



**SENIOREN
WEGWEISER
HERXHEIM**

Altenzentrum St. Josef

Vollstationäre Pflege | Kurzzeitpflege | Tagespflege



WIR SIND FÜR SIE DA



- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Essen auf Rädern

Richard-Flick-Straße 2 • **76863 Herxheim**

Fon 07276/92939-0 • Fax 07276/92939-199

E-Mail: info@altenzentrum-herxheim.de

www.altenzentrum-herxheim.de



Sehr geehrte Leser und Leserinnen,

der vor Ihnen liegende Wegweiser für Senioren in der Verbandsgemeinde Herxheim bietet Ihnen eine Übersicht über die Angebote und Hilfestellungen für ein gutes und selbstbestimmtes Leben im Alter in Ihrer Region. Nutzen Sie dieses vielfältige Angebot zur Information, zum Mitmachen oder auch um selbst aktiv zu werden.

Wenden Sie sich bei all Ihren Fragen an die entsprechenden Fachkräfte.

Unsere Bevölkerungsstruktur ist im Wandel. Die Lebenserwartung steigt, die Generation der Älteren wird sich in den nächsten Jahren stark vergrößern. Da ist ein realistisches, ein modernes Bild des Alterns gefragt, das seiner Vielfalt, seiner Lust auf Gestaltung, Beteiligung und Engagement gerecht wird.

Nie zuvor waren ältere Menschen so vital wie heute. Und auch Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen, wollen zu Recht „mittendrin“ und nicht ausgeschlossen sein.

Die Landesregierung setzt sich dafür ein, dass die Menschen in Rheinland-Pfalz auch im Alter gut leben können. Unsere Ziele haben wir im Aktionsplan „Gut leben im Alter“ gebündelt. Der Aktionsplan ist die Grundlage für eine zukunftsorientierte Seniorenpolitik und ein solidarisches Miteinander der Generationen.

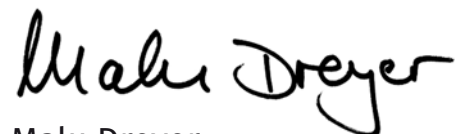
Wir wollen Rahmenbedingungen schaffen, damit die Menschen möglichst lange fit und mobil sind und selbstbestimmt und sicher leben können.

Wir möchten die Solidarität der Generationen stärken und die Beteiligung Älterer verbessern. Und wir unterstützen das vielfältige Engagement älterer Menschen für das Gemeinwesen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, Gesundheit, viel Energie und Freude dabei, etwas Neues auszuprobieren aus der Vielfalt der hier vorliegenden Angebote.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre



Malu Dreyer

Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz



Inhaltsverzeichnis

Aktiv im Alter	6
Beratung	20
Finanzielle Hilfe	24
Betreuung	30
Wohnen im Alter	32
Ambulante Dienste	36
Vorsorge	38
Gesundheit	48
Rufnummern	55

Allgemeine Öffnungszeiten der Verbandsgemeindeverwaltung Herxheim mit Ausnahme des Bürgerbüros

Montag	8:00 - 18:00 Uhr
Dienstag	8:00 - 12:00 Uhr *
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	8:00 - 16:00 Uhr
Freitag	8:00 - 12:00 Uhr

*Beratungszeiten

Am Dienstagnachmittag können nach vorheriger telefonischer Vereinbarung Angelegenheiten mit umfangreicher Sachlage mit den Sachbearbeitern erörtert werden.

Öffnungszeiten Bürgerbüro

Montag	8:00 - 18:00 Uhr
Dienstag	8:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch	8:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	8:00 - 16:00 Uhr
Freitag	8:00 - 12:00 Uhr
Samstag	9:00 - 11:00 Uhr

Kontakt:

Rathaus, Zimmer E.01 - E.03
Obere Hauptstraße 2, 76863 Herxheim
Telefon: 07276 / 501-101
Telefax: 07276 / 501-250

Dienstleistungen an allen Arbeitsplätzen:

- Auskünfte
- Meldeangelegenheiten
- Personalausweise
- Reisepässe
- Kinderausweise
- Fischereischeine
- Führerscheine
- Fundsachen
- Lohnsteuerkarten



„Das hohe Alter ist eine tiefe Verneigung vor dem Leben“

(Gabriele Renate Pyhrr)



Liebe Seniorinnen und Senioren, meinen größten Respekt für alles, was Sie erreicht und geleistet haben! Auch ich wünsche mir, ein hohes und gesundes Alter zu erreichen um nach getaner Arbeit meinen Ruhe-

stand in vollen Zügen zu genießen. Ich wünsche mir dann am Vormittag zu einem gemütlichen Frühstück in der Sonne zu sitzen oder auch schöne Ausflüge in der Region zu unternehmen.

