

November
Dezember
Januar
Februar
2025/26

aktiv dabei



Vorwort

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

zunächst entschuldige ich mich bei Ihnen, dass Sie so lange auf diese Ausgabe warten mussten. Aufgrund einer Vielzahl an Aufgaben und Veranstaltungsvorbereitungen und -durchführungen im Sommer und Herbst hat sich die Veröffentlichung leider verzögert. Vielen Dank für Ihre Geduld! Ich wünsche Ihnen natürlich nun trotzdem viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der „Aktiv dabei“. Sie gilt aus dem Grund der Verzögerung nun von November 2025 bis Februar 2026.

Die **nächste Ausgabe** schließt sich vom Rhythmus dann daran erneut an und erscheint im **März 2026**. Die **Redaktionsfrist ist daher Montag, der 26. Januar 2026**. Sie können mir Beiträge an die E-Mail-Adresse constanze.konder@stadt-speyer.de zukommen lassen oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Aktuelle Hinweise auf bevorstehende Veranstaltungen vom Seniorenbereich der Stadt Speyer finden Sie ganz neu auf unserer Internetseite unter www.speyer.de/seniorenbuero/aktuelles. Es lohnt sich, hier regelmäßig reinzuschauen! Hin und wieder gibt es hier auch Rückblicke auf Veranstaltungen, mit Fotoeinblicken und Hintergrundinformationen.

Außerdem möchte das Seniorenbüro die „Reise der kurzen Wege“ wieder starten. Die Fahrten in die nähere Umgebung werden für Senior*innen mit Bewegungseinschränkung und daher barrierefrei geplant. Dafür suchen wir Interessierte, die die Fahrten als Reiseleitungen ehrenamtlich begleiten wollen. Sie sollten körperlich fit sein, um bei den Fahrten unterstützen zu können. Wir su-

chen hier auch ehemalige*n Krankenpfleger*in zur ehrenamtlichen Unterstützung des Teams.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr 2026.
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

Internet: www.speyer.de/seniorenbuero

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag
09.00 -12.00 Uhr und nach Termin

Termine 2025

Konzert am Nachmittag

19.11.2025, 15 Uhr:

Band „Stetl Tov“ im Rahmen der SchUM
Kulturtag Speyer 2025

10.12.2025, 15 Uhr:

Weihnachtskonzert am Nachmittag mit
Speyerer Musikschulgruppe mit Mitsing-Liedern

Wo?

Stadthalle Speyer, barrierefrei
Obere Langgasse 33, 67346 Speyer

C'est la vie! Pariser Bohème im Museum Purmann-Haus

Online-Führung in Kooperation mit Seniorenbüro Speyer

16.12.2025, 17 Uhr

Wo? Online über Zoom-Video-Konferenz

Anmeldung erforderlich unter Tel. 06232 14
2661 oder per E-Mail an
seniorenbuero@stadt-speyer.de
bis zum 11.12.2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	Soziales	Seite
Constanze Konder	2	Informationsveranstaltung „Alles geht zusammen..“ <u>Constanze Konder</u>	21
Neue Entwicklungen	Seite		
Seinen 100. Geburtstag gesund zu erleben ist ein großes Geschenk <u>Gertraud Niopek</u>	5	Einblick Führung für Menschen mit Demenz im Museum Purrmann Haus <u>Constanze Konder</u>	22
Bunte Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer eröffnet <u>Alexandra Mally, Redaktion</u>	6	Woche der Demenz & Kunstausstellung „Aquarellbilder“ 2025: „Demenz – Mensch sein und bleiben“ <u>Constanze Konder</u>	24
Soziales	Seite		
Führung im Auwald mit dem Seniorenbeirat: Was können wir dem Wald Gutes tun? <u>Constanze Konder</u>	8	Das Leben! <u>Ulla Fleischmann</u>	31
Boule für Senior*innen Im Alter aktiv bleiben <u>Heidi Gangkofner</u>	11	Digitales	Seite
Basteln für Senioren: Rubbel-Adventskalender <u>Heidi Gangkofner</u>	13	Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer <u>Thomas Schmid, Redaktion</u>	32
Bericht: Klimafrühstück Nachhaltig frühstücken für das Klima! <u>Melanie Waldschmitt</u>	16	Lokalgeschichte	Seite
Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V. – neuer Vorstand und Dankeschön-Fest <u>Redaktion</u>	18	Speyer und seine "Zonekattl" Schwierige Rhein-Überquerung nach Kriegsende <u>Wolfgang Kauer</u>	34
Nachbarschaftshelfer*in werden: Start des Schulungsblocks im Juni erfolgreich <u>Melanie Waldschmitt</u>	20	Kultur	Seite
		Vorläufige Bilanz – Büchertipps <u>Ursula Franz-Schneider</u>	35
		Musik meine Liebe..... Zeitreise; so fing es an mit der Musik, die mich bis heute täglich begleitet. <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	41

4 aktiv dabei

Natur/Tiere	Seite
Von bösen Buben, die das Korn zertraten <u>Hans Wels</u>	43
Ein Gezogener Zahn <u>Dr. Bernhard Adamy</u>	45
Ein Tag am Rhein..... <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	46
Reisen	Seite
Dem Himmel so nah Aktiver Sommerspaß in der Region Seiser Alm vor der atemberaubenden Kulisse der Dolomiten <u>Michael Stephan</u>	48
Ewiger Zwiespalt <u>Ulla Fleischmann</u>	51
Bruder Konrad – der stille Heilige aus dem Rottal <u>Michael Stephan</u>	52
Sehnsuchtsort... <u>Helga Licher</u>	55
Selles un Jenes	Seite
Wie es mir gefällt.... as I like it frei - nach Shakespeare <u>Rosemarie Heide Riegel</u>	56
Kulinarische Ecke: Kartoffel-Lauch-Süppchen <u>Gerlinde Drees</u>	58
Anzeigen	Seite
Sankt Vincentius Krankenhaus Beisel Hütte Gemeinnützige Baugenossenschaft Förderverein des Seniorenbüros Stadtwerke Speyer	7 35 42 59 60

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 in der Zeitschrift „aktiv dabei“.

Titelbild: Auwald-Führung mit dem Seniorenbeirat und FB2 der Stadtverwaltung Speyer, Constanze Konder

Fotos & Logos:

G. Niopek: S. 5; A. Mally: S. 6f.; Seniorenbüro Stadt Speyer: S. 8ff., S. 24f., S. 28, S. 30ff., S. 58; H. Gangkofner: S. 11f.; 14f., S. 23; M. Waldschmitt: S. 16f., S. 18ff., S. 22, S. 27f.; I. Münch-Weinmann: S. 17; Peter & Maria Kinscherff Stiftung Horizont & Förderverein Seniorenbüro Speyer: S. 21; Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer c Klaus Landry: S. 29; Lokale Allianz für Menschen mit Demenz: S. 29; Logo für Kultur & Demenz/Motiv: "Gemeinsam" 2012, VG Bild - Kunst, Bonn: S. 29; Landesbibliothekszentrums Rheinland-Pfalz: S. 29; U. Fleischmann: S. 33, S. 51; H. Wels: S. 44; R. Riegel: S. 46f., S. 56f.; M. Stephan: S. 48ff., S. 52ff.; Netzwerk Inklusion Speyer: S. 57; G. Drees: S. 58

Erscheinungsdatum: November 2025

Redaktionsschluss

Für die **nächste Ausgabe im März** senden Sie bitte Ihre Beiträge **bis Montag, den 26. Januar 2026**, 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



Seinen 100. Geburtstag gesund zu erleben ist ein großes Geschenk

Schon Wochen vor meinem Geburtstag im Mai 2025 fing es auf dem Markt des Berliner Platzes an.

Jedes Mal wenn ich zum Einkaufen an den Gemüsestand kam. Rief die Marktfrau zu den wartenden Kunden: „Seht euch die an, die wird bald 100.“

Der Eismann, der mir Ware brachte, sagte: „Eine Hundertjährige habe ich auch noch nie gesehen!“

Und der Uhrmacher zückte sein Handy, um ein Selfie mit seiner ältesten Kundin zu machen

(Ich wies ihn noch darauf hin „aber bitte kein Poster ins Schaufenster!“)

Ein Bauarbeiter in unserer Straße, den ich gar nicht kannte, kam verschmitzt zu mir gelaufen und fragte: „Darf ich Sie als Hundertjährige umarmen, obwohl ich so dreckig bin?“

Einige Tage nach meinem Geburtstag stand ich am Hähnchen Grill am Berliner Platz in der Schlange, als ein Freund zu mir kam, um mir laut zu meinen 100. Zu gratulieren.

Blitzartig drehten sich alle wartenden um, viele Hände musste ich drücken und mein Hähnchen bekam ich für „umme“.

So fing es an und so fröhlich ging es weiter.

An meinem Geburtstag holten mich überraschend meine 3 großen Enkel in schwarzen Anzügen mit Sonnenbrille ab.

(Ich dachte im ersten Moment die Herren sind von der Sparkasse)

Sie brachten mich zu einer riesigen Limousine, der rote Teppich war ausgerollt und ein Chauffeur öffnete mir die Tür. Ich winkte wie die Queen als wir durch Speyer fuhren nach Maikammer, wo ich schon von der großen Familie mit Beifall erwartet wurde.

In diesem Wochenende dort erlebte ich wundervolle, gemeinsame Stunden.

Ich war restlos glücklich.

Ich bekam aus so viel Post von Meisterinnen und Kursteilnehmerinnen, die ich bei der Volkshochschule vor vielen Jahren ausgebildet hatte.

Eine Schifffahrt auf dem Rhein schenkte mir der Bastelkreis und meine Gymnastikgruppe nahm mich im Kreis der „alten Schachteln“ auf.

Ich bin so dankbar, dass ich meinen 100. Geburtstag so gesund und mit so vielen unvergesslichen Erlebnissen feiern durfte.

Gertraud Niopek

Bunte Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer eröffnet



Alle Interessierten waren am Donnerstag, 18. September 2025, um 14.00 Uhr herzlich zur Eröffnung der fünf Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer eingeladen. Gemeinsam kamen die Anwesenden vor Ort ins Gespräch mit der Beigeordneten, Frau Münch-Weinmann, und den beteiligten Projektpartnern für die Umsetzung des Projekts „Plauderbänke auf dem Friedhof Speyer“.

Die Plauderbänke sind farblich markiert und mit einem gut sichtbaren Schild versehen: „Wenn Sie hier Platz nehmen, möchten Sie gerne ins Gespräch kommen“. Ziel ist es, Begegnungsorte zu schaffen, damit Besucher*innen auf dem Friedhof miteinander ins Gespräch kommen können.



5 Bänke, die bereits auf dem Friedhof an den verschiedenen Grabflächen vorhanden waren, wurden farblich in Regenbogenfarben markiert. Die Regenbogenfarben stehen sinnbildlich für eine Regenbogenbrücke, die den Himmel mit der Erde verbindet und ebenso für den Inklusionsbetrieb der Stadt Speyer, dessen Firmenphilosophie "wir sind bunt und vielfältig" lautet. Letztlich steht bunt für eine vielfältige Gesellschaft und gegen Ausgrenzung, Diskriminierung und Hass.

Alexandra Mally, Gemeindeschwester plus Speyer West und Nord der Stadtverwaltung, hatte die Idee zur Umsetzung. Das weitere Kooperationssteam, das mitwirkte, sind die Edith-Stein-Realschule, die Hobbywerkstatt des städtischen Seniorenbüros und der Friedhof der Stadt Speyer. Möglich war die Umsetzung durch Sachspenden von der Wässa & Schuster GmbH & Co KG Speyer und von der Schultz Bauzentrum GmbH & Co. KG Speyer sowie Geldspenden von Gäs-

teführer Frank Seidel und dem Schausteller-
verband Speyer e.V. Rheinland-Pfalz. Ein
herzlicher Dank geht besonders an Andy
Englert, Friedhofsverwalter und Valentin
Lind, Vorarbeiter grün technischer Bereich
Friedhof Stadt Speyer und an alle Unterstüt-
zer*innen!

Alexandra Mally, Redaktion



Die Hobbywerkstatt des Seniorenbüros mit den Gruppen der Schreiner, Schnitzer und Keramikwerkstatt können Sie auch wieder an ihrem Stand auf dem Weihnachtsmarkt Speyer auf der Maximilianstraße in der Zeit vom 24.11.2025 bis zum 24.12.2025 besuchen. Kommen Sie vorbei, die Ehrenamtlichen freuen sich, Sie zu sehen! Der Weihnachtsmarkt wird dieses Jahr übrigens 50 Jahre alt.

www.vincentius-speyer.de

Arthrosesprechstunde bei Schmerzen im Knie oder in der Hüfte

Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose?

Wir beraten Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer.

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



Dr. med. Martin Sturm

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



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Führung im Auwald mit dem Seniorenbeirat: Was können wir dem Wald Gutes tun?



Eine 27-köpfige Gruppe konnte am Samstag, 23.08.2025, den Auwald in Speyer Süd erleben. Unter fachkundiger Führung von Herrn Jürgen Walter, als Vorsitzender des Beirates für Naturschutz Speyer, und Herrn Hermann Steegmüller spazierte die Gruppe eine ca. 1 ½-stündige Runde durch den Wald, in dem seit 2015 keine forstliche Bewirtschaftung mehr stattfindet. Der Seniorenbeirat und die Fachabteilung 250 „Umwelt, Forsten, Nachhaltigkeit und Klimaschutz“ der Stadt Speyer hatten zu der Erkundungstour eingeladen. Die Umweltdezernentin Irmgard Münch-Weinmann begrüßte die Gruppe. Dabei ging sie kurz auf das Speyerer MODELL als Leitlinie für die zukünftige nachhaltige Waldbehandlung ein.

Während der Führung wurden Fakten zur Natur und dem nachhaltigen Umgang mit ihr anschaulich erklärt sowie historische Einblicke rund um den Auwald gegeben. So sei der Auwald auf der Uferseite zum Rhein hin Bundeswald, der Auwald auf der anderen Seite des Gehwegs Stadtwald. Anhand der Bäume, Büsche und Pflanzen wurde vor Ort aufgezeigt, welche Pflanzen ursprünglich in den Auwald gehören und dort auch gut überleben können, z. B. auch bei Überschwemmung. Stieleichen, die besonders wichtig für die Biodiversität seien, verschiedene Pappelarten, Eschen, Ulmen und die Silberweide seien (mittlerweile wieder) vorzufinden. Auch Buscharten wie Liguster oder Weißdorn seien im Auwald ursprünglich. Die Uferseite am Rhein neben dem Gehweg verzeichnet ein paar Obstbäume,

die vom Bundesforst angepflanzt worden seien. In ihrer Wildform seien Apfel und Birne aber auch sonst im Auwald vorzufinden.



