

Seniorenwegweiser Speyer



WIR WENDEN UNS DEN MENSCHEN MIT UNSEREM HERZEN UND UNSERER FACHLICHEN QUALITÄT ZU.

Caritas-Altenzentrum St. Martha

Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege und Tagespflege

Telefon: 06232 135-0
www.st-martha-cbs-speyer.de

Caritas-Zentrum Speyer

Beratung in allen Lebenslagen

Telefon: 06232 8725112
www.caritas-zentrum-speyer.de

CSS Caritas Servicegesellschaft GmbH

Hilfe im alltäglichen Leben

Telefon: 06232 8774150
www.cs-gruppe-speyer.de

Wohnen am Priesterseminar

Wohn- und Pflegegemeinschaft, Kurz- und Verhinderungspflege, Ambulante Pflege, Sozial engagiertes Wohnen in WG

Telefon: 06232 209-200
www.caritas-am-priesterseminar.de

Grußwort

Sehr geehrte Leser und Leserinnen,

viele Menschen haben heute das Glück, immer älter zu werden und dabei länger fit und agil zu sein. Das ist ein Geschenk. Es ist der Landesregierung ein großes Anliegen, dass Senioren und Seniorinnen lange selbstbestimmt, unabhängig und gut dort leben können, wo sie sich zuhause fühlen. Das bedeutet, dass Menschen aller Altersgruppen aktiv am gesellschaftlichen und sozialen Leben teilhaben können, dass sie mittendrin sind und Unterstützung erhalten, wo sie nötig ist.

Viele Menschen wünschen sich, in gewohnter Umgebung alt zu werden und Teil der Gemeinschaft zu bleiben, der sie schon lange angehören. Deshalb hat die Landesregierung 135 Pflegestützpunkte eingerichtet und mit der Gemeindeschwester Plus ein Hilfsangebot für die vielen hochbetagten Menschen geschaffen, die noch nicht auf Pflege angewiesen sind, aber Rat benötigen, wie sie noch lange selbstbestimmt leben können.

Es freut mich sehr, dass die Stadt Speyer mit der vor Ihnen liegenden Seniorenbroschüre ein Angebot macht, das Sie, liebe Senioren und Seniorinnen, über alle diejenigen wichtigen Anlaufstellen, Beratungs- und Hilfemöglichkeiten informiert, die das tägliche Leben im Seniorenalter erleichtern.



Der Wegweiser lädt Sie nicht nur dazu ein, sich umfassend über Nützliches zu informieren, sondern auch selbst aktiv zu werden, sich zu beteiligen und mitzugestalten. Kommen Sie miteinander ins Gespräch, denn Ihre Lebenserfahrung ist unschätzbar wertvoll für unsere Gesellschaft.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der vielfältigen Angebote in dieser Broschüre sowie alles Gute, Energie und vor allem gute Gesundheit!

Ihre

Malu Dreyer

Malu Dreyer
Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz



Inhaltsverzeichnis

Aktiv im Alter 6
Beratung 20
Finanzielle Hilfe 26
Betreuung 32
Wohnen im Alter 36
Ambulante Dienste 42
Vorsorge 44
Gesundheit 54
Rufnummern 58

Polizeinotruf
110

Feuerwehrnotruf
112

Rettungsdienst/Notarzt
112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Krankentransport
06232 / 1 92 22

St. Vincentius Krankenhaus
06232 / 133-0

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus
06232 / 22 14 01

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die demographische Entwicklung bewirkt auch in Speyer einen deutlich veränderten Alterungsprozess. Immer mehr ältere Menschen nehmen in unserer schönen Stadt eine immer wichtigere Rolle ein, zumal sie nach dem Berufsleben häufig länger geistig und körperlich fit sind und sich aktiv am gesellschaftlichen Leben der Domstadt beteiligen. Die vielfältige Angebotspalette unseres Seniorenbüros zeigt auf deutliche Weise, über welch' großes Potential unsere Seniorinnen und Senioren verfügen und wie eindrucksvoll ihr Engagement ist. Die einen engagieren sich ehrenamtlich als Gruppenleitung in der Akademie für Ältere, andere bilden sich für das Ehrenamt in der AG-Demenz weiter, wieder andere teilen ihr kulturelles Interesse beim gemeinsamen Musizieren und Reisen oder beim gemeinsamen Atelierbesuch.

In der Ihnen jetzt vorliegenden Broschüre werden unterschiedliche Beispiele aufgezeigt, wo und wie auch Sie aktiv im Alter sein können. Darüber hinaus werden die



Beratungs- und Betreuungsangebote vorgestellt und die Möglichkeiten finanzieller Hilfe im Bedarfsfall erläutert sowie die medizinische Versorgung in unserer Stadt abgebildet.

Ich wünsche dem Seniorenwegweiser als Informationsquelle für die Belange der älteren Generation viel Erfolg und danke allen, die sich in der Seniorenarbeit einbringen, sehr herzlich für dieses gesellschaftliche Engagement.

Monika Kabs
Bürgermeisterin

Seniorenbeirat Speyer

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

Dem Seniorenbeirat gehören 26 Mitglieder inklusive Stellvertreter an, die der Stadtverwaltung und den Ausschüssen der Stadt mit Anregungen und Empfehlungen zur Seite stehen. Jeweils eine Vertretung des Seniorenbeirates wird zu den Ausschusssitzungen eingeladen und kann dort die Sicht der Älteren mit einbringen.

In verschiedenen Arbeitsgruppen befasst sich der SB unter anderem mit Themen wie dem öffentlichen Nahverkehr, barrierefreiem Wohnen oder der Teilhabe von dem Ausbau von Geh- und Radwegen. Folgende Arbeitsgruppen gibt es: Soziales, Altengerechtes Wohnen, Verkehr, Kultur und Presse, Digitalisierung. Die Sitzungen sind in der Regel öffentlich und werden in der Lokalpresse und im Internet angekündigt.

www.speyer.de



Seniorenbüro der Stadt Speyer

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

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

Weitere Angebote des Seniorenbüros sind: Unterstützung rund um den Computer und das Internet oder beratende und unterstützende Angebote bei Demenzerkrankung.

Nicht zuletzt kann man sich auch über das Thema Pflege, Sport, Spiel informieren oder an Ausflügen und regelmäßig angebotenen kulturellen Veranstaltungen teilnehmen.

Halbjährlich erscheint die Broschüre: „Veranstaltungen für Senior*innen in Speyer“, eine Übersicht über die aktuellen Angebote.

Kontakt:
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1 A
Tel.: 06232 / 14 26 61
www.speyer.de

Öffnungszeiten:
Mo–Do 09.00–12.00 Uhr und nach Vereinbarung

F@irNet

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

Multimedia-Sprechstunde (Soft - und Hardware)

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

wann: jeweils dienstags von 10:00–11:30 Uhr
wo: in den Räumen von F@irNet, Ludwigstr. 15 b
Bitte bringen Sie Ihr Problemgerät mit.

Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!

wann: jeden Donnerstag von 10:00–11:30 Uhr
wo: in den Räumen von F@irnet, Ludwigstr. 15b
Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung

jeden 1. und 3. Donnerstag
offene Gesprächsrunde und Austausch zu Ihren digitalen Themen

jeden 2. und 4. Donnerstag
zwei festgelegte Themen der Digitalwelt werden schwerpunktmäßig behandelt.

Tablet-Treff

Das Kursangebote wird auf Nachfrage umgesetzt.

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

Digital-Botschafter*innen Projekt Rheinland-Pfalz

In Rheinland-Pfalz wurden seit 2018 über 500 Digital-Botschafter*innen ausgebildet. In allen Landkreisen und allen kreisfreien Städten gibt es ehrenamtliche Digital-Botschafter*innen. Sie sollen insbesondere Menschen im Alter 65 und älter erreichen, die noch wenig bis gar keine Erfahrung mit der digitalen Welt sammeln konnten.
Nähere Informationen:
https://digital-botschafter.silver-tipps.de/

Die Digital-Botschafter*innen aus Speyer finden Sie auf unserer Projekt-Landkarte unter https://digital-botschafter.silver-tipps.de/standorte/?mode=list (Auswahl Speyer). Oder Sie fragen im Seniorenbüro unter Tel. 06232 14 2661 (Mo-Do, 09:00–12:00 Uhr) oder Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de nach.

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

Hans-Peter Demsar
Handynummer: 0179 / 2380744
E-Mail: DigiBo.Demsar@pdemsar.de
Sprechstunde im Stadtteilbüro Speyer West,
Kurt-Schuhmacher-Straße 16 a/Berliner Platz
Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16–18 Uhr
In Kooperation mit der Gemeindeschwester plus

Christine Schäfer
Tel.: 06236 55738
E-Mail: digibo.christine.schaefer@web.de
Sprechstunde in der Pfälzischen Landesbibliothek,
Otto-Mayer-Straße 9
An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr
Anmeldung unter Tel. 06232 25400

Maria Schmid
Handy-Sprechstunde im Media:TOR,
Maximilianstraße 8
Jeden Freitag, 10:00–13:00 Uhr
E-Mail: info@mediator-speyer.de
www.mediator-speyer.de

Anzeige

Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg

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



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

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

MGHs bieten vielfältige Möglichkeiten für freiwilliges Engagement. Im MGH Speyer könnten viele Projekte ohne Ehrenamtliche nicht realisiert werden. Hierzu zählen unter anderem alle Angebote des Fördervereins (Offener Treff mit Cafébetrieb, Freitagsbrunch, Sitztanz, Miniflohmarkt), verschiedene Lern- sowie Kreativ- und Freizeitangebote für unterschiedliche Zielgruppen.