Sie alle haben viel erlebt und in höchstem Maß dazu beigetragen, dass die junge Generation heute diesen Wohlstand genießen darf. Umso wichtiger ist es, den verdienten Ruhestand auskosten zu dürfen. Unsere Region bietet so viel Schönes, dass sich Erkundungen und Neuentdeckungen immer wieder lohnen.

Dieser Wegweiser bietet Anregungen und

inspiriert zu neuen Zielen. Weiter beinhaltet er ein breites Spektrum an nützlichen Informationen, z. B. rund um das Thema Gesundheit und Fitness oder aber Fragen zu Vorsorge, Betreuung und finanzieller Hilfe.

Und nicht zu vergessen: Die wichtigsten Telefonnummern für den Fall der Fälle.


Ich wünsche mir, dass es uns gelungen ist, mit diesem Wegweiser einen großen Teil Ihrer Interessen aufzugreifen. Für Anregungen und Verbesserungen haben wir immer ein offenes Ohr.

Vital, offen und unternehmenslustig – das zeichnet die modernen Senioren von heute aus. Mein persönlicher Wunsch und ein Anliegen der Gemeinde sind, dass dies so bleibt und sich das Angebot für reife Menschen immer weiter verbessert.

Bleiben Sie aktiv!

Herzlichst

Ihre



Hedi Braun
Bürgermeisterin der Verbandsgemeinde

Angebote für Senioren und Seniorentreffen

Herxheim

Seniorenachmittage in der Festhalle

zum Frühlingmarkt, St. Gallusmarkt und Advent

14.30 Uhr – 17.00 Uhr

Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller

Tel.: 07276 / 5 03 04 11

Singen für Jedermann und jede Frau

in der Festhalle

3x im Jahr

17.00 Uhr – 19.00 Uhr

Seniorenbeauftragte Sylvia Zöller

Tel.: 07276 / 5 03 04 11 oder
07276 / 88 24

Daniel Baudy

Tel.: 07276 / 9 50 56

Gesamte Pfarreiengemeinschaft

Senioren- und Krankengottesdienst

alle 2 Monate – Samstag 14.30 Uhr

im katholischen Pfarrheim

Kesslerstraße 2

Tel.: 07276 / 98 71 00

pfarramt.herxheim@bistum-speyer.de

Gottesdienste für Senioren im

Altenzentrum St. Josef

wöchentlich – Dienstag – 16.00 Uhr

pfarramt.herxheim@bistum-speyer.de

Protestantische Kirchengemeinde

Veranstaltungsreihe „mittwochs nach drei“
alle 2 Monate – 15.00 Uhr

im Gemeindezentrum

Kettelerstraße 40

Tel.: 07276 / 91 90 75

pfarramt.herxheim.b.ld@evkirchepfalz.de

Gottesdienste für Senioren im

Altenzentrum St. Josef

14-tägig – Donnerstag – 15.00 Uhr

Pfarrerin Beate Rahm

Tel.: 07276 / 91 90 75

pfarramt.herxheim.b.ld@evkirchepfalz.de

Seniorenachmittage

in der Ökumenische Sozialstation

alle 3 Monate – 1. Donnerstag

ab 14.00 Uhr

Tel.: 07276 / 98 90 0

info@sozialstation-ahz.de

www.sozialstation-ahz.de

Schönstattzentrum Marienpfalz

Josef-Kentenich-Weg 1

Seniorentanz

Montag ab 14.30 Uhr

Erika Mangelsdorf

Tel.: 07276 / 55 95

Cafeteria

Sonntag ab 15.00 Uhr

Schwester M Charissa

Tel.: 07276 / 57 02

Fax: 07276 / 91 93 53

schoen-wallf-MPF@gmx.de

Hayna

Seniorenachmittag im Advent

Rita Axtmann
Tel.: 07276 / 75 64

Herxheimweyher

Seniorenachmittag im Advent

Ortsbürgermeister Bernhard Gadinger
Tel.: 07276 / 59 54

Insheim

Jährlicher Seniorenachmittag oder Ausflug

Ortsbürgermeister Martin Baumstark
Tel.: 06341 / 28 39 40

Seniorentreffen

1x im Monat
Bekanntgabe im Mitteilungsblatt
Hermann Wingerter
Tel.: 06341 / 8 42 21

