es stets eine in gewissem Sinne aktuelle und ausgezeichnete Stelle zu geben scheint, die wir die Gegenwart nennen, und die sich unaufhaltsam von der Vergangenheit in Richtung Zukunft zu bewegen scheint. Dieses Phänomen wird auch als das Fließen der Zeit bezeichnet. Das scheinbare Fließen der Zeit wird daher von Physikern und Philosophen als ein subjektives Phänomen oder gar als Illusion angesehen.

So ist beispielsweise die Aussage, dass die Zeit fließe, nur dann sinnvoll, wenn eine

davon unterscheidbare Alternative denkbar ist. „Könnte man die Zeit anhalten, für wie lange stünde dann die Zeit?“ Ist der angenommene Stillstand als solcher überhaupt wahrnehmbar?

Die Zeitmessung ist eine der ältesten Aufgaben der Astronomie. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde nachgewiesen, dass die Länge des mittleren Sonnentages unregelmäßigen Schwankungen unterliegt und langfristig zunimmt, die Ephemeridenzeit wurde eingeführt, die auf der gleichmäßigeren Planetenbewegung beruht. Die Zeiteinheit, die Ephemeridensekunde beruht auf der Periode einer bestimmten Schwingung im Cs-Atom, wobei die ursprüngliche Länge der Sekunde genau beibehalten wurde.

Heute ist die Zeit in der Physik, wie andere Messgrößen auch, operational, das heißt über ein Messverfahren, definiert. Zur Zeitmessung werden hauptsächlich Systeme verwendet, die nach allgemeiner Ansicht periodisch (d.h. nach gleichen Zeitintervallen) in denselben Zustand zurückkehren. Die Zeit wird dann durch das Zählen der Perioden bestimmt. Ein solches Gerät nennt man Uhr.

Eine Uhr ist umso besser, je genauer der periodische Vorgang reproduzierbar ist und je weniger er sich von äußeren Bedingungen beeinflussen lässt, beispielsweise von mechanischen Störungen aufgrund von Schwankungen der Temperatur oder des Luftdrucks.“

Auf Zeitreise gehen wollen, so in einer Timemachine. Ja das wäre was, so zur Jugend zurückbeamen. Oder vorwärts beamen, ob man das Abitur bestehen würde...

Das ist und bleibt ein Wunschtraum unserer Spezies auf dieser Erde.

Die Vergangenheit und die Zukunft, in die man reisen würde, wären in einer Parallelwelt angesiedelt. Der ursprüngliche Ablauf der Dinge und der durch die Zeitreise modifizierte würden sich beide parallel und unabhängig voneinander abspielen.

Das sind Zukunftsutopien.

Wenn ich Tage unvergänglich machen könnte, und Worte Wünsche wahr werden ließen, dann würde ich jeden Tag wie einen Schatz bewahren..(Zitat Jim Croce).

Deshalb den Tag und die Zeit genießen, jederzeit, egal, wo man sich befindet. Im stressigen Supermarkt, Warten auf den Bus, Überraschungen im Regenschauer, Warten an der geschlossenen Bahn-schranke und dergleichen. Zeit kommt nie mehr zurück. Deshalb den Augenblick bewusst wahrnehmen. Träumen darf man auch noch. Denn die Zeit, die man verträumt, hab ich wieder in der Zeit, wo ich wieder aktiv geworden bin. Ja, es dreht sich in unserem Leben alles um die Zeit. Was wäre, wenn es die Zeit nicht geben würde! Würden wir alles Schöne, alle Freundschaften, die Natur, die Mitmenschen und überhaupt den Sonnenschein ja nicht sehen und nicht fühlen können.

In diesem Sinne, genießt die Zeit. Es ist unser kostbares Gut.

Es grüsst Euch die Rosemarie Heide Riegel

Bildimpressionen aus der Natur: Ausstellung „KAMELIEN – Fernöstlicher Blütenzauber“ in der FLORA Köln







Sternstunde auf der Burgruine Gräfenstein



Als es dunkelte, stand ich endlich am Eingang der geheimnisumwitterten Felsenburg, hoch oben überm Pfälzerwald. Mit ihrem einzigartigen siebeneckigen Bergfried wird sie auch Merzalber Schloss genannt. Uralte Mauern wie aus dem Bilderbuch. Wie oft sie in früheren Zeiten zerstört wurde, weiß nur der Wind.