Unser Haus entwickelt sich beständig weiter und passt das Angebotsportfolio an aktuelle Entwicklungen im Stadtteil an. Im Oktober 2022 eröffneten Gerlinde Schließer und Julia Brück im MGH das Sonntagscafé für Menschen mit beginnender und mittelschwerer Demenz. An jedem ersten und dritten Sonntag, von 14 bis 17 Uhr, aktivieren die beiden ausgebildeten Demenzbegleiterinnen die Betroffenen unter Berücksichtigung der individuellen Interessen, Fähigkeiten und Grenzen. Zeitgleich können Angehörige eine kleine Auszeit nehmen. Das Sonntagscafé füllt damit eine Lücke, die der Umzug des „Café Malta“ in andere Räumlichkeiten im Stadtteil hinterlassen hat.

Das Thema Einsamkeit bewegt nicht nur das MGH, sondern auch Alexandra Mally. Als eine von zwei Gemeindeschwestern plus, die sich um die Belange älterer Menschen, die noch zuhause leben, kümmern, ist sie für die Stadtteile Speyer West und Nord zuständig. Ein offenes Ohr hat sie schon seit längerem für die Gäste des MGHs, die dienstags den Digital- und Spieletreff besuchen. Hier ist sie nämlich auch fast jeden Dienstag, von 13 bis 16 Uhr, zum Plaudern und Kennenlernen anzutreffen. Ab März wird sie ihre Präsenz im Stadtteil mit zwei neuen Angeboten ausweiten. In Kooperation mit dem MGH startet am 14. März der „Plauderspaziergang“ (Treffpunkt am MGH, 10:30 Uhr) und am 15. März das „Mobile Café“ (Standort Sitzgruppe Fliederweg 6, Gebäuderückseite am Spielplatz, 15 Uhr). Beide Angebote richten sich vordergründig an ältere Menschen, die sich Kontakt zu anderen Menschen wünschen und Lust auf nette Gespräche haben. Und da es sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee viel besser plaudert, gibt es beides gratis beim „Mobilen Café“.



Alexandra Mally, Gemeindeschwester plus (Quelle: Privat)

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

Das MGH befindet sich in Trägerschaft der GEWO Leben gGmbH in Kooperation mit der Prot. Christuskirchengemeinde und der Kath. Pfarrgemeinde St. Konrad Speyer-Nord.

Das MGH wird im Rahmen des Bundesprogramms Mehrgenerationenhäuser vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und im Rahmen des Programms „Häuser der Familie“ vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.

Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie
Offener Treff Weißdornweg
Weißdornweg 3, 67346 Speyer
Tel.: 06232-142911
E-Mail: j.schellrothMGH@gewo-leben.de
URL: www.gewo-speyer.de

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Haus der Familie Offener Treff Weißdornweg

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

Wir bieten…

- Begegnungsmöglichkeiten für Jung & Alt
- den Offenen Treff mit Kaffee & Kuchen
- Kreativangebote für Jung & Alt
- Medienberatung (Smartphone, Laptop…)
- Taschengeldbörse & Kindertagespflegebörse
- Sonntagscafé für Menschen mit Demenz
- städtische Dienste & vieles mehr.

Wir wissen…

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

Wir freuen uns…

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

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

Gefördert von:

SPEYER
HAUS DER FAMILIE Rheinland-Pfalz
gewo WOHNEN GMBH
gewo LEBEN gGMBH
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION



©Katharina Eckhardt

Willkommen im Elan Café

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

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

Wo: Im Mehrgenerationenhaus
Am Renngraben 2g in Speyer

Wann: Dienstags, 10 bis 16 Uhr

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

vhs Volkshochschule Speyer

Hurra, Ruhestand. Und jetzt? Der Tag hat 24 Stunden, die bisher zu einem Großteil durch den Beruf ausgefüllt waren. Nun sind plötzlich etliche Stunden übrig, die es sinnvoll zu nutzen gilt. Zunächst werden Keller und Garage aufgeräumt und ausgemistet, angefallene Renovierungsarbeiten durchgeführt und die Urlaubsbilder der letzten Jahre geordnet. Und dann?

Werfen Sie doch mal einen Blick in das Programm der Volkshochschule (vhs). Aus vielen verschiedenen Bereichen gibt es tolle Angebote, da ist für Jede*n etwas dabei.

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

Jetzt ist die Gelegenheit!

Besuchen Sie die vhs im Internet unter www.vhs-speyer.de oder holen Sie sich ein gedrucktes Programmheft an einem der zahlreichen Auslageorte.

Die Mitarbeiter*innen der vhs freuen sich auf Sie.

Volkshochschule Speyer
Bahnhofstraße 54, 67346 Speyer
Tel.: 06232/14-1360
E-Mail: vhs@stadt-speyer.de
www.vhs-speyer.de







RÜDIGER Schmitt Treppenlifte

Ein Treppenlift vom Profi vor Ort

Wir sind ein regional tätiges Familienunternehmen mit jahrzehntelanger Erfahrung

Wir bieten eine sehr große Auswahl an Sitz- und Hubliften für den Innen- und Außenbereich

Wir beraten Sie bei Ihnen zu Hause - kostenlos und unverbindlich

Besuchen Sie unser BarriereFrei-Center in St. Leon-Rot hier können Sie alle Modelle probesitzen und -fahren!

Beratung - Planung - Montage - Service

alles aus einer Hand

Rüdiger Schmitt Treppenlifte GmbH, Opelstraße 14, 68789 Sankt Leon-Rot

06227-8994965 - www.rs-treppenlifte.de



©depositphotos.com/aletia

Seniorensport

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

Kneipp-Verein Speyer e.V.
Mühlturmstraße 16, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 3 58 34
www.kneipp-verein-speyer.de

TSV Speyer e.V.
Eselsdamm 64, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 62 99 90
www.tsvspeyer.de

Pfälzerwald-Verein e.V.
Ortsgruppe Speyer
Kontakt: Helmut Back
Tel.: 06232 / 7 33 46
www.pwv-speyer.de

Seniorenfitness

Bewegung und Gesundheit hängen eng zusammen – nicht nur im Alter. Aber gerade im Alter ist es notwendig, den Körper „in Schuss“ zu halten. Denn Sport kann Linderung und/oder sogar Heilung bei verschiedenen Krankheiten bringen. Sport hilft z. B. bei Rückenschmerzen, Arthrose, Diabetes oder Osteoporose.

Werden Sie aktiv. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin, welche Übungen Sie machen können

Es muss nicht gleich Leistungssport sein, um fit zu bleiben. Wichtig ist die Kontinuität. Empfehlenswert ist, sich möglichst täglich sportlich zu betätigen.

Fangen Sie langsam an. Fünf bis zehn Minuten am Tag in der ersten Woche, danach zwei bis vier Wochen zehn bis 15 Minuten. Sie werden merken, dass Ihre Ausdauer deutlich zunimmt, so dass Sie Ihre Trainingszeit immer weiter ausdehnen können. Ergänzen sollte man das Ausdauertraining durch Übungen für das Gleichgewicht und Krafttraining. Dadurch wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und das Risiko zu stürzen sinkt.

Gerade für Senioren bieten sich die folgenden Sportarten an:

- **Schwimmen** Wassersport stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und ist besonders gelenkschonend.
- **Wandern** senkt den Blutdruck und bessert die Herzfrequenz
- **Radeln** ist ein optimales Training für Herz, Lunge und Gefäße
- **Walken / Nordic Walking** senkt das Risiko für stressbedingte Herzerkrankungen

Wassersport für Senioren

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

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

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

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

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

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

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

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

06232 / 625-15 00





Autofahren im Alter

©depositphotos.com/image_hit

Regelmäßig tauchen in der Presse Forderungen auf, ein Höchstalter für das Autofahren einzuführen, oder ab einem bestimmten Alter die Fahrtauglichkeit zu überprüfen. Grundsätzlich gilt: Der Führerschein ist lebenslang gültig. Fakt ist aber auch, dass sowohl die Reaktionsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt. Ebenso lassen Gehör und Sehvermögen nach. Aber wer möchte schon auf sein Auto verzichten, auch wenn es die meiste Zeit in der Garage steht.

Deshalb ist hier ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit erforderlich. Da körperliche Veränderungen schleichend vor sich gehen, dauert es unter Umständen lange, bis man die Defizite tatsächlich als solche wahrnimmt. Deshalb ist es unbedingt notwendig, regelmäßig die Sehfähigkeit und das Hörvermögen zu überprüfen. Hierzu ist ein Arztbesuch nicht zwingend notwendig, Augenoptiker und der Akustiker könne die Kontrolle ebenfalls vornehmen.

Auch können bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen konkrete Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit auftreten. Die oben genannte Schwerhörigkeit gehört ebenso dazu wie die Trübung der Augenlinse, Demenz oder Parkinson. Und, was immer wieder übersehen wird, auch Medikamente können Einfluss nehmen. Das sollte man auf jeden Fall mit seinem Hausarzt besprechen.

Das bedeutet, dass man sein Fahrverhalten entsprechend anpassen sollte. Möglichkeiten hierfür sind z. B. das Vermeiden von Fahrten in der Dunkelheit oder bei starkem Regen, das Beschränken auf bekannte Strecken oder – bei längeren Autofahrten – einfach mehr Pausen einlegen.

Wenn man sich an diese Empfehlungen hält, steht dem Autofahren bis ins hohe Alter nichts im Weg. Es ist ja ein Teil der persönlichen Unabhängigkeit und Freiheit. Wobei man sich immer auch fragen sollte: Ist diese Fahrt tatsächlich notwendig oder könnte man hier nicht auch den öffentlichen Personennahverkehr nutzen.