An anderen Stellen sehe man noch die Änderungen durch Eingriff des Menschen und der Forstwirtschaft der Vergangenheit. 2014 sei verstärkt für die Notlage des Auwaldes sensibilisiert worden. Seit 2015 werde der Wald nun wieder sich selbst überlassen. Jedes Jahr für zehn Jahre seien seitdem vom Forstamt der Stadt zehn Eichenklumpen gepflanzt worden. In diesen befänden sich jeweils 25 Eichensetzlinge, von denen schlussendlich statistisch einer überlebe und zum Eichenbaum heranwachse. Auch Baumarten wie die Schwarznuss, die gut für den Holzverkauf geeignet sei, würden nicht mehr gepflanzt und die Bestehenden dann in ca. 60 Jahren dem Wald entnommen. Mit der Zeit werde das Blätterdach des Auwaldes dann an diesen Stellen wieder dichter und Pflanzen wie die Riesengoldrute hätten weniger Licht, um an Stellen zu wachsen, an denen sie anderen Auwaldpflanzen die Möglichkeit zum Überleben nähmen.

Auch eine ungedüngte Wiese am Ufer des Rheins, wo früher Gebäude der amerikanischen Armee standen, zeige, was für alle Wiesen gelte: Keine Düngung = mehr Artenvielfalt. Hier fänden sich viele verschiedene Kräuter und Blumen, die früher auch alle einen Verwendungszweck für den Menschen gehabt hätten. Das echte Labkraut zur Herstellung von Käse aus Milch oder die gemeine Wegwarte als Kaffeeersatz blühen hier gelb und blau. Auch für die Tiere seien die Pflanzen wichtig. Der Echte Haarstrang aus der Familie der Doldenblütler sei für die Entwicklung des Falters „Haarstrangwurzeule“ unerlässlich, da sich die Raupen von ihr ernähren würden.



Im Auwald selbst fänden sich Bärlauch, Buschwindröschen, Waldschlüsselblume, die Einbeere, das Scharbockskraut (auch Skorbutkraut genannt) und vieles mehr.



Historisch empfehlenswert sei auch das kleine Museum in den ehemaligen Stallungen des Hotelgasthofes "Alte Post" auf der anderen Rheinseite in Rheinhausen der alten Poststelle, die dort vor 535 Jahren eingerichtet wurde, um auf Geheiß von Kaiser Maximilian I. eine Postverbindung zwischen Innsbruck und Mechelen bei Brüssel aufzubauen. Spannend sei auch der Prozess der

Begradigung des Rheins, der 1817 begann und 1979 fertig war. Dieser sei von der Bevölkerung nicht mitgetragen worden, da sich dadurch u.a. auch zugewiesene Felder plötzlich auf der anderen Rheinseite befunden hätten und Dörfer auch für den Prozess zahlen mussten.

Im Anschluss an den Spaziergang wurde sich noch bei einem kleinen Imbiss miteinander über das Erfahrene ausgetauscht. Ein nachhaltiger Umgang mit der Natur sei wichtig, war man sich einig. Dafür kann die Frage „Was kann ich dem Wald Gutes tun?“, die Simon Henrich, Leiter des Forstreviers der Stadt Speyer, Herrn Hermann Steegmüller schon mal gestellt habe, als Leitlinie für uns alle verstanden werden.

Vielen Dank für die tolle Führung!

Constanze Konder,

Internetauftritt des Seniorenbeirates:

www.speyer.de/seniorenbeirat

www.speyer.de/seniorenbuero-aktuelles





Boule für Senior*innen

Im Alter aktiv bleiben

Spielerisch die Muskulatur stärken, die Kondition fördern und das Gleichgewicht verbessern.

Anmeldung nicht erforderlich.

Achtung: findet nicht bei Regen oder Sturm statt!

- Wann?** Donnerstags, 14-tägig (in den ungeraden Kalenderwochen),
von 14 bis 16 Uhr
- Wo?** Boule-Platz, Ecke Obere Langgasse/Burgstraße
- Wer?** Gemeindeschwester plus Heidi Gangkofner
Dieter Dreißigacker, Ehrenamtlicher,
Mobil: 0171 8368543

Tel.: 06232 14-2636

Mobil: 0162 10 80 899

E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de



Boule für Senior*innen 2026

alle 14 Tage, jeden Donnerstag in den ungeraden Wochen

jeweils von 14 bis 16 Uhr

Boule-Platz Ecke Obere Langgasse/Burgstraße

67346 Speyer

01. Januar 2026	Neujahr, entfällt
15. Januar 2026	
29. Januar 2026	
12. Februar 2026	
26. Februar 2026	
12. März 2026	
26. März 2026	
09. April 2026	
23. April 2026	
07. Mai 2026	
21. Mai 2026	
04. Juni 2026	Fronleichnam, entfällt
18. Juni 2026	
02. Juli 2026	
16. Juli 2026	
30. Juli 2026	
13. August 2026	
27. August 2026	
10. September 2026	
24. September 2026	
08. Oktober 2026	
22. Oktober 2026	
05. November 2026	
19. November 2026	
03. Dezember 2026	
17. Dezember 2026	
33. Dezember 2026	Silvester, entfällt

Basteln für Senioren: Rubbel-Adventskalender

Gemütlich beisammensitzen und etwas Schönes basteln, das man mit nachhause nehmen oder verschenken kann. Das ist das Motto der Bastelnachmittage für Senioren von Gemeindeschwester plus Heidi Gangkofner.

Dieses Mal ging es um ein vorweihnachtliches Thema: gemeinsam wurde ein besonderer Adventskalender gestaltet. Hinter den Türchen verbergen sich Redewendungen oder alternativ Worte in Pfälzisch. Ob man den Begriff oder das Sprichwort richtig erraten hat, erfährt man, wenn man die Rubbel- folie wegrubbelt. Die Materialien wurden gestellt, die Teilnahme war kostenlos.

Folgende Termine wurden angeboten:
Am Montag, 10. November von 14 bis 17 Uhr im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros, Maulbronner Hof 1a.

Am Donnerstag, 13. November, von 14.30 bis 17 Uhr im Quartiersbüro Süd, Windthorststr. 18, Platz der Stadt Ravenna.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Gemeindeschwester plus Heidi Gangkofner, Tel.: 14-2636, Mobil: 0162 10 80 899, E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de

Sie hatten an diesen Terminen keine Zeit? Dann können Sie mit dieser Anleitung hoffentlich Ihren eigenen individuellen Rubbelkalender gestalten.

Gerne können Sie auch die Bastelmaterialien außerhalb der Bastelrunde gegen einen Unkostenbeitrag bei Frau Gangkofner erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Adventzeit. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem selbstgemachten Rubbel-Adventskalender.

Ihre Gemeindeschwester plus
Heidi Gangkofner

Und so geht es:

Bastelbeschreibung Adventskalender

Sie brauchen:

- Din A 4 Papier in Weiß (Stärke 250g/m²) Für die Hintergrundgestaltung.
- Din A 4 Papier in Weiß (Stärke 160g/m²) Für die Türchen. (Notfalls für die Türchen gleiche Stärke wie für die Hintergrundgestaltung verwenden).
- Rubbelpapier in Silber oder Gold (vorzugsweise in der Größe 7 x 5 cm).
(Alternative zum Selbermachen: Acrylfarbe schwarz mit 2 Tropfen Spülmittel vermischt und durchsichtigen Klebstreifen, der mindestens so breit ist wie die Schrift hoch. Der Klebstreifen wird auf das Lösungswort geklebt und die Acrylfarbe darauf gestrichen, Die Farbe kann man nach dem Trocknen abrubbeln.)
- Klebestift (keinen Flüssigkleber)!
- Schere
- Lineal (Geodreieck)
- Küchentücher (um eventuell Klebereste zu entfernen, Finger sauber zu halten und als Unterlage).
- PC oder Laptop mit Internetzugang.
- Farbdrucker

14 aktiv dabei

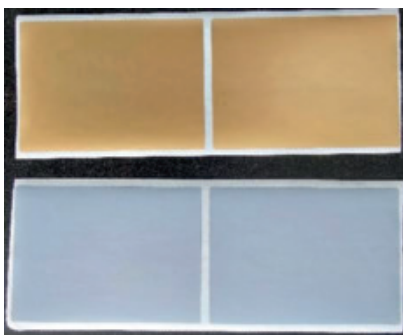
Und so wird's gemacht:

Den Hintergrund vorbereiten:
besteht aus dem Trägerpapier, Stärke 250g/m².

1. Am Computer mit Word oder Excel-datei ein Gitter mit 6 Senkrechten und 8 Waagrechten Spalten angelegt. Die Einzelnen Kästchen sollten eine Länge von 3 cm und eine Breite von 2 cm haben.
2. Jedes zweite Feld wird mit einem Weihnachtsmotiv gefüllt (z.B. frei verfügbare Bilder aus dem Internet oder selbst gemalte Bilder).
3. Die Bilder werden im Raster eingefügt.
Hinweis: Immer ein Kästchen frei lassen und in aufeinanderfolgenden Zeilen versetzt einfügen!
4. Mit diesem Motiv wird nun das weiße Hintergrundpapier der Stärke 250g/m² bedruckt.

Rubbelpapier vorbereiten:

- auf der Rückseite des Rubbelpapiers Gitter in der Größe aufzeichnen.



- Rubbelpapier in 3 cm lange und ca. 1 - 1 ½ cm breite Streifen schneiden (Je nach breite des zu verdeckenden Wortes/Spruches).



Die Türchen anfertigen:

- Auf dem PC das gleiche Gitter (gleiche Aufteilung) verwenden wie zuvor für den Hintergrund, dieses Mal ohne Bilder. Die Felder müssen umrandet sein
- zwei Gitterelemente ergeben ein Türchen (Länge 2x3 cm, Höhe 2cm)
- Türchen beschriften:
 - Links das pfälzische Wort
 - Rechts die Übersetzung ins Hochdeutsche

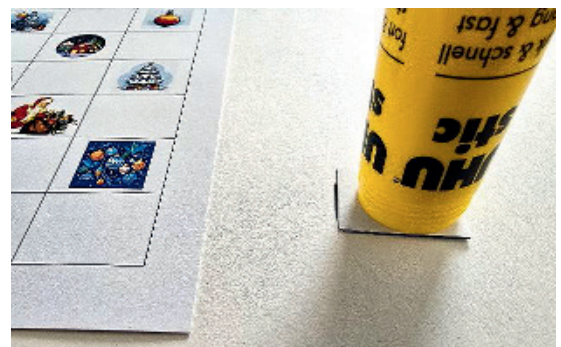
Oder:

- Links der Anfang der Redewendung
- Rechts die Weiterführung der Redewendung
- Tipp: speichern nicht vergessen!
- Die Rückseite (Seite 2 der gleichen Datei) deckungsgleich mit dem gleichen Raster versehen.
- Die rechte Seite der Doppelkästchen, die später oben zu sehen ist, mit Zahlen von 1 bis 24 beschriften (Zahlen aufdrucken).
- Profis können die Zahlen in ein Bild (z.B. Stern, Christbaumkugel oder Weihnachtsbaum) schreiben, (frei verfügbare Bilder im Internet suchen).

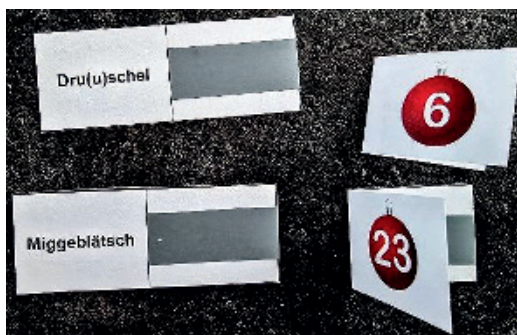
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort
Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort	Rätselwort	Lösungswort

	19		8		24		6
	9		14		2		11
	17		13		12		22
	15		3		7		20
	18		10		23		5
	4		21		16		1

- Verteilen Sie die Türchen auf die freien Felder und kleben Sie sie auf.
 - Achten Sie darauf, dass keine nacheinander folgende Zahlen nebeneinander liegen.
 - Wenn sie Lust haben, können sie mit dem Locher an der oberen Längsseite des Kalenders zwei Löcher machen und eine Schnur zum Aufhängen des Kalenders befestigen.



- Tipp: Speichern nicht vergessen!!!
- Drucken Sie nun den Bogen mit den Sprüchen/ Worten und den Zahlen doppelseitig aus, vorzugsweise auf dem Papier der Stärke 160g/m2.
- Nun schneiden Sie die Türchen aus.
- Jetzt die Lösungsseite mit **Rubbelpapier** bekleben. Vorsicht: Rubbelpapier nicht beschädigen!
- Anschließend die Türchen falten (ergibt eine Endgröße 3cm auf 2 cm).



Den Kalender fertigstellen:

- Tragen Sie den Kleber mit dem Klebestift auf das rechte hintere Feld auf.



Bericht: Klimafrühstück Nachhaltig frühstücken für das Klima!



© Melanie Waldschmitt
(Seniorenbüro Speyer)

Es braucht Initiative, um Menschen zusammen zu bringen. Es braucht Gespräche, um Gedanken und Ideen zu teilen. Und es braucht Angebote, wie das Klimafrühstück, um das Thema Nachhaltigkeit greifbar zu machen.

Dieses gestalteten die Schülerinnen der Edith–Stein–Realschule unter Begleitung von der Schulleitung Frau Manuela Becker für Dienstag 21. Mai 2025 in den Räumlichkeiten der Schule. Viele der Senior*innen kennen aus ihrer Vergangenheit einen anderen Umgang mit Lebensmitteln, wie er heute gelebt wird. Gemüse aus dem eigenen Garten anstatt dem Supermarkt, Gerichte einfrieren oder konservieren anstatt wegwerfen, regional essen anstatt im Winter Zucchini. Im Austausch miteinander gewinnen Jung und Alt.

Kaum einen Platz gefunden, lenkte die bunte Tischdekoration die Aufmerksamkeit auf sich: Etliche Plakate zum Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz lagen auf dem Tisch zwischen Gedeck und Pfefferminzwasser. Es wurde recherchiert, gemalt und daraus informative Plakate kreiert, die sich die Senior*innen vor und nach dem Frühstück anschauen konnten.

Pfefferminzwasser und kein Kaffee? Ja, denn Nachhaltigkeit bedeutet den Konsum von Produkten mit möglichst geringen Konsequenzen für Klima und Umwelt. „Wir haben uns gegen Kaffee entschieden. Stattdessen gibt es Wasser mit Pfefferminze aus dem Garten oder frisch aufgebrühten Tee.“, erklärt Frau Becker zur Eröffnung des Frühstücks. Kaffee gilt als wenig nachhaltig, weil es ein Produkt ist, welches viele Ressourcen

benötigt. Ein hoher Wasserverbrauch, lange Transportwege und auch der faire Handel stehen immer wieder in der Kritik. Alles was es am Buffet des Klima-frühstücks gibt, ist von den Schülerinnen des Faches Hauswirtschaft unter Anleitung von Frau Becker. Regional, mit viel Mühe und wohlüberlegt aufbereitet: frisch gebackenes Brot, selbstgemachte Aufstriche aus Gemüse, vegane/pflanzliche Zubereitungen angelehnt an Käse oder Leberwurst, tierischer Käse, Joghurt. Obst und Gemüse, selbstgemachtes Müsli aus Nüssen (Granola).