Rohrbach

Jährlicher Alternachmittag im Advent des DRK

Karl-Heinz Hauck
Tel.: 06341 / 77 57

Seniorentreffen

1x im Monat im Michaelis Zentrum
Bekanntgabe im Mitteilungsblatt
Monika Bullinger
Tel.: 06349 / 52 67

Strickstube

Montags alle 14 Tage (über die Wintermonate)
Bekanntgabe im Mitteilungsblatt
Christel Schaurer
Tel.: 06349 / 12 59

Generationencafé

Monatlich jeden 1. und 3. Dienstag ab 14.30 Uhr
Prot. Gemeindezentrum
Prot. Pfarramt Rohrbach
Tel.: 06349 / 63 30

BEDÜRFNISSE ÄNDERN SICH:

Gartenumgestaltung & Gartenpflege...



KONRAD

GARTENBAUMSCHULE | HAUPTSTRASSE 139 | FON 07276-9649 0
GARTENGESTALTUNG | 76863 HERXHEIM-HAYNA | konrad-gartenbaumschulen.de

SfS Sicherheitsberater für Senioren

Die Sicherheitsberater und Sicherheitsberaterinnen für Senioren (SfS) im Bereich der Verbandsgemeinde Herxheim sind vom Polizeipräsidium Ludwigshafen ausgebildete Senioren und Seniorinnen, die ehrenamtlich tätig sind. Die ausgebildeten Senioren sind vor Ort ansprechbar und größtenteils in ihrem Umfeld bekannt. Im Vergleich mit der Polizei gibt es ihnen gegenüber eine geringere Hemmschwelle. Ihre Aufgaben und Funktionen in der Praxis sind:

- Ältere Menschen über Kriminalität und Gefahren aufzuklären, Ängste abzubauen, und das Sicherheitsgefühl zu stärken.
- Praktische Ratschläge und bewährte Hilfen zu geben
- Vernünftige und bezahlbare Sicherungen zu empfehlen und aufzuzeigen

Sie werden hauptsächlich in Seniorenkreisen und Altenclubs vorstellig, sollen aber auch in der Nachbarschaft Gespräche führen. Sie werden von den Bezirksbeamten der örtlichen Polizeidienststellen und der Beratungsstelle des Polizeipräsidiums begleitet und fortgebildet. Sie stellen keine Konkurrenz zu anderen Institutionen dar, sondern nutzen deren Möglichkeiten.

Projektarbeit und Aktivitäten der Ehrenamtlichen:

Die ehrenamtlichen Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren (SfS) sprechen die Sprache der älteren Mitbürger und beraten neutral und kostenlos im Rahmen ihrer Möglichkeiten über Wohnungssicherung, Haustürkriminalität, Straßenkriminalität, aktive und passive Teilnahme am Straßenverkehr, Betrug und Diebstahl in Geld- und Finanzangelegenheiten.

Information und Beratung durch die SfS erfolgt in den unterschiedlichsten Formen. Beispiele: Vorträge bei Seniorennachmittagen, im Freundes- und Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, im Verein, in Selbsthilfegruppen, Infostand bei Veranstaltungen, wie Messen oder Tage der offenen Tür.