©depositphotos.com/igoceristeski



Führerschein-Pflichtumtausch

Der deutsche Führerschein ist ein Leben lang gültig, allerdings muss das Dokument in Zukunft alle 15 Jahre erneuert werden – ohne Prüfung oder Gesundheitszeugnis. Im Moment ist es erforderlich, dass, um einen EU-weit einheitlichen Führerschein zu haben, die alten Führerscheine umgetauscht werden müssen. Dies ist ein reiner Verwaltungsakt, d.h. es werden keinerlei Prüfungen notwendig. Die Termine, zu denen der Umtausch spätestens erfolgt sein muss, richten sich nach dem Geburtsjahr des Führerscheininhabers bzw. dem Ausstellungsdatum des Führerscheins.

Für Führerscheine, die bis zum 31.12.1998 ausgestellt wurden (graue oder rote Papierführerscheine), gilt für:

Vor 1953 geborene:	Umtausch bis 19.01.2033
1953–1958 geborene:	Umtausch bis 19.02.2022
1959–1964 geborene:	Umtausch bis 19.01.2023
1965–1970 geborene:	Umtausch bis 19.01.2024
Ab 1971 geborene:	Umtausch bis 19.01.2025

Für Kartenführerscheine, die zwischen dem 01.01.1999 und dem 18.01.2013 ausgestellt wurden, gilt:

Ausstellungsjahr 1999–2001:
Umtausch bis spätestens 19.01.2026

Ausstellungsjahr 2002–2004:
Umtausch bis spätestens 19.01.2027

Ausstellungsjahr 2005–2007:
Umtausch bis spätestens 19.01.2028

Ausstellungsjahr 2008:
Umtausch bis spätestens 19.01.2029

Ausstellungsjahr 2009:
Umtausch bis spätestens 19.01.2030

Ausstellungsjahr 2010:
Umtausch bis spätestens 19.01.2031

Ausstellungsjahr 2011:
Umtausch bis spätestens 19.01.2032

Ausstellungsjahr 2012-18.01.2013:
Umtausch bis spätestens 19.01.2033

Weitere Informationen bekommen Sie bei Ihrer Führerscheinstelle:
Stadtverwaltung Bürgerbüro II
Industriestraße 23
Tel.: 06232 / 14 1334
www.speyer.de

©Ernst Trümpelmann





Neue Mobilität mit Pedelec und E-Bike

©depositphotos.com/CroMary

Je weniger man sich bewegt, um so unbeweglicher wird man. Und damit das nicht passiert, sollte man rechtzeitig etwas dafür bzw. dagegen tun. Wie wäre es dann mit Rad fahren? Gerade durch ihre Lage eignen sich Speyer und Umgebung sehr gut für Ausflüge mit dem Rad. Und wenn die Kräfte nachlassen, gibt es immer noch die Möglichkeit, auf ein E-Bike umzusteigen.

Elektrisch Fahrradfahren

Eines vorweg:

Es gibt viel Verwirrung bei diesem Thema, deshalb versuchen wir hier, zu ordnen und Ihnen eine Übersicht zu geben. E-Bike ist nicht gleich E-Bike, wenn das auch oft gleichgesetzt wird.

Es gibt drei unterschiedliche Arten von Fahrrädern mit Elektromotor,

das E-Bike:

E-Bikes sind Fahrräder mit Elektromotor, die auf Knopfdruck und ohne Tretunterstützung beschleunigen. Aus diesem Grund sind E-Bikes in Deutschland ab einer Geschwindigkeit über 6 km/h zulassungspflichtig.

das Pedelec:

Im deutschen Sprachgebrauch wird das Pedelec häufig als E-Bike bezeichnet. Pedelec ist die Abkürzung für “Pedal Electric Cycle” – also ein Fahrrad mit elektrischer Unterstützung. Der Elektromotor dient als Unterstützung und kommt nur zum Einsatz, wenn man in die Pedale tritt. Es handelt sich also um ein Pedelec, wenn Muskelkraft und der eingebaute Motor gemeinsamen für Antrieb des E-Fahrrads sorgen. Allerdings ist eine Anfahr- oder Schiebehilfe bis zu einer Geschwindigkeit von 6 km/h ohne Tretunterstützung erlaubt. Sobald man aufhörst zu treten, setzt auch die Unterstützung des Motors aus. Gleiches gilt, wenn eine Geschwindigkeit von 25 km/h erreicht wird.

Pedelecs dürfen ohne Führerschein oder besondere Zulassung in Deutschland gefahren werden, da die Trittunterstützung nur bis 25 km/h zum Einsatz kommt. Bei Fahren eines Pedelecs gilt keine Helmpflicht, trotzdem geht Sicherheit natürlich vor und wir empfehlen, einen Fahrradhelm zu tragen.

das S-Pedelec:

Ein Speed Pedelec (S-Pedelec) hat die gleiche Form des Antriebs über den Elektromotor wie ein Pedelec.

Sobald man losfährt, unterstützt Sie dieser bei der Fahrt. Das Speed-Pedelec bietet eine Trittunterstützung bis 45 km/h.

Allerdings muss man ein paar Grundvoraussetzungen erfüllen, um ein S-Pedelec fahren zu dürfen. S-Pedelecs sind als so genanntes zweirädriges Kleinkraftrad in Deutschland zulassungspflichtig und müssen mit einem Kennzeichen vom Versicherer ausgestattet werden. Sie brauchen außerdem mindestens die Berechtigung zum Fahren eines Kleinkraftrads, welche im gängigen KFZ-Führerschein enthalten ist.

Um die Zulassung zu erhalten, muss das S-Pedelec mit einem Rückspiegel, Dauerfahrlicht und einer Hupe ausgestattet sein. Im Vergleich zum normalen Pedelec müssen S-Pedelecs im deutschen Straßenverkehr auf der Straße gefahren werden. Das bedeutet zum Beispiel auch, dass man mit einem S-Pedelec, anders als bei Pedelecs oder nicht-motorisierten Fahrrädern, nicht gegen die Verkehrsrichtung in eine Einbahnstraße fahren darf. Zudem bestehen beim S-Pedelec eine Helmpflicht und die Alkoholgrenze wie beim Fahren eines PKW.

Kurz zusammengefasst.

E-Bikes sind motorisierte Fahrräder, die auf Knopfdruck ohne Trittunterstützung fahren

Pedelecs sind Fahrräder mit Elektromotor, die eine Trittunterstützung bis 25 km/h bieten

S-Pedelecs sind Fahrräder mit Elektromotor, die eine Trittunterstützung bis 45 km/h bieten

gewo
WOHNEN GMBH



Sie suchen eine Wohnung?
Bewerben Sie sich jetzt.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 08:00 - 12:00 Uhr
Mo - Do 13:00 - 16:00 Uhr

Landauer Straße 58
67346 Speyer

06232/9199-0
www.gewo-speyer.de
info@gewo-speyer.de

Die Notfallmappe

Die Notfallmappe ist vom Seniorenbeirat Speyer erstellt worden.

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

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

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

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



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

Notfalldose



Bei den Gemeindeschwestern plus erhalten Sie zusätzlich die SOS-Notfalldose der acavi GmbH. Diese enthält auch das Notfall-Infoblatt und zwei Hinweis-Aufkleber. Sie können hier alle wichtigen Daten z.B. zu Medikamenten, die für Ersthelfer relevant sind, aufbewahren.

Die Dose stellen Sie in Ihre Kühlschranktür. Wenn Sie den Klebezettel „Notfalldose“ auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür oder auf dem Kühlschrank anbringen, weiß so direkt jeder Ersthelfer, wo er die Dose und die darin enthaltenen Informationen finden kann.

Die Dose ist für Speyer von der Sparkasse Vorderpfalz gesponsert.

Gemeindeschwestern plus
Alexandra Mally
Tel. 06232 / 14 26 73
Mobil: 0152 51626962
E-Mail: alexandra.mally@stadt-speyer.de
Heidemarie Gangkofner
Tel.: 06232 / 14 26 36
Mobil: 0162 1080899
E-Mail-Adresse:
heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de
Stadtverwaltung Speyer
Johannestrasse 22a
67346 Speyer



Sascha Lenz und sein Team
v. l. n. r.: Dejana Paljic, Daniela & Sascha Lenz, Diana Bauer

Kostenfreie Bewertung Ihrer Immobilie unter:

06232 - 87 71 39 0
speyer@von-poll.com

VON POLL IMMOBILIEN
Unsere Leistungen – Ihre Vorteile.

- Qualifizierte Makler (IHK) und geprüfte freie Sachverständige für Immobilienbewertung (PersCert®/WertCert®)
- Professionelle Immobilienfotos, Videos und virtuelle 3D-Rundgänge
- Professionelle Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie
- Individuelle Vermarktungsstrategie

Shop Speyer | Wormser Straße 15 | 67346 Speyer | **T.: 06232 - 87 71 39 0** | speyer@von-poll.com

Beratungsdienste

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

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

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

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

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

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

Pflegestützpunkte / Pflegeberatung

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

Die Pflegeberatung ist immer umfassend, neutral, vertraulich und unabhängig.

Im Einzelfall können die erforderlichen ambulanten, teilstationären oder stationären Hilfen vermittelt und koordiniert werden. Die Pflegeberater/innen arbeiten hierzu eng mit ambulanten Diensten und Pflegeeinrichtungen zusammen.