Mein Ziel, die Turmspitze. Vorsichtig tastete ich mich die stockfinsternen Stufen hoch. Ein primitiver Handlauf hörte unterwegs auf. Die Wendeltreppe war alt, ausgetreten und feucht. Musste höllisch aufpassen mein Gleichgewicht zu halten. Oben, Rundblick und ein wunderbares Sternenzelt. Der klare Himmel versprach einen ruhigen Schlaf. Hier wollte ich bleiben – zumindest für diese Nacht! Isomatte und Schlafsack waren

schnell auf den Steinplatten ausgerollt, mit einem Riesling Schorle aus dem Dubbeglas die trockene Kehle geglättet und mich danach in den Schlummersack versenkt. Mein Gefühl: Glücklich hoch drei.

Lange schaute ich entspannt in den Himmel, bis plötzlich ein weißer Strich quer über das Firmament flitzte – eine Sternschnuppe – schnell wünschte ich mir was – verrate es aber nicht, ginge sonst nicht in Erfüllung!

Kaum hatte ich die Augen geschlossen, regte leises Knistern meine Fantasie an. Waren das alte Geschichten, die hier noch herumspuckten? Oder lauerten im alten Gemäuer noch spannendere Dinge, die keine Ruhe gaben?

„Ist da was?“ murmelte ich verschlafen und schaltete die Taschenlampe an: Großes Nichts. Wieder im Dunkeln traute ich kaum die Augen zu schließen.

„Lasst mich in Ruhe Ihr verdammten Schlossgespenster“, fluchte ich laut – da begann es unten im Burghof leise zu scharren, als zögen sich die Geister in ihre alten Mauerritzen zurück.

Nach Mitternacht erwachte ich und lauschte – diesmal ein leises Knacken unterhalb der alten Wendeltreppe. Dann zögerliche Tritte – ich hielt den Atem an, die Schritte kamen immer näher. Das war kein Gespenst, eher was Leibhaftiges! Ich legte noch schnell meinen Wanderstock griffbereit und stellte mich schlafend.

Im Eingang tauchte der Schatten einer bedrohlichen Männergestalt auf. Überrascht sah er in meine Richtung – dachte wohl, er sei allein hier. Ein harmloser Wanderer?

Aber zu dieser Zeit, mitten in der Nacht? Ich war angespannt, aber auch neugierig und winkte mit der Hand. Das vermeintliche Gespenst fragte erleichtert:

„Gohts guat – äxgusi, mochscht Du grad a Schlääfele?“

Sein goldiges Schwyzerdütsch beruhigte mich. Ich ließ ihn weiterreden:

„Ich bin der Ruedi aus Luzern!“

Darauf ich:

„Ah Luzern, das soll doch die schönste Schweizer Stadt sein – mit LU auf eurem Autokennzeichen, wie unsere Ludwigshafener“.

„Da kennst Du Dich aber gut in der Schweiz aus“,

„Klar“, ich verdiene doch mein Geld bei Euch – beim Georg Fischer in Schaffhausen“.

„Oh, wer kennt nüt die Weltfirma Schorsch Fischer aus Schaffhuse, mein Onkel Urs ist auch dort – Dann weischt Du auch, wie unsere Welschschweizer zu Luzern sagen? Die Italiener sagen Lugano und die Franzosen Lausanne!“

„Ja Ruedi, diesen Kalauer kenne ich von meinen Schweizer Kollegen – aber eins interessiert mich: Wieso latschst Du mitten in der Nacht auf einsamen Burgruinen herum?“

Ungläubig schaut er mich an:

„Ja weischt Du nüt, heute ist doch die Nacht vom 12. auf den 13. August, oddr?“

„Na und?“

„Ich will hier die Sternschnuppen Invasion ohne störendes Licht sehen“.

Ich hatte keine Ahnung, sah im Firmament öfters Blitzen und dachte an Wetterleuchten? Oder war das was anderes? Mir fielen meine Schlossgespenster ein: Randaliierten sie deswegen? Sogleich streifte mich eine kalte Brise. Ruedi erklärte, dass jedes Jahr, um diese Zeit sehr viele Sternschnuppen zu sehen sind:

„Heute Nacht kommt es ganz dick. Lasse Dich überraschen!“

„Du bist ja eine Glückskarte!“

Nun kam er richtig in Fahrt, erklärte, dass die Erde bei ihrem Lauf um die Sonne an bestimmten Tagen im Jahr an gleichen Stellen ihrer Bahn ankommt. In der Nacht zum 13. August begegnet sie den Perseiden-Meteoriten, die in einer ungeheuer großen Ellipse um die Sonne rotieren. Da aber der Meteoriten Strom nicht immer exakt gleich stark ist, gibt es mal mehr oder weniger Sternschnuppen im August. Und heute Nacht durchläuft unsere Erde einen besonders dicken Perseiden Steingürtel. Sobald Meteore und Meteoriten in den Anziehungsbereich der Erde gelangen, stürzen die dunklen kalten Weltspäne mit einer Geschwindigkeit von 60 Kilometer pro Sekunde auf unseren mächtigen Ball. Dabei erhitzen sich die Brocken durch die starke Reibung in den Luftmassen, verglühen und werden in Höhen von 80 Kilometer als Sternschnuppen sichtbar.

„Ruedi, woher weißt Du das alles?“ – „Ich bin Astrophysiker.“

„Arbeitest Du beim Harald Lesch oder bist gar ein waschechter Professor?“

Er lachte und übertrieb gönnerhaft:

„Darfst weiter beim Du bleiben!“

Am Firmament immer mehr Sternschnuppen. Das Spektakel scheint loszugehen. In der Tat, Ruedi enttäuschte mich nicht! Wir erlebten eine unglaubliche magische Nacht.

Der Himmel über uns verwandelte sich in ein atemberaubendes Schauspiel. Eine Stunde lang huschten hunderttausende Sternschnuppen über den Himmel, so als ob die Götter selbst ein Feuerwerk inszeniert hätten. Mein Sternenkundler, kommentierte die mechanischen Zusammenhänge und erklärte begeistert die Bewegung der Meteoren-Schauer.

Wie auf der Flucht hetzten glühende Meteoriten als weiße Striche durch die Nachtschwärze. Weißglühende Schwärme, die sich wie Schneegestöber verdichteten. Am ganzen Sternenhimmel Leuchterscheinungen als großes Kino und ich war Zeitzeuge! Voller Begeisterung scherzte ich:

„Ruedi, wenn sich so viel Wünsche erfüllten, wie hier Sternschnuppen verglühn, hätte die ganze Menschheit was davon“.

Immer mehr Menschen trappelten auf der dunklen Treppe hoch und drängelten sich oben um uns. Viele wollten das faszinierende Himmelsspektakel sehen und Ruedis Fachvortrag kam wie gerufen. Mein „Schlafzimmer“ hatte ich längst im Rucksack verstauen müssen. Die Zeit verging wie im Flug, bis Einer nach dem anderen im Turm nach unten wieder verschwand. Auch Ruedi machte es kurz und schmerzlos:

„Jetzt habe ich aber genug Sternschnüppli g’sieh“, also dann, auf Wiederlurge“ und weg auch der „Professor“.

Ich war wieder allein. Mich fröstelte, schlüpfte für den Rest der Nacht in den Schlafsack, schlief nochmal fest ein.

In der Frühe nieselte es auf mein einsames Nachtlager. Ich schlenkerte eine dünne Folie über mich und versuchte darunter weiter zu schlafen.

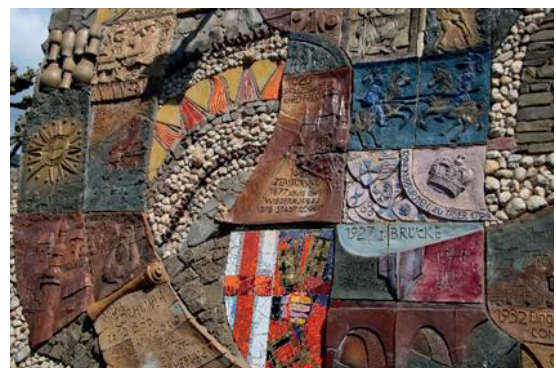


Moselmetropole Cochem und seine Reichsburg

„Prosit“ wünschen einander die Menschen im Ferienland Cochem, wenn sie mit einem Glas Wein anstoßen. Das sagten vor 2000 Jahren schon die Römer, als sie hierher kam: „Möge es die wohl sein“. So gut gefiel es ihnen, dass sie den guten Wunsch wörtlich nahmen: Sie blieben.