© Melanie Waldschmitt
(Seniorenbüro Speyer)

Bereits vor dem Frühstück wurden schon neugierige Blicke auf die ansprechende Vielfalt geworfen. Die Plakate taten ihr Übriges, um wie selbstverständlich in das Thema einzusteigen, kaum hatte man einen Platz für sich gefunden. Eine Seniorin berichtet, dass sie kein Fleisch isst. Wegen der schlechten Tierhaltung und weil es sich negativ auf das Klima auswirkt: ein hoher CO_2 Ausstoß, Wasserverbrauch und Flächenverbrauch.

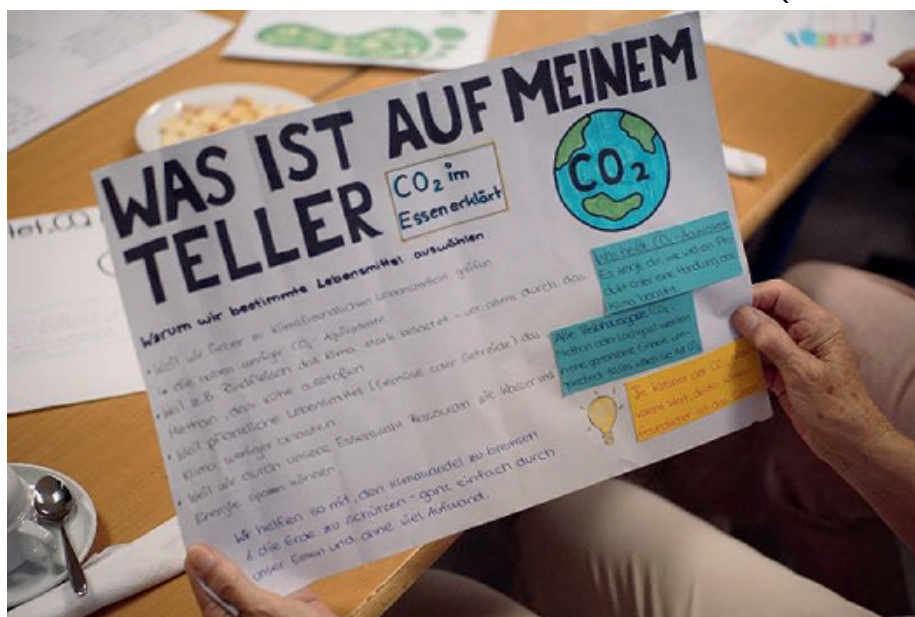
Und mithelfen ist gar nicht schwer: Gerade die Ernährung macht uns möglichst bewusst zu entscheiden, gesund und trotzdem sehr lecker zu essen.



© Frau Münch-Weinmann

Melanie Waldschmitt

© Melanie Waldschmitt
(Seniorenbüro Speyer)



Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V. – neuer Vorstand und Dankeschön-Fest



Der Vorstand 2025 bis 2026

Der neue Vorstand des Vereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V. freut sich auf seine Amtszeit und die Ideen, die gemeinsam umgesetzt werden können.

Alexandra Mally, Vorsitzende
Bettina Wilking-Kuhnlein, Stellvertreterin
Eva Maria Walther, Schriftführerin
Dr. Michael Müller, Kassenwart
Hanne Kleinen, Beisitzerin
Andrea Fries, Beisitzerin
Heinz Bullinger, Beisitzer

Schon vielfältig unterstützt dieses Jahr:

- Schleifgerät für Hobbywerkstatt des Seniorenbüros, da kaputt
- Zeitschrift aktiv dabei mit Anzeige
- Ausbildung Frau Mally bzgl. Sitztanzausbildung für Angebot Seniorenbüro



Dankeschön-Fest

- Unterstützung der Veranstaltung im Rahmen der Anti-Gewalt-Woche von Frauenhaus und Seniorenbüro, 12.05.2025
- Internetkosten Digitaltreff F@irNet des Seniorenbüros
- Ausprobieren: 2mal im Jahr werden 50 Euro an das Seniorenbüro für Tagfahrten für Differenzen
- Boule mit gemeinsamen Picknick in der Woche Gemeinsam aus der Einsamkeit im Juni
- 16. Europäisches Filmfestival der Generationen: Film „Vika!“, 13.10.2025, 14:00 Uhr
- Konzert am Nachmittag 19.11.2025: im Rahmen der SchUM Kulturtage Speyer 2025 - Stetl Tov
- Momente der Gemeinschaftlichkeit für Mitglieder des Fördervereins & tw. auch für Personen darüber hinaus:
- Gemeinsame Mittagessen:
 - Am 06.04.2025 im Feuerwehrhaus mit Führung

- am 15.06.2025 Gaststätte Waldhaus 21 Dudenhofen (Hundehütte)
 - am 28.10.2025 Lokal Bordküche, für alle, nicht nur für Mitglieder
- Inhaltlich gestaltet des Dankeschön-Fest heute das Autorenkollektiv Alles Literatur! (u.a. Jürgen de Bassmann, Ulrich Bunjes,) mit dem Programm „Alles aus Freundschaft“. Vielen Dank dafür und wir freuen uns auf Ihren Auftritt.
 - Lustige und berührende Geschichten über die Freundschaft zwischen Alt und Jung, Sandkastenfreundschaften, Freundschaften unter Frauen – kurz: Alles rund um das schöne Thema vertraute Beziehungen und freundschaftliche Bande.
 - besondere Form der Präsentation: Eine Mischung aus klassischer Lesung, szenischen Dialogen, einem Schuss Werkstatt-Theater und einfühlsamer musikalischer Begleitung. Humor erwünscht <https://www.de-bassmann.de/alles-literatur/>

Constanze Konder

O-Ton von Frau Bettina Wilking-Kuhnlein:

„Im Februar 2025 wurde ich zur 2. Vorsitzenden des Fördervereins des Seniorenbüros Speyer gewählt. Da ich selbst als Seniorin in Speyer unterwegs bin, weiß ich die Arbeit des Seniorenbüros sehr zu schätzen. Es freut mich, dass das hiesige Angebot so vielfältig ist. Dies stellt keine Selbstverständlichkeit dar und setzt auch ehrenamtliches Engagement voraus.

Die Ausbildung zur Nachbarschaftshelferin vor 2 Jahren hat mir dafür die Augen geöffnet, wie wichtig persönliche Ansprache für ältere Menschen ist. Eine gute Vernetzung im Alter schützt vor Einsamkeit und Frust, und ich sehe eine Möglichkeit in der Tätig-

keit des Fördervereins hier Fäden zu spinnen. Da ich in absehbarer Zeit meine berufliche Tätigkeit beende und für Neues offen bin, kann ich mich künftig in meiner freien Zeit auch für das Wohlergehen unserer Seniorinnen und Senioren einsetzen. Getragen von einem konstruktiven Miteinander möchte ich gern dazu beizutragen, die Ziele des Fördervereins sinnvoll umzusetzen. Auf eine gedeihliche Zusammenarbeit mit positiver Außenwirkung freue ich mich.

Mit besten Grüßen
Bettina Wilking-Kuhnlein"





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

DIE HORIZONT PETER + MARIA KINSCHERFF
STIFTUNG FÜR SENIORENHILFE
UND
DER FÖRDERVEREIN DES SENIORENBÜROS SPEYER
LADEN EIN ZUR :

THEATERMATINEE FÜR JUNGGEBLIEBENE 65+

“Best of Spitz & Stumpf”



Eintritt frei:
Stadthalle Speyer
30. November 2025
Beginn 12.00 Uhr

Einlass Halle ab 11 Uhr, Saal ab 11.30 Uhr
Begleitpersonen frei



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

Nachbarschaftshelfer*in werden: Start des Schulungsblocks im Juni erfolgreich



© Melanie Waldschmitt
(Seniorenbüro Speyer)

Am Dienstag, 03. Juni 2025, startete der erste Block des Jahres 2025 zur Schulung der Nachbarschaftshelfer*innen. Ziel dessen ist die Basisqualifikation der Ehrenamtlichen. 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.

Der Beginn der Schulung ist die Einführungsveranstaltung zum Kennenlernen der Teilnehmer*innen, zu Rahmenbedingungen der Nachbarschaftshilfe aber auch zur Auseinandersetzung mit relevanten Themen. So wurde sich am Dienstag mit der Zielgruppe und "Alter", "Pflegebedürftigkeit" und "Teilhabe" befasst, den Themen, der eigenen Rolle als Ehrenamtliche*r, sowie möglichen Herausforderungen wie Demenz und Depression.



Teilgenommen haben 10 Personen. Ich bedanke mich recht herzlich für Ihr Interesse!

Bei Fragen und Interesse zur Qualifizierung als Nachbarschaftshelfer*in wenden Sie sich gerne an mich: melanie.waldschmitt@stadt-speyer.de.

Melanie Waldschmitt

Informationsveranstaltung „Alles geht zusammen..“

Die Rheuma-Liga Speyer-Schifferstadt, die Pflegestützpunkte, die Gemeindeschwestern plus, der Seniorenbeirat, die Nachbarschaftshilfe, der Familientreff Speyer Süd und das Seniorenbüro aus Speyer hatten am 15. September 2025 von 14 bis 17 Uhr zur Informationsveranstaltung „Alles geht zusammen..“ eingeladen.

Ungefähr 23 Personen waren in den Familientreff Süd am Platz der Stadt Ravenna in Speyer Süd gekommen, um sich zu informieren. In kurzen Impulsvorträgen stellten die einzelnen Kooperationspartner ihre Themen und Angebote vor. Zeit für Nachfragen gab es im Anschluss an die Vorträge sowie an den Informationsständen der Kooperationspartner. Hier konnten auch eine Vielzahl an Materialien wie Flyer, Broschüren und Weiteres mitgenommen werden. In einer Pause zwischen den Vorträgen wurde sich bei Kaffee und Kuchen gestärkt.

Constanze Konder



Bilderquelle: Heidi Gangkofner

Einblick Führung für Menschen mit Demenz im Museum Purrmann Haus





Woche der Demenz & Kunstausstellung „Aquarellbilder“ 2025: „Demenz – Mensch sein und bleiben“

In Rheinland-Pfalz leben rund 85.000 Menschen mit Demenz (Stand: 31.12.2023), die 65 Jahre und älter sind. Auch jüngere Menschen können eine Demenzerkrankung haben.

Um über Demenz aufzuklären und die Gesellschaft darauf aufmerksam zu machen, findet jährlich der Welt-Alzheimer-Tag am 21. September sowie die Woche der Demenz durch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. und die Nationale Demenzstrategie statt. **Das Motto in 2025 lautete: „Demenz – Mensch sein und bleiben“.**

Aus diesem Anlass führten das Netzwerk „Demenz“ und das Netzwerk „Kultur und Demenz“ (Projekt „Abenteuer Kultur wagen“) **vom 10. bis 27. September 2025 die „Woche der Demenz“ in Speyer** durch. Neben verschiedenen Veranstaltungen und Angeboten wurden im Rahmen einer Kunstausstellung Aquarellbilder der KUNSTgeragogik-Gruppe aus dem Caritas-Altenzentrum St. Martha gezeigt. Die Ausstellung fand im Landesbibliotheksentrums / Pfälzische Landesbibliothek statt.

Die Künstler*innen mit dementiellen und anderen Einschränkungen malen jedes Bild mit ihrer persönlichen Individualität mit viel Liebe und Freude.

Das Ziel war es, über das Thema Demenz zu informieren und dafür zu sensibilisieren. Außerdem sollte der Austausch miteinander zum Thema gefördert werden, ob Sie selbst Demenz haben, An- oder Zugehöriger sind, professionell zum Thema Demenz

arbeiten oder bisher noch gar keine Berührungspunkte haben.

Der Dank geht an alle Beteiligten der Woche der Demenz: An die Künstler*innen aus dem Caritas-Altenzentrum St. Martha. Sie stellten ihre Kunstwerke für die Öffentlichkeit bereit und teilten einen berührenden, lebensfrohen Einblick in ihre Gemeinschaft als KUNSTgeragogik-Gruppe. **An die Leitung der KUNSTgeragogikgruppe Swetlana Dirks.** Sie führt das Angebot als Kunstgeragogin durch und begleitet die älteren Personen bei Ihrem Schaffensprozess. **An die Einrichtungsleitung des Caritas-Altenzentrums St. Martha, Gudrun Wolter, und die Leitung der sozialen Betreuung, Stefanie Wolff.** Sie unterstützten in der Umsetzung der Ausstellung & Durchführung eines solchen kunsttherapeutischen Angebots im Caritas-Altenzentrum. Frau Wolff brachte die Idee der Ausstellung in das Netzwerk Kultur und Demenz ein. Es ist toll, dass die geschaffenen Werke nun auch der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden konnten und damit auch zeigen, welches kreatives Schaffenspotential in Pflegeeinrichtungen gefördert werden kann und welchen wichtigen Effekte solche Angebote für die Lebensqualität, Gesundheit und das Gruppengefühl haben. **An Frau Ute Bahrs und Herr Dr. Daniel Fromme, in Vertretung des Landesbibliotheksentrums Rheinland-Pfalz / Pfälzische Landesbibliothek.** Sie stellten die Räumlichkeiten für die Ausstellung zur Verfügung und unterstützten im Vorfeld wie auch bei der Eröffnung tatkräftig. **An das Netzwerk Kultur und Demenz sowie das Netzwerk Demenz in Speyer.** Die Mitglieder der Netzwerke

stellten ein vielfältiges Programm für die „Woche der Demenz“ zusammen und boten die Gelegenheit zum Austausch, der Weitergabe von Informationen und Angeboten.

Kontakt für die Netzwerke Demenz:

Stadtverwaltung Speyer,
Sachgebiet 413 – Seniorenbüro
Leitung Seniorenbüro: Constanze Konder
Maulbronner Hof 1a, 67346 Speyer
Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag, von 9 Uhr bis 12 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Telefon: 06232 14-2661

E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Internet:

www.speyer.de/netzwerk-demenz

www.speyer.de/netzwerk-kultur-demenz

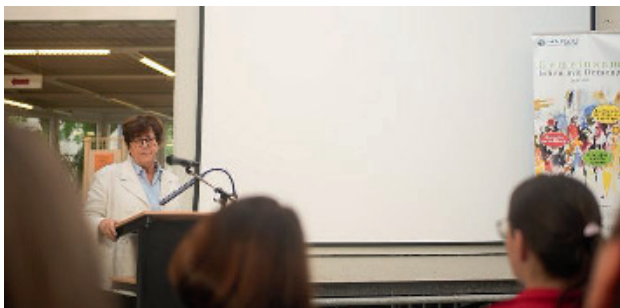
Weitere Bilder und Einblicke in die Woche der Demenz finden Sie auf der Internetseite der Netzwerke unter dem folgenden Link:
<https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/netzwerk-demenz/kunstaustellung-aquarellbilder/> .



