

Foto: Andreas Schonert

Veranstaltungen

für Senioren in Speyer

SPEYER

Januar bis Juni

2021

Seniorenbüro der Stadt Speyer



Erreichen ist einfach.

Wenn man dazu verschiedene Wege möglich macht. Wir sind für Ihre Fragen und Wünsche auch online da. Probieren Sie es einmal von zu Hause aus.

sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren,



leider sind wir alle nach wie vor von der Corona-Pandemie betroffen. Für uns sind dies neue Erfahrungen und Herausforderungen.

Allen, die im Einsatz sind, das Virus zu bekämpfen, danke ich ganz besonders. Die Situation ist nicht einfach. Menschen sind an oder mit Corona-Virus gestorben, was ich außerordentlich bedauere.

Die Corona-Pandemie hat die existenzielle Grundlage vieler Menschen in Gefahr gebracht. Menschen, die in Kurzarbeit sind, ihre Arbeit ganz verloren haben oder Künstler*Innen aller Kunstgattungen, die in existenziellen Nöten sind. Aber auch viele Seniorinnen und Senioren leiden unter den Auswirkungen der Pandemie, weil ihnen die sozialen Kontakte fehlen. Deshalb bitte ich Sie, vorsichtig zu sein und die Hygieneregeln einzuhalten, damit wir Schritt für Schritt wieder zu einem „normalen" Leben kommen können.

Es ist aber auch wichtig Pläne für die Zukunft zu machen. So freut es mich, dass einige Veranstaltungen für das erste Halbjahr 2021 in diesem Kalender angekündigt werden können. Die Umsetzung hängt natürlich von dem weiteren Verlauf der Pandemie ab. Sobald eine Teilnahme wieder möglich wird, geht dies nur unter Einhaltung der Hygienekonzepte.

Ich wünsche Ihnen alles Gute. Seien Sie bitte vorsichtig und bleiben Sie gesund!

Monika Kabs
Bürgermeisterin

Regelmäßige Veranstaltungen

Aufgrund der Corona Pandemie können nach wie vor viele Veranstaltungen nicht wie geplant stattfinden. Die hier genannten können nur stattfinden, wenn die Corona Pandemie es zulässt.

Jeden Montag

09:30 – 11:00 Uhr
YOGA mit Frau Nitzsche
Im Deutschen Roten Kreuz
Karl-Leiling-Allee 5

09:30 – 11:00 Uhr
YOGA mit Angela Zieger-Schmid
Auferstehungskirche
Am Renngraben 2g

18:00 – 19:15 Uhr
Meditation mir Pfarrerin Daniela Körber
Auferstehungskirche
Am Renngraben 2g

Jeden Dienstag

18:00 – 19:00 Uhr
Qi-Gong mit Matthias Hanfgarn
Auferstehungskirche
Am Renngraben 2g

Jeden 2. Dienstag

15:00 – 17:30 Uhr
Trauercafè Phönix
Amb. Hospiz- und
Palliativberatungsdienst
„Treff" im Haus Pamina
Paul-Egell-Str. 24
Kostenfrei; Infos:
Petra Gutekunst 06232-604744

Jeden letzten Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr
Anders von Gott reden –
Gespräche zur Bibel
mit Pfarrer Uwe Weinerth
Auferstehungskirche
Am Renngraben 2g

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Donnerstag	14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Cafè Mehrgenerationenhaus Weißdornweg 3
	15:30 – 16.15 Uhr Seniorengerechte Gymnastik Mit Frau Kiefer-Heußmann Im Deutschen Roten Kreuz Karl-Leiling-Allee 5
	20:00 – 21:30 Uhr Zen-Meditation mit Dirk Hamm Auferstehungskirche 2g Am Renngraben 2g
Jeden 1. Donnerstag	15:00 – 16:00 Uhr Sitztanz und Rückenschule Mehrgenerationenhaus Weißdornweg 3
Jeden 3. Donnerstag	15:00 – 16:00 Uhr Sitztanz und Rückenschule Mehrgenerationenhaus Weißdornweg 3
Jeden Freitag	8:45 – 9:45 Uhr Fitness Gymnastik Mit Frau Kiefer-Heußmann Im Deutschen Roten Kreuz Karl-Leiling-Allee 5
	14:00 – 17:00 Uhr Spiele-Cafè Mehrgenerationenhaus Weißdorn 3
Jeden 1. Freitag	9:00 – 11:00 Uhr Frühstückstreff **Anmeldung erforderlich unter Tel.: 14-2911** Mehrgenerationenhaus Weißdornweg 3

Öffnungszeiten

Wenn die Corona-Pandemie es zulässt sind folgende Institutionen zu den angegeben Zeiten geöffnet:

Donaudeutsche Landsmannschaft
Friedrich-Ebert-Straße 106
Donnerstags ab 18 Uhr
(außer in den Schulferien)
jeden letzten Mittwoch
14.00 bis 18.00 Uhr

Hobbywerkstatt
Mönchsgasse 12
Montag bis Freitag
von 8.00 – 11.00 Uhr
für alle freiwilligen Hobbywerker
Mo., Mi., Fr. 8.15. – 11.15. Uhr Schreinergruppe
Di., Do. 8.00 - 11.00 Uhr Schnitzergruppe
Do. 14.00 – 17.00 Uhr Töpfergruppe
Auskunft im Seniorenbüro, Tel. 14-2661

Kolpingfamilie
Schützenstraße 18 b
Mittwoch 14.30 bis 17.30 Uhr

Seniorenbüro
Maulbronner Hof 1A
Mo. – Do. 9.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Siedlergemeinschaftshaus
Speyer-Nord, Eichenweg
Mo., Di., 14.00 bis 17.30 Uhr

St. Joseph
Gilgenstraße 19
Dienstag 14.30 bis 17.00 Uhr

Kontaktadressen der einzelnen Verbände

Arbeiterwohlfahrt Ruth und Klaus Bohn,
Gutenbergstr. 11, Tel. 7 93 73
kl.bohn@web.de
awo-speyer@web.de

Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.
macht keine Veranstaltungen, sondern ist nur die Verwaltung ihrer einzelnen Einrichtungen wie z.B. Kita, Martha-Heim Fragen können aber an der Zentrale gestellt werden Tel: 209-0