Die köstlichste Hinterlassenschaft der Römer ist der Wein. Den pflegt und trinkt man hier noch immer mit Leidenschaft. Kein Wunder, denn die sonnigen Steillagen bringen elegante, spritzige Tropfen hervor, die seinesgleichen suchen. Den besten Eindruck von Cochem gewinnt man von der anderen Moselseite aus. Von Cond kann man das volle Panorama des Städtchens auf sich wirken lassen und den Blick von der malerischen Bilderbuchburg aus über die Moselpromenade entlangwandern lassen. Genug gesehen? Dann geht es zu Fuß oder

mit dem Mosel-Wein-Express über die Brücke ab in die Altstadt. Selbst im größten Trubel in der Fußgängerzone ist die moselländische Leichtigkeit immer spürbar. Neben eine Vielzahl von Weinstuben und Souvenirshops gibt es viel Skurriles zu entdecken.



Mosaik Stammbaum der Stadt
an der alten Moselbrücke

Das Loch in der Tür zum Rathaus stammt von einer Kugel eines Separatisten: 1923 hatten „Sonderbündler“ das Rathaus besetzt. Die Ausrufung einer „Rheinischen Republik“ scheiterte jedoch. Besonders prächtig anzusehen sind die Fachwerkhäuser rund um den Markt.



Fachwerkbauten in der Altstadt

Das Wahrzeichen von Cochem ist die auf einem Felsen hoch über der Stadt thronende Reichsburg. Mehr als 100 Meter über der Mosel erhebt sich auf einem markanten Kegel das spätgotische Bauwerk mit seinem unvergleichlichen Um-riss. Neben Burgführungen werden rustikale Rittermahle in herrlichen Gewölbe-kellern angeboten. Ebenfalls zum Angebot der Reichsburg gehört eine für Kinder konzipierte Burgführung, die spezielle Räumlichkeiten zeigt, u.a. auch eine kindgerecht eingerichteten „Folterkeller“. Zum Abschluss der spannenden Geschichten stärken sich die kleinen (und großen) Burggeister bei einem zünftigen Räuberessen. Und jedes Jahr im ersten August-wochenende kann man beim traditionellen Burgfest Geschichte hautnah erleben.



Reichsburg Cochem

Die Burg befindet sich seit 1978 im Besitz der Stadt Cochem. Unter Pfalzgraf Ezzo wurde sie um das Jahr 1000 gebaut. Bis zur Zerstörung 1689 durch Truppen des französischen Sonnenkönigs blieb sie – unter verschiedenen Besitzern – eine wichtige Bastion. Louis Ravene ließ sie zwischen 1868 und 1877 neugotisch-romantisierend wieder entstehen. Der Kommerzienrat ist im Schloss mit kostbarem Inventar, Balkensprüchen und in der Literatur als Romanfigur Van der Straaten in Theodor Fontanes „L'Adultera“ (1880) verewigt.



Alte Thorschenke
in Cochem

Das Edelsteinmuseum sei all denen empfohlen, die erfahren wollen, wie aus einem Stück Stein ein wertvoller Arm- oder Halschmuck wird, an einer Führung durch die historische Schleiferei teilnehmen und im Laden Schmuck, Mineralien und Fossilien kaufen möchten.



Infos:

Tourist Information Ferienland Cochem,
Endertplatz 1, 56812 Cochem;
Tel. 02671-60040
www.ferienland-cochem.de;
www.cochem.de

Michael Stephan





Bezauberndes Lyon – Französische Idylle trotz Großstadtflair

Großstadtflair vereint mit historischen Bauten, eingerahmt in eine wunderschöne Idylle – mit diesen Charaktereigenschaften verzaubert Lyon einen jeden Besucher. Am Zusammenfluss von Saone und Rhone liegt Lyon, die Hauptstadt der Region Rhone-Alpes. Sie ist neben Paris und Marseille die drittgrößte Stadt Frankreich und hat ca. 500.000 Einwohner.

Lyon hat Charme und liegt wunderschön rechts der Saone, links der Rhone oder eingebettet zwischen den beiden Flüssen auf einer Halbinsel. Der älteste Siedlungskern ist der Stadtteil Fourviere mit seiner hoch auf dem Hügel liegenden Wallfahrtskirche, die Basilika Notre Dame de Fourviere. Man

kann hinaufwandern oder (bequemer) mit der Drahtseilbahn nach oben fahren. Ist man dann auf dem Mont Fourviere angekommen, denn erwartet einen eine traumhafte Aussicht auf die Stadt Lyon. Natürlich sollte man die imposante Basilika besichtigen.

