Titelbild: Michael Stephan

Veranstaltungen
für Senior*innen in Speyer

SPEYER

Januar bis Juni

2024

Seniorenbüro der Stadt Speyer

www.sparkasse-vorderpfalz.de/
generationenmanagement

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

Sparkasse
Vorderpfalz

Vorwort

Liebe Senior*innen,

die Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen von verschiedenen Organisationen in Speyer haben auch im ersten Halbjahr 2024 ein umfassendes Veranstaltungsangebot für Sie geplant.

Einsamkeit ist ein Thema, das immer mehr in den Vordergrund des gesellschaftlichen Bewusstseins rückt. Die Bundesregierung macht sich ebenfalls auf, eine Strategie gegen Einsamkeit zu entwickeln. Auch in Speyer ist dies eine Thematik, die den Organisator*innen der in dieser Broschüre aufgeführten Angebote schon lange bewusst ist. Denn diese Angebote stärken das Miteinander und bieten Möglichkeiten bei gemeinsamen Interessen zusammenzukommen. Das beugt Einsamkeit vor oder hilft, Schritt für Schritt aus dieser hinauszukommen.

Also nehmen Sie gerne selbst an den Veranstaltungen teil und inspirieren Sie auch Personen in Ihrem Umfeld, sich zu informieren und aktiv zu werden. Ihre Gesundheit dankt es Ihnen!

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in das neue Jahr.

Ihre

Monika Kabs
Bürgermeisterin

Impressum:

Herausgeber:	Seniorenbüro der Stadt Speyer Maulbronnerhof 1A, 67346 Speyer Tel. 06232 142661 Email: seniorenbuero@stadt-speyer.de
Redaktion:	Aenne Gauweiler-Memmel, Constanze Konder
Druck:	Druckerei Friedrich Zum Grenzgraben 23b 76698 Ubstadt-Weiher
Titelbild:	Michael Stephan

Inhaltsverzeichnis

Regelmäßige Veranstaltungen 06

Seniorenbüro Angebote

- Akademie für Ältere 10
- Förderverein 14
- Hobbywerkstatt 15
- Beratung zum barrierefreien Bauen & Wohnen 16
- Kunst erleben 16
- Reisen und Ausflüge 17
- Internettreff F@irNet 18

Weitere Angebote

- Digitalisierung unserer Gesellschaft 19
- Digitalbotschafter*innen 21
- Mehrgenerationenhaus Speyer Nord 23
- Gemeindeschwester plus 26
- Nachbarschaftshilfe 30
- Behindertenbeauftragte 31
- Seniorenbeirat 32
- Konzert am Nachmittag 34
- Prot. Auferstehungskirchengemeinde 35
- Prot. Johanneskirchengemeinde 36
- Prot. Dreifaltigkeitskirchengemeinde 37
- Angebote für Menschen mit Demenz und Angehörige 38
- Malteser Hilfsdienst e.V. 39
- Kneipp-Verein 40
- Trauercafé Phönix 43
- Angebote in der Quartiersmensa plus St. Hedwig 44
- Naturfreunde Speyer 44
- Pfälzerwald-Verein Ortsgruppe Speyer 45
- St. Vincentius Krankenhaus Speyer 47
- Nachbarschaftsverein der GBS/Sozialmanagement 48
- Siedlergemeinschaft Speyer Nord 49
- Wohnen im Alter 50

Öffnungszeiten und Kontaktadressen der einzelnen Verbände 51

Regelmäßige Veranstaltungen

Änderungen vorbehalten: Informieren Sie sich vorher telefonisch bei den jeweiligen Organisationen, wenn Sie an Angeboten teilnehmen wollen. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Broschüre unter „Öffnungszeiten und Kontaktadressen der einzelnen Verbände“.

Jeden Montag	9.45 Uhr Reha Sport im Gymnastikraum, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c 18.00 – 19.15 Uhr Meditation am Montag Auferstehungskirche Am Renngraben 2g Pfarrerin Körber Sitzen in der Stille mit Übungen des Loslassens. kostenfreies Angebot
Jeden Dienstag	9.45 Uhr Kraft- und Balancetraining im Gymnastikraum, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c 18.00 – 19.00 Uhr Qigong Auferstehungskirche, Am Renngraben 2g Matthias Hanfgarn Körper- und Bewusstseinsübungen kostenfreies Angebot

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Mittwoch	9.45 Uhr Singstunde, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c 15.30 Uhr Sitztanz Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c
Jeden 2. Mittwoch (14-tägig)	14.30-16.30 Uhr (in den geraden Kalenderwochen) Offener Treff im Seniorenbüro Veranstaltungsraum, Maulbronner Hof 1a Beginn: 10. Januar 2024 Ansprechpartnerin: Gisela Langjahr, Heidi Gangkofner Ohne Anmeldung
Jeden 3. Mittwoch	14.00-16.00 Treffen für pflegende Angehörige Ökumenische Sozialstation Speyer e.V. Paul-Egell-Strasse 24, Speyer Treff- Haus Pamina Frau Manja Tschackert beitragsfrei

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Donnerstag	9.45 Uhr Kraft- und Balancetraining im Gymnastikraum, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c 19:00 – 20:20 Uhr Meditation am Donnerstag Auferstehungskirche Am Renngraben 2g Dirk Hamm Sitzen in der Stille nach Zen kostenfreies Angebot
Jeden 3. Freitag	10.00 Uhr Evangelischer Gottesdienst, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c
Jeden 2. und 4. Freitag	15.00 Uhr Bingo im Gymnastikraum, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c
Jeden Sonntag	10.00 Uhr Katholischer Gottesdienst, Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstraße 18 c

Ein gutes Gehör können Sie sich Leisten.

Ihr Hörgeräteakustiker
an der Gedächtniskirche
40 Jahre in Speyer

Hören Leist GmbH
Landauer Str. 1
67346 Speyer

Tel. 06232/74831
www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Seniorenbüro Angebote

Akademie für Ältere

Änderungen vorbehalten, Informieren Sie sich vorher telefonisch im Seniorenbüro über den nächsten Zeitpunkt eines Angebotes, wenn Sie neu teilnehmen wollen. Tel.: 06232 14 2661 oder E-Mail-Adresse seniorenbuero@stadt-speyer.de
Veranstaltungsort: Veranstaltungsraum Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A (außer anders angegeben)

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

Termin:	montags von 9.45 bis 11.30 Uhr, 14-tägig (außer in den Ferien)
Beginn:	08.01.2024
Ansprechpartner:	Wolfgang Ernst

Englische Konversation
Wer seine Englischkenntnisse in geselliger Runde auffrischen und englische Konversation trainieren möchte, ist herzlich eingeladen.

Termin:	montags von 10.00 bis 11.00 Uhr, 14-tägig
Beginn:	15.01.2024
Ansprechpartner:	Walter Ast

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

Termin:	jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 10.00 bis 11.00 Uhr
Beginn:	12.01.2024
Ansprechpartner:	Gérard Ribeiro

Seniorenbüro Angebote

Spanische Konversation
Es wird über ein jeweils aktuelles oder von Ihnen ausgewähltes Thema auf Spanisch gesprochen.

Termin:	mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr, 14-tägig
Beginn:	17.01.2024
Ansprechpartnerin:	Rosario Macias de Homann

Philosophischer Gesprächskreis
-berühmte Philosophen*innen/große Denker*innen-
Wir wollen versuchen uns einigen von Ihnen, ihren Lebenswelten und Denkweisen zu nähern.

Termin:	mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr, 14-tägig
Beginn:	24.01.2024
Ansprechpartner:	Oskar Ulrich

Lesekreis zeitgenössischer Literatur
Der Lesekreis bietet interessierten Senior*innen die Möglichkeit, gemeinsam zu lesen, sich über gelesene Bücher und Stücke auszutauschen und darüber zu reden bzw. zu diskutieren.