Deutscher Alpenverein Sektion Speyer – Seniorenbetreuung
Reinhard Gruner
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2
Tel. 3 54 62

Donaudeutsche Landsmannschaft-Seniorenkreis-
Paul Nägl, Röntgenstr. 2 a
Tel. 4 33 00
hup.naegl@gmx.de

DRK-Kreisverband Speyer
Karl-Leiling-Allee 5, Tel. 60 02-0
info@drk-speyer.de

Förderverein Salier-Stift e.V., Speyer
Rudolf Lang, Maximilianstr. 95

Kath. Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)
Webergasse 11, Tel.10 23 76
kab@bistum-speyer.de

Kath. Frauenbund Zweigverein Pax Christi
Anna Altinger,
Im Lammsbauch 13, Tel. 7 98 94

Frauengemeinschaft St. Konrad
Ursula Langbein
Holunderweg 12, Tel. 4 41 61
Emma Hüls
Lärchenweg 20, Tel. 3 46 94

Kontaktadressen der einzelnen Verbände

Kneipp Verein Speyer e.V.
Postfach 2169, 67331 Speyer
Geschäftsstelle:
Mühlturmstr. 16, 67346 Speyer
Tel.: 3 58 34, Fax.: 2 92 09 82
kneipp-verein-speyer@t-online.de
Öffnungszeiten:
Donnerstag 11:00 - 13:00
Telefonisch sind wir jederzeit über den Anrufbeantworter erreichbar.
Wir rufen zurück.

Kolpingfamilie Harald Radschuck
Schützenstr. 18 b, Tel. 8 53 02
harald.r@gmx.de

Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie
Jana Schellroth
Offener Treff Weißdornweg
Weißdornweg 3, Tel. 14-2911
E-Mail: j.schellrothMGH@gewo-leben.de

Nachbarschaftsverein der GBS Sozialmanagement GBS
Vorsitzender: Karl-Heinz Brech
Leiterin: Karin Hille-Jacoby
Conrad-Hist-Str. 1 a, Tel. 9 19 72 6
Internet: www.gbs-speyer.de
E-Mail: gbs-nachbarn@t-online.de

Naturfreunde Charlotte Walther
Tel. 3 66 34

Netzwerk Demenz Netzwerk Kultur und Demenz
Ria Krampitz, Leiterin Seniorenbüro
Maulbronner Hof 1A
Tel. 14-2661
Ria.krampitz@stadt-speyer.de

Pfälzerwaldverein Ortsgruppe Speyer
1. Vorsitzender: Ottfried Braun
Tel. 39 37

Kontaktadressen der einzelnen Verbände

Quartiersbüro Speyer-Süd
Frau Kerstin Eisel
Windhorststr. 18
Tel. 14-2920

Seniorenclub Tel. 7 99 32

Seniorenbeirat Vorsitzender: Herr Ludwig Schultheis
Stellvertreter: Karl-Heinz Weinmann
Stellvertreter: Daoud Hattab
Weitere Informationen erhalten
Sie im Seniorenbüro, Tel. 14-2661.

Seniorenbüro Ria Krampitz, Leiterin
Maulbronner Hof 1A
Tel. 14-2661

Siedlergemeinschaft „Seniorentreff"
Herr Franz Schuster
Ginsterweg 13

Stadtteilbüro Speyer-West
Frau Christa Berlinghoff
Kurt-Schumacher-Str. 16A
Tel. 14-2906,
christa.berlinghoff@stadtberatung.info

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.
Vorsitzender:
Robert Förster
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A
Tel.: 14-2661
info@foerderverein-senioren-speyer.de

Volkshochschule Speyer
Dirk Ohl, Bahnhofstr. 54, Villa Ecarius
Tel.: 14 13 65, dirk.ohl@stadt-speyer.de

Kirchen katholisch

Dompfarramt Edith-Stein-Platz 6, Tel. 10 21 40

St. Joseph Pfarramt
Gilgenstraße 17, Tel. 6 02 50

St. Konrad Kontaktstelle
Kolpingstraße 1a, Tel. 6499-0

St. Otto/St. Hedwig Frau von Aschwege
Haydnstraße 36, Tel. 3 61 47

Kirchen protestantisch

Auferstehungskirche
Pfarrer Uwe Weinerth
Am Renngraben 2g, Tel. 62 98 78

Café Dreifaltigkeit Große Himmelsgasse 3 a, Tel. 7 99 32

Christuskirche Pfarrerin Heike Kronenberg
Am Anger 5, Tel. 64 06 16

Dreifaltigkeitskirche
Pfarrerin Christine Gölzer
Holzmarkt 1, Tel. 62 99 58
Frau Irmgard Meyer
Steinmetzergasse 20, Tel. 7 45 15
Große Himmelsgasse 3a,
Tel. 79 93 2 / 64 06 18

Gedächtniskirche Pfarrerin Constanze Lotz
Anne-Frank-Str. 16, Dudenhofen,
Tel. 6228599
Gemeindediakonin Anja Bein
Martin-Luther-King-Weg 1, Tel. 26892

Johanneskirche Pfarrer Udo Müller
Theodor-Heuss-Straße 24, Tel. 6 12 12
Pfarrerin Corinna Schauder
Karl-Zeiss-Straße 3, Tel. 6 12 14

Kontaktadressen Alten- und Pflegeheime

Alten- und Pflegeheim Am Adenauerpark
Bahnhofstr. 56 a, Tel. 720 02

AWO-Seniorenhaus Burgfeld
Burgfeldstr. 34-36, Tel. 81 04 14 65

Caritas-Altenzentrum St. Martha
Schützenstr. 18 c, Tel. 13 50

Haus Edelberg-Seniorenzentrum Speyer
Landauerstraße 53, Tel. 60 04 50

Haus am Germansberg Hilgardstraße 26, Tel. 22 17 26

Salier-Stift Obere Langgasse 5 a, Tel. 20 70

Seniorenstift Bürgerhospital
Mausbergweg 150, Tel. 64 81 31

Seniorenzentrum Storchenpark
Obere Langgasse 13, Tel. 81 61 70

Pflege Stützpunkt

Die Pflegestützpunkte sind wohnortnahe Beratungsstellen für kranke, behinderte und ältere Menschen und deren Angehörige.
Kontakt:
Pflegestützpunkt Paul-Egell-Straße 24, 67346 Speyer
Bettina Schimmele und Gabi Ewald, Tel. 06232-8541215
E-Mail: bettina.schimmele@pflegestuetzpunkte-rlp.de
gabi.ewald@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232-6796705
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer
Carmen Bouquet und Klaus Lorenz
Tel. 06232-8500177 und 06232-8500178
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de
klaus.lorenz@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Gemeindeschwester Plus
Alexandra Mika, Tel.: 06232-142673
E-Mail: alexandra.mika@stadt-speyer.de