Im Innenraum der Kirche weiß man nicht, wohin das Auge zuerst blicken sollte, so überladen ist sie mit wertvollen Gemälden, Stuckarbeiten, bunten Fenstern und verzierten Marmor. Die Krypta der Basilika ist unbedingt einen Besuch wert. Übrigens, die Basilika und die Krypta sind ohne Eintrittsgeld zu erleben.



Blick in den Innenraum der Basilika

Unten am Fuße des Hügels liegt wie schon beschrieben der älteste Teil von Lyon mit den mittelalterlichen Häusern und verwinkelten Gassen. Hier sollte man sich treiben lassen, irgendwann eine Pause in einem der vielen Straßencafés machen und das bunte Treiben beobachten.

Was sollte man sich noch ansehen? Unbedingt die Kathedrale Saint Jean aus dem 12.-15. Jh. mit der spätgotischen Fassade, den Glasfenstern aus dem 13. Jh. und der astronomischen Uhr von 1598, die Kirche Saint Paul, die Renaissancehäuser und den Justizpalast und natürlich die Theater Gallo-romains (zwei römische Theater) und das Musée Gallo Romain.

In Lyon gibt es unzählige Brücken, alte, neue, Hängebrücken, Fußgängerbrücken, man schafft es nicht an einem Besuch über alle zu laufen. Wenn man große Strecken innerhalb der Stadt bewältigen will, so fährt man am besten mit der Metro oder dem Bus.

Der Place Bellecour (17. Jh.) in der Mitte der Halbinsel in der Nähe der Pont Bonaparte ist riesengroß und kein Fahrzeug darf dort fahren. Hier ist das sogenannte Zentrum von Lyon. In der Mitte des Platzes steht ein Reiterdenkmal mit Louis XIV. Von hier hat man

einen wunderschönen Blick auf die Basilika. Hier am Place Bellecour befindet sich auch die Tourist-Info.

Im nördlichen Teil der Halbinsel befindet sich der Place des Terreaux mit dem Rathaus (Hotel de Ville 1646-55) und dem Glockenturm.



Basilika Notre Dame de Fourviere

Was kann man sich sonst noch anschauen? Den Palast Saint-Pierre, ein ehemaliges Benediktinerkloster aus dem 17. Jh., die Kirche Saint-Bonaventure (14./15. Jh., gegenüber der Börse (Palais du Commerce 1855-60), den gewaltigen Brunnen Fontaine Bartholdi, den der berühmte Frederic Auguste Bartholdi erschaffen hat, dem Place de Comedie mit der Oper. Die Liste ist noch lange nicht erschöpft, denn es gibt ungefähr 30 Museen, einen Zoo, noch viele Kirchen und Kapellen, Schifffahrten auf den Flüssen, Universitäten.....Und dann gibt es noch die Traboules.



Traboules – Geheimwege
aus dem Mittelalter

Das sind Geheimwege aus dem Mittelalter, die fast durch die Schlafzimmer der Bewohner führten. So konnte man ungesehen von einem Ort zum anderen gelangen, ohne die Straße zu benutzen, denn diese Wege führten durch die Häuser, Treppenhäuser und Hinterhöfe zum Ziel. Angelegt wurden diese Wege, um den Seidenwebern eine Möglichkeit zu geben, die kostbare Seide von Regen geschützt transportieren zu können.

Und noch ein besonderer Tipp: Ruhe tanken im Grünen Parc de la Tête d'Or: zum weitläufigen Stadtpark mit freien Rasenflächen und alten Bäumen gehören auch ein botanischer Garten, ein berühmter Rosengarten, der frei zugängliche Zoo, ein großer See und viele Freizeitangebote. Die friedliche Idylle und grüne Lunge Lyons ist ein kleines Paradies für Ruhesuchende, Sportler und Naturfreunde. Überaus stilvoll gelangt man durch den Haupteingang Porte des Enfants du Rhône in den Park hinein, der mit 117 ha Fläche einer der größten Stadtparks Frankreichs ist.



Parc de la Tete

Das waren einige der Traumpfade aus Lyon, einer Stadt, die zum Wiederkommen einlädt.

Infos:

Office de Tourisme, Place Bellecour,
tägl. 9.00 bis 18.00;
www.lyon-france.com

Michael Stephan

Rätsel - Seite

Anagramm
Rätsel:

Welches Wort kann man noch aus den Buchstaben herstellen?