Unsere Sicherheitsberater:

Hans-Joachim Bernstein
Tel.: 07276 / 50 21 75
Herxheim

Hermann Kuhn
Tel.: 07276 / 12 54
Herxheim

Wolf-Rüdiger Leder
Tel.: 07276 / 5 05 05 70
Herxheim-Hayna

Peter Krauß
Tel.: 07276 / 64 07
Herxheim

Birgit Grill
Tel.: 06341 / 8 94 18
Insheim



Seniorenarbeit im Haus der Begegnung

Seniorenbüro

Anlaufstelle für ältere Menschen,
Beratung und Informationen
Leonhard-Peters-Straße 3
76863 Herxheim
Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller
Tel.: 07276 / 5 03 04 11
Fax.: 07276 / 5 03 06 66
seniorenarbeit@herxheim.de

Ehrenamtsbörse – ALTERN A(K)TIV

Hilfe und Unterstützung im Alter
Leonhard-Peters-Straße 3
76863 Herxheim
Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller
Tel.: 07276 / 5 03 04 05
Fax.: 07276 / 5 03 06 66
ehrenamtsboerse@herxheim.de

Wöchentlicher Seniorentreff

immer Dienstag von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
Bekanntgabe im Mitteilungsblatt
Leonhard-Peters-Straße 3
Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller
Tel.: 07276 / 5 03 04 11

Spielenachmittag

1. Donnerstag im Monat 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller
Tel.: 07276 / 5 03 04 11

Mittagstisch

mit Rezepten aus Kindheitstagen
4. Donnerstag im Monat 12.00 Uhr – 15.00 Uhr
Nur mit Anmeldung möglich!
Seniorenbeauftragte der Gemeinde
Sylvia Zöller
Tel.: 07276 / 5 03 04 11

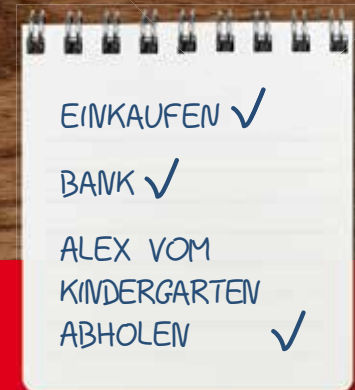
Handarbeitskreis

Alle 14 Tage Dienstag 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
Hildegard Eck
Tel.: 07276 / 84 27

**Schuh + Sport
Trauth**
Am Kleinwald 47 HERXHEIM
07276-8673

Öffnungszeiten

Mo-Fr :	09.00 Uhr - 12.00 Uhr 14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa :	09.00 Uhr - 13.00 Uhr



Mit einem Abo **alles erledigt!**



Karte ab 60 – das spezielle Angebot für alle ab 60 Jahren.

- Gilt ein Jahr lang in allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen jeweils in der 2. Klasse sowie in allen Ruftaxiliniien im gesamten Gebiet des VRN
- Weitere Infos unter www.bahn.de/rheinpfalzbus oder bei www.vrn.de/vrn/tickets/zeitkarten

Die Bahn macht mobil.



Rheinpfalzbus

Bildung und Kultur

Herxheim

Museum Herxheim

Dr. Alexander Gramsch

Tel.: 07276 / 50 24 77 oder

Mobil: 0170 / 7 94 05 27

Gramsch@museum-herxheim.de

www.museum-herxheim.de

Rohrbach

Heimatemuseum Pfisterhaus

Fritz Schaurer

Tel.: 06349 / 12 59

fritz.schaurer@t-online.de

www.pfisterhaus-rohrbach.de

Büchereien

Katholische öffentliche Bücherei Herxheim

Kesslerstraße 2

76863 Herxheim

Tel.: 07276 / 65 87

koeb.herxheim@web.de

Gemeindebücherei Insheim

Bürgerhaus

Hauptstraße 13

76865 Insheim

Tel.: 06341 / 8 25 67

Irene Schlink

Öffnungszeiten:

Montags: 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

FRISUREN STUDIO IRIS BEINER Hair-Styling für SIE & IHN



Color & Langhaarspezialisten mit eigener Pflegelinie
Raiffeisenstr. 1 • 76863 Herxheim • Tel. 0 72 76 / 77 89
www.frisuren-studio-irisbeiner.de

Gemeindebücherei Rohrbach

Im EG des Dorfgemeinschaftshauses. Der Zugang ist über die barrierefreie automatische Zugangstür auf der rechten Seite des Gebäudes.

Tel.: 06349 / 9 96 58 75

Gudrun Müller

Öffnungszeiten:

Donnerstag: 16.00 Uhr – 18.30 Uhr

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat:

10.00 Uhr – 12.00 Uhr

In den Schulferien ist die Bücherei geschlossen.