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

Eine Beratung ist im Pflegestützpunkt oder zu Hause, aber auch telefonisch möglich und kostenlos.

www.pflegestuetzpunkte.rlp.de

Pflegestützpunkt Speyer

- Bahnhofstraße 39
  Tel.: 06232 /8 50 01 77 + 8 50 01 78
- Paul-Egell-Straße 24
  Tel.: 06232 / 6 79 67 05 + 8 54 12 15

Pflegeberatung für Privat-Versicherte

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

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

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

Bürgertelefon zur Krankenversicherung

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

Bürgertelefon Rente

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

Telefon-Seelsorge

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

Unter den bundeseinheitlichen Rufnummern 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222 ist die Telefonseelsorge gebührenfrei erreichbar.

Selbsthilfegruppen

In Speyer gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen zu vielen Krankheitsbildern.
Nähere Informationen erhalten Sie bei den beiden Pflegestützpunkten
Tel.: 06232 / 679 67 05 + 06232 / 85 00 177
und unter:
www.speyer.de/Leben in Speyer/Gesundheit

KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Kirchberg 18, 67483 Edesheim
Tel.: 06323 / 98 99 24
www.kiss-pfalz.de



SKFM Diözesanverein

Beratungsstelle für die Stadt Speyer
Bartolomäus-Weltz-Platz 4
Kontakt:
Annegret Robbauer
Tel.: 06232 / 100 120 11
Simone Kerber-Wilke
Tel.: 06232 / 100 120 12
www.skfm.de

Caritas-Zentrum Speyer

Ludwigstraße 13 a
Tel.: 06232 / 87 25 - 112
www.caritas-zentrum-speyer.de

Sozial- und Lebensberatungsstelle

des Diakonischen Werkes der Evangelischen Kirche der Pfalz
Ludwigstraße 30
Tel.: 06232 / 66 41 80
www.diakonie-pfalz.de

IBF Speyer

Interessengemeinschaft Behinderter und ihrer Freunde e.V.
Kutschergasse 6
Tel.: 06232 / 2 52 34
www.ibf-speyer.de

Behindertenbeauftragte der Stadt

Willy Pudlich, Tel.: 06232 / 3 35 03
Rhett-Oliver Driest, Tel.: 0170 / 9 28 63 83
E-Mail: behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de

Verbraucherberatung

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Wredestraße 33, 67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621 / 512145
E-Mail: vb-lu@vz-rlp.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz eV.
Informations- und Beschwerdetelefon „Pflege“
Ludwigsstraße 6, 55116 Mainz,
Tel.: 06131 / 284841

VdK Sozialverband

Jedes Mitglied erhält bei allen sozialen und sozialrechtlichen Angelegenheiten die notwendige Beratung und Unterstützung.
Schwerpunkte sind:

- Renten- & Schwerbehindertenrecht
- Kranken-, Pflege-, Unfall- & Arbeitslosenversicherung
- Grundsicherung & Sozialhilfe
- Soziales Entschädigungsrecht

VdK Kreisverband Vorderpfalz

Geschäftsstelle
Bismarckstraße 49
67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621 / 5 91 30-0
www.vdk.de/kv-vorderpfalz

Unabhängige Patientenberatung

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

Gemeindeschwester^{plus}

Ein Angebot für ältere Menschen in Speyer

Die Gemeindeschwestern^{plus} sind ein kostenloses Unterstützungsangebot für ältere Menschen ab 80 Jahre in Speyer, die noch keinen Pflegegrad haben. Sie gehören zur Stadtverwaltung Speyer. Das Modellprojekt wurde landesweit vom Land Rheinland-Pfalz angestoßen und gefördert.

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

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

Was umfasst ihre Tätigkeit:

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

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

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

Sie vermitteln und unterstützen bei allen Fragen, rund um das Thema, so lange es geht zu Hause zu wohnen. Für alles rund um das Thema Pflege, vermitteln sie den Kontakt zu den Pflegestützpunkten. Die Gemeindeschwestern^{plus} führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.

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

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

Kontaktieren können Sie die Gemeindeschwestern ^{plus} unter den folgenden Möglichkeiten:

Zuständig für Speyer West & Nord

Alexandra Mally, Gemeindeschwester ^{plus}
Stadtverwaltung Speyer, Johannesstraße 22a
67346 Speyer
Tel. 062320142673
Mobil: 0152 51626962
E-Mail: alexandra.mally@stadt-speyer.de

Zuständig für Speyer Süd & Mitte

Heidi Gangkofner
Gemeindeschwester ^{plus}
Stadtverwaltung Speyer
Johannesstraße 22a
67346 Speyer
Tel.: 06232 14 2636
Mobil: 0162 1080899
E-Mail-Adresse:
heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de



Bildrecht: Stadt Speyer

Alexandra Mally (links) & Heidi Gangkofner (rechts)



Erben und Vererben ist einfach.

Mit unseren Experten zur Nachlassplanung und Testamentsvollstreckung

Ingo Kattengell und Marcus Laubscher, unsere Generationenmanager, freuen sich auf Ihre Fragen.

Sie erreichen uns unter
0621 5992 -2333

www.sparkasse-vorderpfalz.de/generationenmanagement

Sparkasse Vorderpfalz



©depositphotos.com/Animaflora-PicsStock

Gerade Senioren geraten immer mehr in den Fokus von Kriminellen. Kein Tag vergeht, an dem nicht über Betrügereien, denen Senioren zum Opfer gefallen sind, in den Medien berichtet wird. Beliebte Maschen der Betrüger sind der „Enkeltrick", sich als Polizist auszugeben oder die Bitte um eine Glas Wasser an der Tür.

Beim Enkeltrick wird dem Betroffenen am Telefon vorgegaukelt, man sei der Enkel, der Neffe oder ein von dieser Person Beauftragter. Dieser erzählt von einer dringenden Notlage, z. B. einem Autounfall, für die er unbedingt und gleich Geld bräuchte. Dieses würde von einem Freund dann abgeholt.

Ähnlich ist der Ablauf beim „Polizistentrick". Hier wird den Angerufenen erzählt, es seien Einbrecherbanden im betreffenden Viertel unterwegs. Sollten die Angerufen Schmuck oder Bargeld im Hause haben, würde jemand von der Polizei vorbeikommen, um dies abzuholen und in Sicherheit zu bringen.

Die Anrufer sind hervorragend geschult und achten auf jede noch so kleine Reaktion ihres Gesprächspartners, um diese für Ihr Vorhaben zu nutzen.

Dringende Empfehlung: Kein Geld oder Wertsachen an Fremde übergeben! Die Polizei verwahrt kein Bargeld oder Wertgegenstände!

Ganz anders gehen Betrüger vor, die oft weiblich sind und zu zweit auftreten. Diese klingeln an der Tür und bitten um ein Glas Wasser oder darum, die Toilette benutzen zu dürfen. Während eine den Wohnungsinhaber ablenkt, durchsucht die andere die Wohnung nach Geld und Wertsachen.

Also: Lassen Sie Fremde nicht in Ihre Wohnung!

Generell gilt: Misstrauen und gesunder Menschenverstand machen es solchen Leuten schwerer. Wenn es solche Versuche bei Ihnen gibt, beenden Sie das Gespräch und wählen anschließend die 110, um bei der Polizei Anzeige zu erstatten.

Weiter Informationen finden Sie auch unter:

http://www.polizei-beratung.de

https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/

Denke nicht so oft an das,
was dir fehlt,
sondern an das,
was du hast.

(Marc Aurel)

Finanzielle Hilfe

Bei finanziellen Sorgen und Problemen suchen Sie unverzüglich Hilfe auf. Verschiedene Stellen in Ihrer Nähe sind gerne bereit, Ihnen zu helfen und dafür zu sorgen, dass sich Ihre finanzielle Situation verbessert. Die entsprechenden Formulare bzw. Auskünfte erhalten Sie bei der:

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

Zuständig für Beratung und Bearbeitung ist die:

Kreisverwaltung Südliche Weinstraße
An der Kreuzmühle 2

Wohngeld

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

Heimkostenbeihilfe

Die Heimkostenbeihilfe können Sie beantragen, wenn Sie Leistungen für vollstationäre Pflege von Ihrer Pflegekasse erhalten, Ihr Einkommen aber nicht ausreicht, um die restlichen Kosten (z. B. Unterkunfts- und Verpflegungskosten des Heimes, Taschengeld) zu bestreiten. Das Sozialamt gewährt nach Prüfung Ihrer Einkommens- und Vermögensverhältnisse sowie der Notwendigkeit der Heimaufnahme eine Beihilfe zur Deckung der Heimkosten.

Hilfe zum Lebensunterhalt sowie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

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

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

Hilfe in besonderen Lebenslagen

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

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

Leistungen der Pflegeversicherung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Pflegekasse Ihrer Krankenkasse.

Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

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

Hilfe zur Pflege

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

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

Landespflegegeld

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

Landesblindengeld

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

Blindenhilfe

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

Häusliche Pflege

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

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

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen
- Hilfe bei der Haushaltsführung

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

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

Ersatzpflege bei Verhinderung der Pflegeperson

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

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

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

Der für die Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag für eine Verhinderungspflege angerechnet. Die Aufwendungen für Verhindertenpflege werden bis zu einer Höhe von 1.612 € pro Jahr von der Pflegekasse übernommen. Nichtverbrauchte Mittel aus der Kurzzeitpflege können den Betrag um 806 € auf maximal 2.418 € steigern.

Pflegehilfsmittel

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

Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

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

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

Stationäre Pflege

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

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

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

Tages- und Nachtpflege (§ 41)

Es besteht je Kalendermonat ein Anspruch auf teilstationäre Pflege.

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

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

Kurzzeitpflege (§ 42)

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

Erweiterter Personenkreis für Betreuungsleistungen (§ 45 a ff)

Angebote zu Unterstützung im Alltag.