Termin:	jeden 2. und 4. Freitag 16.00-17.30 Uhr (außer in den Ferien)
Beginn:	12.01.2024
Ansprechpartnerin:	Irmgard Bonnet

Kegeln

Termin:	Montag 14.30-16.30 Uhr beim AV-03, Raiffeisenstraße 14
Ansprechpartner:	Helmut Hammer bei Fragen: spira37@t-online.de

Seniorenbüro Angebote

Plauderspaziergang

Termin:	jeden Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr
Beginn:	11.01.2024
Treffpunkt:	Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Ansprechpartnerinnen:	Doris Schmitz (Ehrenamtliche Seniorenbüro) & Heidi Gangkofner (Gemeindeschwester plus) Bitte festes Schuhwerk tragen. Anmeldung gewünscht.

Sitzsport

Termin:	Jeden Dienstag, 16.30-17.15 Uhr (außer in den Ferien)
Ort:	Aula der Woogbachschule, Rainer-Maria-Rilke Weg 25
Ansprechpartnerin:	Hildegard Gollon Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, lockere Kleidung und vor allem gute Laune.

Männersport

Termin:	Jeden Dienstag, 17.45-18.30 Uhr (außer in den Ferien)
Ort:	Aula der Woogbachschule, Rainer-Maria-Rilke-Weg 25
Ansprechpartnerin:	Hildegard Gollon Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, lockere Kleidung und vor allem gute Laune.

Skat

Termin:	Donnerstag 13:30-17:30 Uhr alle 2 Wochen
Beginn:	11.01.2024
Leitung:	Melden Sie sich gerne. Wir suchen noch eine neue Leitung.
Stv. Leitung:	Joachim Obert

Seniorenbüro Angebote

Offener Treff im Seniorenbüro

Jede*r ab ca. 60 Jahren ist willkommen zum Reden, Sprechen, Kommunizieren, Äußern, Artikulieren, Verbalisieren, Meinen, Schwätzen, Babbeln, Labern, Palavern, Schwafeln, Schnattern, Plaudern, Plappern, Blubbern, Gaggern, Quasseln, Quatschen, Tratschen, Kauderwelschen, … Über Gott und die Welt sowie andere Themen und dabei fröhlich sein. Das Ganze mit Kaffee/Tee/Wasser und Kuchen.

Termin:	mittwochs, 14.30-16.30 Uhr, 14-tägig (in den geraden Kalenderwochen)
Beginn:	10. Januar 2024
Ansprechpartnerinnen:	Gisela Langjahr (Ehrenamtliche Seniorenbüro), Heidi Gangkofner (Gemeindeschwester plus) Ohne Anmeldung

Förderverein des Seniorenbüros

Der Förderverein des Seniorenbüros wurde am 1. April 1998 mit dem Ziel gegründet, das Seniorenbüro bei seiner Arbeit für und mit den Senior*innen der Stadt finanziell und ideell zu unterstützen.

Gefördert wurden in der Vergangenheit z.B. die Hobbywerkstatt, der Internettreff F@irNet, die Zeitschrift „aktiv dabei“ sowie die Veranstaltungsreihen „Konzert am Nachmittag“ und „When I get older – Eine neue Kultur des Alter(n)s – Visionen”.

Treten Sie gerne bei und unterstützen Sie unsere Arbeit! Der Verein hat augenblicklich knapp 200 Mitglieder, die mit ihren Mitgliedsbeiträgen (derzeit 13 €/Jahr, Familienmitgliedschaft 15 €) und Spenden die finanzielle Basis bilden. Gleichzeitig beteiligen sich einige unserer Mitglieder auch aktiv als Ehrenamtliche an der Arbeit des Seniorenbüros.

Die Beitrittserklärung erhalten Sie im Seniorenbüro (Maulbronner Hof 1A, Tel. 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de) oder auf der Internetseite des Fördervereins (https://www.foerderverein-senioren-speyer.de/).

Hobbywerkstatt

Ort: Mönchsgasse 12, Speyer

Schnitzer

Es werden folgende Schnitzarbeiten ausgeführt: Schnitzen von Figuren, Reliefs, Wappen und das Beschnitzen von alten Weinfässern. Interessenten werden anfangs Schnitzmesser zur Verfügung gestellt.

Termin: Dienstag und Donnerstag
8.00-11.00 Uhr
Leitung: Günther Fleischmann

Schreiner

Die Schreinergruppe stellt Holzspielsachen her, die z.B. auf dem Weihnachtsmarkt verkauft werden.

Termin: Montag, Mittwoch und Freitag
9.00 – 11.15 Uhr
Leitung: Roswitha Skalitz

Töpfer

Hier treffen sich Senior*innen, die Freude am Töpfern haben. Material und Geräte sind vorhanden. Die Unkosten übernehmen die Teilnehmenden. Wenn auch Sie gerne töpfern, sind Sie herzlich willkommen.

Termin: Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Christine Bürger

Vor Ort sind auch Material einer Schlosserei und Schuhmacherwerkstatt vorhanden. Diese sind aber nicht durch eine Gruppe besetzt. Wenn Sie Interesse und Fachwissen in diesen Bereichen haben, melden Sie sich gerne im Seniorenbüro.

Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen

Die Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen findet seit Oktober 2023 wieder an jedem 3. Donnerstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1a, statt.

Generell ist eine Anmeldung bis dienstags vor den Beratungsterminen notwendig. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 06232/142661 (AB) oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt-speyer.de . Die Plätze sind begrenzt.

Kunst erleben

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

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

Nähere Informationen erhalten Sie auch im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer.
Ansprechpartnerin: Karen Plewa (Seniorenbüro)

Reisen und Ausflüge

Tagesfahrten „Reisen der kurzen Wege“:
Tagesfahrten für Senior*innen,
mit Bewegungseinschränkungen

Diese finden zurzeit noch nicht statt! Melden Sie sich gerne, wenn Sie bei den Fahrten unterstützen wollen.

Tagesfahrten:
Dienstag, 23. Januar 2024,
Mannheim & Schloss (eventuell Planetarium)

Mittwoch, 21. Februar 2024,
Kloster Maulbronn

Dienstag,19. März 2024,
Wiesbaden und Nerobergbahn

Dienstag, 16. April 2024,
Straßburg

Mittwoch, 15. Mai 2024,
Bad Nauheim und Saalburg Römerkastell

Dienstag,11. Juni 2024,
Heidelberg und Neckarfahrt

Bei den Tagesfahrten werden auch weitere Strecken zu Fuß zurückgelegt, es ist daher erforderlich, dass die Teilnehmer*innen gut zu Fuß sind und festes Schuhwerk tragen. Die Strecken sind nicht für Rollator und Rollstuhl geeignet.

Eine Person kann höchstens vier Teilnehmerkarten kaufen. Gekaufte Teilnehmerkarten können nicht zurückgenommen werden. Bitte melden Sie sich im Hinblick auf die Warteliste bis zum Tag der Bezahlung von der Vormerkliste ab, wenn Sie doch nicht teilnehmen können.

Seniorenbüro Angebote

Anmeldung für die Vormerkliste:
Tel.: 06232 142661 oder
seniorenbuero@stadt-speyer.de
Verbindliche Anmeldung und Bezahlung:
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A

Die Daten zur Voranmeldung und Verbindlichen Bezahlung finden Sie in dem separaten Flyer der Tagesfahrten. Dieser ist im Seniorenbüro oder in den Stadtteilbüros erhältlich.