Thai-Break

**Thai-Restaurant im
Tennisclub Blau-Weiss
Herxheim e. V.**



St.-Christophorus-Straße 27
76863 Herxheim
Telefon 0 72 76 - 84 66
www.thai-break-herxheim.de

Vereine mit speziellem Angebot für Senioren

Herxheim

Rheumaliga

Trockengymnastik
Turnhalle Grundschule
immer Donnerstag
Inge Stadler
Tel.: 06349 / 9 96 17 82

Wassergymnastik
Reha-Zentrum
Walfriede Pfanger
Tel.: 07276 / 13 68

TV Herxheim

Herzsport Training
Turnhalle Grundschule
Mittwoch – 18.00 Uhr
Friederike Eck
Tel.: 07276 / 66 25

Herz/Kreislaufpräventionstraining
Turnhalle Grundschule
Mittwoch – 19.00 Uhr
Friederike Eck
Tel.: 07276 / 66 25

Seniorenturnen
Turnhalle Grundschule
Montag – 16.00 Uhr
Mariele Ehmer
Tel.: 07276 / 76 48

Turnen für Frauen
Turnhalle Grundschule
Donnerstag – 19.15 Uhr
Lilo Schäfer
Tel.: 07276 / 82 04

VdK

Ortsverband Herxheim
Manfred Olbrich
Tel.: 07276 / 91 93 23

Elisabethenverein Herxheim e.V.

Pfarramt
Keßlerstraße 2
Tel.: 07276 / 9 87 10 - 0

Pfälzerwald-Verein e.V.

Ortsgruppe Herxheim
Ansgar Daum
Tel.: 07276 / 91 88 83
www.pwv-herxheim.de

LandFrauen

Gudrun Müller
Tel.: 07276 / 74 05

Hayna

Katholischer Frauenbund

Christine Schmatz
Tel.: 07276 / 17 52

LandFrauen

Renate Kuntz
Tel.: 07276 / 70 18

Herxheimweyher

LandFrauen

Lia Bullinger
Tel.: 07276 / 66 60

Insheim

Ev. Frauenbund

Lydia Rung
Tel.: 06341 / 91 93 46

Ev. Krankenpflegeverein

Herbert Rung
Tel.: 06341 / 91 93 46

Kath. Elisabethenverein

Klaus Müller
Tel.: 06341 / 8 54 84

Rohrbach

Gymnastikverein

Rita Staudt
Tel.: 06349 / 92 96 43

LandFrauen

Sigrid Beiner
Tel.: 06349 / 92 96 63

Ev. Krankenpflegeverein

Kontakt: Pfarrer Wenzel
Tel.: 06349 / 63 30

Kath. Elisabethenverein

Christel Gaschler
Tel.: 06349 / 17 64

VdK

Ortsverband Rohrbach
Günter Steiner
Tel.: 06349 / 15 99

Kirchen

Katholische Pfarreiengemeinschaft Herxheim, Hayna, Herxheimweyher, Insheim

Kesslerstraße 2
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 98 71 00
pfarramt.herxheim@bistum-speyer.de

Protestantisches Pfarramt Herxheim, Hayna, Herxheimweyher

Kettelerstraße 40
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 90 75
pfarramt.herxheim.b.ld.@evkirchenpfalz.de

Protestantisches Pfarramt Insheim

Kirchstraße 5
76831 Impflingen
Tel.: 06341 / 8 67 76
pfarramt.impflingen@evkirchenpfalz.de

Katholisches Pfarramt Rohrbach

Kirchgasse 1
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 91 82 82

Protestantisches Pfarramt Rohrbach

Mühlgasse 6
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 63 30
pfarramt.rohrbach.ld.@evkirchenpfalz.de

*Manchmal muss man weite Wege gehen,
um ganz in der Nähe anzukommen.*

(Indische Weisheit)

Wer rastet der rostet



und das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch ganz besonders für den Geist.

Lebenslanges Lernen gehört zum Leitbild der Volkshochschule. Die Volkshochschule Herxheim möchte Alter und Altern positiv gestalten und ihren Beitrag zum Dialog der Generationen leisten.