Akademie für Ältere

Veranstaltungsangebote des Seniorenbüros der Stadt Speyer

Die Termine erfahren Sie im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1 A, Tel. 06232-142661
oder über die örtliche Presse. Interessierte können jederzeit einsteigen.
Veranstaltungsort: Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1 A

Lesekreise zeitgenössischer Literatur
Der Lesekreis bietet interessierten Senioren die Möglichkeit, gemeinsam zu lesen, sich über gelesene Bücher und Stücke auszutauschen und darüber zu reden bzw. zu diskutieren.
Für Interessierte ist ein Einstieg in den Literaturkreis wegen der Corona-Pandemie zurzeit nur nach Rücksprache mit dem Seniorenbüro möglich.

Termin:	Beginn Gruppe A: 22. Januar 2021 Beginn Gruppe B: 05. Januar 2021 jeweils freitags von 16.00 bis 17.30 Uhr, (ab 08. November Beginn 15 Uhr) jeden 2. und 4. Freitag (außer in den Ferien)
Ansprechpartnerin:	Irmgard Bonnet

Männersport
Zu viel Ruhe tut nicht gut. Auch wenn die Knochen vielleicht schmerzen, muss das kein Hindernis sein, um sich zu bewegen. Es kommt nur darauf an, welche Übungen vermittelt werden.
Das neue Angebot des Seniorenbüros, das nur für Männer vorgesehen ist, sieht folgende Inhalte vor:

- Stärkung und Verbesserung von Ausdauer, Kraft, und Beweglichkeit.
- Lösen der Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Mobilisierung und Stabilisierung der Gelenke
- Sturzprävention durch Erhöhung der Beweglichkeit

Termin:	Beginn: wenn das Angebot wieder stattfindet, informieren wir Sie über die Presse Inos: Seniorenbüro Speyer, Tel. 06232 - 142661
Ansprechpartnerin:	Hildegard Gollon

Akademie für Ältere

Englische Konversation
Wer seine Englischkenntnisse in geselliger Runde auffrischen und englische Konversation
trainieren möchte, ist herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist wegen der Corona-Pandemie zurzeit nur nach Rücksprache mit dem Seniorenbüro möglich.

Termin:	Beginn: 11. Januar 2021 jeweils montags von 10.00 bis 11.00 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartner:	Peter Kerstjens

Französische Konversation
Wenden Sie ihre Sprachkenntnisse an. Auf Französisch wird über aktuelle Fragen geredet, alte Erinnerungen werden ausgetauscht und es wird Lektüre (keine Grammatik) behandelt.

Termin:	Beginn: wenn das Angebot wieder stattfindet, informieren wir Sie über die Presse Infos: Seniorenbüro Speyer, Tel: 06232 - 142661
Ansprechpartner:	Gérald Ribeiro

Spanische Konversation
Es wird über ein jeweils aktuelles oder von Ihnen ausgewähltes Thema Spanisch gesprochen. Wegen der Corona-Pandemie ist eine Teilnahme erst nur nach Rücksprache mit dem Seniorenbüro möglich.

Termin:	Beginn: 20. Januar 2021 jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr 14-tägig
Ansprechpartnerin:	Doris Andrés

Amüsante Mathematik
Angst vor Mathematik? Können Sie vergessen. In diesem Kurs geht es um ein vergnügliches
Spiel mit Maß und Zahl

Termin:	Beginn: 18. Januar 2021 jeweils montags von 10.00 bis 11.30 Uhr (außer in den Ferien), 14-tägig
Ansprechpartner:	Wolfgang Ernst

Konzert am Nachmittag

Wir hoffen sehr, dass die Konzerte stattfinden können. Natürlich nur unter Beachtung der Hygieneregeln. Eine vorherige Anmeldung im Seniorenbüro, Tel. 06232-142661 ist immer erforderlich.

Programm

Dienstag, 9. März 2021, 15 Uhr
Duo amoroso
Leena Harim, Geige
Elias Feldmann, Geige
Dreifaltigkeitskirche

Dienstag, 6. April 2021, 15 Uhr
In un'altra vita - In einem anderen Leben.
Musik zum Träumen und Nachdenken
Ann-Kathrin Ast, Cello
Walter Ast, Klavier
Dreifaltigkeitskirche

Donnerstag, 27. Mai 2021, 15 Uhr
Christa Bernardi
Dreifaltigkeitskirche

Dienstag, 22. Juni 2021, 15 Uhr
Ensemble Fabridoen
Jole De Baerdemaeker, Sopran
Eva Ivanova-Dyatlova, Flöte
Elias Conrad, Laute
Dreifaltigkeitskirche

Weitere Informationen:
Ansprechpartnerin: Ria Krampitz
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A,
67346 Speyer, Tel. 06232/14-2661
Ria.Krampitz@stadt-speyer.de
Der Eintritt ist frei.

Akademie für Ältere

Besonderer Dank
Wir bedanken uns ganz herzlich bei Pfarrerin Christine Gölzer, die uns die Möglichkeit eröffnet hat, dass die Konzerte in der Dreifaltigkeitskirche stattfinden können.
Besonderer Dank gilt dem Förderverein des Seniorenbüros für die finanzielle Unterstützung der Reihe „Konzert am Nachmittag".

Ganz herzlich bedanken wir uns für die Zusammenarbeit mit Live Music Now. Dank dieser Unterstützung können seit 2011 auch Konzerte in der Palliativstation des Diakonissen-Stiftungskrankenhauses und seit 2013 auch Konzerte für Menschen mit Demenz stattfinden.