Für die Unterstützung im Alltag, die dazu beiträgt, Pflegepersonen zu entlasten und zu helfen, Pflegebedürftige möglichst lange in Ihrem häuslichen Umfeld zu belassen, werden 125 € erstattet.

Prozesskostenhilfe

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

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

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

Es gibt folgende Möglichkeiten:

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

Amtsgericht Speyer
Wormser Straße 41
Tel.: 06232 / 609-0
Email: agsp@zw.mjv.rlp.de
www.agsp.justiz.rlp.de

Pflegezeitgesetz

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

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

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

In dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden.

Gesundheitsversorgungs-weiterentwicklungsgesetz (GVWG)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quelle: Bundesministerium f. Gesundheit

Die Leistungen in den 5 Pflegegraden

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

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

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

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

(Quelle BMG)

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

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

Leistungen im Pflegegrad 1 (§28a)

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

Mittagstisch für Senioren in Speyer

Alleine essen oder allein kochen macht keinen Spaß. In Gemeinschaft zu Mittag essen, sich austauschen und Kontakte pflegen, diese Möglichkeit bieten verschiedene Organisationen in Speyer an.

Täglich:

AWO-Seniorenhaus Burgfeld
Burgstr. 34-36
67346 Speyer 06232 / 81 04-0



Caritas-Altenzentrum St. Martha
Schützenstr. 18c
67346 Speyer 06232 / 1 35-0

Diakonissen-Stiftungskrankenhaus
Hilgardstr. 26
67346 Speyer 06232 / 22-0

Salier-Stift
Obere Langgasse 5a
67346 Speyer 06232 / 2 07-0

Seniorenzentrum Storchenpark
Obere Langgasse 13
67346 Speyer 06232 / 8 16-0

Verwaltungshochschule Speyer
Freiherr-vom-Stein-Str. 2
67346 Speyer 06232 / 6 54-0

Seniorenstift Bürgerhospital
Mausbergweg 10
67346 Speyer 06232 / 64 81 31

Haus am Germansberg
Else-Krieg-Straße 3
67346 Speyer 06232 / 22 17 38

Dienstag, Donnerstag und jeden letzten Freitag:

Mehrgenerationenhaus Offener Treff
Weißdornweg 3
67346 Speyer 06232 / 14 29 11

Essen auf Rädern

Deutsches Rotes Kreuz – MenüService
Karl-Leiling-Allee 5 06232 / 60 02-0
www.drk-speyer.de

Malteser Hilfsdienst – MenüService
Alter Postweg 1 06232 / 600 448
www.malteser-bistum-speyer.de

Arbeiter-Samariter-Bund – MenüService
www.asb-lu.de 0621 / 59 190-18

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

AWO-Seniorenbus

Stadtkreisverband Speyer e.V.
Bürger fahren Bürger

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

Dienstag und Freitag kostenlose Beförderung von 8.30 bis 16.30 Uhr.

Rollstuhlbeförderung ist leider nicht möglich.

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

Physiotherapie Praxis
Katharina Klaus
Paul-Egell-Str. 26 • 67346 Speyer
Tel. 0 62 32 - 980 04 54
www.klaus-physiotherapie-speyer.de

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Paul-Egell-Straße 24 06232 / 60 47 44
www.sozialstation-speyer.de



Nachbarschaftshilfe Speyer

Die Nachbarschaftshilfe ist in erster Linie ein Angebot zur Unterstützung im Alltag für hilfebedürftige Senior*innen der Stadt Speyer. Ausgebildete ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer*innen werden einer hilfesuchenden Person zugeteilt und unterstützen dann bei alltäglichen Aufgaben, wie beispielsweise dem Einkauf oder der Begleitung zu Arztbesuchen

Das Angebot soll gleichzeitig den sozialen Kontakt fördern und der Einsamkeit vorbeugen, weshalb gemeinsame Spaziergänge oder persönliche Gespräche ebenso dazu gehören.

Die Nachbarschaftshelfer*innen erhalten für ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung von 7€ pro Stunde. Das Angebot kostet somit für die Senior*innen 7€ pro Stunde. Dieser Betrag kann jedoch, wenn mindestens Pflegegrad 1 vorliegt, über den Freibetrag von 125€ pro Monat über die Pflegekasse abgerechnet werden. Sollte kein Pflegegrad vorliegen, kann das Angebot natürlich trotzdem in Anspruch genommen werden, der Betrag muss dann allerdings selbst übernommen werden.

Wenn Sie sich bei der Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe melden, werden Sie in der Datenbank registriert. Bei großer Nachfrage sind sie auf einer Warteliste vorgemerkt. Sobald wieder ehrenamtliche Helfer*innen zur Verfügung stehen wird Kontakt zu Ihnen aufgenommen. Im Voraus gibt es jeweils ein Erstgespräch in der persönlichen Umgebung, um Wünsche und Bedarfe am besten erfassen zu können. Sobald eine passende ehrenamtliche Person gefunden ist, gibt es ein Kennenlerntreffen, das von der zuständigen Fachkraft begleitet wird.

Seniorenbüro
Christina Werling
Seniorenbüro – Nachbarschaftshilfe
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel: 06232 14 2665
mail: christina.werling@stadt-speyer.de



Herzlichkeit, Qualität und Verlässlichkeit – dafür stehen unsere Angebote

» Komfort-Zimmer
» Vollstätionäre Dauer- und Kurzzeitpflege
» Palliative Betreuung

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich:
06232 60045-101

Senioren-Zentrum Speyer
Landauer Straße 53 | 67346 Speyer
hl.speyer@haus-edelberg.de
www.haus-edelberg.de

Haus Edelberg
Senioren-Zentrum
Speyer

Malteser
…weil Nähe zählt.



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

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

Das Angebot:

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

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Petra Robl, Pflegedienstleitung
Ambulantes Hilfezentrum
Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bahnhofstraße 39
67346 Speyer
Tel. 06232 67240

Barrierefreies Wohnen

Was heißt „barrierefreies Wohnen“?

Barrierefreies Wohnen bedeutet, dass jeder Mensch alles in seinem Lebensraum betreten oder befahren kann.

Wir machen Bad(t)räume wahr!
Mit der Kombination aus **handwerklichem Können** und **Kreativität** modernisieren wir **individuell** Ihr Bad, ob altersgerecht oder schicke Badelandschaft.
Professionell. Sauber. Pünktlich. Einzigartig. Individuell. Persönlich.



WEIDEMANN
SANITÄR · HEIZUNG
MEISTERBETRIEB
Wormser Landstr. 121
67346 Speyer
Tel.: 0 62 32 / 3 24 61
info@heizung-speyer.de
www.bad-speyer.de
Wir schaffen auch Ihre Wohlfühl-Oase!
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Betrachten wir eine normale Wohnung, stellen wir schnell fest, dass in der Regel einiges verändert werden muss, um diese Ziele zu erreichen. Das geht schon bei der Breite der Türen los. Ist man plötzlich auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen, ist es manchmal notwendig, die Türen verbreitern zu lassen.

Auch Treppen im Eingangsbereich des Hauses können für Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfen ein kaum zu überwindendes Hindernis darstellen. Die preisgünstigste Lösung ist in diesem Falle eine Rampe, die sich auch nachträglich leicht einbauen lässt.

Das Badezimmer

Das Badezimmer in seiner normalen Ausstattung ist oft nicht für Senioren geeignet, vor allem dann, wenn ein Rollstuhl, ein Rollator, oder wenn Gehhilfen genutzt werden.

Deshalb ist vor darauf zu achten, dass die Bewegungsräume groß genug sind. Das bedeutet, alles, was nicht unbedingt ins Bad muss, sollte verschwinden.

Die schwellenlose Tür zum Badezimmer sollte nach außen zu öffnen sein oder durch eine Schiebetür ersetzt werden. Dadurch ergibt sich im Bad ein erheblicher Platzgewinn und im Notfall kann die Tür jederzeit von außen geöffnet werden.

Die Dusche

Der Zugang zur Dusche sollte bodengleich, die Dusche mit Haltegriffen versehen sein. Der Badezimmerboden sollte rutschfest sein.

Der Waschtisch

Waschen, Rasieren, Schminken und Zähneputzen sollten auch im Sitzen möglich sein. Deshalb ist es sinnvoll, den Waschtisch unterfahrbar zu machen und in 80 cm Höhe anzubringen. Der Spiegel sollte groß genug sein, damit man auch im Sitzen etwas sehen kann.

Die Badewanne

Ist eine Badewanne vorhanden, ist der Zugang für bewegungseingschränkte Personen oft sehr mühsam oder gar nicht mehr möglich. Abhilfe kann hier ein Badewannenlift bieten.

Eine weitere Möglichkeit ist der Austausch der Badewanne durch eine Badewanne mit Tür oder Ersatz durch eine Dusche.

Die Küche

Was für das Badezimmer gilt, nämlich für ausreichend Bewegungsfreiheit zu sorgen, gilt auch für die Küche. Auch ist es sinnvoll, eine Möglichkeit zu schaffen, wo man im Sitzen arbeiten kann.

Falls machbar, sollten Oberschränke höhenverstellbar und mit Glasfronten und Glasböden versehen sein. Die Unterschränke können mit Rollos oder Falttüren anstatt mit normalen Türen versehen werden.

Ein Einhebelmischer mit langem Brauseschlauch in der Spüle erleichtert das Spülen ganz erheblich.

Das Schlafzimmer

Weiche Betten sind herrlich, wenn man drin liegt – aber oft ist das Aufstehen recht beschwerlich, vor allem, wenn die Betten niedrig sind.