Viele Angebote der VHS finden auch an Vormittagen statt. Das Lerntempo in den Kursen richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten in der Gruppe.

Ein ganz großer Vorteil für Sie: Die Angebote der VHS Herxheim sind vor Ort, quasi vor der Haustür, kein Auto, kein Bus, keine Hetze.

Es ist nie zu spät, alte Sprachkenntnisse wieder aufzufrischen, neue Anwendungen auf den Computerprogrammen kennen zu lernen, einen Malkurs oder einen spannenden Vortrag zu besuchen. Auch Bewegung tut gut, denn wer rastet, der rostet.

IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT
CAP
...der Lebensmittelpunkt

**Ihr Lebensmittelmarkt
im Herzen
von Herxheim
mit Vollsortiment.
Für Menschen von hier!**

**CAP-Lebensmittelmarkt
Obere Hauptstr. 7
76863 Herxheim**

Wir sind für Sie da:
Montag – Freitag 7:30 – 20:00 Uhr
Samstag 7:30 – 18:00 Uhr
Sonntag (Backshop) 7:30 – 10:30 Uhr

Telefon: 07276/5030106
Telefax: 07276/5030271
E-Mail: cap-markt@suedpfalzwerkstatt.de

Natürlich sind wir offen für Ihre Wünsche und Anregungen. Wenn Sie ein Thema vermissen, melden Sie sich! Vielleicht finden sie das gewünschte Kursangebot schon im neuen Semester.

Also schauen Sie nach, entweder im zweimal jährlich erscheinenden VHS-Programm, im Mitteilungsblatt unter der Rubrik VHS- Herxheim oder online unter www.vhs-suew.de

Wir freuen uns auf Sie!

Sie sind herzlich willkommen.

Volkshochschule Südliche Weinstraße
- Außenstelle Herxheim -
Rathaus

Obere Hauptstraße 2, 76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 501-106
s.schmidt@herxheim.de

Die 5 besten Sportarten

Für ein langes Leben ist regelmäßige Bewegung ein Muss. Es lohnt sich auch mit 50 plus noch damit anzufangen.

- **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:** senkt das Risiko für stressbedingte Herzerkrankungen
- **Krafttraining:** gezielte Übungen wirken effektiv gegen Muskelschwund

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 90-jährigen Marathonläufer genauso wie den 88-jährigen Bergsteiger oder die 95-jährige 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 Herxheim haben Sie die Möglichkeit, im Waldfreibad zu schwimmen. Informationen finden Sie unter www.waldfreibad-herxheim.de oder Sie rufen an:

07276 / 501-101

Waldfreibad Herxheim



- 50m Schwimmerbecken
- Freizeitbecken
- Breitwasserwellenrutsche,
- Riesenwasserrutsche, Sprungbrett
- 18.000 qm Liegewiese, Kiosk
- Neues Kinderplanschbecken
- geöffnet Mai–Sept.

Unsere Angebote für Sie:

- Wassergymnastik
- Frühbadetage: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 6.30 Uhr

St. Christophorus-Straße
76863 Herxheim • Telefon 07276-8274
www.waldfreibad-herxheim.de





Nordic Walking

Wer hat sich nicht schon vorgenommen, etwas mehr für seine Fitness zu tun. Aber, einmal ist es zu warm, einmal zu kalt. Einmal fehlt die Ausrüstung, einmal der Trainingspartner. Hier bietet „Nordic Walking“ den idealen Einstieg in eine Ausdauersportart. Nordic Walking schont die Gelenke, stärkt zahlreiche Muskeln und verbrennt ordentlich Kalorien.

Durch den Einsatz der Stöcke werden die Muskeln des Oberkörpers trainiert, was einen enormen Vorteil gegenüber dem „normalen“ Walking ergibt. Bei dieser Sportart sind ca. 90% der Körpermuskulatur aktiv und man erreicht ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining. Da der Bewegungsablauf der gleiche ist wie beim normalen Gehen, ist NW für Jedermann leicht zu erlernen.

Die Vorteile des NW liegen auf der Hand: Sie können überall laufen, Sie haben ein optimales Training für Herz und Kreislauf. Nordic Wal-

king schont die Gelenke und löst durch die ständige Bewegung der Arme Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Durch den Einsatz der Stöcke gewinnt der Sportler zusätzliche Sicherheit, was gerade bei älteren und untrainierten Menschen den Einstieg erleichtert.