Beispiel: **LAMPE:PALME**

- LAMPE:PALME,** _ _ _ _ _
- HELM:** _ _ _ _
- KATER:** _ _ _ _ _
- SALAT:** _ _ _ _ _
- LADEN:** _ _ _ _ _

Was ist ein Anagramm?

Das sind Worte, aus dessen Buchstaben man andere Worte finden kann. In der Sprachwissenschaft spricht man hier von „Permutation“. Die Buchstabenfolge wird verändert, sodass neue Worte entstehen.

Schüttelwörter:

Und welche Worte sind hier durcheinandergeraten?



FANEH: _ _ _ _ _

MOD: _ _ _

WAULDA: _ _ _ _ _

UJHFDONE: _ _ _ _ _

IREHN: _ _ _ _ _

FLPAZ: _ _ _ _ _

O A S E – der Sessel, der zu mir kam

Ein für mich neuer, dennoch alter, geschenkter Sessel, macht den Anfang für eine, persönliche Veränderung. Kein Mensch, sondern ein lebloses Objekt, gibt mir einen Anstoß, die Schnelllebigkeit, das Gehetzt sein, der Vergangenheit angehören zu lassen. Oder sind es vielleicht sogar die ruhenden Kräfte von dem Menschen, der immer in diesem Sitzmöbel seine Ruhe gefunden hatte? Auf mich hat dieser Sessel eine Anziehungskraft, die von mir in meinem ganzen Leben noch nicht verspürt wurde.

Ein beige, breiter Ohrensessel wird zum Mittelpunkt meines Wohnzimmers, gar meines Lebens! Eine Ruhe **Oase**! Keine 1000 guten Worte hätten es je geschafft, mich halb liegend am helllichten Tag zum Ausruhen, zum Lesen, oder zum nichts tun zu überreden.

Die **Oase**, ein Sprungbrett in eine andere Zeit. Eine Zeit des zu sich kommen. Er gibt mir Wärme, Geborgenheit und überlässt mir eine Zeit der Freiheit. Eine, mir bis dahin fremde Zeit, zu leben, bevor sie ohne mich vergeht. Er unterstützt das Nichtstun, zwar nach angemessenen Aktivitäten, die aber wiederum das Leben schöner und bunter machen. Denn Tun ist auf Nichtstun angewiesen.

Auch außerhalb meiner **Oase** versuche ich die Schnellstraßen immer mehr zu verlassen. Kann die Zeit wieder anders fühlen und hören. Die Muße ist erlebt- und Gefühlbar geworden. Der eng getaktete Zeitplan ist im Begriff etwas auf zu lösen und wird nicht mehr im Gehirn als vermisst gemeldet. Die nun gewonnene Zeit, ist die, über die nicht mehr verfügt wird. Mit dieser Erkenntnis und daraus resultierende Veränderungen, habe ich erkannt, dass ich das Überflüssige nicht mehr zum Leben benötige.

Auch Anschaffungen werden durch diese Erkenntnis zurückgefahren, zumal mein Ideenreichtum so groß ist, aus Altem, aus Vorhandenem, Neues, Modernes zu gestalten. Die künstlerischen Ambitionen helfen mir zu Verschönerungen und versüßen meinen Alltag, geben mir, wie meiner **Oase**, ebenso Kraft.

Von nun an werde ich mit meiner **Oase** eine veränderte, glückselige Zeit erleben dürfen und viel schweigende Zeit genießen können.

Marga Fedder

Mediterrane Küche.....

Mittelmeerkost in den Alltag holen

Mit einer Italienreise oder Griechenlandreise verbinden viele Menschen leckeres Essen. Nicht nur für die Urlaubsnostalgie lohnt es sich, im Alltag mehr Mittelmeer auf den Teller zu holen. Pizza und Tiramisu, Gnocchi in Sahnesoße...diese Leckereien sind nicht unbedingt gemeint. Frisches Gemüse, frisches Obst, Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Olivenöl. Fleisch, Brot und Süßigkeiten spielen nur eine untergeordnete Rolle. Tierische Lebensmittel gelten als Ergänzung. Fisch wird dabei gegenüber Fleisch bevorzugt. Gesunde Fette senken den Cholesterinspiegel, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch sowie Antioxidantien aus Obst und Gemüse fördern die Gehirngesundheit. Nichts ist bei dieser Ernährungsform verboten; auch Fleisch kann gegessen werden. Nur nicht jeden Tag in großen Mengen. Fleisch soll nicht einen hohen Fettanteil haben. Auf Wurst sollte man weitgehend verzichten. Wurst enthält oft viel Zucker und Salz. Olivenöl ist ein wichtiger Baustein der mediterranen Ernährung. Als regionale Alternative Rapsöl, weil es einen hohen Anteil an einfach ungesättigten sowie lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren hat. Mein Tipp: raffiniertes Rapsöl oder Olivenöl zum Kochen, Braten und Backen verwenden. Kaltgepresste Öle für Salate. Für die beliebte Pizza kein Weißmehl benutzen, sondern Vollkornmehl.