Die KUNSTgeragogik-Gruppe



Die Ausstellungseröffnung & Besuch der Künstlergruppe
(Bilderquelle: Melanie Waldschmitt)





Die Pflegestützpunkte informieren



Gottesdienst für Menschen mit Demenz und Angehörige (Prot. Auferstehungskirche und Malteser e. V.)



Nachbarschaftshilfe: Interaktiver Vortrag „Demenz achten im Ehrenamt“

(Bilderquelle: Seniorenbüro Speyer)



Veranstaltung – Demenz.
Einander offen begegnen.
(Bilderquelle: Diakonissen-Stiftungs-
Krankenhaus Speyer © Klaus Landry)

Termine 2026

Veranstaltung für Menschen mit Demenz im Museum Purrmann-Haus: „Theater und Zirkus“

in Kooperation mit dem Seniorenbüro
der Stadt Speyer & Netzwerk Demenz &
AG Abenteuer Kultur wagen

27.03.2026, 10 Uhr

Wo?

Museum Purrmann-Haus,
Kleine Greifengasse 14, 67346 Speyer

Teilnahme kostenfrei,
Bitte mit Begleitung anmelden.
Anmeldung erforderlich:
Tel. 06232 14 2661 oder per E-Mail an
seniorenbuero@stadt-speyer.de



Angebote 10. bis 27. September 2025

**Kunstaussstellung „Aquarellbilder“
der KUNSTgeragogik-Gruppe
des Caritas-Altenzentrum St. Martha Speyer**
Die Künstler*innen mit dementiellen und
anderen Einschränkungen malen jedes Bild mit
ihrer persönlichen Individualität mit viel Liebe
und Freude. Sie freuen sich auf Ihren Besuch der
Ausstellung!

**Eröffnung der Ausstellung
mit einem Grußwort
von Bürgermeisterin Monika Kabs**

Mittwoch, 10. September 2025, 18 Uhr

Foyer im Landesbibliothekszen-
trum Rheinland-Pfalz / Pfälzische Landesbibliothek,
Otto-Mayer-Straße 9

**Die Ausstellung können Sie zu den
Öffnungszeiten des Landesbibliotheks-
zentrums Rheinland-Pfalz / Pfälzische
Landesbibliothek besuchen:**

vom 12. bis 27. September 2025*
Montag bis Freitag: von 9 bis 18 Uhr
Samstag: von 9 bis 12 Uhr

Kostenfrei

*Am 11. September 2025 ist das Landes-
bibliothekszen-
trum Rheinland-Pfalz / Pfälzische
Landesbibliothek geschlossen.

**Führung durch die Ausstellung mit dem
Angebot „Kunst erleben“ vom Seniorenbüro
Reihe „Hören und Sehen“**

Dienstag, 16. September 2025, 15 Uhr

Ansprechpartnerin: Karen Plewa
Anmeldung im Seniorenbüro bis zum 15. Septem-
ber 2025, Telefonnummer: 06232 14-2661
(von Montag bis Donnerstag, von 9 bis 12 Uhr)

**Vorträge zu dem Projekt Prävent+ |
DemStepCare und der Zuhause-Behandlung
des Pfälzischen Klinikums Klingenmünster
Frühzeitige Hilfe bei Gedächtnisproblemen**

**Freitag, 12. September 2025,
von 17 bis 18 Uhr**

Historischer Ratssaal,
Maximilianstraße 12

Anmeldung im Seniorenbüro bis zum 11. Septem-
ber 2025, wenn Sie mit Rollator oder Rollstuhl kom-
men. Telefonnummer: 06232 14-2661
(von Montag bis Donnerstag, von 9 bis 12 Uhr)

**Demenzparcours zur Selbsterfahrung
für alle Interessierten, Auszubildenden,
Mitarbeiter, Angehörige**

**vom 15. bis 19. September 2025,
von 13.30 bis 16 Uhr**

Gymnastikraum
des Caritas-Altenzentrums St. Martha,
Schützenstraße 18C

**Senioren- und Jugendgymnastik im Sitzen –
kostenlose Schnupperstunde für Menschen
mit Demenzerkrankung und Angehörige**

**Donnerstag, 18. September 2025,
von 14 bis 15 Uhr**

Mehrgenerationenhaus,
Weißdornweg 3

**Veranstaltung – Demenz.
Einander offen begegnen.
Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer**

**Donnerstag, 18. September 2025,
von 17 bis 19 Uhr**

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus,
Geriatrische Tagesklinik,
Paul-Egell-Straße 33

*Impulsvortrag, die Therapiebereiche der
Geriatrie und das Validationszentrum stellen
sich vor, der Sozialdienst informiert*

**Medientisch in der Stadtbibliothek Speyer:
Materialsammlung zum Thema „Demenz“**

vom 10. bis 27. September 2025

Dienstag und Donnerstag: von 11 bis 18 Uhr
Mittwoch und Freitag: von 11 bis 17 Uhr
Samstag, 20. September: von 11 bis 14 Uhr

Stadtbibliothek Speyer,
Bahnhofstraße 54

**Plauderspaziergang mit Gymnastik
mit der Gemeindeschwester plus
Heidi Gangkofner und Doris Schmitz,
Ehrenamtliche des Seniorenbüros**

**Donnerstag, 11. und 25. September,
von 8.30 bis 9.30 Uhr**

Treffpunkt vor dem Seniorenbüro,
Maulbronner Hof 1A

Bitte mit Begleitung kommen.

**Gottesdienst für Menschen
mit Demenz und Angehörige**

Freitag, 12. September 2025, 11 Uhr

Protestantische Auferstehungskirche,
Am Renngraben 2g

Ansprechpartnerin:

Bianca Knerr-Müller, Malteser Hilfsdienst e. V.
Anmeldung im Seniorenbüro bis zum 10. Septem-
ber 2025, Telefonnummer: 06232 14-2661
(von Montag bis Donnerstag, von 9 bis 12 Uhr)



Bild: Marga Lochner

**Vortrag der Pflegestützpunkte
zu Unterstützungsangeboten
bei Pflege und Demenz**

**Montag, 22. September 2025,
von 17 bis 18 Uhr**

Ökumenische Sozialstation Speyer e. V.,
Paul-Egell-Straße 24

*Der Pflegestützpunkt Speyer informiert über die
Pflegeversicherung und Beantragung von Pflege-
graden.*

**Nachbarschaftshilfe des Seniorenbüros:
„Demenz achten im Ehrenamt“
Interaktiver Vortrag**

**Dienstag, 23. September 2025,
von 17 bis 18 Uhr**

Veranstaltungsraum des Seniorenbüros,
Maulbronner Hof 1A

**zusätzlich
im Rahmen des 16. Europäischen
Filmfestivals der Generationen in Speyer:**

**Das „Netzwerk Demenz“ zeigt den Film:
„Vergiss mein nicht – Liebevolle filmische
Begleitung einer demenzkranken Mutter“
mit anschließendem Austausch**

Montag, 6. Oktober 2025, 14 Uhr

Vortragssaal Villa Ecarlus,
Bahnhofstraße 54



Interessensliste Broschüren und Flyer zum Thema „Demenz“

Ich möchte einmalig folgende Broschüren oder Flyer zum Thema „Demenz“ zugesendet bekommen. (Die von Ihnen angegebenen Kontaktdaten werden nach der Zusendung der Broschüren und Flyer gelöscht.)

Bitte geben Sie den ausgefüllten Zettel unter den auf der zweiten Seite aufgeführten Kontaktmöglichkeiten ab.

Name, Vorname	
Postadresse	
Kontakt (Telefonnummer oder E-Mailadresse)	

Broschüre oder Flyer	Bitte zusenden. (Anzahl eintragen)
Flyer „Netzwerk Demenz Speyer“	
Flyer „Frontotemporale Demenz - FTD“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Flyer „Wir sind für Sie da: Alzheimer-Telefon“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Ratgeber für Angehörige und Profis: Demenz. Das Wichtigste – Ein kompakter Ratgeber“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Informationen für Menschen mit Demenz: Was kann ich tun? – Tipps und Informationen bei beginnender Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Praktische Hilfen für den Alltag: Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenz – Informationen und Praxis-Tipps für den Alltag“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Praktische Hilfen für den Alltag: Leben mit Demenzerkrankten – Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Mit Demenz im Krankenhaus – Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. und Deutschen Krankenhaus Gesellschaft	
„Sprachleitfaden „Demenz“ – Wie sprechen wir über Demenz in einer angemessenen Weise?“	

der Deutschsprachigen Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO)	
Broschüre „Patienten mit einer Demenz im Krankenhaus – Begleitheft zum Informationsbogen für Patienten mit einer Demenz bei Aufnahme ins Krankenhaus“	
der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Postkarte „11 Tipps zu besserer Verständigung mit Menschen mit Demenz“	
der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Einsteckkärtchen „Ich habe Demenz. Bitte haben Sie etwas Geduld. Danke.“	
der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Informationsauszug von der Internetseite der Landesfachstelle Demenz Rheinland-Pfalz	
beim Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Broschüre „Wege zu mehr Sicherheit im Verkehr und bei Rechtsgeschäften für Menschen mit Demenz“	
der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Broschüre „Wege zu mehr Barrierefreiheit für Menschen mit Demenz“	
der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.	
Heft für Kinder „Oma: Demenz – Was ist denn das?“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Heft für Kinder „Opa: Demenz – Was ist denn das?“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Heft für Kinder „Büyükanne: Demans – bu nedir?“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Heft für Kinder „Büyükbaba: Demans – bu nedir?“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Broschüre „Damals und Heute – Biografieheft und Datenblatt“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	
Broschüre „Demenz-Info – Praktische Hilfen für den Alltag“	
vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz	

Datum

Unterschrift Interessierte Person

Kontakt:

Sachgebiet 413 – Seniorenbüro
 Leitung Seniorenbüro: Constanze Konder
 Maulbronner Hof 1a, 67346 Speyer
 Stadtverwaltung Speyer
 Telefon: 06232 14-2661
 E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de
 Internet: www.speyer.de/seniorenbuero-aktuelles

Internetseiten zum „Netzwerk Demenz“ und „Netzwerk Kultur und Demenz“ in Speyer:

www.speyer.de/netzwerk-demenz

www.speyer.de/netzwerk-kultur-demenz



**Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz**



Kultur & Demenz



Das Leben

In stetem Wechsel von Tag, von Nacht,
erleben wir Höhen und Tiefen des Lebens.
Jede Veränderung formt uns,
eröffnet neue Perspektiven.

Im Licht des neuen Morgens wächst Hoffnung.
In der Dunkelheit der Nacht, in der Stille
finden wir Antworten,
die uns durch den nächsten Sturm tragen.

Das Leben verläuft nicht in geraden Linien,
es windet sich durch Täler und über Berge.
Jede Kurve, jede Steigung,
macht uns stärker, lässt uns wachsen.

Im Regen des Alltags
erkennen wir den Regenbogen,
im Schmerz die Schönheit
des Augenblicks.

Schmerz zwingt uns,
innezuhalten und nachzudenken.
Schwierige Zeiten
öffnen uns die Augen für das,
was wirklich zählt.

Eine tiefere Wertschätzung
kann entstehen,
für die kleinen Freuden,
für die Bedeutung eines Augenblicks.

Lasst uns
das Auf und Ab annehmen,
jede Veränderung
als Geschenk betrachten.

Denn in der Vielfalt der Erfahrungen
liegt die wahre Essenz des Lebens.

NUR WER
SELBST NARBEN
AUF DER SEELE
HAT, KANN DIE
WUNDEN
ANDERER
MENSCHEN AUCH
SEHEN, SPÜREN
UND BEGREIFEN.

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

Seniorinnen und Senioren tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das Alter 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.

Stadtteilbüro West

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

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16:00–18:00 Uhr

Ohne Anmeldung

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.

Media: TOR

Wo: Maximilianstraße 8

Wann: jeden Freitag von 10:00–13:00 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

Beisel **HÜTE** Speyer

uv ...gut behütet!

PROTECT 80

UV STANDARD 801
03.5.0078
FI Hohenstein

Cartoon by J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)
67346 Speyer
T 06232 75317 · www.beisel-huete.de

Speyer und seine "Zonekattl"

Schwierige Rhein-Überquerung nach Kriegsende

Speyer. Vier Tage, nachdem die Amerikaner und Franzosen ihre Besatzungszonen aufgehoben hatten, fand der Speyerer Stadtrat am 24. August 1948 die Lösung, wie die Domstadt wieder mit den nordbadischen Nachbarn verbunden werden konnte. Mit dem Fahrgastschiff "Katharina", der älteren Speyerer noch bekannten "Zonekattl".

Von Speyer aus den Rhein zu überqueren und umgekehrt war damals verboten. Es wäre eh nur schwimmend oder in Kähnen möglich gewesen. Pioniere der deutschen Wehrmacht hatten die Rheinbrücke bei ihrem Rückzug am 23. März 1945 gesprengt.

Die nach den US-Amerikanern einrückenden Franzosen schlugen im Juni 1945 nicht weit von der heutigen Gastwirtschaft "Alter Hammer" eine Pontonbrücke auf, bauten sie aber ein paar Monate später wieder ab. Speyer und sein pfälzisches Umland waren damit von den "Badischen" abgeschnitten.

"Mir sinn hiwwwe, die sinn driwwwe. Des is sch..., so kann's net bleiwe" ärgerten sich die Speyerer damals. Sie waren in jenen Monaten begierig auf die den Badenern zur Verfügung gestellten US-Nahrungsmittel und Zigaretten.

Zu der Lösung, wie die Pfalz und Nordbaden bei Speyer wieder zu verbinden sind, hieß es 1949 in der "Rheinpfalz": „Eine städtische Spürnase stöberte im Ludwigshafener Luitpoldhafen das Fährboot ‚Katharina‘ auf, das zwei Jahrzehnte lang Ludwigshafen und Mannheim verbunden hatte. Rheinauf und rheinab ist es das einzige Boot seiner Art, das den Krieg schadlos überstanden hat".

Die Stadt Speyer kaufte die 36 PS leistende „Katharina“ ihrem Besitzer Eugen Kuhn für 15.000 Mark ab. Der Rheinschiffer Henrich Brech steuerte das 66 Passagiere fassende Fährboot am 27. August 1948 rheinaufwärts. Mit an Bord laut Zeitungsbericht "die Elite der Speyerer Stadtväter".