Mit der Karte ab 60 die Umgebung erkunden

Organisation:	momentan nicht besetzt. Melden Sie sich gerne, wenn Sie Lust haben, die Organisation umzusetzen.
Informationen:	Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A Tel.: 06232/142661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

---

F@irNet

siehe Unterpunkt „Digitalisierung unserer Gesellschaft“

Digitalisierung unserer Gesellschaft

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

Internet-Treff F@irNet des Seniorenbüros,

Ludwigstraße 15b

Multimedia Sprechstunde

Dirk Humborg und Gérard Ribeiro bieten jeden Dienstag, von 10.00-11.30 Uhr eine Multimedia Sprechstunde an. Hier wird Ihnen Hilfe angeboten, wenn es wieder mal klemmt oder sie am PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet etwas Neues ausprobieren wollen. Geräte können mitgebracht werden! Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

---

Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!

Wann: jeden Donnerstag von 10.00-11.30 Uhr
Wo: in den Räumen von F@irnet, Ludwigstraße 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. Ansprechpartner: Gérard Ribeiro

Weitere Angebote

Tablet-Treff

Von Zeit zu Zeit werden Tablet-Kurse angeboten. Hier wird der Einstieg in die Tablet-Welt vermittelt. Tablets sind vorhanden!

Der nächste Kurs findet statt, wenn sich genügend Personen anmelden. Fragen Sie gerne an. Der Kurs wird dann nach Bedarf am 1. und 3. Freitag des Monats von 10.00 bis 11.30 Uhr umgesetzt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 3 Personen begrenzt daher ist eine Anmeldung im Seniorenbüro dringend erforderlich, Tel.: 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Weitere Angebote

Digitalbotschafter*innen

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

Unsere Ziele:

- Senior*innen in die digitale Welt begleiten
- Ansprechpartner*innen für Internet, Smartphone & Co
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Berührungsängste abbauen
- Digitale Sprechstunden
- Tücken und Gefahren aufzeigen
- Hausbesuche

Was wir nicht tun:

- Reparatur von Smartphones, Tablets & PC's
- Kaufberatung
- Konkurrenz zur VHS
- Konkurrenz zu gewerblichen Anbietern
- Spenden annehmen

Kontakt: Peter Demsar
Tel.: 0179 23 80 74 4
digiBo.demsar@pdemsar.de

Pete Fechter
digiBo.fechter@online.de

Christina Werling
digibo.werling@web.de

Weitere Angebote

Sprechstunde im Stadtteilbüro West
jeden 1. und 3. Montag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr,
Kurt-Schumacher-Straße 16 a, Eingang: Berliner Platz

Bitte mit Anmeldung über Peter Demsar,
Tel.: 0179 23 80 74 4.

Weitere Digitalbotschafter*innen in Speyer finden Sie auf www.digibo.silver-tipps.de/standorte.
In Kooperation mit der Gemeindeschwester Plus Speyer. Digitalbotschafter*innen arbeiten ehrenamtlich und kostenlos.

Sprechstunde in der Pfälzischen Landesbibliothek
An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat
(Otto-Mayer-Straße 9, Speyer)

Wir bieten Beratung nur nach vorheriger Anmeldung unter Tel. 06232-25400 an. Ein Anrufbeantworter ist vorhanden, Sie müssen Ihren Namen und eine Telefonnummer hinterlassen. Die Adresse wird zum Zweck der Nachverfolgung von den Digitalbotschafter*innen erhoben. Wir bieten pro beratender Person drei Einzeltermine am Tag an. Die Termine haben eine Dauer von 30 Minuten und starten jeweils um 15 Uhr, 15.30 Uhr und 16 Uhr. Teilnehmende können sich nach der Beratung für einen Folgetermin wieder unter der Tel. 06232-25400 anmelden.

Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord

„Montagsmalerei“
jeder 1. Montag im Monat, 18.30 – 20.30 Uhr
Das Angebot richtet sich an Freizeitkünstler*innen, die gerne in Gesellschaft malen. Die Malutensilien muss jede/r selbst mitbringen. Das Angebot ist kostenlos.

Lauftreff
Dienstag 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3
Ansprechpartner: Frau u. Herr Persch
Voraussetzung: gut zu Fuß unterwegs sein, normales Lauftempo, Strecke: Wald und Flur rund um Speyer Nord

---

Plauderspaziergang
Dienstag, 10.30 Uhr
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3
Ansprechpartnerin: Alexandra Mally
Bei Interesse bitte unter der Telefonnummer 06232 14 2673 anrufen.

Digital- und Spieletreff
Dienstag 13.00 – 16.00 Uhr
Offenes Angebot mit verschiedenen Spielemöglichkeiten in gemütlicher Caféatmosphäre

Weitere Angebote

Taschengeldbörse – Hilfe und Begleitung im Alltag
Jugendliche ab 14 Jahren unterstützen Familien und Seniorenhaushalte (z.B. Rasen mähen, Unkraut jäten, Blumen gießen, Straße kehren, Einkaufen; aber keine Reinigungsdienste/Haushaltshilfen) für ein Taschengeld (7,00€/Std.). Die Jugendlichen bieten ihre Hilfe auch im Umgang mit den neuen Medien an (PC-, Laptop-, Smartphone-Nutzung für 10,00€/Std.). Haushalte müssen eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10€ zahlen.
Weitere Angebote

Speyer Nord:	Sprechzeit: Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr Ansprechpartner: Peter Fechter, Tel. 14-2913 Im Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3
Speyer West:	Sprechzeit: 2. und 4. Montag im Monat (nur April bis Oktober) 15.00 – 17.00 Uhr Stadtteilbüro, Eingang Berliner Platz, Kurt-Schumacher-Str. 16a Tel.: 8604054 oder 0176-10076434 taschengeldboerse@gewo-leben.de

---

Sprechzeit „Handy, Laptop & Co."
(individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Handy/Smartphone und Laptop, Kosten: 10€/Stunde)

jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr
Ansprechpartner: Peter Fechter,
Terminvergabe unter Tel.:14-2911
p.fechterMGH@gewo-leben.de
im Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3

Weitere Angebote

Plaudercafé
Donnerstag 13.00 – 16.00 Uhr
Offenes Angebot in gemütlicher Caféatmosphäre

Seniorengymnastik im Sitzen
Kosten: 3€/Person
jeden 1. und 3. Donnerstag
14.00 – 15.00 Uhr

Freitagsbrunch
jeden 1. Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr
(Ausnahmen: Feier- und Brückentage)
Termine 1. Jahreshälfte 2024: 12.01. / 02.02. /01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06. / 05.07.
Preise für Getränke und Buffet:
12,00 €/Pers., Kinder 6,00 € (8 – 14 J.)
Anmeldung unter: 06232 – 142911

Gemeindeschwester plus in Speyer

Seit dem 01.09.2020 ist Alexandra Mally als Gemeindeschwester plus in Speyer West/Nord tätig. Seit 01.08.2022 ist Frau Heidemarie Gangkofner als Gemeindeschwester Plus in Speyer Mitte/Süd tätig. Beide sind bei der Stadtverwaltung Speyer angestellt. Gemeindeschwester plus ist ein Projekt vom Land Rheinland-Pfalz, das 2015 gestartet wurde. Es ist ein präventives gesundheitsförderndes Beratungs- und Vernetzungsangebot.

Die Hauptaufgabe ist, Ansprechpartnerin zu sein für ältere Menschen über 80 Jahre, die noch im eigenen Haushalt leben und sich noch alleine versorgen.

Frau Mally und Frau Gangkofner machen, wenn es gewünscht wird, auch Hausbesuche. Im Gespräch erfassen sie die Bedürfnisse, beraten über bestehende Angebote und je nach Situation vermitteln sie weiter an die Pflegestützpunkte.