Kunst erleben

Kunst soll jedem zugänglich sein. Nicht jeder hat jedoch in früheren Jahren den Zugang erhalten. Für neue Erfahrungen ist es nie zu spät.
In Speyer gibt es zahlreiche kleinere Ausstellungen, die sehenswert sind und Einblick in die Schaffenswelt lokaler Künstler geben oder spezielle Kunstprojekte von Schülern und Initiativen vorstellen. Wir wollen Ihnen auch dazu den Zugang eröffnen und Sie mit den Gedanken und den Hintergründen, die solche Ausstellungen und Projekte ausgelöst haben, vertraut machen.

Termine werden in der Presse und auf der Internetseite des Seniorenbüros bekannt gegeben, sowie über Plakate und Einladungen, welche Sie unter anderem bei der Touristinformation oder dem Bürgerbüro erhalten.

Nähere Informationen erhalten Sie auch im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer.

Ansprechpartner: Karen Plewa (Seniorenbüro)

Akademie für Ältere

Philosophischer Gesprächskreis
-berühmte Philosophen / große Denker-

Aufgrund der Corona-Pandemie ist noch unklar, ob der Beginn bleiben kann.

Wir wollen versuchen uns einigen von Ihnen, ihren Lebenswelten und Denkweisen zu nähern.

Beginn:	13. Januar 2021
Termin:	14-tägig Mittwoch von 10.00 bis 11.30 Uhr Veranstaltungsraum des Seniorenbüros Maulbronner Hof 1A

Ansprechpartnerinnen: Oskar Ulrich

Aktive Demenzprävention mit Hörsystemen

Unbehandelte Schwerhörigkeit kann ein Hauptrisikofaktor für eine Altersdemenz oder eine Altersdepression sein*

Diesen Zusammenhang belegen jüngste Forschungsstudien. Ein möglicher Grund dafür ist, dass Personen, die schlecht hören, sich zurückziehen und am Leben weniger teilnehmen. **Die Folge:** Das Gehirn wird weniger trainiert, Nervenverbindungen werden abgebaut. Dies kann zu Demenz und Depression führen.

Personen ab 60 Jahren sollten regelmäßig einen Hörtest machen und bei einer vorliegenden Schwerhörigkeit eine Hörsystemversorgung in betracht ziehen.

Wir können Ihnen helfen, noch lange hellhörig zu bleiben. Vereinbaren Sie gerne mit uns einen Termin für einen kostenlosen Hörtest.

IHR HÖREN LEIST TEAM

* Weiter Details finden Sie in der NDR-Sendung „Visite“ in der Rubrik Aktuelles auf unserer Website

Landauer Str. 1
67346 Speyer

Tel. 06232/74831
www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Weitere Angebote

Seniorenbeirat
Der Seniorenbeirat wurde durch einen Stadtratsbeschluss 1993 ins Leben gerufen und ist an die Amtszeit des Stadtrates gebunden. Der Seniorenbeirat ist ein politisches Gremium. Er ist eine Interessenvertretung der älteren Menschen in Speyer.

Aufgaben:
Der Seniorenbeirat möchte die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligen.
Er gibt Anregungen, Empfehlungen an die Oberbürgermeisterin und die Bürgermeisterin welche als Entscheidungshilfe im Stadtrat oder in den Ausschüssen dienen, zu deren Beratung die/der Vorsitzende des Seniorenbeirates oder ein anderes Mitglied eingeladen werden.
Aufgabenbereiche z.B.:

- Mitwirkung bei der Lösung des öffentlichen Nahverkehrs, Verkehrsregelungen, Verkehrsberuhigungsmaßnahmen, Ausbau von Geh- und Radwegen u.a.
- Kontakte zu Heimen und sozialen Einrichtungen, sowie zu den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern und kümmert sich um die sozialen Aufgaben der älteren Menschen
- Information und Beratung von alters- und behindertengerechten Wohnen, sowie betreutes und alternatives Wohnen
- Kultur, wie z.B. Ausstellungsbesuche, Konzertbesuche, Besuche von Vorträgen und Lesungen zugänglich machen. Rahmenbedingungen wie z.B. Barrierefreiheit überprüfen, ob eine Teilnahme auch Möglich ist

Sitzungstermine werden über die Lokalpresse veröffentlicht. Ihre Anliegen können Sie dem Vorstand und dem Seniorenbüro mitteilen. Wir kümmern uns dann:

Vorstand:	Schultheis Ludwig 06232 – 25899 familie.schultheis@icarus-net.de
Stellvertreter:	Weinmann Karl-Heinz 06232.- 24109 weinmann.karl-heinz@t-online.de

Weitere Angebote

Stellvertreter: Hattab Daoud
06232 – 3779
d.hattab@web.de

Seniorenbüro Speyer, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer; Tel. 06232 – 14-2661

Nachbarschaftsverein der GBS

Telefonischer Besuchsdienst
Haben Sie Sehnsucht nach Kontakten?
Möchten Sie mal mit jemanden sprechen?
Sie wohnen allein und würden sich über „Besuch" freuen?
Wir haben einen neuen Weg gefunden – unseren telefonischen Besuchsdienst.
Dabei können Sie nach Herzenslaune über alles plaudern und reden, was Sie erzählen möchten und Sie im Moment bewegt. Das hilft ein wenig gegen Einsamkeit und Langeweile. Im Austausch mit jüngeren Baugenossen können Sie Ihren Alltag teilen. Sie legen fest, wie oft Sie Kontakt wünschen. Je nach Wunsch rufen junge Leute Sie einmal bis mehrmals wöchentlich an.
Ablauf:
Nach vorheriger Vereinbarung und unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes werden Sie angerufen. Dieses kostenfreie Angebot ist eine Kooperation zwischen dem „Verein ZWANZIG10 Jugendkultur & dem Nachbarschaftsverein der GBS".
Infos und Anmeldung beim Nachbarschaftsverein Tel. 06232 – 919726

Offener Treff im Burgfeld:
Donnerstag, 18.03.2021, 15 Uhr
Kleiner Frühlingsspaziergang
durchs Burgfeld
Treffpunkt: Nachbarschaftsverein der GBS
Sozialmanagement GBS
Conrad-Hist-Straße 1a