Ab dem 27. Oktober pendelte die "Katharina" täglich mehrmals zwischen der Domstadt und dem gegenüberliegenden Ufer nahe des Hotels "Luxhof". Die von den Speyerer sogleich "Zonekattl" genannte Fahrgastschiff war dabei oft so stark belegt, dass die Stadt am 17. Dezember 1948 für 21.000 Mark ein zweites Fährboot kaufte, die „Karl Theodor“.

Beide Boote pendelten nur zwei Jahre. Weil der Straßenverkehr zunahm, erwarb die Stadt eine 40-Tonnen-Schnellfähre. Diese 132.000 Mark teure „Pfalz“ ersetzte ab Februar 1950 die beiden anderen Fähren und fuhr bis zum 3. November 1956, dem Tag der Einweihung der später nach den Saliern benannten Rheinbrücke.

Die Stadt Speyer verkaufte die "Pfalz" an die niederrheinische Stadt Rees, die sie umbenannte und für zu kleine Fahrten nutzte. Die "Katharina" alias Zonekattl tuckerte wieder nach Ludwigshafen, der Vorbesitzer Eugen Kuhn hatte sie für 10.000 Mark zurückgekauft. Was aus ihr wurde, ist nicht bekannt.

Wolfgang Kauer

Vorläufige Bilanz - Büchertipps

„Es wird nicht gefeiert.“ So beginnt **Lucy Fricke** Roman „Das Fest“. Jakob wird fünfzig und ist wild entschlossen, seinen runden Geburtstag zu ignorieren. Aber da hat er die Rechnung ohne seine älteste Freundin Ellen gemacht. Sie verfolgt einen Plan. Und im Laufe seiner Verwirklichung begegnet Jakob Gefährten und Gefährtinnen seines Lebens, die er in einem Zeitloch verschwunden glaubte. Da begegnen ihm wie von Zauberhand seine frühere Frau Imke, sein alter Freund Georg, Anne, seine Betreuerin aus dem Jugendzentrum, seine Freundin aus Kindertagen namens Neela.



Und obwohl der Kontakt mit all diesen Menschen während seines Geburtstages im physischen Chaos zu enden scheint, ihm körperliche Blessuren zufügt, „als hätte [er sich] mit dem Leben persönlich

geprügelt“, wie Anne feststellt, erfährt Jakob gerade an dem Tag, dem er keine Bedeutung beimessen wollte, die Gelegenheit innezuhalten. Der melancholisch gefärbte Rückblick auf sein bisheriges Leben mündet in Freude auf seine persönliche Zukunft und ein großes Fest, das alle nach und nach verlassen außer Ellen.

Und so lesen wir auf der letzten Seite:

„Er schaute zu mir hoch, dieser geschundene Mann, der selbst mit einem geschwellenen Auge und einer frischen Zahnlücke wieder lächeln konnte. Auf eine Art, wie ich ihn noch nie hatte lächeln sehen, als hätte er sich längst entschieden, hätte alle Antworten bekommen. Zum ersten Mal seit viel zu langer Zeit sah er aus wie einer, der wusste, was er wollte.“

Leichtfüßig daher kommt dieser schöne Roman, der doch so viel Tiefe hat und im Bedarfsfall Mut zu machen vermag.

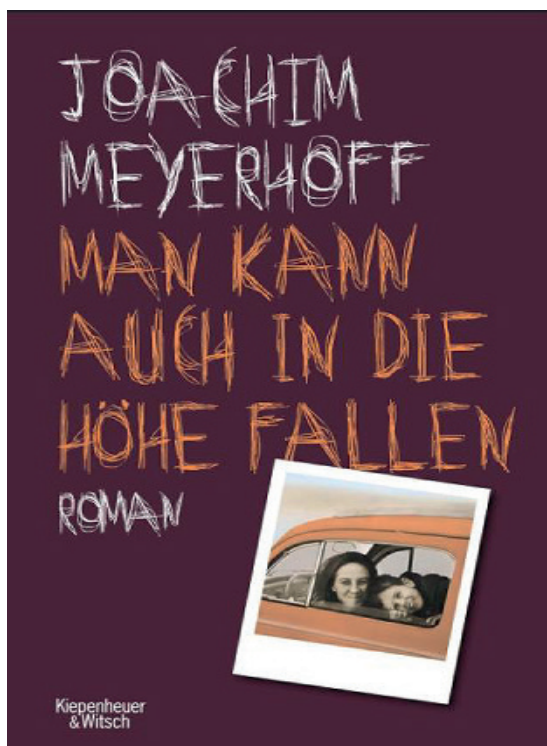
„Mit Mitte fünfzig zog ich für mehrere Wochen zu meiner Mutter aufs Land nach Schleswig –Holstein, wo sie unweit der Ostsee auf einem weitläufigen, ja parkähnlichen Grundstück lebt. Ich redete mir ein, sie bedürfe dringend meines Beistands, dabei war sie kerngesund, offensiv vital, sah mit ihren sechsendachtzig Jahren fantastisch aus und kam bestens allein zu recht.“

So der Ich-Erzähler in diesem **autofiktionalen Roman** „Man kann auch in die Höhe fallen“, geschrieben von dem berühmten Theaterschauspieler **Joachim Meyerhoff**, der nach einem halbwegs überstandenen Schlaganfall von Wien nach Berlin übergesiedelt ist. Aber statt eines verheißungsvollen Neuanfangs macht er die Erfahrung, in dieser Stadt nicht Fuß fassen zu können. Ihn stört das Verhalten vieler Menschen, ihr

„unaufhörliches Kopfschütteln, dieses Empörungsparkinson. [...] Jeder war in seiner winzigen Welt zu einem Wackeldackel der Entrüstung geschrumpft. Wien dagegen war hoffnungslos nostalgisch und überschaubar, politisch verkommen und durch und durch verlogen, aber immerhin amüsant.“

Die Rettung findet der Protagonist bei seiner Mutter. Sie, die alle Klischeevorstellungen von sechsendachtzigjährigen Witwen widerlegt, für die das Wort „rüstig“ eine Beleidigung ist und die pure Energie und Lebensfreude versprüht, trägt dazu bei, dass ihr Sohn allmählich sein inneres Gleichgewicht wiederfindet und letztlich verwandelt in sein altes Leben zurückkehren kann. Bis es soweit ist, blickt er zurück und konfrontiert uns anekdotenhaft mit Erinnerungsfetzen seines früheren Lebens. Entstanden ist so ein tragisch-komischer Roman, der unterhält, uns gleichermaßen zum Nachdenken bringt und der bisweilen skurril anmutenden Mutter ein Denkmal setzt.

„Davor hieß sie Friedländer“, sagte Helmut. [...] Ihr Stiefvater ist Jude, und einen besseren Namen hat sie nicht abbekommen.“



Von Magda Goebbels ist die Rede in Nora Bossongs Roman **„Reichskanzlerplatz“**. Noch ist sie aber die Ehefrau des Industriellen Quandt, wohnhaft am Reichskanzlerplatz, und gleichzeitig die junge und attraktive Stiefmutter von Hellmut. Nun könnte man vermuten, die Autorin habe diese Frau in den Mittelpunkt ihres Romans gestellt. Aber eigentlich nimmt diese Rolle Hans Kesselbach ein, der unsterblich in seinen Klassenkameraden Hellmut verliebt ist. Als dieser stirbt, beginnt er eine vermeintliche Affäre mit Magda, die allzu bereit ist, ihrer öden Ehe zu entfliehen, und darüber hinaus Hans dazu verhilft, seine homosexuelle Neigung zu kaschieren.



Das Bild von Magda, dass fortan vor unseren Augen entsteht, ist aus der Perspektive von Hans gezeichnet. „Mehr als eine Ablenkung bin ich [...] nie für sie gewesen. Sie suchte etwas Unbedingtes, etwas, wo-

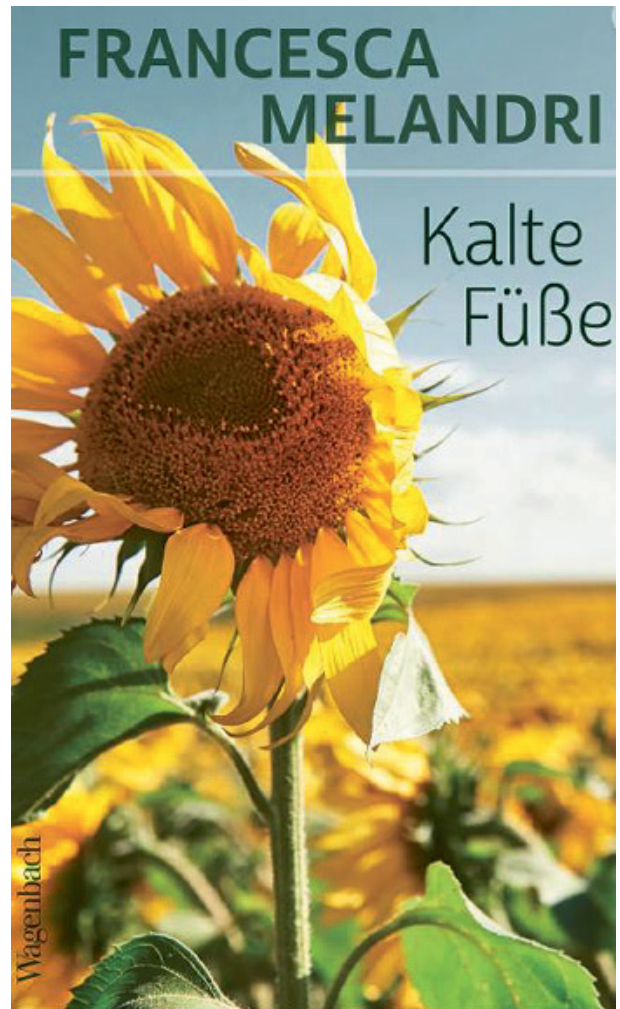
ran sie endlich glauben konnte. Meine politischen Ansichten waren zu leise, mein Anteil an der Macht nur das Beamtentum.“ Andererseits gab es wohl auch keine tragfähige Möglichkeit, sie vom Irrweg Nationalsozialismus fernzuhalten, gerade weil die Haltung vieler, auch die von Hans, zu lau war. So kam es, dass Magda „die weibliche Komparsin, Bestandteil der Inszenierung wie die Fackeln, die Fahnen, die Massen“ wurde.

Hans wiederum verkörpert, nicht ungewöhnlich für die damalige Zeit, den Typ des Mitläufers, ist kein Überzeugter, aber ein Rädchen neben anderen, die dazu beitragen, das Ganze am Laufen zu halten. Um das Große und Ganze scheint es Hans nie gegangen zu sein, eher darum, seine eigene Haut zu retten. Das erkennt er selbst und hört zu, etwa dem ehemaligen Ministerpräsidenten Braun: „Die Deutschen haben die Demokratie [der Weimarer Zeit] so schnell vergessen wie eine Vokabel aus der Schulzeit.“ Ob sich Hans ändert, bleibt offen.

Bossongs Roman ist in der Zunft der professionellen Kritiker und Kritikerinnen umstritten, schon allein deshalb, weil unklar ist, wer von den Figuren im Mittelpunkt stehen soll und Hans als Ich-Erzähler zu unscharf bleibt, um sich mit ihm auseinandersetzen zu können. Diese Meinung kann man vertreten, aber für mich ist der Roman vor allem auch ein Buch der Warnung vor Zuständen und Haltungen, die rechtzeitig wahrgenommen und bekämpft werden müssen, wenn einem die Demokratie am Herzen liegt.

Eine Frau in Hausschuhen auf der Straße gibt „dem Jungen in Uniform spontan aus Mitleid ihr Mobiltelefon“, damit er seine Mutter anrufen kann. Währenddessen „vergewaltigten andere Soldaten in der gleichen Uniform, aufgeputscht durch das von

den Kommandeuren ausgegebene Viagra, Frauen, junge Mädchen, Kinder und mindestens einen Säugling.“ So zu Anfang von **Francesca Melandris** Buch „Kalte Füße“.



Es handelt sich um ein Video, das die Protagonistin, die Autorin, nicht mehr loslässt und dessen Schauplatz die Ukraine bildet zu Beginn von Putins Überfall. Für die Autorin ist es der Anlass, sich in einem fiktiven Brief postum mit ihrem Vater auseinanderzusetzen. Der kämpfte im Zweiten Weltkrieg an der Seite der Nationalsozialisten auf ukrainischem Boden, bis er zusammen mit „seinen Alpinis“ im Winter 1942/1943 floh.

Auf der persönlichen Ebene ist Melandris zärtliche Zuneigung zu ihrem Vater unbestritten, sehr ernst aber prangert sie an, dass er sich wie auch sein Land Italien mit

der faschistischen Grundhaltung nie gründlich auseinandergesetzt hat. Die Lesart, eher Verführte und Opfer zu sein, wurde untermauert durch den Rückzug, der den Tod oder zumindest Erfrierungen zur Folge haben konnte, worauf der Titel hinweist. In Wirklichkeit waren die Blicke der hungernden Italiener begehrt auf die fruchtbare Schwarzerde der Ukraine gerichtet, die demnach ein mögliches Ziel der Ausbeutung war, so Melandris Ansicht.

Beeindruckend ist, wie die Autorin ihre bisher eher linke Haltung überprüft und diejenigen kritisiert, die als friedensverwöhnte Westeuropäer vermeintlich für Frieden einstehen, am Feindbild Amerika festhalten und dabei den russischen Aggressor übersehen oder gar Verständnis für ihn haben.

Melandris romanhafter Großessay wäre nicht vollständig, wenn er nicht mit einem zukunftsgerichteten Bekenntnis endete: „Mir persönlich wäre es lieber, Papa, wenn die Menschen, anstatt sich für den Faschismus von gestern schuldig zu fühlen, die Verantwortung für die Demokratie von morgen übernehmen würden“. Ersteres ist zumindest diskussionswürdig, aber Letzteres ist gerade heute notwendiger denn je.

Alles in allem für mich ein großartiges Buch, das uns empfiehlt, die bisherigen Ansichten zu bilanzieren und sie gegebenenfalls zu ändern im Sinne der historischen Verantwortung angesichts des Angriffs auf die Ukraine.

Ursula Franz-Schneider

Leseempfehlungen

- Nora Bossong: Reichskanzlerplatz, Suhrkamp Verlag, Berlin 2024
- Lucy Fricke: Das Fest, Claassen Verlag, Berlin 2024
- Francesca Melandri: Kalte Füße, Klaus Wagenbach Verlag, Berlin 2024
- Joachim Meyerhoff: Man kann auch in die Höhe fallen, Kiepenheuer und Witsch, Köln 2024

Termine 2026

Konzert am Nachmittag

Ausgerichtet vom Kulturbüro, unterstützt vom Seniorenbüro

Wo?