Kontaktdaten: zuständig für Speyer West/Nord
Alexandra Mally
Gemeindeschwester plus
Tel.: 06232-142673
E-Mail: alexandra.mally@stadt-speyer.de

Kontaktdaten: zuständig für Speyer Mitte/Süd
Heidi Gangkofner
Gemeindeschwester plus
Tel.: 06232-142636 oder 01621080899
E-Mail: heidi.gangkofner@stadt-speyer.de

Weitere Angebote

Angebote der Gemeindeschwestern plus:

Speyerer Rikscha – Jeder hat ein Recht auf Wind in den Haaren – ein kostenloses Angebot für Senior*innen: Wir möchten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, die Freude eines Fahrradausfluges teilen. Deshalb unternehmen wir ehrenamtliche Rikscha-Fahrten, über die Maxi, an den Rhein, in den Wald oder an geliebte Orte. Unser Ziel ist es Mobilität zu schaffen,
Lebensqualität und Spaß zu schenken. Die Rikscha ist eine Spezialanfertigung, die eine sichere und komfortable Fahrt ermöglicht. Diese verfügt über einen Elektromotor, der die Tretleistung der ehrenamtlichen Piloten und Pilotinnen je nach Bedarf unterstützen. Anmeldung und Informationen bei Alexandra Mally, Gemeindeschwester Plus.

„Gemeinsam lesen statt einsam"
Offenes Leseangebot für ältere Menschen mit der Gemeindeschwester plus Alexandra Mally

Wann: 1. Donnerstag im Monat,
9.30 - ca. 10.15 Uhr
Wo: Stadtbibliothek Speyer,
Bahnhofstraße 54 (Villa Ecarius)

Angebote nach Stadtteilen:

Speyer West (Alexandra Mally)
MontagsCafé – Im Alter allein daheim – das muss nicht sein, wenn man sich beim mobilen Café mit netten Menschen treffen kann. Das MontagsCafé freut sich über Ihren Besuch und lädt Sie gerne zu einer Tasse Kaffee oder Tee ein.

Wann: jeden Montag um 15.00 Uhr
Wo: Gemeinderäume St. Hedwig
Heinrich-Heine-Straße 8

Weitere Angebote

Plauderspaziergang für Senior*innen
Wann: mittwochs von 10.30-11.30 Uhr
Wo: Berliner Platz, Stadtteilbüro West mit gemütlichem Ausklang ohne Anmeldung

Erzählcafé
Wann: donnerstags von 15.00-17.00 Uhr
Wo: Berliner Platz, Stadtteilbüro West, ohne Anmeldung

Speyer Nord (Alexandra Mally)
Plauderspaziergang
Wann: dienstags, 10.30 Uhr
Wo: Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3
Bei Interesse bitte unter der Telefonnummer 06232 14 2673 anrufen.

Speyer Mitte (Heidi Gangkofner)
Singrunde, Spielerunde, Erzählrunde, Gesprächsrunde im Haus am Germansberg
Wann: dienstags, 15.00-17.00 Uhr
Wo: Haus am Germansberg, Else-Krieg-Straße 2, Speisesaal
Beginn: 09.01.2024
ohne Anmeldung

Offener Treff im Seniorenbüro
Wann: mittwochs, 14.30-16.30 Uhr
14-tägig (in den geraden Kalenderwochen)
Wo: Seniorenbüro, Veranstaltungsraum, Maulbronner Hof 1A
Beginn: 10. Januar 2024
Ansprechpartnerinnen:
Gisela Langjahr (Ehrenamtliche Seniorenbüro),
Heidi Gangkofner (Gemeindeschwester plus)
Ohne Anmeldung

Weitere Angebote

Plauderspaziergang für Senior*innen
Einfache Übungen (mit Bällen, Tüchern, im Sitzen, im Stehen, …)
Wann: donnerstags, 8.30 - 9.30 Uhr
Treffpunkt: Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A
Beginn: 11. Januar 2024
Begleitung: Gemeindeschwester plus & Doris Schmitz (Ehrenamtliche Seniorenbüro)
ohne Anmeldung

Speyer Süd (Heidi Gangkofner)
Plauderspaziergang für Senior*innen
Wann: dienstags von 10.30-11.30 Uhr
Wo: Platz der Stadt Ravenna; Stadtteilbüro
Ehemalige Sparkassenfiliale, Windthorststraße 18,
ohne Anmeldung
Beginn: 09.01.2024

Offener Treff
Mit der Gemeindeschwester plus
Wann: donnerstags, 14.30 - 17.30 Uhr
Wo: Platz der Stadt Ravenna; Stadtteilbüro
ehemalige Sparkassenfiliale
Der Stadtteilverein Speyer Süd bietet Kaffee und Kuchen an. Es kann gespielt, gebastelt, gestrickt werden. Oder einfach ins Gespräch kommen und plaudern. Die Gemeindeschwester plus bietet eine Sprechstunde an.

Nachbarschaftshilfe Speyer

Die Nachbarschaftshilfe stellt ein unterstützendes Hilfsangebot für ältere, zum Teil pflegebedürftige Senior*innen und deren Angehörige dar.

Tätigkeitsbereiche in der Nachbarschaftshilfe können zum Beispiel sein:

- Besuchsdienste (Gespräche, Spiele, singen)
- Begleitung bei Spaziergängen, Arztbesuchen, beim Einkaufen, bei Friedhofbesuchen
- Hilfestellung bei schriftlichen Angelegenheiten
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Hilfestellung im Alltag während des Besuchs (z.B. Post aus dem Briefkasten holen, usw.)

Alle Nachbarschaftshelfer*innen erhalten eine Schulung und regelmäßigen Austausch. Im Jahr 2024 wird es drei Schulungsdurchläufe geben, ab März, Juni und September.

Wenn Sie die Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen wollen oder sich als Nachbarschaftshelfer*in einbringen wollen, melden Sie sich gerne unter nachfolgenden Kontaktdaten.

Christina Werling (Seniorenbüro)
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232/142665

Behindertenbeauftragte für Menschen mit Beeinträchtigungen

Der Rat der Stadt Speyer hat am 28.04.2022 Willy Pudlich und Rhett-Oliver Driest, der das Ehrenamt bereits seit August 2019 ausübt, zu Beauftragten der Stadt Speyer für die Belange von Menschen mit Beeinträchtigungen bestellt. Willy Pudlich und Rhett-Oliver Driest üben die ehrenamtliche Funktion der Beauftragten der Stadt Speyer für die Belange von Menschen mit Beeinträchtigungen für eine Dauer von zunächst 2 Jahren aus. Sie sind Ansprechpartner der Stadt für alle Angelegenheiten, die Menschen mit Behinderungen berühren, beraten Stadtrat sowie Verwaltung in diesen Fragen und sind bei Vorhaben, welche die Belange von Menschen mit Beeinträchtigungen betreffen könnten, zu hören. Ziel der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Beeinträchtigungen ist es, das Zusammenleben mit behinderten Menschen zu fördern, ihre Rechte zu vertreten und ihre Wünsche zu artikulieren. Die Stadt Speyer hat sich verpflichtet, für die gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit Behinderungen einzutreten und auf unterschiedlichen Ebenen alles zu tun, um diese Ziele zu fördern und umzusetzen.