Donnerstag, 15.04.2021, 15 Uhr
Boule-Nachmittag
Treffpunkt: Boule-Anlage der GBS
Wohnanlage Danziger-Karlsbaderstraße
zwischen den Hochhäusern

Weitere Angebote

Veranstaltungen für Senioren*innen in Speyer in der Auferstehungskirchengemeinde
In der Auferstehungskirchengemeinde, Am Renngraben 2g, 67346 Speyer
Ansprechpartner: Pfarrer Uwe Weinerth, Tel. 06232 – 629878
Offener Treff, Vorträge aktuellen Themen mit wechselnden Referenten:

Mittwoch, 06. Januar 2021	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 03. Februar 2021	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 07. April 2021	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 05. Mai 2021	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 09. Juni 2021	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 22. Februar 2021	18:00 – 19:30 Uhr Impulse zur Fastenzeit
Mittwoch, 03. März 2021	18:00 – 19:00 Uhr Impulse zur Fastenzeit
Mittwoch, 10. März 2021	18:00 – 19:30 Uhr Impulse zur Fastenzeit
Mittwoch, 17. März 2021	18:00 – 19:30 Uhr Impulse zur Fastenzeit
Mittwoch, 24. März 2021	18:00 – 19:30 Uhr Impulse zur Fastenzeit

Arbeiterwohlfahrt Stadtkreisverband Speyer
Kreative Seniorennachmittage 2021
Gutenbergstr. 11, 67346 Speyer
Mittwoch, 20.01.2021
Mittwoch, 03.02.2021
Mittwoch, 17.02.2021
Mittwoch, 03.03.2021

Weitere Angebote

Mittwoch, 17.03.2021
Mittwoch, 31.03.2021
Mittwoch, 14.04.2021
Mittwoch, 28.04.2021
Mittwoch, 12.05.2021
Mittwoch, 26.05.2021
Mittwoch, 09.06.2021
Mittwoch, 23.06.2021
Mittwoch,07.07.2021
Mittwoch, 21.07.2021

Gemeindeschwester plus in Speyer West
Seit dem 1.9.2020 ist Alexandra Mika als Gemeindeschwester plus in Speyer West tätig.
Gemeindeschwester plus ist ein Projekt vom Land Rheinland-Pfalz das 2015 gestartet wurde. Es ist ein präventives gesundheitsförderndes Beratungs- und Vernetzungsangebot.
Die Hauptaufgabe ist, Ansprechpartnerin zu sein für ältere Menschen über 80 Jahre, die noch im eigenen Haushalt leben und sich noch alleine versorgen.
Frau Mika macht, wenn es gewünscht wird, auch Hausbesuche. Im Gespräch erfasst sie die Bedürfnisse, berät über bestehende Angebote und je nach Situation vermittelt sie weiter an die Pflegestützpunkte.

Kontaktdaten
Alexandra Mika
Tel.: 06232-142673
E-Mail: Alexandra.Mika@Stadt-Speyer.de

Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Programm Kultur & Demenz erstes Halbjahr 2020

Abenteuer Kultur wagen
Kulturelle Teilhabe für Menschen mit Demenz
Das Netzwerk besteht seit 2016 und will Menschen mit Demenz kulturelle Teilhabe ermöglichen. Dabei geht es um eine besondere Art der Kulturvermittlung. Mit Menschen mit Demenz werden gemeinsam Kunstwerke entdeckt und die Erinnerungen wertgeschätzt

Weitere Angebote

Aufgrund der Corona Pandemie können aktuell keine Veranstaltungen mit persönlicher Anwesenheit durchgeführt werden. Aus diesem Grund werden Eva-Maria Urban, Maria Leitmeyer und Veronika Besau vierteljährlich Angebote schriftlich ausarbeiten. Diese stellen wir den stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen zur Verfügung, die sie in ihrer Arbeit einsetzen können. Wir stellen diese Unterlagen auch gerne pflegenden Angehörigen zur Verfügung. Sie können im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A abgeholt werden.
Nähere Informationen und Ansprechpartnerin: Ria Krampitz, Tel. 06232-142661.

Die nachfolgenden Angebote können wegen der Corona-Pandemie aktuell nicht stattfinden:

Café Malta und Café Malta Weißdornweg
Ansprechpartnerin: Frau Bianca Knerr-Müller, Malteser Hilfsdienst, Tel. 06232/677820

Fit von Kopf bis Fuß
Ansprechpartnerin: Gerlinde Görgen, Tel.: 06232 / 980461

Nachtcafé:
Ansprechpartnerin: Frau Bianca Knerr-Müller, Malteser Hilfsdienst, Tel. 06232/677820

Café Zeitlos bei der Ökumenischen Sozialstation:
Anmeldung erforderlich: 06232/6047-0

Club Allerlei

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit demenziellen Erkrankungen in Zusammenarbeit mit der Alzheimergesellschaft Rheinland-Pfalz

Tagespflege beim Caritas-Altenzentrum St. Martha
Schützenstraße 18c in Speyer
Betreuung in einer Gruppe von zehn Tagesgästen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenpflichtig.
Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.30 Uhr, Tage nach Absprache
Ansprechpartnerin: Frau Ute Sauer, Tel. 06232/135-1800

Weitere Angebote

Tagespflege Luna
Pflegeteam Handermann & Schäfer GmbH
Heinrich-Heine-Straße 8
Tel. 06232-2966732, luna.tagespflege@gmail.com

Tanzcafé

Tanztee

Digitalisierung unserer Gesellschaft

Die Digitalisierung ist ein sogenannter „Megatrend", das bedeutet, dass jeder einzelne und alle gesellschaftlichen Bereiche, ob Politik, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Kultur, Technik davon betroffen sind. Die Digitalisierung verändert grundlegend unsere Welt, ob wir es wollen oder nicht und das in sehr schneller Zeit. Aus diesem Grund sind Unterstützungsangebote in der praktischen Anwendung von neuer Technik, aber auch Informationen über die umfassenden Auswirkungen von Bedeutung. Eine grundsätzlich neue Haltung, eine Bewusstseinsänderung gegenüber der Digitalisierung unserer Gesellschaft ist notwendig.
Die immer größer werdende Gruppe der Senioren, vor allem der Menschen in einem hohen Alter, darf nicht ausgeschlossen werden. Es gibt bereits Angebote, die hier genannt werden:

Internet-Treff F@irNet des Seniorenbüros,
Ludwigstraße 15b
Computerclub
Computer-Stammtisch ist online

Seit vielen Jahren treffen sich Senioren immer donnerstags, von 10 Uhr bis 11.30 Uhr, beim Computer Stammtisch des Internet-Treffs F@irNet des Seniorenbüros, in der Ludwigstraße 15b. Sie tauschen sich aus und lösen gemeinsam Computerprobleme. Die Idee stammt von Herbert Gundel und Jürgen Rehm, beides Männer der ersten Stunde des Internet-Treffs, der seit 2000 besteht. In diesem Jahr also sein 20 jähriges Jubiläum feiern kann.
Sitzung im Netz
Seit März 2020 ist alles anders. Corona Virus hat auch hier die Welt verändert. Für die Gruppe kein Grund sich zurückzuziehen. Nun treffen sich die Senioren online und das weiterhin regelmäßig. Selbst aus dem Urlaub schalten sich die Teilnehmer

dazu. Also etwas, was beider persönlichen Anwesenheit nicht geht. Entweder man ist da oder man ist in Urlaub. Die Sitzung im Netz erlaubt beides.

Soziale Kontakte sind wichtig

Die regelmäßige Teilnahme zeigt, dass es den Senioren nicht nur um die Lösung von Computerproblemen geht, sondern auch um soziale Kontakte. Gerade jetzt in der Corona-Pandemie zeigt es sich, wie wichtig diese sind. Sie helfen, dass man nicht alleine ist, Menschen hat, mit denen man in Kontakt sein kann.

Sie sind Willkommen

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse telefonisch im Seniorenbüro, Tel.: 14-2661 und Sie werden eingeladen. Und Sie sind dabei!

Digitale Sprechstunde
Im Internet-Treff F@irNet des Seniorenbüros

Sobald die Corona-Pandemie es zulässt, werden Dirk Humborg und Gerard Ribeiro wieder jeden Dienstag, von 10 Uhr bis 12 Uhr eine digitale Sprechstunde anbieten.

Wenn sie Probleme mit Notebook, Tablet oder Smartphone haben, etwas nicht funktioniert, dann besteht das Angebot sie zu unterstützen.

Anmeldung

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung im Seniorenbüro,

Tel. 06232/142661 möglich. Hier werden Termine vergeben, damit gewährleistet ist, dass nicht zu viele Personen auf einmal im Internet-Treff sind.

Termine sind möglich von:

10 Uhr bis 10.50 Uhr

11 Uhr bis 11.50 Uhr

Da zwei Räume und zwei Tutoren im Einsatz sind, können also zu jedem Termin zwei Personen teilnehmen.

Hygieneregeln

Desinfektionsmittel für die Hände steht zur Verfügung.

Die Tutoren werden Ihre **Kontaktdaten**, anhand eines Kontaktbogens ermitteln. Diese werden vier Wochen im Seniorenbüro aufbewahrt. Dies ist wichtig, damit Kontakte nachverfolgt werden können. Danach werden die Bögen vernichtet. Diese werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Räume werden regelmäßig **gelüftet**.

Weitere Angebote

Mundschutz getragen werden bis Sie am Platz sind, sobald Sie sich im Raum bewegen oder der Abstand nicht gehalten werden kann, weil etwas erklärt wird, müssen beide Tutor und die fragende Person einen Mundschutz tragen.

Digitalbotschafter
Sobald die Corona-Pandemie es wieder erlaubt, werden wir an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat mit 2 Personen in der Pfälzischen Landesbibliothek (Otto-Mayer-Str. 9 in Speyer) sein.

Wo und wann findet die Sprechstunde statt?
Wir bieten Beratung nur nach vorheriger Anmeldung an und halten die Corona Regeln ein. Interessenten können sich beim Seniorenbüro unter Telefonnummer 06232-14-2661 anmelden. Sie müssen ihren Namen und eine Telefonnummer hinterlassen. Die Adresse wird zum Zwecke der Nachverfolgung von den Digitalbot-schaftern erfragt. Wir bieten pro Berater drei Einzeltermine, also in Summe 6 Beratungen pro Nachmittag an. Die Termine haben eine Dauer von 30 Minuten und starten jeweils um 15 Uhr, 15.30 und 16 Uhr. Teilnehmer können sich nach der Beratung für einen Folgetermin wieder beim Seniorenbüro anmelden.

Einhalten der Corona - Regeln
Die Landesbibliothek stellt Desinfektionsmittel zur Verfügung. Die Digital-botschafter sichern die Desinfektion vor und nach jedem Beratungstermin sicher. Es gilt Maskenpflicht bis zum Einnehmen des Sitzplatzes. Ebenso wird sichergestellt, dass regelmäßig (alle 30 Minuten) gelüftet wird. Wenn es die Temperatur erlaubt, kann dauerhaft gelüftet werden. Ebenso wird der Mindestabstand zum nächsten Beratungspaar eingehalten.

Digitaler Stammtisch
Der digitale Stammtisch wird an sechs Orten übertragen. Dazu zählt auch Speyer. 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr. Es werden immer unterschiedliche Themen behandelt.
Eine Teilnahme ist möglich in der
Zeppelinschule Speyer (Grundschule)
Neufferstraße 16, 67346 Speyer

Weitere Angebote

Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord

- **Mediensprechzeit** (individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Smartphone, Laptop, PC, Smart-TV, etc.)
  jeden Mittwoch von 14 – 16 Uhr
  Ansprechpartner: Peter Fechter,
  Terminvergabe unter Tel. 06232-14-2911
  p.fechterMGH@gewo-leben.de
  im Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3
- **Taschengeldbörse** (Jugendliche helfen in Familien und Seniorenhaushalten für ein Taschengeld, auch zum Thema „Digitalisierung" PC-, Laptop-, Smartphone-Nutzung)
  jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr
  Ansprechpartnerin: Jana Schellroth, Tel. 06232-14-2911
  Im Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3