Stadthalle,
Obere Langgasse 33, 67346 Speyer,
barrierefrei

25.02.2026, 15 Uhr

mit dem Duo ConBrio
(Saxophon / Akkordeon)
in Kooperation mit dem
Museum Purrmann-Haus

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Termine 2026

C'est la vie! Pariser Bohème im Museum Purrmann-Haus

Bei Anruf Kultur: Inklusive Telefonführung durch die Ausstellung

Dr. Annette Reich, Leiterin der
Gemälde- und Skulpturensammlung
des Museums Pfalzgalerie Kaiserslautern, entführt die Zuhörenden nach
Paris um 1900 und erzählt von Albert
Weisgerber sowie dem Café du Dôme-Kreis.

25.02.2026, 17 Uhr

Wo? Per Telefon

Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich: Tel. 040
20940436 oder www.beianrufkultur.de

Musik meine Liebe.....

Zeitreise; so fing es an mit der Musik, die mich bis heute täglich begleitet.

when I was born, you know, I couldn't speak and go. My mother worked each day and she learned me to say..... als die Melodie dieses Songs ertönte, da strömten wir alle auf die Tanzfläche in der Hedwigskirche und tanzten zum Rhythmus des Lords-Songs „poor boy“. Auf Neu-Deutsch rockten wir voll ab. Dieser Song stammt aus der Jugendzeit meiner Generation, die mit Beatmusik gross und aufgewachsen ist.

Ich kann mich erinnern, dass meine Eltern über einen Plattenspieler auch ihre Musik gehört haben. Lieder von der Lolita, Lale Andersen. Freddy Quinn und die Friedel Hentsch und den Cypris. Auch war Hans Albers mit seinen Songs dabei. Oder Freddy Quinn mit seinen Fernwehliedern. Das musste ich mir notgedrungen mit anhören. Hat mir aber damals nicht gefallen diese Musik. (Heute höre ich diese Oldies gerne.) Meine Oma, bei der ich aufgewachsen bin, die hörte gerne Volksmusik.

Für 5 Deutsche Mark durfte ich mir einen kleinen Radiorecorder kaufen, in einem Elektro-Geschäft am Altpörtel. Mit einer 5 Volt Batterie funktionierte dieses kleine Radio. Nachts im Bett habe ich Sender gesucht. Saarländischer Rundfunk, bei gutem Empfang über Langwelle auch mal Radio Luxemburg. Mit dem Radio am Ohr und unter der Decke konnte ich meine Musik, die moderne Beatmusik, hören. Kopfhörer hatte ich noch keine. Mit meinen Klassenkameradinnen und mit der Clique wurde fleissig ausgetauscht, was so im Radio zu hören war. Für uns Jugendliche war es auch ein high-light, auf der Frühjahrs- oder

Herbstmesse am Autoscooter oder bei der Berg- und Talbahn rumzuhängen, um laut unsere Beat-Musik hören zu können. Einige Jungs hatten damals eine Schüler-Musikband gegründet, Sie alle wollten doch auch Stars wie die Beatles oder Rolling Stones werden.

Es gab auch Magazine wie die Bravo und den MusikExpress zum Schmökern. Da waren die Lyrics-Texte der Songs drin. Von englischer Sprache nicht viel Ahnung, aber den Text irgendwie nachsingen. Dann kam die Zeit, mit Koffer-Plattenspieler. Ich verdiente schon mein Geld durch Arbeit. Es wurden Singles gekauft, auch mal eine LP. Wenn Hitparadensendungen waren, wurde das Tonband ganz nah an das Radio gestellt und wir haben Lieder „luftaufgenommen“, ohne Mikrofon. Vorm Fernseher den Beat-Club geguckt und die ZDF-Hitparade. Dann durften wir Jugendliche sonntagsnachmittags ins damalige Greifenstüble, und Musik über die Musikbox hören. Das Taschengeld ging für Plattenhören drauf. Aber nur bis 18.00 Uhr. Null Alkohol, sondern Fanta oder Kalter Kaffee. Wir entdeckten dann eine location drüben in Neulußheim. Das Badische war für uns Neuland. Über der Gaststätte war ein Saal. Der wurde als Tanzschuppen umfunktionierte. Mit DJ.. manchmal waren wir bis Mitternacht am Abtanzen und Schwofen. Der letzte Bus nach Speyer war da längst weggefahren. Dann hieß es – trampen. Heutzutage nicht mehr denkbar.

Die ersten Diskotheken öffneten. Und wir gingen in die Disko und erlebten schöne Stunden. Die ersten Konzerte in großen

Hallen. Oder Open-Air-Veranstaltungen. Ich denke da an das British Rockmeeting in Speyer. Oder im Böllenfalltor in Darmstadt, Maimarktgelände. Später, als wir ins mittlere Lebensalter kamen, wurde meistens auf Volksfesten „getanzt“. Oder zu Fasching. Aber das tägliche Radiomusikhören war und ist ein Muss. Ohne Musik fehlt was. Wenn im Radio die Hitparaden zu hören sind, kann so schön auf Zeitreisen zurück zur Jugendzeit gegangen werden. Und jetzt können wir alle paar Wochen zum Seniorentanzen gehen. Mir persönlich gefällt der Ausdruck Seniorentanzen nicht. Es sollte für mich „Tanzen für Jedermann/Frau“ heißen. Bei diesen Tanznachmittagen kann man abrocken. Und keiner lacht, wenn man ungelenk tanzen will. Kommt ein gutes Lied, dann wird laut mitgesungen und natürlich ein flotter Tanz aufs Parkett gelegt. Aber nicht so wild rocken, an die Bandscheiben denken.

Und wenn möglich nicht doll Twisten.

Ja, meine Generation hat viele Musik-Stilrichtungen miterleben können. Für mich ist Musikhören so wie einen guten Freund fest umarmen und liebdrücken. Musikhören ist was Schönes. Zu jedem Lied findet man eine Story aus dem Leben, ob Liebeskummer oder Freude; einen neuen Freund zum Schmusen gefunden zu haben. Ich kann bei bestimmten Liedern viele Storys erzählen. Manchmal kullern auch mal Tränchen, weil das Lied soooo schön ist und Gänsehautfeeling macht; und ich in Erinnerungen versinken kann.

Musik ist was Schönes. Wenn jeder Mensch auf dieser Welt auch so denken würde, da gäbe es bestimmt keine Kriege.

Es grüßt Euch die Rosemarie Heide Riegel
und habt eine gute Zeit.



BEI UNS ZU HAUSE



**Baugenossenschaft
Speyer eG**

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



Von bösen Buben, die das Korn zertraten

Hinter meinem Elternhaus führte eine kleine Brücke über einen schmalen Bach direkt zu einer Schilfwiese. Dahinter begann das Bauernland mit Kartoffeln- und Rübenfeldern, aber am meisten wurde Getreide angebaut. Hier war ich bei Mutter Grün, da trieb ich mich gerne mit anderen Kindern herum.

Im Schilf konnten wir uns vorm Feldschütz und den Bauern verstecken. Denn die sahen gar nicht gerne, wenn wir auf den Feldern herumtollten. Unsichtbar konnten wir beobachten, wenn die Bauern große Pflüge an die Pferde spannten und zagerten – so nannten wir das Pflügen. Dabei lernten wir neue böse Ausdrücke kennen, wenn die Landmänner mit ihren störrischen Pferden schimpften.

Früh konnten wir die Getreidesorten unterscheiden. Hafer mit den langen Ährenborsten, die schmackhaften dicken Körner des Weizens – Hunger hatten wir immer in der schlechten Zeit. Wichtig für uns war der Roggen, weil er hoch bis über unsere Köpfe wuchs. Darin konnten wir uns wie im Schilf verstecken. Die Halme schlugen über unseren Köpfen zusammen und nahmen uns Kleinen jede Sicht. Dort wieder herauszufinden war einfach. Die plattgedrückten Halme zeigten uns den Weg zurück.

Das Getreide war damals noch nicht auf kurze Halme gezüchtet. Bei Starkregen knickten die langen Halme um und der ganze Ährensegen verfaulte am Boden. Später wurden Wachstumshemmer entwickelt. Die Fruchtköpfe hatten zwar einen stabileren Stand, waren aber auch näher am Boden. Nun litt die köstliche Körnerfrucht unter Bodenfeuchte, Angriffen von Pilzen, Nagern und anderen Schädlingen. Von da an musste in der Landwirtschaft

festes gespritzt werden, um den Ertrag zu sichern. Teure Herbizide, Insektizide und Fungizide kamen zum Einsatz – und die chemischen Industrie war auch zufrieden.

Dass wir wertvolles Korn umtraten, war für uns Kinder kein Problem, eher der Feldschütz Herr Rossmannreh mit seinem Fahrrad. Er verfolgte uns. Vor ihm mussten wir auf der Hut sein. Zeigte er sich, entwichen wir mit einem Sprung über einen der vielen Entwässerungsgräben, was der alte Rossmannreh nicht mehr schaffte. Oder wir verbargen uns im Gebüsch und verhielten uns mucksmäuschenstill, bis Herr Rossmannreh wieder seines Weges zog.

Das Bach hüpfen übten wir beim Versteckspielen. Da gab's oft zu lachen, wenn ein Pechvogel zu kurz sprang und platsch nass auf der anderen Seite hochkrabbeln musste.

Es gab unter unseren älteren Kameraden aber auch böse Buben, die hinter dem sicheren Graben den Feldschütz ärgerten und im Chor riefen:

„Rossmannreh, fang die Flöh und hockse ins Portmonee.“

Da konnte Herr Rossmannreh gräulich schimpfen:

„Waadn emol, wenn ich eisch Dreckärsch krieg – awwer dann gibts!“ Doch wir ließen ihn nie zu nahekommen.

Eines Tages musste vermutlich Herr Rossmannreh unsere Lehrerin Fräulein Lieble besucht haben – Lehrerinnen wurden von uns Schülern immer mit „Frollein“ angesprochen, auch wenn sie schon erwachsene Kinder hatten. Sie lud uns Schülerinnen und Schüler zum Nachsitzen und sprach uns ins Gewissen, wie schlimm es

sei, wenn wir wertvolles Korn niedertrampeln. Dazu wollte sie uns Abc-Schützen einen Schrecken mit ihrer Geschichte von der Kornmuhme einjagen.

Frollein Liebe drohte mit dem Zeigefinger und sagte:

„Es ist sehr gefährlich, in Kornfeldern herumzutollen. Dort wacht nämlich die Kornmuhme. Wenn sie beobachtet, dass ihr im Feld Halme niedertretet, kann sie bitterböse werden und sich in ein übermenschlich großes hässliches Wesen mit Hörnern und Pferdefüßen verwandeln. Ihre Wangen fallen ein und ihre Haut wird totenbleich. Sie bekommt dicke Arme und feurige Finger mit langen Krallen. Mit den glühenden Eisenspitzen an ihren Brüsten treibt sie Kinder tief ins Ährenfeld. Dann lässt sie das Korn schnell wachsen, bis Ihr nicht mehr wisst, wo Ihr seid und nicht mehr herausfindet. Dann müsst Ihr unter den Halmen schlafen, bis Ihr verhungert und verdurstet, während Eure Eltern daheim verzweifelt auf Euch warten“.

Nach dieser schaurigen Geschichte von unserem Frollein, waren einige den Tränen nahe. Ich hatte leichten Zweifel an ihren Worten, traute mich aber fortan nicht mehr in ein Kornfeld zu treten.

Wie die Kornblume blau, gibt es auch die Kornmuhme nicht mehr. Als ich erwachsen war, waren die Halme viel zu kurz für eine Wohnung der Kornmuhme oder um Kinder zu verbergen. Sie hätte man von weitem schon über dem Ährenfeld gesichtet.

Hans Wels: Text und Bild (vom Speyerer
Nachtumzug)



Ein Gezogener Zahn

für meine Zahnärztin,
Frau Dr. Elisabeth Held

Er liegt vor dir – in deiner Hand, vertraut,-
ein Teil von dir – dennoch dir schon fremd, -
ein angefaultes Stückchen Lebenskraft,
ein alt gewordenes Überbleibsel aus
der Jugendzeit. Die Wurzel ist noch hell,
noch glatt und blank und scheint gesund und heil,
die braune Krone aber zeigt das morsch
gewordne Innere, die unbemerkt
gebliebne Fäule, trügerisch versteckt,-
das Moribunde, das ins Leben schleicht,
wenn Lebenslust und –kraft am stärksten sind.
Da biß der Zahn noch ab vom roten Apfel,
der Schlund verschluckte hinter ihm den Brei
der halb zerkauten Speisen und die Flut
der ihn umspülenden Getränke. Jahr
für Jahr beschleckte diesen Zahn im Mund
der warme Zungenschlag, und hinter den
sich öffnenden bewegten Lippen fühlte
er lau die Kühle der entfernten Welt.
So, im Verborgnen, lebte er und war
Gewohnt und selbstverständlich da als einer,
der selbstlos dient, doch, selten gut gepflegt,
vergessen wurde, falls der Schmerz ihn nicht
in die Erinnerung rief. Doch eines Tages -
empfandest du, erschreckend plötzlich: jetzt –
hat eine sanfte dunkle Kraft ihn ab-
gebrochen. Es ist aus. Sein spitzer Rest,
nicht mehr zu brauchen, knackt und knirscht zuletzt,
als er herausgezogen wird. Du legst
ihn aus der Hand: ins Dunkle einer Schachtel.
Und nun, da er so daliegt und du ihn
betrachtest, schaudert dich: Dir scheint, ihm sei
geschehen, was auch dir geschehen wird –
und schon geschieht – du gehst den Weg, den er
gegangen ist, bis eine kalte Hand,
die Hand des Arztes aus der Schattenwelt,
dich endlich so geschickt entfernt, daß du
kaum einen Lufthauch spürst, wenn sie dich in
die dunkle Schachtel des Vergessens legt.
Im Mund des Lebens, der dich wirken ließ,
verheilt die kleine Wunde bald. Wo ist
der Zahn geblieben? Und wo blieb die Schachtel?
Sie werden in der Zeit gewesen sein.

(Speyer, 4.3.2016)

Dr. Bernhard Adamy

Ein Tag am Rhein.....