Sich Zeit nehmen und nicht so viel Druck aufbauen, und schrittweise versuchen, einzelne Mahlzeiten auf „mediterran“ umzustellen. Ein erster Schritt kann sein; gesüßte Getränke weglassen. Statt Butter Oliven- oder Rapsöl zum Anbraten zum Beispiel verwenden. Wurst-Aufschnitt durch Gemüseaufstriche ersetzen; Fisch statt rotes Fleisch grillen, beim Würzen frische Kräuter nutzen und damit Salz sparen.

Grundsätzlich gilt: den Gemüseanteil erhöhen und die tierischen Lebensmittel reduzieren. Und einfach mal mehr Rezepte mit Gemüse, Obst, Fisch und Vollkorn ausprobieren. Naturjoghurt mit frischen Beeren sowie ein Rührei mit frischen Kräutern und Tomaten zum Beispiel als Frühstück. Linsensuppe mit Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Tomaten zu Mittag, und abends eine Scheibe Vollkornbrot mit Rohkost oder einen kleinen Salat. Wer in der Mittagspause z.B. in der Kantine einen Griechischen Salat mit Tomaten, Oliven, Gurken und Feta hatte., für den bietet sich am Abend ein Stück Fisch mit Zitrone und Gemüse an. Für den kleinen Hunger eignet sich eine Handvoll Nüsse. Nüsse liefern gesunde Fette, viele Ballaststoffe und sorgen für eine langanhaltende Sättigung – anders als Schokolade.

Bei der mediterranen Ernährung geht es aber nicht nur um die Lebensmittel. „Auch die Seele zu pflegen, eine gute Stimmung zu haben und das Gesellige bei gemeinsamen Mahlzeiten sind inbegriffen und sogar Teil der Definition.“ Ich persönlich mache mir ab und an einen schönen Griechischen Salat mit einem guten Hirtenkäse. Einfach nur lecker.



Guten Appetit beim „mediterranen“..
Es grüßt Euch Rosemarie Heide Riegel

Immerwährender Speyerer Rezept Kalender mit fair gehandelten Produkten

Mit dem „Immerwährenden Speyerer Rezeptkalender“ zieht der faire Handel in die Speyerer Küchen ein: Der kreative und nachhaltige Kalender ist ab sofort zum Preis von 10 Euro in der Stadtbibliothek und in der Tourist-Information Speyer erhältlich. Ab dem 28. Oktober 2025 wird dieser auch während der Vorstellungen im Kinder- und Jugendtheater Speyer erhältlich sein.

Entstanden ist der einzigartige Kalender im Rahmen eines Projekts, das durch das Preisgeld aus dem bundesweiten Wettbewerb „Hauptstadt des Fairen Handels“ ermöglicht wurde. Ziel ist es, den fairen Handel in der Stadtgesellschaft alltagstauglich, sichtbar, greifbar und genussvoll zu verankern.

Initiiert wurde das Projekt von der Steuerungsgruppe „Speyer fairwandeln“, umgesetzt durch ein engagiertes Team aus Volkshochschule, Nachhaltigkeitsmanagement, Freiwilligenagentur (alle Stadt Speyer) und der Katholischen Hochschulgemeinde (Bistum Speyer). Über 40 Speyerer Gruppen, Institutionen und Persönlichkeiten haben jeweils ein Rezept beigesteuert – ein starkes Zeichen für gelebte Nachhaltigkeit, Vielfalt und gemeinschaftliches Engagement. Mit dabei sind unter anderem der Stadtvorstand, Schulen, kirchliche Einrichtungen, soziale Träger, Vereine und ehrenamtliche Initiativen – von der Lebenshilfe über das Frauenhaus bis zur Kaffeerösterei Schramms.