Kontakt:
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Willy Pudlich: Tel.: 06232 33 503 oder 0170 311 726 6
Email: behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de

Rhett-Oliver Driest:
Tel.: 0160 5642096
Email: behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de
www.speyer.de

Weitere Angebote

Seniorenbeirat

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

Aufgaben:

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

Aufgabenbereiche z.B.:

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

Folgende Arbeitsgruppen bereiten die Themen inhaltlich vor:

AG Soziales, AG Umwelt und Nachhaltigkeit, Stadtentwicklung, Stadtklima, AG Digitalisierung, AG Verkehr, Mobilität AG Kultur, AG Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Angebote

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

Vorstand: Schultheis, Ludwig
06232 – 25899
familie.schultheis@icarus-net.de

Stellvertreter: Weinmann, Karl-Heinz
06232.- 24109
weinmann.karl-heinz@t-online.de

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

Seniorenbüro Speyer, Maulbronner Hof 1A,
67346 Speyer; Tel. 06232 – 14-2661,
E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Nachstehend folgende Termine
für die Seniorenbeiratssitzung:
ACHTUNG, der Wochentag und die Uhrzeit
ändert sich ab 2024:
! donnerstags von 14.30-16.30 Uhr !
im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros,
Maulbronner Hof 1A

01. Februar 2024
14. März 2024
25. April 2024
06. Juni 2024

Konzert am Nachmittag

Mittwoch, der 21. Februar 2024, 15 Uhr
Duo „Aerosonance“ - Pianistin Martina Cukrov-Jarrett und Flötistin Jessica Marwitz
Musikalische Freundschaften
Begleitprogramm zur Sonderausstellung „Freundespaare der Moderne“ des Museums Purrmann-Haus und im Rahmen der Veranstaltungsreihe Konzert am Nachmittag

„Aerosonance“, das sind zum einen Klänge, die durch Luft erzeugt werden - auf dem Blasinstrument mit dem größten, vom Spieler abverlangten Luftvolumen: Der Querflöte. Den nächsten Termin für Mai finden Sie dann im Flyer der Konzerte am Nachmittag für das 2. Trimester. Dieser wird ungefähr im März/April erscheinen.

! Veranstaltungsort: Stadthalle Speyer, Kleiner Saal, Obere Langgasse 33, 67346 Speyer !

Eintritt frei

Nähere Informationen erhalten Sie im Kulturbüro,
Kleine Pfaffengasse 6, 67346 Speyer, Telefon: 06322 14 2494, E-Mail: kulturbuero@stadt-speyer.de

Prot. Auferstehungskirchengemeinde Speyer

Jeden Montag	18:00 – 19:15 Uhr Meditation am Montag Auferstehungskirche, Am Renngraben 2g Pfarrerin Körber Sitzen in der Stille mit Übungen des Loslassens. kostenfreies Angebot
Jeden Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr Qigong Auferstehungskirche, Am Renngraben 2g Matthias Hanfgarn Körper- und Bewusstseinsübungen kostenfreies Angebot
Jeden Donnerstag	19:00 – 20:20 Uhr Meditation am Donnerstag Auferstehungskirche Am Renngraben 2g Dirk Hamm Sitzen in der Stille nach Zen kostenfreies Angebot

Termine für Senior*innen in der Prot. Johanneskirche

Kunstgewerblicher Bastelkreis
Haben auch Sie Spaß am Basteln?
Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem Kreis! Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sollten nur Freude am Basteln haben und etwas Zeit mitbringen, alles andere ergibt sich von selbst.

Wir treffen uns **am ersten und letzten Mittwoch im Monat, jeweils um 15.00 Uhr** und nach Vereinbarung (außer in den Ferien).
Weitere Informationen bei Frau Kniza, Tel: 74868.

Bibelgesprächskreis
in der Johanneskirche mit Pfarrer Udo Müller
An jedem 2. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr treffen sich die Seniorinnen und Senioren unserer Gemeinde zu einem Bibelnachmittag. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken steht immer ein biblisches Buch auf dem Programm.

Die Bibeltexte sind groß gedruckt, so dass man mühelos mitlesen kann. Neben der Information über Entstehung und Hintergrund der biblischen Schriften geht es auch um die aktuelle Botschaft der Bibel.

Prot. Dreifaltigkeitskirchengemeinde

Spielenachmittage
am 2. Montag im Monat ab 14.30 Uhr
im Georgenhaus, Große Himmelsgasse 3
(auch in den Ferien)
Spielen, das ist doch was für Kinder! Stimmt, aber nur zum Teil. Denn auch die Generation 60+ hat beim Spielen ihr Vergnügen. Wer also seine Begeisterung mit anderen teilen möchte und Lust an klassischen Gesellschaftsspielen wie „Mensch ärgere dich nicht", Rummikub, Rommé, Canasta, Mühle usw. hat, ist zu unserem Spielenachmittag für Senioren herzlich willkommen. Gute Laune gibt es zudem inklusive.
Ansprechpartnerin: Irmgard Meyer

„Nachmittage der Begegnung"
in der Regel am letzten Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr, Gedächtniskirche, Martin-Luther-King-Haus, Martin-Luther-King-Weg 1, 67346 Speyer
In gemütlicher Runde mit Kaffee und Kuchen haben wir Zeit zum Gespräch untereinander. Wir tauschen uns zu einem Thema aus, bekommen Impulse, singen und genießen die Begegnung miteinander.
Leitung: Pfarrerin Constanze Lotz
Veranstalter: Auferstehungskirchengemeinde, Dreifaltigkeitskirchengemeinde, Gedächtniskirchengemeinde

Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Abenteuer Kultur wagen
Kulturelle Teilhabe für Menschen mit Demenz
Das Netzwerk besteht seit 2016 und will Menschen mit Demenz kulturelle Teilhabe ermöglichen. Dabei geht es um eine besondere Art der Kulturvermittlung. Mit Menschen mit Demenz werden gemeinsam Kunstwerke entdeckt und die Erinnerungen wertgeschätzt.
Eva-Maria Urban, Maria Leitmeyer und Veronika Besau haben wegen Corona Angebote schriftlich ausgearbeitet. Diese werden den stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen zur Verfügung gestellt, die sie in ihrer Arbeit einsetzen können. Diese Unterlagen werden auch gerne pflegenden Angehörigen zur Verfügung gestellt. Sie können im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A abgeholt werden.

Nähere Informationen:
Seniorenbüro Speyer, Tel. 06232 14 2661

Elan-Café
Wann? Dienstags, von 10 bis 16 Uhr
Wo? Am Renngraben 2g,
Räumlichkeiten der Auferstehungskirche
Ansprechpartnerin:
Bianca Knerr-Müller, Malteser Hilfsdienst e.V.

Elan-Café bei St. Martha
Wann? An jedem 2. und 4. Samstag im Monat,
von 10 bis 16 Uhr
Wo? Tagespflege St. Martha, Schützenstraße 18c
Ansprechpartnerin:
Bianca Knerr-Müller, Malteser Hilfsdienst e.V.

Weitere Angebote

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit demenziellen Erkrankungen in Zusammenarbeit mit der Alzheimergesellschaft Rheinland-Pfalz Speyer
Salier-Stift, Obere Langgasse 5a, 67346 Speyer
Kontakt: Frau Kornelia Willenbacher, Tel. 06232-207440

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

Malteser Hilfsdienst e.V.

Fortbildung Rollatortanz
Donnerstag, der 14.03.2024 und Donnerstag, der 19.09.24, von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Bianca Knerr-Müller

Weitere Angebote

Kneipp-Verein

Kursangebote des Kneipp Vereins Speyer
Die Kurse finden laufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich. Details finden Sie auf der Internetseite www.kneippverein-speyer.de oder direkt im Kneippbüro (Tel: 35834).