Als ich noch berufstätig gewesen war, war ich oft im Urlaub im Ausland. Irgendwann waren die Auslandstrips für mich nicht mehr so wichtig. Auch hier in der Pfalz gibt es schöne Fleckchen zu entdecken. Ich bleib hier in der Pfalz, hab ich zu mir selber gesagt, da ist es auch schön und Wasser gibt es auch. Nämlich in meiner Nähe, den Rhein. Ja der Vater Rhein. Schon als Kleinkind war der Vater Rhein halt „moin Rhoi“. Ich kann mich noch gut erinnern, als Kind bin ich immer in den Rheinauen mit einem klapprigen ollen Fahrrad herumgeradelt. Den ganzen Tag im Garten in der Gartenkolonie Kugelfang rumhängen, wollte ich nicht immer. Deshalb durfte ich on tour radeln gehen. Oder einfach grad so; am Priesterseminar den Feldweg entlang, am Marterlkreuz beim Bauernhof Sohn vorbei und ab in den Auenwald, den sog. Anlagen..... Damals gab es im Auenwald noch viele freie Wege. Heute sind diese Wege renaturiert, also fast zugewachsen. Man kann die Wege noch erkennen, aber man braucht festes Schuhwerk und viel Schnakenmittel, um durch das Gestrüpp der ehemaligen Wege zu gehen.

Diese Auenwaldgegend am Berghäuser Altrhein bis vor zu Siggewies kenn ich nur zu gut.

Hatte ich meinen Jahresurlaub von vier Wochen angefangen, fing auch die Zeit an, wo ich jeden Tag mein Programm absolviert habe. Morgens Haushalt. Dann Einkauf tätigen, also Sachen, die ich brauchte, Getränke, Knapperzeug, Obst, Brezeln, Einback...Und dann bin ich runter an den Rhein gefahren. Erst mit dem Radel, und später mit dem Auto. Radeln tu ich nimmi, meine Gelenke und einige Stürze haben mir das Radfahren abgewöhnt. Das Auto auf Parkplatz abgestellt. Rucksack raus,

Stühlchen raus, und schon war ich auf dem Weg zu meinem Lieblingsplatz unter dem Baum. Dort angekommen, alles hingerichtet, was man so braucht. Als erstes bin ich mit meinem kleinen Rucksack und mit Wanderstöcken losgetippelt auf dem Treidelpfad Richtung Einstich. Die Wanderstöcke waren aus Naturholz. Eigenhändig im Rheinauenwald gesucht und gefunden als Wanderstöcke – und schon hatte ich meine Ausrüstung zum „Wandern“. Nicht vergessen, der Fotoapparat muss dabei sein!! Die Natur wurde bestaunt, den Anglern zugeschaut beim Angeln, Vögel beobachtet. Beim Erreichen des Einstichs gab es immer eine Pause- Rastplatz war ein umgefallener Baumstumpf. Was trinken, eine Banane oder Apfel essen.



Nach einer kleinen Ruhepause lief ich wieder zurück zu meinem Stühlchen. Jetzt begann der eigentliche Urlaubstag hier am Rhein. Walkman laden, Getränke rausholen, Knapperzeug auch. Meine Brotzeit nicht vergessen. Sonnenbrille auf und nur noch genießen. Kein Stress, keine Hektik, kein Lärmpegel. Einfach nur so am Wasser sitzen. An nichts denken. Meine vier Wochen Urlaubs-Tage habe ich mir gut eingeteilt. Manchmal gab es eine Wanderung in die andere Richtung, das heißt Richtung Berghäuser Altrhein bis zum Eingang des verwunschenen Weges entlang des Altrheinarmes.. Dort befindet sich mein Märchenwald. Eine Exkursion dort musste einfach sein. Meine treuen Begleiter waren immer meine Naturwanderstöcke.

Geht doch auch einmal Laufen drunten am Altrhein, Beginn ist, wo die Fähre Neptun ankert.

Ich wünsche Euch dabei gute Entspannung.

Eure Rosemarie Heide Riegel



Termine 2026

Tanz im Haus Pannonia –

Für Tanzbegeisterte und Musikliebende
mit Live-DJ, Musiker und Alleinunterhalter: Andreas Maier

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

freitags, von 15 bis 18 Uhr

09.01.2026 / 13.02.2026 / 13.03.2026
/ 10.04.2026 / 08.05.2026 / 12.06.2026

Wo?

Haus Pannonia, Donaudeutsche Landsmannschaft, Friedrich-Ebert-Straße 106, 67346 Speyer

ohne Anmeldung

Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.



Natur pur auf der Seiser Alm

Dem Himmel so nah Aktiver Sommerspaß in der Region Seiser Alm vor der atemberaubenden Kulisse der Dolomiten

Blühende Bergwiesen, grandiose Gipfel, Traumpfade durch ein Landschaftsparadies: Die Seiser Alm macht Lust auf aktiven Naturgenuss. Die vielen Sonnentage, die herrliche Höhenlage und die Vielfalt der Möglichkeiten machen das einzigartige Hochplateau zum Traumrevier für Wanderer, Biker und Outdoor-Sportler. Aber auch Familien finden hier ein unerschöpfliches Angebot aufregender Aktivitäten: Die sagenhafte Vergangenheit der Orte rund um die Seiser Alm wird für Kinder in vielen Programmen lebendig – von Wanderungen mit der Hexe Martha bis zum Erlebnis

auf dem Bauernhof oder den Expeditionen im Naturpark.

450 Kilometer Wanderwege: Diese Auswahl überzeugt auch die anspruchsvollsten Wanderer. Sanfte Panoramawege, fordernde Bergpfade, Klettersteige in die bizarre Welt der Zacken, Türme und Kamine – in der Ferienregion Seiser Alm bleibt kein Wunsch unerfüllt. Ein Muss ist der 2563 Meter hohe Schlern, der Kultberg der Dolomiten, aber auch der Langkofel, der Plattkogel, die Rosszähne und der berühmte Rosengarten lassen sich von hie-

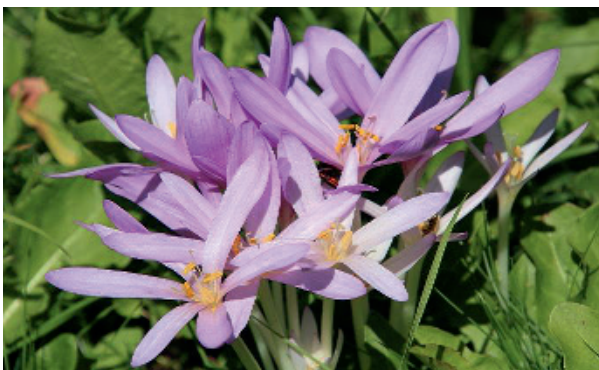
raus gut erwandern – die erfahrenen Bergführer zeigen den Gästen ihre Geheimtipps.



Wiesenlandschaft u. im Hintergrund Langkofel und Plattkogel

Mit großem Reichtum präsentiert sich die Flora der Ferienregion Seiser Alm – viele selten gewordene Arten blühen hier am Wegesrand.

Geführte Wanderungen im ältesten Naturpark Südtirols, dem Naturpark Schlern-Rosengarten und viele Themenwege informieren über die Besonderheiten.



Blüte der Herbstzeitlose

Mountainbiker haben die Seiser Alm längst für sich entdeckt. Mit einem rund 1000 Kilometer langen

Tourennetz präsentieren sich die Ferienregionen Seiser Alm und Gröden zusammen als attraktive Bike-Region. Auf 33 per GPS erfassten Routen in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden können Radfreunde quer über die Hochalm biken

oder am Fuß des Schlern kräftig in die Pedale treten. 200 bis 500 Höhenmeter weisen die sanften Radausflüge aus.

Der Sommer in der Ferienregion Seiser Alm bietet noch weitaus mehr. Für jeden Anspruch werden maßgeschneiderte Urlaubspakete geschnürt – von Wander- und Bike Angeboten über kulinarische Genusswochen bis zum Familienspaß mit allen Extras.



Mit der Pferdekutsche auf der Seiser Alm unterwegs

Die Seiser Alm ist mit 56 Quadratkilometern die größte Hochalm Europas. Zwischen 1800 und 2300 Metern Höhe findet sich am westlichen Eingangstor der Dolomiten – seit Juni 2009 UNESCO-Welterbe – eine der faszinierendsten Natur- und Kulturlandschaften. Oberhalb der Orte Kastelruth, Seis, Völs und Tiers, verwöhnt von 300 Sonnentagen, ist sie ein ideales Ziel für Winter- und Sommersportler, Familien mit Kindern, Ruhesuchende und Genießer.

Das majestätische Seis liegt in einer sonnigen Höhenmulde auf ca. 1.000 Meter Höhe. Seis ist Ausgangspunkt der Seiser Alm Bahn. Von hier aus kann man auch über den Oswald von Wolkenstein –Weg zu den Burgruinen Hauenstein und Salegg gelangen. Und bei der Rückkehr am Dorfbrunnen lädt der Hl. Christophorus zu einer Erfrischung ein.



Blick zum Schlernmassiv

Oberhalb von Seis, umgeben von Wiesen und Feldern mit dem Schlernmassiv als Hintergrund bietet das idyllische St. Valentin-Kirchlein einen wunderbaren Platz zum Entspannen.

Der kunstgeschichtlich wertvolle Bau wartet mit einer Fülle zum Teil gut erhaltener Fresken aus dem 14. u. 15. Jhdt. auf. Um das Kirchlein ranken sich einige Sagen und Legenden.



Kleine Kapelle vor dem Schlern-Massiv.

Die Paul Wiesinger Apartments & Suites sind zählen zu den schönsten Unterkünften auf der Seiser Alm und sind das ganze Jahr der ideale Ausgangspunkt für spannende Aktivitäten in den Bergen. Natürliche Materialien wie heimische Holz- und Steinarten verleihen den modernen Räumlichkeiten Flair und Gemütlichkeit. Am Frühstücksbuffet warten duftende Brötchen, Milch- und Fleischprodukte aus

der Region und frisch zubereitete Eierspeisen. Finnische Sauna und Dampfbad, Infrarotkabine, Ruheraum und Massagen runden die „Bergwellness“ ab.

Michael Stephan

Infos: Paula Wiesinger Apartments & Suites, Rosengartenstr. 6, I-39040 Seis a.Schlern; Tel. 0039 0471 188255; www.lapaula.info

Ferienregion Seiser Alm; Tel. 0039 0471 709600; www.seiseralm.it

Termine 2026

Seniorenbeiratssitzungen Speyer

Die Sitzungen sind fast immer öffentlich. Interessierte Personen sind herzlich willkommen, den Sitzungen beizuwohnen oder Anliegen/Themen einzubringen.

Jeweils 13.30 bis 15.30 Uhr

22.01.2026 / 05.03.2026 / 16.04.2026
/ 28.05.2026 / 09.07.2026 /
20.08.2026 / 08.10.2026 / 26.11.2026

Wo?

meistens im Veranstaltungsraum des
Seniorenbüros, Maulbronner Hof 1A,
67346 Speyer, barrierefrei
Fragen Sie vor dem Termin noch mal im
Seniorenbüro nach, wenn Sie teilnehmen wollen.

Weitere Informationen erhalten Sie im
Seniorenbüro oder auf der Internetseite
des Seniorenbeirates: www.stadt-speyer.de/seniorenbeirat .

Kontakt:

Seniorenbüro Stadt Speyer

Telefon:

06232 14 2661 (Anrufbeantworter)

E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Ewiger Zwiespalt

Fernweh,
sanftes Ziehen in der Seele,
flüstert von fernen Ufern,
von unbekannten Horizonten.

Ein brennendes Verlangen
reißt uns aus dem Vertrauten,
treibt unsere Schritte nach vorne
hin zu Neuem, Unentdecktem.

Kaum dem Fernweh hingegeben,
kaum den ersten Schritt
ins Unbekannte gewagt,
meldet sich das *Heimweh*.

Ruft uns zurück
mit sanfter Stimme,
erinnert an die Geborgenheit
des Zuhauses, das eigene Bett.

Wir sind hin- und hergerissen
zwischen dem Wunsch
nach Ferne
UND
dem Bedürfnis
nach Heimat.

Haben wir das eine,
begehren wir das andere.
In der Ferne
Sehnsucht nach dem Heim.
Im Heim
träumen wir von der Ferne.



So wandern wir weiter,
mit einem Fuß in der Ferne,
dem anderen fest
im Heimatboden verwurzelt:

Immer suchend,
immer sehndend,
immer auf der Reise
zwischen
Fernweh und Heimweh.

Bis der letzte Ruf verstummt,
die Sehnsucht sich legt
wie Nebel im Morgenlicht –
und eine Stille uns umfängt,
in der nichts mehr fehlt.



Das Kreuz ist mein Buch. Leitspruch von Bruder Konrad

Bruder Konrad – der stille Heilige aus dem Rottal

Wir sitzen auf einer alten Holzbank im „Venus-Hof“, einem 1750 erbauten Vierseithof. Wir, das sind der Autor des Berichtes und August Dunkl, Verwalter des Anwesens. August Dunkl weiß viel zu erzählen aus dem Leben des Heiligen Bruder Konrad, kennt jede Jahreszahl, jedes Ereignis und vor allem: Er ist von einem tiefen Glauben zu „seiner“ katholischen Kirche geprägt. Er nimmt sich Zeit für seine Erklärungen, erzählt von Fürbitten, die in Erfüllung gegangen sind, von Menschen und Ereignissen rund um den Hof und hat während des tiefgründigen, langen Gespräches auch noch Zeit und Muße, seine Katze „Maija“ zu suchen, zu streicheln und dabei die Schöpfung Gottes zu loben....



August Dunkl, Verwalter des
Bruder Konrad Hauses

Sein Leben

Der Heilige Bruder Konrad wurde am 22. Dezember 1818 als Johann Birndorfer auf dem „Venus-Hof“ in Parzham geboren.

Nach dem frühen Tod seiner Eltern sollte Hans Birndorfer den großen Hof übernehmen. Doch er war sich nicht sicher, ob er zum Bauern berufen sei. Schon in seiner Jugend unternahm er viele Wallfahrten – etwa nach Passau-Mariahilf oder nach Aigen am Inn. In Aigen lebte auch der Benefiziat Dullinger, der sein Beichtvater war und ihm den Weg nach Altötting ins Kloster wies.



Bruder Konrad Darstellung in der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt in Bad Birnbach

Die endgültige Sicherheit über seinen weiteren Lebensweg bekam Hans Birndorfer bei einer Predigt, die er in der Wallfahrtskirche St. Anna bei Ering hörte. Er übergab seinen Geschwistern den Hof und trat 1849 in den Kapuzinerorden in Altötting ein. Eigentlich wollte er den Ordensnamen Franziskus annehmen – aus Verehrung für den Heiligen. Da aber gerade ein Mönch namens Konrad verstorben war, bekam er diesen Namen.

41 Jahre lang verrichtete Bruder Konrad seinen Dienst als Pförtner im Kloster St. Anna, dem heutigen St. Konrad Kloster, bis zu seinem Tod am 21. April 1894.