Natürlich ist möglich, ein neues seniorengerechtes Bett zu kaufen. Eine andere und wahrscheinlich auch preisgünstigere Option ist, sich vom Schreiner ein Podest bauen zu lassen, welches das Bett um zwanzig oder dreißig Zentimeter anhebt. Ein Griff, an der Decke oder an der Wand befestigt, erleichtert das Aufstehen.

Wichtig ist auch, dass die Lichtschalter in gut erreichbarer Nähe sind und die Beleuchtung insgesamt gut ist.



Der Wohnbereich

In jeder Wohnung gibt es eine Reihe von Stolperfallen, an die man sich im Laufe der Jahre gewöhnt hat. Diese sollten beseitigt werden, auch wenn es dazu notwendig wird, die Möbel umzustellen oder sich von dem einen oder anderen geliebten Möbelstück zu trennen.

Sofas und Sessel sollten ein leichtes Aufstehen ermöglichen und gegebenenfalls Arm- und Nackenstützen besitzen. Wichtig ist, dass alle Bereiche leicht zugänglich sind und auch eine schattenlose Ausleuchtung vorhanden ist.

Prüfen Sie Ihre Möbel auch auf ausreichende Standfestigkeit.

Der Treppenlift

Oft ist es notwendig, von einem zum anderen Stockwerk zu kommen. Ist das mit eigener Kraft nicht mehr möglich, besteht die Möglichkeit, einen Treppenlift einzubauen.

Hier gibt es verschiedene Modelle. Am häufigsten wird der Sitzlift genutzt, der sich für Personen eignet, die sich selbständig hinsetzen und aufstehen können.

Ist die Treppe zu schmal, oder der Nutzer hat Schwierigkeiten, die Knie zu beugen, kommt ein Stehlift in Frage. Die meisten Modelle haben Griffe zum Festhalten und einen Sicherheitsbügel in Hüfthöhe.

Für Personen, die auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, gibt es den Plattformlift. Dieser hat im Unterschied zum Stehlift eine größere Stellfläche, so dass Rollstuhl oder Rollator Platz haben.

Die Beratung

Egal, was man plant, eine gute Beratung ist im Vorfeld unbedingt notwendig.

Informationen und Beratung, was in Ihrem persönlichen Fall erforderlich ist, erhalten Sie bei

- Ihrer Kommune (Wohnberatungsstelle, Sozial- und Wohnungsamt)
- kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbänden
- Handwerkskammern
- Krankenkassen
- Pflegediensten oder Sozialstationen.

Darüber hinaus gibt es in Deutschland über 200 spezielle Wohnberatungsstellen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. (www.bag-wohnungsanpassung.de) kann Sie über die zuständigen Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe informieren. (Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Für altersgerechte Umbauten gibt es vom Staat über die KfW-Bank Zuschuss- und Kreditmöglichkeiten, für Pflegebedürftige gibt es außerdem Zuschüsse über die Pflegekasse.

Landesberatungsstelle „Barrierefrei Bauen und Wohnen“

Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz 0 61 31 / 22 30 78
www.barrierefrei-rlp.de

Seniorenheime

Alloheim Senioren-Residenz „Storchenpark“
Obere Langgasse 13 06232 / 816-0
www.alloheim.de

Alten- und Pflegeheim „Am Adenauerpark“
Bahnhofstraße 56 a 06232 / 7 20 02
www.pflegeheim-adenauerpark.de

AWO-Seniorenhaus „Burgfeld“
Burgstraße 34–36 06232 / 8 10 40
www.awo-pfalz.de

Caritas-Altenzentrum „St.Martha“
Schützenstraße 18 c 06232 / 13 50
www.st-martha-cbs-speyer.de

Diakonissen Seniorenstift „Bürgerhospital“
Mausbergweg 110 06232 / 648-0
www.diakonissen.de

Diakonissen Seniorenzentrum „Haus am Germansberg“
Else-Krieg-Straße 2 06232 / 22 17 38
www.diakonissen.de

Haus Edelberg Senioren-Zentrum
Landauerstraße 53 06232 / 6 00 45-0
www.haus-edelberg.de

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

Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet.

(Antoine de Saint-Exupery)



„selbstbestimmt Wohnen im Alter“

SENIORENWOHNUNGEN
Stadtresidenz Speyer

- Beste Betreuung der Ökumenischen Sozialstation
- Gemeinsame Aktivitäten
- Hochwertige Ausstattung

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



©depositphotos.com/HayDmitriy

Alternative Wohnformen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Betreutes Wohnen

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

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

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

Alloheim Seniorenzentrum „Storchenpark“
Obere Langgasse 13 06232 / 816-0
www.alloheim.de

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





©depositphotos.com/FamVeldman

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

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

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

Die Ambulanten Dienste innerhalb der Stadt Speyer

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

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

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

Immer gut versorgt

Sozialstation Vorderpfalz Speyer
Alle Leistungen rund um die ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Hilfen

Pflegeheim „In der Melm“
Kurzzeitpflege und vollstationäre Pflege

DRK Sozialstation Vorderpfalz
Wormser Landstr. 16, 67346 Speyer
Tel: 06232-75179
E-Mail: sozialstation@kv-vorderpfalz.drk.de

Deutsches Rotes Kreuz
Altenhilfe Vorderpfalz gGmbH

Herzlich willkommen
beim Ambulanten Pflegedienst „Speyer“

ALLOHEIM AMBULANTER PFLEGEDIENST
Wir dienen Ihrer Lebensqualität.
mobil



Gut versorgt zu Hause leben – wir bieten:
- Verhinderungspflege
- Ambulante Pflege

GERNE BERATEN WIR SIE IN EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH!

Ambulanter Pflegedienst „Speyer“
Carl-Dupré-Straße 2 • 67436 Speyer • Fon 06232-298 99 66
www.alloheim-mobil.de

Ambulante Pflegefeen GmbH
Am Anger 1 — 06232 / 8 71 88 05

Ambulanter Pflegedienst Speyer
Carl-Dupré-Straße 2 — 06232 / 2 98 99 66
www.alloheim-mobil.de

ARGO Pflegedienst GmbH
Mausbergweg 1 — 06232 / 62 21 34
www.pd-argo.de

AWO Sozialstation Speyer
Dahlienweg 2 — 06232 / 2 92 26 14
www.awo-pfalz.de

B+O Ambulanter Pflegedienst GbR
Am Roßsprung 1 — 06232 / 9 80 96-03
www.bo-ambulanterpflegedienst.de

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

DRK Sozialstation Vorderpfalz
Wormser Landstraße 16 06232 / 7 51 79
www.kv-vorderpfalz.drk.de

Pflegeteam Handermann & Schäfer GmbH
Fünfkirchener Weg 1 06232 / 3 18 55 00

meinPflegeteam Hochdörffer GmbH
Wormser Landstraße 51 06232 / 6 84 37 52
www.mein-pflegeteam.com

Andreas Holusa & Team
Bussardweg 5 06232 / 64 02 46
www.mobile-pflege-holusa.de

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

Ökumenische Sozialstation Speyer e.V.
Paul-Egell-Straße 24 06232 / 6 04 70
www.sozialstation-speyer.de

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

„Pflege & Betreuung“
Ambulanter Pflegedienst der WBG (Salier-Stift)
Obere Langgasse 5a 06232 / 207-0
www.salier-stift.de



Man kann viel, wenn man sich nur recht viel zutraut.

(Wilhelm von Humboldt)



Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

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

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

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

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

Vorsorgevollmacht

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

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

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

Gesetzliche Betreuung

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

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

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

Patientenverfügung

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

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

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

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

Betreuungsverfügung

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

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

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

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

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



Notvertretungsrecht für Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften

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

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

Worin können sich Ehe-/Lebenspartner vertreten?

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

- **Medizinische Versorgung:**

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

- **Verträge abschließen:**

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

- **Freiheitsentziehende Maßnahmen:**

Der Partner kann über freiheitsentziehende Maßnahmen entscheiden, die dazu führen, dass eine Person sich nicht frei und ungehindert bewegen kann. Sollte eine freiheitsentziehende Maßnahme länger als sechs Wochen notwendig sein, muss ein richterlicher Beschluss vom Betreuungsgericht folgen.

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

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

Notvertretungsrecht nach Ablauf von 6 Monaten

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

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



Zentrales Vorsorgeregister (ZVR)

Die Aufgaben des ZVR:

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

Vorsorgedokumente registrieren

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

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

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

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

Wer hat Zugriff?

Seit dem 1. Januar 2023 können auch behandelnde Ärzte das Zentrale Vorsorgeregister abrufen, wenn der Patient nicht ansprechbar und eine Entscheidung über eine dringende medizinische Behandlung erforderlich ist. Ebenso können im Notfall Gerichte hier in Erfahrung bringen, ob Sie Daten hinterlegt haben. So erfährt das Gericht Name und Anschrift des Bevollmächtigten oder des vorgeschlagenen Betreuers.

Was kostet die Registrierung?

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

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

Die Kosten im Einzelnen, Stand Januar 2023:

Lastschrift: Onlineregistrierung € 20,50,
Registrierung per Post: € 23.50
Überweisung: Onlineregistrierung € 23.00,
Registrierung per Post: € 26.00
Je zus. Vertrauensperson: Onlineregistrierung € 3,50, Registrierung per Post: € 4.00
Es handelt sich hier um eine einmalige Gebühr.