Fortbildungsveranstaltungen

Validation

Die beiden Pflegestützpunkte in Speyer werden in Zusammenarbeit mit dem autorisierten Zentrum für Validation in Bad Dürkheim, im zweiten Halbjahr 2021 ein Validations-Basissemiar für Angehörige von Menschen mit Demenz anbieten. Unter dem Titel „Verwandte mit Demenz begleiten" wird das Seminar in vier verschiedenen Modulen mit folgenden Themeninhalten vermittelt:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen
- Verhalten von Menschen mit Demenz verstehen lernen
- Eigene Bedürfnisse erkennen, den eigenen Wohlfühlbereich definieren
- Ideen für eine einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz entwickeln

Weitere Angebote

Die vier Module werden an folgenden Terminen stattfinden: 22.07.2021, 05.08.2021, 12.08.2021 und am 19.08.2021 jeweils in der Zeit von 17.00-20.30 Uhr. Die Termine werden vorab noch einmal in der Lokalpresse veröffentlicht werden. Voranmeldungen sind erforderlich.
Nähere Informationen erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten.
Pflegestützpunkt
Paul-Egell-Straße 24, 67346 Speyer
Bettina Schimmele und Gabi Ewald, Tel. 06232-8541215
E-Mail: bettina.schimmele@pflegestuetzpunkte-rlp.de
gabi.ewald@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232-6796705
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt
Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer
Carmen Bouquet und Klaus Lorenz
Tel. 06232-8500177 und 06232-8500178
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de
klaus.lorenz@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Schulung für pflegende Angehörige
Der Malteser Hilfsdienst plant im ersten Halbjahr 2021 wieder eine Schulung für pflegende Angehörige. Aufgrund der Corona Pandemie kann der genaue Termin noch nicht genannt werden. Er wird über die Lokalpresse veröffentlicht.
Nähere Informationen erhalten Sie beim Malteser Hilfsdienst
Bianca Knerr-Müller
Alter Postweg 1, 67346 Speyer
Tel. 06232-677820

Weitere Angebote

Volkshochschule

5. SENIORENBILDUNG

KUNSTHANDWERK*

Silver Morning –
Silberschmuck leicht gemacht
Jonas Herrmann, Goldschmied/Schmuckdesigner
und Ludmilla Herrmann **Kurs 21003**
Termin Mi. 16.06.2021, 10.00-14.30 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

MUSIK

Virtuose Musikerinnen, starke Frauen:
Clara Schumann und Pauline Viardot
Anja Pohsner, Musikwissenschaftlerin
und Germanistin **Vortrag 21200**
Termin Di. 20.04.2021, 18.30-20.00 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

Mozarts Don Giovanni – viel mehr als ein Verführer
abwechslungsreicher Opernvortrag mit Live-Musik
Sarah Sprenger, Opernsängerin Vortrag 21205
Termin Sa. 20.03.2021, 17.00-18.30 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

GYMNASTIK*

Mobil und fit im Alter mit Yoga –
auch bei Bewegungseinschränkungen
Dorothea Manusch, Yogalehrerin **Kurs 30111**
Kursbeginn: Fr. 09.04.2021, 09.00-10.30 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

Weitere Angebote

Aktiv sein mit 65 plus ohne Bodenübungen
Bettina Keuter, Physiotherapeutin,
zertifizierte MBSR Lehrerin **Kurs 30214**
Kursbeginn: Di. 16.02.2021, 10.00-11.00 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

HILFE ZUR SELBSTHILFE*

Arthrose in Knie und Hüfte –
Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Dr. Jürgen Korber, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
und Dr. Dietrich Schulte-Bockholt,
Leiter der Sektion Endoprothetik,
Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer **Vortrag 30301**
Termin Di. 09.02.2021, 17.00 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

SMARTPHONE*

Smartphone! Was nun?
Intensivworkshop für Senior*innen
Carina Troxler, Mediendidaktikerin **Kurs 50001**
Termin Sa. 20.02.2021, 11.00-14.00 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de
Anmerkung: Der gleiche Kurs findet nochmal am 17.04., 11.00-14.00 Uhr statt.

MERKTECHNIKEN*

Kopf oder Zettel?
Merktechniken mit System
Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband Gedächtnistraining e.V. **Kurs 50611**
Termin Do. 04.03.2021, 18.00-21.15 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de

Weitere Angebote

STRESSBEWÄLTIGUNG

Atempause für Pflegende
Dorothea Manusch, Gestalttherapeutin (HP)
und Yogalehrerin **Kurs 30160**
Einen Menschen zu pflegen, sei es im familiären Kontext oder in beruflicher Tätigkeit, kann körperlich und vor allem seelisch sehr anstrengend sein. Man muss sich täglichen Heraus- und oftmals Überforderungen stellen und sich mit belastenden Gefühlen auseinandersetzen.
Sorgen Sie mit der Teilnahme an diesem Tageskurs für eine Atempause!

- Gönnen Sie sich eine kurze Erholung, um Kraft zu schöpfen und neue Motivation aufzubauen!
- Genehmigen Sie sich den Austausch mit anderen Pflegenden, die, wie Sie, wissen was Sie täglich zu schultern haben.

Sie werden für Ihren Alltag leicht anwendbare Entspannungsmethoden mitnehmen. Diese werden es Ihnen erleichtern, Anspannung und Stress abzubauen und Gelassenheit und inneren Frieden zu finden. Die Übungseinheiten bestehen aus Bewegung, Atemübungen, Entspannung und kreativen Phasen und werden Ihnen guttun. Die Einheiten werden immer so konzipiert sein, dass alle gut mitmachen können.
Bitte mitbringen: Decke / Matte, Kissen, bequeme Kleidung und Verpflegung.
Termin Sa. 05.06.2021, 10.00-15.00 Uhr
Nähere Informationen und Anmeldung siehe Programm der Volkshochschule Speyer unter www.vhs-speyer.de
Auskunft für die Angebote der Volkshochschule erteilt
Herr Dirk Ohl, VHS, Tel. 06323/14-1365;
Email: dirk.ohl@stadt-speyer.de

Weitere Angebote

Broschüre Wohnen im Alter

Das Seniorenbüro hat in Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten, dem Seniorenbeirat und der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen + Wohnen die Broschüre Wohnen im Alter aktualisiert. Sie finden darin wichtige Adressen und Anregungen. Diese Broschüre ist auch im Internet unter http://www.speyer.de/de/leben/senioren/Wohnen_im_Alter abrufbar. Ein Ausdruck ist im Seniorenbüro der Stadt Speyer kostenlos erhältlich.