Die Menschen verehrten Konrad schon zu Lebzeiten als Heiligen. Er verschenkte alles,

was er besaß, selbst einen Teil seines Essens gab er den Bedürftigen, die an der Klosterpforte klopften. Nach seinem Tod beteten viele Gläubige um seine Fürbitte. Auch einige Wunder geschahen auf die Fürbitte des Heiligen Bruder Konrad hin. Im Jahr 1912 wurden die Gebeine von Bruder Konrad in eine Gruft vor dem Presbyterium in der alten St. Anna Kirche überführt, die seit 1953 Bruder Konrad Kirche heißt.

Papst Pius XI. sprach Bruder Konrad am 15. Juni 1930 selig und am 10. Mai 1934 heilig. Eine unübersehbare Zahl kirchlicher und öffentlicher Einrichtungen wurde nach ihm benannt: Gotteshäuser und Kirchengemeinden (z.B. die St. Konrad-Kirche in Speyer-Nord), Heime und Werkstätten, Kindergärten, Bildungszentren und Schulen, Orchester und Chöre sowie Straßen, Alleen und Apotheken.

Sein Festtag ist der 21. April.



Blick in den Altarraum der Pfarrkirche Aigen am Inn

Der Bruder Konrad Hof

Die wertvollsten Räume des bäuerlichen Wohnhauses, das Geburtszimmer und die Schlafkammer sind unverändert erhalten. Die übrigen Räume sind mit Mobiliar und Gebrauchsgegenständen aus der damaligen Zeit ausgestattet.

Die „Stube“, in der sich früher das Leben an Feiertagen und besonderen Anlässen abspielte, ist mit seinem Herrgottswinkel heute ein beliebter Raum für Gebete, Gottesdienste und Andachten.



Bruder Konrad Geburtshaus in Parzham

Im südlichen Nebengebäude befindet sich ein Museum. Der Rundgang durch die Ausstellung lässt auf vielfältige Weise den Lebensweg des Heiligen Bruder Konrad lebendig werden.

Der erste Raum des Museums gibt mit seinen landwirtschaftlichen Geräten Einblick in die bäuerliche Welt des 19. Jahrhunderts. Ein weiterer Raum ist Bruder Konrads Klosterleben und seiner Selig- und Heiligsprechung gewidmet. Reliquiare, Votivtafeln sowie ein prächtiger Hausaltar veranschaulichen die damalige Volksfrömmigkeit. Eine Besonderheit ist die Nachempfindung der Altöttinger Alexiuszelle.



Blick in das Geburtszimmer
v. Bruder Konrad in Parzham

Diese Nische gewährt einen Blick auf das Kreuz und bezieht sich auf den Wahlspruch des Heiligen „Das Kreuz ist mein Buch“. Der Hof blieb bis in die 1950er-Jahre Eigentum der Verwandtschaft. Dann erwarb ein heimatvertriebener Bauer aus Schlesien den

Hof. 1971 kaufte der Bruder Konrad Verein Parzham das Bauwerk und errichtete hier die beschriebene Wallfahrts- und Gedenkstätte.

Michael Stephan

Infos

Besichtigung Geburtshaus, Museum u. Ausstellung:

April bis Oktober:

Montag bis Samstag 9 bis 18 Uhr; Sonntag/Feiertag 12 bis 18 Uhr

November bis März:

Montag bis Samstag 10 bis 18 Uhr, Sonntag/Feiertag 12 bis 16 Uhr

Eintritt frei.

Kontakt: Bruder Konrad Verein Parzham e.V.
Parzham 4, 94086 Bad Griesbach; Tel.
08532 2311 oder 920114

Sehnsuchtsort...

Ich habe mich oft gefragt – Was ist das eigentlich – ein Sehnsuchtsort.

Ein Ort, wo das Glück greifbar ist? Oder ein Ort voller Magie?

Christian Morgenstern sagte einmal „Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erweckt.“

Berühmte Maler verewigten die Orte ihrer Sehnsucht auf Leinwand und ihre Bilder zogen die Menschen in ihren Bann. Die Bilder erzählen von fernen Ländern, endlosen Stränden im Licht der untergehenden Sonne und majestätischen Bergen.

Die meisten Menschen verstehen unter einem Sehnsuchtsort, Reiseziele, die Fernweh in uns wecken und unsere Seele berühren.

In meiner Jugend bin ich nie weit gereist. Meine Ausbildung, der Job und schließlich meine Familie hielten mich immer zu Hause gefangen. Doch mit den Jahren verblassten die Sehnsüchte meiner Jugend, die ich aber noch lange in meinem Herzen bewahrte.

Heute jedoch verbinde ich mit einem Sehnsuchtsort einen Ort, an dem ich mich zuhause fühle. Ein Ort, der mir Geborgenheit; Sicherheit und Herzenswärme gibt.

Das Haus meiner Großeltern...

Hier habe ich meine Kindheit verbracht. Ich erinnere mich an die alten, knarrenden Holzdielen im Flur. An den abgenutzten Ledersessel, der in der guten Stube in der Nähe des Ofens stand. Ich spüre den Duft von Pfefferminztee und gebackenem Honigkuchen, der noch immer in der Luft zu hängen scheint, als wäre meine Großmutter gerade erst aus dem Raum gegangen. Im Garten, hinter dem Haus, wuchs eine alte Eiche, die meinen Geschwistern und mir als Spielplatz diente. Wir kletterten auf den Ästen herum, bauten Baumhäuser und träumten in den Tag hinein.

Mit den Jahren veränderte sich das alte Haus ein wenig. Die Farben an den Wänden verblassten und die Möbel zeigten viele Gebrauchsspuren. Auch meine Großeltern wurden älter und gebrechlicher. Doch ihr Zuhause blieb unverändert ein Ort der Liebe und Behaglichkeit für mich.

Wenn ich heute an das Haus meiner Großeltern denke, wird mir bewusst, dass mein Sehnsuchtsort nicht in fernen Ländern liegt, sondern es ist der Ort, an dem ich meine Kindheit verbracht habe. Ein Ort, an dem ich lernte geliebt zu werden und der tief in meinem Herzen verwurzelt ist.

Vielleicht ist es das, was ein Sehnsuchtsort wirklich bedeutet.

Es sind die Erinnerungen und warme Gefühle, die ein Ort in uns weckt. Es ist ein Ort, der uns daran erinnert, wer wir sind und uns das Gefühl gibt, angekommen zu sein.

Dabei ist es unerheblich wohin das Leben uns trägt und wie weit wir uns in der Welt verlieren.

Helga Licher

Wie es mir gefällt.... as I like itfrei - nach Shakespeare



Jetzt bin ich schon einige Jahre ein Rentier. Vielmehr eine Ren-tierin. Und kann mir den Tagesablauf nach meiner Fassung einteilen. Muss keinem mehr um Erlaubnis fragen, muss keinem mehr Rechenschaft abgeben, kann Flanieren gehen nach Lust und Laune, kann stundenlang vor mich hinträumen, kann ganz laut in meiner Wohnung singen, wenn ein toller Song im Radio zu hören ist, stört ja keinen in meiner Wohnung, ich muss nicht mehr Großhausputz machen müssen (sondern nur nach Lust und Laune), darf aber auch mal lümmeln im warmen Bettchen, darf auch mal traurig sein.... Es heißt doch immer so schön „man lernt nie aus“. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Man lernt nie aus. Ich wollte immer Kurse besuchen, und Fremdsprachen lernen. Wollte auch mal mit Töpfen versuchen. Dann mit Malerei. Hat aber nicht geklappt. Weil ich immer was „Anderes zu tun hatte“ oder „unbedingt was Anderes machen wollte“.

Jetzt nach der langen Zeit der Veränderungen lebend, nicht wissend, was der Morgen bringt, und vor der Ungewissheit, wie es weitergeht, beginne ich wieder, mich innerlich zu beruhigen. Nach dem nicht gewollten Wohnungswechsel und dann doch gewollten Umzug, merk ich, ich hab wieder Gefallen an schönen Dingen. Und dazu gehören aber auch meine neuen Hobbys, nach dem Motto natürlich „as I like it....!“. Nachdem ich meine Pflanzenzucht aus Platzgründen vor dem Wohnungswechsel verschenkt hatte, und ich nur noch einige mickrige Pflanzen mit in die neue Wohnung genommen habe, lege ich mir wieder meine neue Pflanzenwelt zu. Ziehe Pflänzlein aus Ablegern mit voller Liebe. Pflanzen brauchen auch Liebe und das Gefühl, dass man sich um sie kümmert. Da sehe ich jetzt an den neu entstehenden Blättern an der monstera. Auch die beiden Topfrosen und die Hortensie haben sich erholt und gedeihen. Also ich gärtnere wieder auf meiner offenen Loggia. Ein liebevoll gewonnenes Hobby ist auch das Handarbeiten geworden.



Jetzt hab ich neues Hobby entdeckt. Es gibt Malbücher für Erwachsene. Dann wird mit Buntstiften ausgemalt. Für den Anfang ist es gut so. Kann später auch mal ein Aquarell-Bild handgemalt entstehen. Schauen wir mal. Meine allerliebste Beschäftigung ist aber das Schreiben. Ich schreibe nicht nur Geschichtchen, sondern ich arbeite auch an meinem Buch, mit auserlesenem Bildmaterial, das muss sein. Eine Zeitreise mit und aus Speyer. Mit dem neuen Laptop klappt das gut und die Daten werden auf dem Stick gespeichert für die weitere Bearbeitung. Zum Entspannen sitz ich jetzt kontinuierlich mit dem Funkkopfhörer auf der Loggia. Lass mich bestrahlen von der Sonne. Und kann ungestört meine Musik je nach gusto hören. Gemütlich im Sonnenstuhl und Beine hoch relaxed auf dem anderen Stuhl. Ein gutes Getränk darf nicht fehlen. Und dann wird gechillt. Das ist schön. Meine Gedanken schweifen umher und oft hab ich schon eine Schreibidee gefunden für die nächste Geschichte.



Also, ich wünsche Jedem, der das hier liest, dass sie/er in Entschleunigung den Tag verbringt. Und das macht, was sie/er gern mögen. Keine Scheu haben. Wir Ren-tiere dürfen das. Auch mal einen Twist hinlegen bei einem RocknRoll-Song. Aber bitte nicht zu wild twisten.....immer in Massen.

Es grüßt Euch die Rosemarie Heide Riegel



Die Gemeindeschwestern plus, die Nachbarschaftshilfe und das Seniorenbüro Speyer beim Gesundheitstag auf der Maximilianstraße Speyer am 14. Juni 2025. Sie waren als Teil des Netzwerks Inklusion vor Ort. Der Gesundheitstag wurde ausgerichtet vom Praxisnetz Vorderpfalz Speyer (PRAVO). Dies ist ein Zusammenschluss engagierter niedergelassener Ärzte verschiedener Fachrichtungen aus der Region Speyer, Gemeinde Römerberg und Verbandsgemeinde Dudenhofen, mit dem Ziel "Medizin mit Qualität" sicher zu stellen.

Kulinarische Ecke

Kartoffel-Lauch-Süppchen

Zutaten für 6 Personen:

200 g Kartoffeln
900 g Gemüsebrühe
150 g – 200 g Lauch
150 g Butter
200 g Schlagsahne
Pfeffer, Salz, 1 Bund Petersilie
etwas zerkleinerten Majoran



Alles gute und Liebe
Ihre Gerlinde Drees



Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffel putzen, waschen u. in kleine Würfel (Kartoffeln) u. feine Ringe (Lauch) schneiden. Anschließend in etwas Butter anschwitzen. Umrühren u. kurz dämpfen lassen. Mit der Gemüsebrühe und auffüllen u. mit Salz, Pfeffer, u. etwas Majoran würzen. Suppe etwa 20 bis 30 Minuten leicht kochen lassen.

Die restliche abgekühlte Gemüsebrühe mit Sahne sowie der verbliebenen Butter mit dem Pürierstab sämig rühren. Nochmal abschmecken u. den restlichen zerkleinerten Majoran darüber streuen.

Dazu Wahlweise Würstchen.
Bei uns in der Pfalz isst man zu dieser Suppe gerne Zwetschkuchen.

Meine Kartoffel-Lauch-Suppe hat auch eine kleine Geschichte.

Ich lebte ja 6 Jahre mit meinem Mann in Schottland, in der Nähe von Castel Balmoral. Wir wohnten inmitten einer freundlichen entgegenkommenden Nachbarschaft. Meine Nachbarin Fey, wollte sehr gerne ein Deutsches Rezept für Ihren Enkelsohn David.

Die Grundschule von David sammelte Internationale Rezepte für ein Buchprojekt, das später bei einem Schulfest veröffentlichten wurde.

Also fand die einfache Deutsche Suppe ihren Weg von der Pfalz nach Schottland weiter nach Australien und schließlich über das Schulbuch wieder zurück in unser Magazin zurück.

Ein schönes Beispiel dafür, wie Rezepte um die Welt reisen u. Menschen verbinden.



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:

- ☐ Einzelmemberschaft 13,-- €/Jahr
- ☐ Familienmemberschaft 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: _____

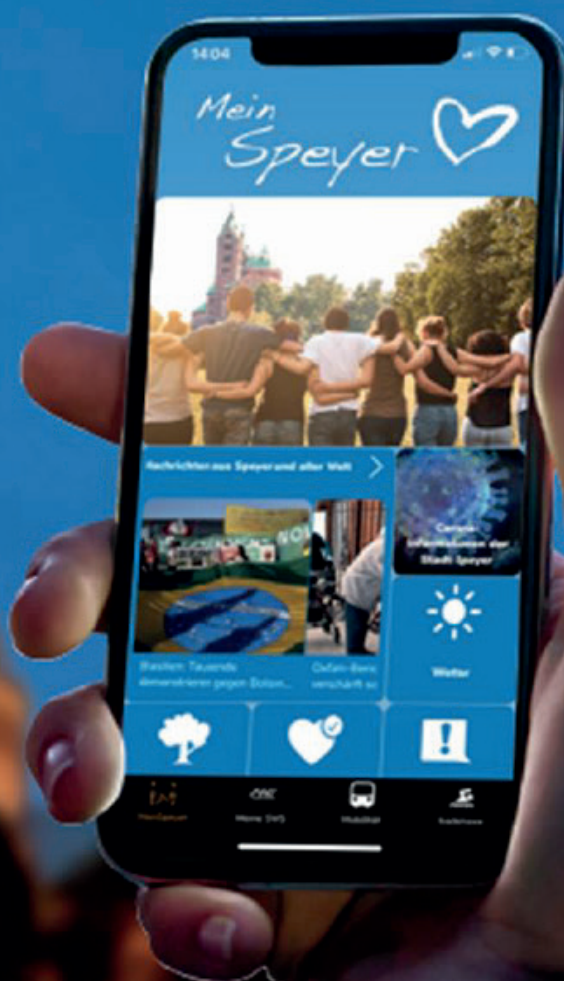
Kontoinhaber: _____

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: meinspeyer@stadtwerke-speyer.de
www.meinspeyerapp.de

SW
STADTWERKE SPEYER GMBH