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

Zentrales Vorsorgeregister (ZVR)
Kronenstraße 42, 10117 Berlin
Telefon: +49 1805 355050
E-Mail: info@vorsorgeregister.de
Internet: www.vorsorgeregister.de

Neue Richtlinien zur Betreuung
Ziele der Reform im Überblick:

- **Die stärkere Orientierung am Wunsch und Willen der betreuten Personen:** Betreuer*innen, haben die Pflicht, Menschen bei selbstbestimmten Entscheidungen zu unterstützen. Der eigene Wunsch und Wille soll im Mittelpunkt stehen. Stellvertretende Entscheidungen sollen die Ausnahme sein.
- **Eingrenzung der Betreuung:** Künftig soll vor einer Betreuung festgestellt werden, in welchen Bereichen der oder die Betreute Unterstützung braucht.
- **Keine „Wohl-Schranke" mehr:** Entscheidungen für Menschen, die ihre Wünsche und ihren Willen nicht (mehr) selbst ausdrücken können, müssen sich an ihrem mutmaßlichen Willen ausrichten. Und nicht mehr danach, was von außen betrachtet „zu ihrem Wohle" wäre.
- **Mehr Mitsprache und Kontakt:** Menschen mit Betreuung werden stärker als bisher in die Prozesse der Betreuung einbezogen. Beide Seiten sollen sich vor einer Betreuung kennenlernen. Mehr als bisher sollen die Wünsche der Betreuten berücksichtigt werden, wer Betreuer*in wird (oder nicht wird). Betreuer*innen sollen auch regelmäßigen persönlichen Kontakt halten und jährlich einen Bericht verfassen, der auch mit den Betreuten besprochen werden soll.
- **Keine Zwangssterilisationen:** Die Sterilisation einer betreuten Person gegen ihren Willen ist nicht mehr möglich. Es reicht nicht mehr aus, dass sie einer Sterilisation lediglich nicht widerspricht.
- **Änderungen für Betreuer*innen:** Berufsbetreuer*innen müssen sich künftig bei einer Betreuungsbehörde registrieren lassen und Fachkenntnisse nachweisen. Ehrenamtliche Betreuer*innen, die keine familiäre oder persönliche Bindung zur betreuten Person haben, sollen sich an einen Betreuungsverein anschließen, der sie beraten und fortbilden kann.
- **Stärkung Betreuter vor Gericht:** Anders als im jetzigen Recht können betreute Personen selbst bei Gericht Erklärungen abgeben, Anträge stellen oder gegen Gerichtsentscheidungen vorgehen. Briefe vom Gericht oder von Behörden gehen nicht nur an die Betreuer*innen, sondern auch an die Betreuten selbst.

(Quelle: Neues Betreuungsrecht: Mehr Selbstbestimmung ab 2023 - Aktion Mensch (aktion-mensch.de))
Ausführliche Informationen finden Sie hier:
Aktuelle Gesetzestexte zur Reform
https://www.bmj.de/SharedDocs/Gesetzgebungsverfahren/DE/Reform_Betreuungsrecht_Vormundschaft.html

Bestattungen Schmitt

Bestattungen & Vorsorge

TEL. 06232 - 99 0 24 34
"zu jeder Zeit an jedem Tag"

Bestattungen Schmitt

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

Wir für Sie...
... menschlich, bodenständig, transparent, fair.

Testament und Erbvertrag

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

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

Wie sichere ich meinen Ehepartner ab?

Wer soll nach dem Längerlebenden von uns erben?

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

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

Wie bedenke ich diejenigen, die für mich gesorgt haben?

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

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

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

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

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

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

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

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

Notarielles Testament

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

kundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt.

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

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

Eigenhändiges Testament

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

Gemeinschaftliches Testament von Ehegatten

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

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

Keine Angst vor den Kosten!

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

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

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

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

Lebzeitige Schenkungen

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

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

Bei Schenkungen von Geld oder beweglichem Vermögen ist kein Notar erforderlich. Deshalb muss der Schenker selbst aktiv werden und bereits bei Ausführung der Schenkung anordnen, ob das Geschenkte nach seinem Tod bei der Verteilung der Erbschaft durch das beschenkte Kind gegenüber seinen Geschwistern ausgeglichen werden muss.

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

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

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

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

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



Todesfall

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

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.

2. Nächste Angehörige unterrichten.

3. Bestattungsinstitut einschalten.

4. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt.

5. Grabstelle besorgen, beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.

Pietät
Böhm-Kramny
Bestattungen e.K.

Bahnhofstr. 56b neben Villa Ecarius
67346 Speyer

Tel. 06232 25908 +71228
Tag und Nacht erreichbar!

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

Seit über 65 Jahren
in der Verantwortung ihres Vertrauens tätig.

Erd-, Feuer-, See- und Waldbestattungen

Individuelle Abschiednahme
in unseren barrierefreien Räumlichkeiten möglich.

Stets große Auswahl an Särgen und Urnen.
Kundenparkplätze vorhanden!

www.boehm-kramny.de

6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Pensionsanstalt, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.

7. Todesanzeige aufgeben.

8. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.

9. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.

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

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

Die Ausschlagungserklärung muss gegenüber dem Nachlassgericht abgegeben werden. Wer nicht selbst zum Gericht fahren kann, kann auch bei einem Notar die Ausschlagungserklärung abgeben.

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

Letzte Ruhe unter den Bäumen des Waldes

FriedWald Dudenhofen spendet Trost beim Abschied

Schon zu Lebzeiten ist der Wald ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen, wo sich ihre Anspannung löst. Doch auch bei der Bewältigung eines Verlustes spielt der Wald eine immer größere Rolle. Im FriedWald Dudenhofen ist der Wald zugleich letzte Ruhestätte der Verstorbenen und Tröster für die Hinterbliebenen. In ihm wird der ewige Kreislauf von Werden und Vergehen besonders deutlich: Im Herbst ziehen die Bäume ihre Lebensenergie aus den Blättern zurück, lassen sie als Laub auf den Boden fallen, um im Frühling wieder mit neuer Kraft auszutreiben.

Bestattungen im Wald immer beliebter

Wieder Teil des natürlichen Kreislaufs zu werden, ist ein tröstlicher Gedanke. Immer mehr Menschen wählen daher die Beisetzung in biologisch abbaubaren Urnen unter Bäumen. Seit der Eröffnung im April 2008 hat es im FriedWald Dudenhofen schon mehr als 5.400 Beisetzungen gegeben. Viele Menschen sorgen bereits zu Lebzeiten vor. Insgesamt haben sich schon über 12.200 Personen für einen Baum oder einen Platz im FriedWald Dudenhofen entschieden.

Beruhigende Idylle in der Natur

Es ist die besondere Atmosphäre, die den FriedWald Dudenhofen so beliebt macht: die Lichtbaumart Kiefer verleiht dem Wald eine natürliche Helligkeit und Wärme. Buchen, Linden und Esskastanien sind nur einige weitere Baumarten, die dort zu finden sind und unter denen Bestattungen möglich sind. Entlang der Waldwege stehen den Besucherinnen und Besuchern zahlreiche Ruhebänke zur Verfügung, die zum Verweilen einladen. Auch der teilüberdachte Andachtsplatz mit Holzkreuz und robusten Holzbänken bietet Sitzmöglichkeiten und ist für viele Angehörige ein zentraler Ort zum Gedenken und für Trauerfeiern.

FriedWald Dudenhofen kennenlernen

Bei einem Besuch im FriedWald Dudenhofen kann man die Atmosphäre des Waldes erleben. Informationen zum Wald finden sich unter **www.friedwald.de/dudenhofen.**



Die Bestattung in der Natur

Sie wollen mehr über den **FriedWald Dudenhofen** und die Bestattung in der Natur wissen?

Dann bestellen Sie kostenlos unser Infomaterial ganz bequem zu sich nach Hause. Darin erfahren Sie alles rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Jetzt bestellen:
Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/infomaterial

Informationen zum Wald:
www.friedwald.de/dudenhofen

Krankenhäuser

St. Vincentius Krankenhaus
Holzstraße 4 a — 06232 / 1 33-0
www.vincentius-speyer.de

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus
Standort Paul-Egell-Straße
Paul-Egell-Straße 33 — 06232 / 22-14 01
www.diakonissen.de

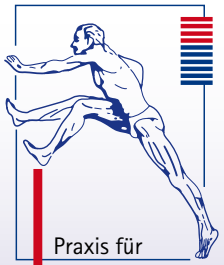
Standort Spitalgasse
Spitalgasse 1 — 06232 / 18-0
www.diakonissen.de

Pfalzklinikum
für Psychiatrie und Neurologie
Tagesklinik Speyer
Ludwigstraße 17 a — 06232 / 65 85-0
www.pfalzklinikum.de

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

Das Beste für Ihre Gesundheit.