Ein besonderes Augenmerk galt auch der internationalen Partnerschaft mit Ruanda: Gruppen aus dem Partnerland beteiligten sich mit eigenen Rezepten und setzen so



ein kulinarisches Zeichen globaler Solidarität. Damit knüpft das Projekt bewusst an die langjährige Verbindung rund um den Inshuti-Kaffee an.

Der Kalender wurde bereits am 30. September im Rahmen einer Veranstaltung in der Volkshochschule Speyer vorgestellt. Bürgermeisterin Monika Kabs würdigte dabei das breite zivilgesellschaftliche Engagement und überreichte allen Mitwirkenden ein Exemplar als Dank.

Neben dem kulinarischen Genuss leistet der Kalender auch einen Beitrag zu den globalen Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen – insbesondere Ziel 8 (Menschenwürdige Arbeit), Ziel 12 (Nachhaltiger Konsum und Produktion) und Ziel 17 (Partnerschaften zur Erreichung der Ziele).

Alle eingereichten Rezepte, die nicht im gedruckten Kalender Platz gefunden haben, sind online unter www.speyer.de/fairwandeln abrufbar – und laden ebenso zum Nachkochen ein.

Dieses Projekt beweist: Nachhaltigkeit kann nicht nur sinnvoll, sondern auch richtig lecker sein.

Medieninformation der Stadt Speyer vom
20. Oktober 2025
Bilder: Stadt Speyer



Mitwirkende bei der Kalendervorstellung Stadt Speyer

Lösung

Rätsel - Seite

Anagramm Rätsel:	Welches Wort kann man noch aus den Buchstaben herstellen?
---------------------	---

Beispiel: **LAMPE:PALME**

LAMPE:PALME,AMPE

L

HELM:LEHM

KATER:KARTE

SALAT:ATLAS

LADEN:NADEL

Was ist ein Anagramm?

Das sind Worte, aus dessen Buchstaben man andere Worte finden kann. In der Sprachwissenschaft spricht man hier von „Permutation“. Die Buchstabenfolge wird verändert, sodass neue Worte entstehen.

Schüttelwörter:	Und welche Worte sind hier durcheinandergeraten?
-----------------	--



FANEH: HAFEN

M O D: DOM

WAULDA: AUWALD

UJHFDONE: JUDENHOF

I R E H N: RHEIN

F L P A Z: PFALZ



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



Ich werde Mitglied im Förderverein und unterstütze somit die Arbeit des Seniorenbüros.

www.foerderverein-senioren-speyer.de

Damit trage ich zur Sicherung folgender Projekte bei: Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“, Konzertreihe „Konzert am Nachmittag“; Veranstaltungsreihe „Digitalisierung unserer Gesellschaft“, u.v.m.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich ab _____
meinen Beitritt als Mitglied im Verein der
Freunde und Förderer des Seniorenbüros
Speyer

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

Der aktuelle Jahresbeitrag beträgt:

- Einzelmitgliedschaft 13,-- €/Jahr
- Familienmitgliedschaft 15,-- €/Jahr
- alternativ €/Jahr

Durch meine Unterschrift erkenne ich die
Satzung des Vereins an.

Datenschutzerklärung:

*Mit der Verarbeitung und Speicherung der oben
genannten personenbezogenen Daten gemäß
EU-DSGVO bin ich ausdrücklich einverstanden.
Weitere Infos zum Datenschutz auf:*

www.foerderverein-senioren-speyer.de

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds

Bankverbindung:

Sparkasse Vorderpfalz

IBAN: DE56 5455 0010 0380 0242 40

Erteilung des SEPA- Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:

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

Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer des

Vereins: DE 14ZZZ00000139842

Ich ermächtige den Verein der Freunde
und Förderer des Seniorenbüros Speyer
e.V., Zahlungen wiederkehrend von
meinem Konto mittels Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich mein
Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein
Konto gezogenen Lastschriften
einzulösen. Der Mitgliedsbeitrag wird als
Jahresbeitrag am (15.03.) jeden Jahres
fällig.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht
Wochen, beginnend mit dem
Belastungsdatum, die Erstattung des
belasteten Betrages verlangen. Es gelten
dabei die mit meinem Kreditinstitut
vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Kontoinhaber: _____

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

MeinSpeyer

Die App für Speyer und die Region!
Immer informiert sein, was in Speyer läuft.



Kostenlos
herunterladen:



Telefon: 06232/625-2244
E-Mail: mein.speyer@stadtwerke-speyer.de
www.meinspeyerapp.de


STADTWERKE SPEYER GMBH