Yoga	montags, 18.30-20.00 Uhr in der Sonderschule Erlich Im Erlich 67a Jasmin Symietz Kursgebühr: 9€/11€
Yoga	dienstags, 9.30-11.00 Uhr Rotes Kreuz-Haus Karl-Leiling-Allee 5 Gabriele Nitzsche Kursgebühr: 9€/11€
Aktiv 55 plus	dienstags, 16.15-17.15 Uhr in der Salierschule, Mausbergweg Petra Brilla/Andrea Frieß Kursgebühr: 6€/8€
Yoga	dienstags, 17.00-18.30 Uhr Rotes Kreuz-Haus Karl-Leiling-Allee 5 Gabriele Nitzsche Kursgebühr: 9€/11€

Weitere Angebote

KAHA	dienstags, 18.00-19.00 Uhr Aula Schulzentrum, Diakonissenanstalt Else-Krieg-Str. Parkplatz Petra Keppler Kursgebühr: 6€/8€
Tai Chi	dienstags, 18.00-19.30 Uhr in der Kneipp-Geschäftsstelle, Mühlturmstraße 16 Peter Decker Kursgebühr: 9€/11€
AROHA	dienstags, 19.15-20.15 Uhr Outdoor-auf der Wiese hinter der Stadthalle Stefanie Blau Kursgebühr: 6€/8€
Rücken- und Beckenboden	dienstags, 19.15-20.45 Uhr in der Gymnastik-Aula Schulzentrum, Diakonissenanstalt Else-Krieg-Straße, Parkplatz Sonja Müller-Haase Kursgebühr: 9€/11€
Yoga auf Stuhl	mittwochs, 9.30-10.45 Uhr in der Kneipp Geschäftsstelle Mühlturmstraße 16 Birgit Franke-Nowbachtian Kursgebühr: 8€/10€

Weitere Angebote

Yoga-Faszien	mittwochs, 17.15-18.45 Uhr Aula Schulzentrum, Diakonissenanstalt Else Krieg-Straße. Parkplatz Birgit Franke-Nowbachtian Kursgebühr: 9€/11€
Qigong	mittwochs, 18.00-19.00 Uhr Outdoor-auf der Wiese hinter der Stadthalle/ Kneipp-Geschäftsstelle Gudrun Dyslewski Kursgebühr: 6€/8€
Yoga	mittwochs, 19.15-20.45 Uhr Aula Schulzentrum, Diakonissenanstalt Else-Krieg-Str. Parkplatz Stephanie Treutle Kursgebühr: 9€/11€
Locker vom Hocker	donnerstags, 9.30-10.30 Uhr in der Kneipp-Geschäftsstelle, Mühlturmstraße 16 Andrea Frieß/Rita Lorenz Kursgebühr: 6€/8€

Weitere Veranstaltungen mit Claudia Berger im Kräutergarten im Mühlturmpark. Für 20 € zuzüglich Materialkosten, Mindestteilnehmer sind 8 Personen.

- Frühjahrskur am Freitag, den 24. Mai 2024
- Johanniskräuter am Freitag, den 28. Juni 2024

jeden 3. Montag im Monat,15.00-17.00 Uhr
geselliger Nachmittag im Kneipp-Verein,
in den Geschäftsräumen, Mühlturmstraße 16
Termine: 15.01. / 19.02. / 18.03. / 15.04. / 20.05. / 17.06.

Trauercafé Phönix

Der Ambulante Hospiz und Palliativ-Beratungsdienst Speyer lädt ein zum Trauercafé Phönix. Beim Café für trauernde Menschen können Sie mit uns und anderen Teilnehmer*innen in Kontakt kommen, erzählen, zuhören, erinnern, verarbeiten, bewältigen, … . Der Austausch in wohltuender Atmosphäre und das Miteinander stehen im Mittelpunkt unserer Treffen. Die Treffen werden thematisch von Mitarbeiter*innen des Trauercafés gestaltet. Das Trauercafé ist offen für Menschen jeden Alters, Weltanschauung oder Konfession. Café Phönix ist für alle Besucher kostenfrei.

Öffnungszeiten: Das Gesprächscafé ist einmal im Monat, am zweiten Dienstag, geöffnet (ausgenommen sind die Ferien, siehe Terminliste), jeweils von 15.00 – 17.30 Uhr
Ort: Wir treffen uns in den Räumen der Pamina-Stadtresidenz im „Treff“ (Klingel „Treff“), Paul-Egell-Str. 24, 67346 Speyer

Ansprechpartnerin:
Petra Gutekunst (Leitung und Koordination)
Paul-Egell-Str. 24, 06232 6047 44
E-Mail: p.gutekunst@ahpb-speyer.de
Internetseite: www.sozialstation-speyer.de

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

Heinrich-Heine-Str. 8

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

Weitere Infos: www.repaircafe-speyer.de

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

Naturfreunde Speyer

Naturfreundehaus, Geibstraße 1, 67346 Speyer

Neujahrsempfang	Sonntag, 14. Januar | Ab 11.00 Uhr im Jugendraum
Hauptversammlung mit Neuwahlen	Samstag, 13. April | ab 14.30 Uhr in der Gaststätte
Sonnwendfeier (21.06.2024)	Samstag, 22. Juni | ab 15.00 Uhr Im Jugendraum/Hof

---

Singstunden

mittwochs, 19.00 Uhr im Naturfreundehaus
10. & 24. Januar / 07. & 21. Februar / 06. & 20. März / 03. & 17. April / 15. & 29. Mai / 12. & 26. Juni

---

Kaffeenachmittag

Dienstags, 14.00 bis 16.00 Uhr im
Jugendraum des Naturfreundehauses
09. & 23. Januar / 06. & 20. Februar / 05. & 19. März / 02. & 16. April / 14. & 28. Mai / 11. & 25. Juni

Pfälzerwald-Verein Ortsgruppe Speyer

Wanderungen und Ausflüge des Pfälzerwald-Vereins Speyer für Senior*innen

Gäste sind bei allen unseren Veranstaltungen herzlich willkommen. Anmeldung und weitere Informationen im Internet unter: www.pwv-speyer.de/wanderplan, per E-Mail an info@pwv-speyer.de oder telefonisch unter 0160 9509 3375. Änderungen vorbehalten.

1. Halbjahr 2024

Gesellige Sonntagswanderungen mit gemeinsamer Schlusseinkehr Kurz/Lang

Sonntag 14. Jan 24	Glühweinwanderung im Speyerer Wald	ca. 10,0 km / 5,0 km
Sonntag 18. Feb 24	Ins Nahetal bei Bad Münster am Stein	ca. 12,0 km / 7,0 km
Sonntag 17. Mär 24	Wanderung bei Weißenburg	ca. 11,0 km / 6,0 km
Sonntag 14. Apr 24	Graf-Heinrich-Weg bei Lemberg -	ca. 12,0 km / 6,0 km
Sonntag 05. Mai 24	Adolf-von-Nassau-Weg bei Göllheim	ca. 13,0 km / 7,0 km
Sonntag 16. Juni 24	Durch das schöne Eiderbachtal,	ca. 12,0 km / 6,0 km

Weitere Angebote

Gesellige Mittwochswanderungen / Seniorenwanderungen, teilweise mit Ausflugscharakter:

Mittwoch 24. Jan 24	Ausflug ins Bruchsaler Schloss ca. 5,0 km
Mittwoch 14. Feb 24	Wanderung zum Heringsessen ca. 5,0 km
Mittwoch 13. Mär 24	Zur Rehbachmündung bei Altrip ca. 6,0 km
Mittwoch 24. Apr 24	Wanderung bei Herxheim mit Einkauf bei Fa. Trauth, ca. 6,0 km
Mittwoch 22. Mai 24	Ausflug nach Baden-Baden ca. 6,0 km
Mittwoch 26. Jun 24	An die Dammterrassen bei Karlsruhe ca. 6,0 km