Georgios Tzoutzomitros
Physiotherapeut
Dudenhofer Straße 6a · 67346 Speyer
Tel.: 06232 990122 · Fax: 06232 990123
info@physiotherapie-tzoutzomitros.de
www.physiotherapie-tzoutzomitros.de
Termine: Mo – Sa nach Vereinbarung



Praxis für Physiotherapie Georgios Tzoutzomitros

ALLES UNTER EINEM DACH

Mobilität und Freiheit

Unverbindliche und kostenlose Beratung über das Komplettprogramm (auch bei Ihnen zuhause) durch Fachpersonal und Pflegekräfte
• Alltagshilfen • Toilettenstühle
• Elektromobile • Badelifter
• Treppensteiger • Rollstühle
• Antidekubitus-Versorgung
• Gehhilfen • Pflegebetten
• Hand-Bikes
• Falt- und Sportrollstühle
• Inkontinenzartikel

Superbequemer
FUNKTIONSSESSEL
Unser Preis: ab **1525 €**
inkl. Lieferung
In vielen Farben erhältlich
– auch als XXL-Modell bis 315kg



SANITÄTSHAUS
REHA-TREND GMBH
TUV-zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000 und DIN EN ISO 46002
Rehatechnik + Hilfsmittel
Partner vieler Krankenkassen
67346 Speyer • Tullastraße 44

Parkplätze
direkt vorm Geschäft
Geschäftszeiten:
Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr u. 13–17 Uhr
Mi. bis 16 Uhr
Inh. Gerhard Fischer u. Jürgen Claus
Telefon 06232 40886
info@reha-trend.de
www.reha-trend.de

Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale

im Diakonissenkrankenhaus Speyer
Paul-Egell-Straße 33 — 06232 / 1 92 92

Apotheken

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

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

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

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

easyApotheke Speyer
Auestraße 22 06232 / 29 82 37-0
www.speyer.easyapotheken.de

Einhorn-Apotheke
Maximilianstraße 23 06232 / 7 52 87
www.einhorn-apotheke-speyer.de

Erlich-Apotheke
Fünfkirchener Weg 3 06232 / 3 66 33
www.erlich-apotheke.de

Dr. med. Barbara Rasche-Prem
Fachärztin für
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
HNO-Praxis
67346 Speyer • Kämmererstraße 2
Telefon (0 62 32) 78 200
www.hno-rasche-speyer.de
Mo bis Fr 9:00 – 12:00 Uhr
Di, Do 14:30 – 17:30 Uhr

Hilgard-Apotheke
Hilgardstraße 30 06232 / 9 90 83 83
www.hilgard-apo-speyer.de

Ludwig-Apotheke
Petronia-Steiner-Straße 1 06232 / 99 05 490
www.okapotheken.de

Paracelsus-Apotheke
Landauer Straße 40 06232 / 7 53 45
www.apospeyer.de

Raphael-Apotheke (im Edeka)
Am Rübsamenwühl 4 06232 / 3 15 90
www.raphael-apotheke-speyer.de

Facharztpraxis Speyer
Gastroenterologie und Kardiologie
DR. MED. ULRICH DAMIAN
DR. MED. DANIEL LESKE
Fachärzte für Innere Medizin & Gastroenterologie Proktologie
DR. MED. THOMAS P. SCHWIETZ
Facharzt für Innere Medizin & Kardiologie Hypertensiologe® (DHL)
Praxis für Magen-, Leber- und Darmleiden sowie
für Herz-Kreislauferkrankungen und Bluthochdruck
Iggelheimer Straße 26 67346 Speyer
T (06232) 2 44 91
info@facharztpraxis-speyer.de
www.facharztpraxis-speyer.de

Sonnen-Apotheke
Maximilianstraße 40 06232 / 7 59 06
www.sonnenapotheke-speyer.de

West-Apotheke
Lessingstraße 2 06232 / 9 45 30
www.west-apo-speyer.de

Praxis für Chirurgie
Gefäßchirurgie
Phlebologie
Dr. med. R. Meister
Dr. med. K. Wegener
Dr. med. P. Löffler
Dr. med. U. Kohler
Hilgardstraße 32, 67346 Speyer Tel.: 06232 – 36000
www.chiprax.de Termine nach Vereinbarung
Behandlung von Krampfadern
Moderne Operationsmethoden mit minimal-invasiver Therapie
Verödungsbehandlung und Radiofrequenztherapie
Leistenbruchoperationen

Hören

Es beginnt schleichend! Aber anders als beim Sehen dauert es viel länger, bis man wahrnimmt, dass das Gehör nachlässt. Beim Sehen merkt man relativ schnell, wenn die Buchstaben verschwimmen, den Fernseher dreht man einfach etwas lauter.

Gerade unsere Lebensweise in lauter Umgebung und das Hören lauter Musik begünstigt eine Schwerhörigkeit – und das betrifft mittlerweile nicht nur die Älteren unter uns.

Eine leichte Schwerhörigkeit liegt vor, wenn man das Ticken einer Uhr nicht mehr hört. Das ist noch kein Grund, sich Sorgen zu machen. Etwas anders sieht es aus, wenn man Schwierigkeiten bekommt, in geselliger Runde den Gesprächen zu folgen oder das Gefühl hat, sein Gegenüber nuschelt.

Dann sollte man sich einmal einem Hörtest unterziehen. Das kann der Hörgeräteakustiker machen oder der HNO-Arzt. Hier werden Töne in unterschiedlicher Höhe und Lautstärke über Kopfhörer eingespielt, der Patient drückt einen Knopf, sobald er den Ton hört. So kann ein genaues Bild über die Hörfähigkeit erstellt werden.



Gerade bei älteren Menschen liegt oft eine Hörschwäche in den höheren Frequenzbereichen vor. Das bedeutet, dass es schwieriger wird, Stimmen und Gesprächen im Umgebungslärm zu folgen – man spricht hier auch vom „Cocktailparty-Effekt".

Ist es ausgeschlossen, dass die Hörminderung auf einer akuten oder chronischen Erkrankung des Ohres beruht, wird es Zeit, sich über ein Hörgerät Gedanken zu machen. Und hier heißt es: Je früher, um so besser! Warum? Das Gehirn gewöhnt sich an die Schwerhörigkeit mit dem Effekt, dass es verlernt, bestimmte Geräusche wahr zu nehmen. Dazu kommt, dass zahlreiche Haarzellen im Innenohr irreparabel absterben. Bei einer Umstellung auf ein Hörgerät kann es dann zu einem „Schockerlebnis" in Form akustischer Überforderung kommen.

Schwerhörigkeit hat aber auch eine soziale Komponente. Menschen, die Schwierigkeiten haben, die Anderen zu verstehen oder einer Unterhaltung bei Tisch zu folgen, ziehen sich zurück. Da man sich anstrengen muss, einer Unterhaltung zu folgen, ist dies sehr ermüdend. Viele gehen dann den Weg des geringeren Widerstandes und kapseln sich einfach ab. Dabei ist es gerade im Alter wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich so ein Stück Lebensqualität zu erhalten.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Hörgeräte, so dass jeder die Möglichkeit hat, das Passende zu finden. Ob im Ohr, hinter dem Ohr oder in der Brille, Ihr Hörgeräteakustiker hilft Ihnen und sorgt dafür, dass Sie wieder ohne Stress an Ihrer Umgebung teilnehmen können.

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion:
Claus Sprißler, Jürgen Vogtherr

Anzeigen:
Claus Sprißler

Bildbeiträge:
Roland Weiler, Claus Sprißler sowie jeweilige Bildnachweise

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

VogtherrComMedia
Verlag für werbefinanzierte Publikationen

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

Auflage: 6. Druckauflage April 2023

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

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

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

CvD (v. i. S. d. P.) Jürgen Vogtherr

Anzeige

Länger selbständig in den eigenen 4 Wänden

Erhöhte Sitzpositionen im Auto oder höhenverstellbare Tische im Büro sind schon längst selbstverständlich – warum sollten Sie sich nicht diesen Komfort in Ihrer Schlafwelt gönnen?

Mit einer passenden Matratze werden nicht nur Ihre Rückenschmerzen und Bandscheibenprobleme deutlich verbessert, sondern auch das Aufstehen und zu Bett gehen fällt durch frei wählbare und individuell einstellbarer Sitzhöhe viel leichter.

Schmerzen Ihnen auch nach einem Spaziergang sehr oft die Beine? Dann werden Sie den integrierten motorischen Lattenrost lieben. Einfach per Knopfdruck das Fußteil hochfahren und Sie werden für den Rest des Tages wieder topfit sein.

So sammeln Sie nicht nur genug Energie für den restlichen Tag, sondern werden auch besser in den Tag starten.

Horsch Senioren- und Komfortbetten.
Perfekt auf Ihren Alltag abgestimmt.

- Medizinische Schlafberatung
- Wir beraten Sie gerne auch zu Hause





Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin unter:
Tel: 06324-810797
Kurt-Schumacher-Straße 7
67346 Speyer

horsch
besser liegen – gesünder schlafen

Rufnummern

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

Grundsätzliches Verhalten bei Vergiftungen:

Ruhe bewahren! Jedes übereilte Verhalten verbietet sich.

Giftinfo Mainz **(06131-19240)**
Hausarzt oder Rettungsdienst
(112 bzw. 19222)
anrufen und folgendes angeben:

Was ist passiert?

Wer hat sich vergiftet?

(Alter und Körpergewicht)

Wie erfolgte die Vergiftung?

Wann erfolgte die Vergiftung?

Wieviel? (Dosis)

Auffällige Erscheinungen schildern.

Insbesondere Bewusstseinslage, Atmung und äußere Auffälligkeiten.

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

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

Deshalb:

Erst anrufen, dann handeln!

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

VOBA tv

Hier sehen Sie, wie wir eine Waldinsel für mehr Biodiversität und einen Rückzugsort für Wildtiere geschaffen haben: **vvrbank-krp.de/nachhaltigkeit.**

Foto: Till Meßmer (Vorstand) und Ronni Mayer (Regionaldirektor) mit seiner Familie.



Für Kunden da sein heißt auch dort sein.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Unser Beitrag für den Klimaschutz

Mit der Klima-Initiative „Morgen kann kommen" bündeln wir unter dem deutschlandweiten Dach aller Volksbanken und Raiffeisenbanken verschiedenste Projekte zur ökologischen Nachhaltigkeit.

„Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele", *bewiesen wir gemeinsam mit zahlreichen Helfern aus der Bevölkerung anlässlich unseres neuen Projektes in Gerolsheim.*

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Hauptstelle Speyer · Bahnhofstr. 19 · 67346 Speyer
Telefon 06232 618-0 · info@vvrbank-krp.de

www.bauhaus.info

BAUHAUS®

Wenn's gut werden muss.





BAUHAUS 67346 Speyer, Iggelheimer Str. 30, Öffnungszeiten: Mo. – Sa., 7 – 20 Uhr