Denken Sie aber immer daran: bei sportlichen Aktivitäten unbedingt ausreichend trinken. Durch die körperliche Anstrengung verliert der Körper Wasser und damit auch Mineralien und Spurenelemente. Das muss während und nach dem Training ausgeglichen werden, damit keine Kreislaufprobleme entstehen. Zu empfehlen sind neben Mineralwasser und Obstschorle auch eine ganze Reihe von Getränken, die die verlorenen Spurenelemente und Mineralien wieder zuführen.

Wie bei vielen Sportarten gilt beim NW: in der Gruppe macht es mehr Spaß. Deshalb erkundigen Sie sich z. B. in Ihrem Fitnessstudio, Ihrem Sportverein oder auch an der VHS, wo Nordic Walking Kurse angeboten werden.

Radfahren

Außer auf Schusters Rappen kann man die Umgebung von Herxheim auch mit dem Fahrrad wunderbar erkunden. Durch die Lage am Rande der Rheinebene und am Rande des Pfälzer Waldes bieten sich für den Genuss- und den Sportradler Routen für jeden Geschmack und Kondition. Ist Ihnen die Strecke trotzdem mal zu hügelig, besteht immer noch die Möglichkeit, auf ein E-Bike auszuweichen.



REGENERATIONSTHERAPIE nach Achim Bullinger OSTEOPATHIE/CHIROPRAKTIK

Ich lese mit den Augen und vor allen Dingen mit meinen Händen die Botschaften des Körpers, damit er mir die biologische Antwort auf die Frage nach dem WARUM von Funktionsstörungen und Schmerzen des Bewegungsapparates oder des Organ-systems des Patienten gibt. Mit der sich anschließenden manuellen Intervention setze ich mit meinen Händen gezielte Heilimpulse.

Dabei werden Osteopathie/Chiropraktik, die chinesische Heilmedizin, hier insbesondere die Akupunktur mit der Heilkunst nach Theo Bullinger, von mir so kombiniert, dass der Patient als Individuum seine eigens auf ihn abgestimmte Behandlung erhält. Die Regeneration des biologischen Systems des Menschen, der Balance aus Muskeln, Bändern, Faszien, Nerven, Gelenken und des Bindegewebes wird dadurch deutlich beschleunigt.

In der Gesamtheit dieser Therapie wird der Organismus des Patienten in die Lage versetzt von innen heraus zu entkrampfen, die Blutzirkulation zu verbessern und den Energiefluss zu erhöhen. Mithin wird der Gesamtstress im Körper des Patienten deutlich reduziert, was sich darüber hinaus sehr positiv auf das vegetative Nervensystem auswirkt.

Der schnelle Behandlungserfolg der Regenerationstherapie nach Achim Bullinger, verletzte Strukturen heilen innerhalb von drei Monaten nach 1 bis 3 Therapieeinheiten, hat sich insbesondere bei Sport- bzw. Leistungssportverletzungen bewährt.

Wir sind für Sie da: Telefon 07276 919450



**OSTEOPATHIE
BULLINGER**

www.achimbullinger.de



www.rehaktiv-herxheim.de

Keine Angst vorm Computer

Computer und Internet: Hilfe, Fluch, Big Brother?

Gerade ältere Menschen haben noch immer Berührungsängste mit diesem „neumodischen Kram“. Warum? Einfach weil es ein technisches Gerät ist, um das sich für viele der Hauch des Unheimlichen rankt. Die Funktion als Schreibmaschine ist ja noch nachzuvollziehen – aber das Internet.

Dabei ist das Internet ein Medium, wovon man früher nur träumen konnte. Egal, ob man aktuelle Informationen sucht, ein Backrezept braucht oder Kontakt per Email halten will. Das Internet macht`s möglich. Reisen buchen, Preise vergleichen – ein paar Klicks und das Ergebnis steht auf dem Bildschirm. Und deshalb sollten gerade ältere Menschen Ihre Scheu verlieren und dieses Medium so nutzen, wie es ihre Enkel schon lange tun.

Zuerst steht das Wissen.