---

Jungseniorenwanderungen unter dem Motto „Fit werden und Fit bleiben“

Mittwoch 14. Feb 24	Wanderung zum Heringsessen, ca. 9,0 km
Mittwoch, offen	Zur Mandelblütenzeit nach Gimmeldingen, ca. 10,0 km
Mittwoch 03. Apr 24	Vom Kaltenbrunner Tal zur Totenkopfhütte und zurück, ca. 10,0 km
Mittwoch 08. Mai 24	Michaelskloster in Heidelberg, ca. 10,0 km
Mittwoch 05. Jun 24	Altschlossfelsen Eppenbrunn, ca. 10,0 km
Mittwoch 03. Jul 24	Zu den Oftersheimer Dünen, ca. 12,0 km

St. Vincentius Krankenhaus Speyer

Montag, 15. Januar 2024, 17.30 Uhr
Arthrose in Knie und Hüfte: Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk?
Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer

Dr. Martin Sturm
Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und spezielle Unfallchirurgie

Arthrose stellt in unserer immer älter werdenden Gesellschaft ein großes Problem dar. Die konservativen Möglichkeiten sind begrenzt, Betroffene leiden oft viele Jahre darunter. In einem 45 Min Vortrag informiert Dr. med. Martin Sturm über dieses wichtige Thema und steht für Fragen im Anschluss gerne zur Verfügung. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie spezielle Unfallchirurgie ist Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer.

Eintritt frei, ohne Anmeldung möglich

Nachbarschaftsverein der GBS/ Sozialmanagement

Infos und Anmeldung bei Frau Hille-Jacoby, Nachbarschaftsverein der GBS e.V., Soziales Management der GBS, Burgstraße 40, 6013-71
Internet: www.gbs-nachbarschaftsverein.de
E-Mail: info@gbs-nachbarschaftsverein.de

Hinweis:
Bitte beachten Sie die Ankündigungen in unseren Schaukästen und fragen Sie gerne im Nachbarschaftsverein nach. Tel. (06232) 6013-71

Treff im Burgfeld:
Gemütlicher Treff mit Kaffee und Kuchen
Wann: jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr
Info: Über Nachbarschaftsverein der GBS e.V.

Klappcafé:
Wir kommen zu Ihnen ins Burgfeld. Achten Sie auf die Aushänge an Ihren Haustüren. Bei Kaffee und kalten Getränken kommen wir gerne mit Ihnen ins Gespräch.

Lust auf Boule:
Unsere Boule-Bahn in der Wohnanlage Danziger-/Karlsbader Straße lädt Sie jederzeit ein zum Spiel. Verabreden Sie sich mit Freunden und erleben Sie einen kurzweiligen Nachmittag mit Spiel und Spaß.

Weitere Angebote

Siedlergemeinschaft Speyer Nord

Glühweinfest	20.01.2024 ab 17.00 Uhr
Bunter Faschingsabend	13.02.2024
Heringsessen	14.02.2024
Aschermittwoch Schlachtfest	16.03.2024 ab 18.00 Uhr
Ostereiersuche Ostermontag	01.04.2024
Jahreshauptversammlung mit Wahlen	26.04.2024
Bayrischer Abend	25.05.2024
Tages-Busfahrt	15.06.2024
Kinder- und Jugendfest	28.06.2024
Sommerfest	06.07.2024

Wohnen im Alter – Broschüre & Beratung

Das Seniorenbüro hat in Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten, dem Seniorenbeirat und der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen + Wohnen die Broschüre Wohnen im Alter aktualisiert. Sie finden darin wichtige Adressen und Anregungen. Diese Broschüre ist auch im Internet unter https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/senioren/wohnen-im-alter/#accordion-1-2 abrufbar. Ein Ausdruck ist im Seniorenbüro der Stadt Speyer kostenlos erhältlich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen, Gymnasiumstraße 4, 55116 Mainz, Tel: 06131 284871 (Mo, Mi, Do 10:00 – 13:00 Uhr), barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de oder www.vz-rlp.de.

Die **Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen** findet seit Oktober 2023 wieder an jedem 3. Donnerstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1a, statt.

Generell ist eine Anmeldung bis dienstags vor den Beratungsterminen notwendig. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 06232/142661 (AB) oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt-speyer.de . Die Plätze sind begrenzt.

Öffnungszeiten und Kontaktadressen der einzelnen Verbände

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

Behindertenbeauftragte für Menschen mit Beeinträchtigungen
Willy Pudlich Tel.: 06232 33 503 oder 0170 311 72 66,
Rhett-Oliver Driest Tel.: 0160 5642096
behindertenbeauftragte@stadt-speyer.de

Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.
Nikolaus-von-Weis-Straße 6, Tel. 20 90

Deutscher Alpenverein Sektion Speyer – Seniorenbetreuung
Jungsenioren | Joachim Ney, Tel.: 06232-71174,
Joachim.Ney@dav-speyer.de

Donaudeutsche Landsmannschaft-Seniorenkreis
Haus Pannonia, Friedrich-Ebert-Str. 106, Tel.: 06232 44 190

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

Hobbywerkstatt des Seniorenbüros
Mönchsgasse 12, Tel.: 14 2661

Förderverein Salier-Stift e.V., Speyer
Frau Raschke, Obere Langgasse 5a, Tel.: 06232 20 70

Frauengemeinschaft St. Konrad
Ursula Langbein, Holunderweg 12, Tel.: 4 41 61
Emma Hüls, Lärchenweg 20, Tel.: 3 46 94
Oder: Edith-Stein-Platz 6-7, Tel.: 10 21 40, Zentrales Pfarrbüro | Fax. 10 21 44, pfarramt.speyer@bistum-speyer.de

Öffnungszeiten und Kontaktadressen

Gemeindeschwester Plus
Alexandra Mally | Speyer West/Nord | Johannesstr. 22a
Tel.: 14 2673 oder 0152-51626962
alexandra.mally@stadt-speyer.de

Heidi Gangkofner | Speyer Süd/Mitte | Johannesstr. 22a
Tel.: 14 2636 oder 0162-1080899
heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de

Kath. Arbeitnehmer-Bewegung
Vorsitzende: Helma Rieser, Tel.: 06232-440061,
kab@bistum-speyer.de

Kath. Frauenbund Zweigverein Pax Christi
Edith-Stein-Platz 6-7, Tel.: 10 21 40, Zentrales Pfarrbüro
Fax. 10 21 44, pfarramt.speyer@bistum-speyer.de

Kneipp Verein Speyer e.V.
Postfach 2196, 67331 Speyer
Geschäftsstelle: Mühlturmstr. 16, 67346 Speyer
Tel. 3 58 34, Fax 2 92 09 82
kneipp-verein-speyer@t-online.de
Öffnungszeiten: Donnerstag 11:00 – 13:00 Uhr
Telefonisch jederzeit über den Anrufbeantworter erreichbar.
Es wird zurückgerufen.