Die Pflegestützpunkte sind wohnortnahe Beratungsstellen für kranke, behinderte und ältere Menschen und deren Angehörige.

Kontakt:
Pflegestützpunkt in der Paul-Egell-Str. 24
Bettina Schimmele und Gabi Ewald, Tel. 06232-8541215
E-Mail: bettina.schimmele@pflegestuetzpunkte-rlp.de
gabi.ewald@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232-6796705
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt in der Bahnhofstraße 39
Carmen Bouquet und Klaus Lorenz
Tel. 06232-8500177 und 06232-8500178
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de
klaus.lorenz@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Angebote im Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie – Offener Treff Weißdornweg

Pflege Stützpunkt

Wenn die Corona-Pandemie es wieder zulässt finden folgende Veranstaltungen statt:

Mittagstisch	3. Donnerstag 12.00 – 14.00 Uhr + jeden letzten Freitag
Frühstückstreff	jeden 1. Freitag 09.00 – 11.00 Uhr

Weitere Angebote

Sitztanz und Rückenschule
jeden 1. u. 3. Do.
15.00 – 16.00 Uhr

Taschengeldbörse
Jugendliche helfen in Familien und Seniorenhaushalten für ein Taschengeld
Informationen über: Jana Schellroth, Tel. 142911

Lernprojekt (Vermittlung Mo.
14.00 – 17.00 Uhr
von Grundbildung für Erwachsene)

Mediensprechzeit Mi.
14.00 – 17.00 Uhr

(Individualhilfe speziell z. Computer- u. Smartphonebedienung)
Ansprechpartner: Peter Fechter
Anmeldung erforderlich unter 06232/142911,
p.fechterMGH@gewo-leben.de

Der Club der lebenden Autoren
jeden letzten Mi. 19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartner: Peter Hildebrand
Peter.m.hildebrandt@t-online.de

Angebote in der Quartiersmensa plus St. Hedwig (Q+H)

Wenn die Corona-Pandemie es wieder zulässt finden folgende Veranstaltungen statt:
Mittagstisch Mo. - Fr.
12.00 – 14.00 Uhr
Anmeldung: 06232/2966732

Repair-Café am 2. Sa. im Monat
14.00 – 16.30 Uhr
Reparatur von Gegenständen,
elektr. Kleingeräten u. Fahrrädern
unter fachl. Anleitung

Kontakt: Karl-Heinz Usinger-Frieß, Tel. 06232/6847142
repaircafe-speyer@gmx.de

Übersicht Reisen und Ausflüge

Angebote des Seniorenbüros:

Wegen der Corona-Pandemie fallen aktuell alle Reisen des Seniorenbüros aus.

Folgende Reisen sind davon betroffen:

Tagesfahrten „Reisen der kurzen Wege“:
Tagesfahrten für Senioren, mit Bewegungseinschränkungen

Tagesfahrten:
Bei den Tagesfahrten werden auch weitere Strecken zu Fuß zurückgelegt, es ist daher erforderlich, dass die Teilnehmer gut zu Fuß sind und festes Schuhwerk tragen.

Mit der Karte ab 60 die Umgebung erkunden

Organisation:	Astrid Schall
Informationen:	Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A Tel. 06232/14-2661

Sobald Reisen wieder möglich sind, werden wir über die Lokalpresse informieren.

Deutscher Alpenverein Speyer (DAV-Speyer)

24.02.	Reise durch die Anden von Nord nach Süd Bildvortrag von Dieter Ofer Treffpunkt: 14:00 Uhr Skiclub Speyer, Mühlturmstraße 14
17.03.	Edenkoben - Wanderung auf der Mandelmeile Ca. 5 – 6 km, mit Einkehr Leitung: Dieter Ofer Treffpunkt: 10:00 Uhr, Stadthalle Speyer, Privat-PKW

16.06.	Diedesfeld - Wanderung auf dem Weinrebenweg mit sehr schönem Ausblick Ca. 6 km, mit Einkehr Führung: Erna Heck Treffpunkt: 10:00 Uhr, Stadthalle Speyer, Privat-PKW

Mittagstisch für Senioren in Speyer

Wegen der Corona-Pandemie können folgende Angebote nicht stattfinden:

AWO-Seniorenhaus „Burgfeld“,
Burgstr. 34-36, 67346 Speyer, Tel. 8104-0
Caritas-Altenzentrum St. Martha,
Schützenstr. 18c, 67346 Speyer, Tel. 135-0
Diakonissen-Stiftungskrankenhaus,
Hilgardstr. 26, 67346 Speyer, Tel. 22-0
Salier-Stift,
Obere Langgasse 5a, 67346 Speyer, Tel. 207-0
Seniorenzentrum Storchenpark,
Obere Langgasse 13, 67346 Speyer, Tel. 816-0
Verwaltungshochschule Speyer;
Freiherr-vom-Stein-Str. 2, 67346 Speyer, Tel. 654-0
Seniorenstift Bürgerhospital,
Mausbergweg 150, 67346 Speyer, Tel. 648131
Haus am Germansberg,
Else-Krieg-Straße 3, 67346 Speyer, Tel. 221738
Quartiersmensa,
Heinrich-Heine-Straße 8, 67346 Speyer, Tel. 296673-0

Dienstag, Donnerstag und jeden letzten Freitag
Mehrgenerationenhaus – Offener Treff Weißdornweg,
Weißdornweg 3, 67346 Speyer,
Tel. 100697

vvrbank-krp.de/hausbank

Weil für jeden etwas anderes wichtig ist.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir begleiten Sie durch Ihr Leben, zum Beispiel mit unserem VR-Hausbankprogramm während Sie fleißig dabei sind, neue Dinge kennen zu lernen und freuen uns, wenn wir Sie wieder persönlich treffen: **hier zu Hause in Ihrer Bank.**



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG



Seniorenbüro der Stadt Speyer
Maulbronner Hof 1a · Tel. 0 62 32 / 14 26 61