Kolpingsfamilie
Harald Radschuck, Schützenstr. 18b, harald.r@gmx.de

Kulturbüro Stadtverwaltung Speyer
Kleine Pfaffengasse 6, Tel.: 06232 14 2494,
kulturbuero@stadt-speyer.de

Malteser Hilfsdienst e.V.
Alter Postweg 1, 67346 Speyer, Tel.: 06232-6778-0
speyer@malteser.org
für den Bereich Demenz: Bianca Knerr-Müller - Diözesanreferentin soziales Ehrenamt, Leitung Demenzdienste
Tel.: 06232 677820

Öffnungszeiten und Kontaktadressen

Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie
Offener Treff Weißdornweg
Jana Schellroth, Weißdornweg 3
Tel.: 14-2911; 0176-10538742
j.schellrothMGH@gewo-leben.de

Nachbarschaftsverein der GBS/Sozialmanagement
Leiterin: Karin Hille-Jacoby, Soziales Management der GBS
Burgstraße 40, Tel.: 601371
Internet: www.gbs-nachbarschaftsverein.de
E-Mail: info@gbs-nachbarschaftsverein.de

Nachbarschaftshilfe des Seniorenbüros
Christina Werling
Seniorenbüro Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 26 65
christina.werling@stadt-speyer.de

Naturfreunde
Geibstraße 1
Vorsitzender: Wolfgang Förster, Tel.: 06232 6865824
info@naturfreunde-speyer.com

Ansprechpartnerin Seniorengruppe
Hannelore Weinmann, Tel.: 06232 40432

Netzwerk Demenz
Constanze Konder
Seniorenbüro
Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 26 61
seniorenbuero@stadt-speyer.de

Ökumenische Sozialstation (ÖSST)
Frau Manja Tschackert
Paul-Egell-Strasse 24, Speyer
Mo-Fr: 9:00-14:00 telefonisch erreichbar
Fon: 06232-6047-0
Fax: 06232-6047-47
Email: info@sozialstation-speyer.de
www.sozialstation-speyer.de

Öffnungszeiten und Kontaktadressen

Pfälzerwald Verein
Ortsgruppe Speyer, 1. Vorsitzender: Helmut Back,
Tel.: 06232 733 46
Aktuelle Wanderungen und Veranstaltungen unter
www.pwv-speyer.de/wanderplan. Anmeldungen unter
info@pwv-speyer.de oder Tel.: 0175 268 73 11

Quartiersbüro Speyer-Süd – Soziale Stadt
Anna Barthelmes
Di: 8:30 – 11:30 Uhr
Do: 14:30 – 17:30 Uhr
Windthorststr. 18, ehem. Sparkasse
am Platz der Stadt Ravenna, Tel.: 14 29 20
E-Mail: anna.barthelmes@stadtberatung.info

Stadtteilverein Speyer-Süd e.V.
1. Vorsitzender: Frank Scheid,
E-Mail: verein-speyer-sued@gmx.de

Seniorenbeirat
Vorsitzender: Ludwig Schultheis,
familie.schultheis@icarus-net.de
Stellvertreter: Daoud Hattab, d.hattab@web.de
Stellvertreter: Karl-Heinz Weinmann,
weinmann.karl-heinz@t-online.de
Weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro,
Tel.: 14 26 61

Seniorenbüro
Maulbronner Hof 1A, Tel. 14 26 61,
E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de
Montag-Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Siedlergemeinschaft „Seniorentreff“
Rita Hagel, Eichenweg 7a, Speyer, Tel. 01712315010

Öffnungszeiten und Kontaktadressen

Siedlergemeinschaftshaus
Speyer Nord, Eichenweg 9a

Sonntag	10.00 bis 13.00 Uhr
Montag	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag	14.00 bis 18.00 Uhr
	19.00 bis 22.30 Uhr

Soziales Management der GBS
Karin Hille-Jacoby
Burgstraße 40, 67346 Speyer
Telefon: (06232) 6013-71
E-Mail: info@gbs-nachbarschaftsverein.de
Internet: www.gbs-nachbarschaftsverein.de

Stadtteilverein Speyer-West e.V.
Vorsitzender: Dr. Thomas Kohl, Fünfkirchner Weg 1,
67346 Speyer, E-Mail: stadtteilvereinspeyer-west@gmx.de

Stadtteilbüro Speyer-West, Berliner Platz
Christa Berlinghoff, Kurt-Schumacher-Str. 16a,
Tel.: 14 29 06, Mobil: 017699775569
christa.berlinghoff@stadt-speyer.de

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.
Vorsitzender: Reinhard Kreimer
Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel. 14 26 61,
info@foerderverein-senioren-speyer.de

Volkshochschule Speyer
Bahnhofstraße 54, Villa Ecarius, Tel.: 14 13 60,
vhs@stadt-speyer.de
Montag – Donnerstag, 8.00-12.30 Uhr
Montag – Donnerstag, 13.30-16.00 Uhr
Freitag, 8.00-12.00 Uhr

Öffnungszeiten und Kontaktadressen

Kirchen katholisch

Dompfarrei Pax Christi
Edith-Stein-Platz 6-7, Tel.: 10 21 40, Zentrales Pfarrbüro
Fax. 10 21 44, pfarramt.speyer@bistum-speyer.de

Kirchen protestantisch

Prot. Auferstehungskirchengemeinde Speyer
Pfarrerin Christine Gölzer
Holzmarkt 1
täglich zwischen 8:00 und 16:00 Uhr
06232/629958
christine.goelzer@evkirchepfalz.de

Prot. Christuskirchengemeinde in Speyer-Nord
Pfarrerin Heike Kronenberg, Am Anger 5, Tel.: 64 06 16,
pfarramt.sp.nord@evkirchepfalz.de

Prot. Dreifaltigkeitskirchengemeinde Speyer
Pfarrerin Christine Gölzer, Holzmarkt 1, Tel. 62 99 58, christine.goelzer@evkirchepfalz.de,
Frau Irmgard Meyer, Tel.: 7 45 15,
irmgardmeyer@t-online.de

Prot. Gedächtniskirchengemeinde Speyer
Pfarrerin Constanze Lotz, Martin-Luther-King-Weg 1
Tel. 06232 28 900 77, Fax: 06232 28 900 79
www.gedaechtniskirchengemeinde.de

Prot. Johanneskirche Speyer
Pfarrer Udo Müller, Theodor-Heuss-Straße 24, Tel.: 6 12 12,
johanneskirche.speyer@t-online.de
Pfarrerin Corinna Schauder, Karl-Zeiss-Straße 3, Tel.: 6 12 14, schauder@johanneskirche-speyer.de

Kontaktadressen Alten- und Pflegeheime

Alten- und Pflegeheim Am Adenauerpark
Bahnhofstr. 56 a, Tel.: 720 02,
info@altenheim-adenauerpark.de

AWO-Seniorenhaus Burgfeld
Burgfeldstr. 34–36, Tel.: 81 04 0,
seniorenhaus-burgfeld-speyer@awo-pfalz.de

Caritas-Altenzentrum St. Martha
Schützenstr. 18 c, Tel. 13 50,
st.martha@cbs-speyer.de

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

Diakonissen Seniorenzentrum Haus am Germansberg
Else-Krieg-Straße 2, Tel. 22 17 38, germansberg@diakonissen.de

Salier-Stift
Obere Langgasse 5 a, Tel. 20 70,
info@wbg-pflegeheime.de

Seniorenstift Bürgerhospital
Mausbergweg 150, Tel. 64 80, seniorenstift@diakonissen.de

Seniorenzentrum Storchenpark
Obere Langgasse 13, Tel. 81 60, speyer@alloheim.de

Pflegestützpunkte

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

Pflege Stützpunkt
Speyer

Kontakt:
Pflegestützpunkt I, Paul-Egell-Straße 24, 67346 Speyer

Bettina Schimmele und Gabi Ewald, Tel. 06232-8541215
E-Mail: bettina.schimmele@pflegestuetzpunkte-rlp.de, gabi.ewald@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232-6796705
E-Mail: carmen.bouquet@pflegestuetzpunkte-rlp.de

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

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee.

Als Genossenschaftsbank sind wir unseren Mitgliedern verpflichtet und der Region, in der sie leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte, die sich hier vor Ort für die Umwelt und die Gemeinschaft starkmachen.

VOBA tv

Film ab: So funktioniert unsere Genossenschaftliche Idee. https://www.vvrbank.de/geno-idee

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

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