Alles Unbekannte macht uns erst einmal unsicher und deshalb müssen wir uns mit den Hintergründen des Mediums auseinandersetzen. Um etwas im Internet zu finden, nutzt man eine Suchmaschine, am bekanntesten ist wohl „Google“. Hier geben Sie das Stichwort ein, nach dem Sie suchen wollen und die Suchmaschine sucht für Sie das Netz nach entsprechenden Einträgen ab und bietet Ihnen Antworten an.

Aber Vorsicht. Bevor man irgend etwas auf einer Seite anklickt, sollte man sehr genau lesen, was da steht. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass möglicherweise entstehende Kosten deutlich sichtbar gemacht werden müssen. Ist dies nicht der Fall, was es bei betrügerisch arbeitenden Anbietern oft ist, muss auch nicht bezahlt werden. Also, sollte man sich mal auf so eine Seite verirrt und eine Rechnung bekommen haben – ruhig Blut, Widerspruch einlegen und eventuell sogar Anzeige erstatten.

Jetzt aber wieder zurück zu den Annehmlichkeiten des World Wide Web, den Emails.

Nichts geht spontaner oder direkter als die Kommunikation per Mail. Im Grunde funktioniert das nicht anders als mit der herkömmlichen Briefpost. Jeder hat eine Adresse. Diese setzt sich zusammen aus einem beliebig wählbaren Namen, dann dem @-Zeichen und dahinter dem Namen der Firma, bei dem Sie Ihr Postfach angemeldet haben. Ihrer Mail können Sie weitere Dateien, wie z. B. Bilder oder Musikstücke, anhängen. Und, egal wie weit der Empfänger weg wohnt, die Mail ist in Sekunden da.

Was bleibt jetzt noch? Ah ja, Bankgeschäfte.

Davor haben viele ja am meisten Angst. Nicht ganz zu Unrecht, denn Betrüger haben immer wieder neue Ideen, um an Ihre Daten zu kommen.

Normalerweise laufen Online-Bankgeschäfte folgendermaßen ab: Der Kunde bekommt von seiner Bank eine Zugangsmöglichkeit, gesichert mit Passwort eine PIN (persönliche Identifikationsnummer), sowie für jede Transaktion, die ausgeführt wird, eine sogenannten TAN (Transaktionsnummer), also eine Nummer, die die Transaktion bestätigt. Eine Überweisung wird jetzt am PC ausgefüllt. Das Formular sieht vielfach so aus, wie die bekannte Papierausführung, die Daten die einzutragen sind, sind ebenfalls gleich. Nur kommt jetzt keine Unterschrift darunter, sondern die Überweisung wird mit der TAN bestätigt. Fertig. Neben Überweisungen haben Sie natürlich auch die Möglichkeiten, sich über Finanzierungen, Versicherungen oder Geldanlagen zu informieren und das auch bei Banken, die hunderte Kilometer entfernt sind. Die Bank am Ort muss nicht immer die sein, die das beste Angebot hat.

Was brauche ich dazu?

Zuallererst einen Internetanschluss und dann natürlich einen Computer. Das muss kein Hochleistungsrechner sein, ein preiswerter Bürorechner ist für diese Anwendungen allemal ausreichend. In vielen Gemeinden gibt es inzwischen Möglichkeiten für Senioren, sich in die Geheimnisse des Computers einweihen zu lassen, sei es in der Volkshochschule oder in Seniorenvereinen und dergleichen – oder einfach die Enkel fragen.

Karte ab 60

Rein ins Vergnügen! Mit der Karte ab 60 kreuz und quer durchs VRN-Gebiet

Die Karte ab 60 ist eine nicht übertragbare, sehr preisgünstige Jahreskarte für alle, die 60 Jahre oder älter sind. Sie kostet 40,80 Euro pro Monat im Abonnement bzw. 489,60 Euro im Jahr bei Einmalzahlung im Voraus (Tarif 1/2016).

Die Karte ab 60 gilt im gesamten Gebiet des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar (VRN), das die gesamte Pfalz, Teile Rheinhessens, die Städte Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg, den hessischen Kreis Bergstraße sowie den Rhein-Neckar-Kreis, den Neckar-Odenwald-Kreis und den Main-Tauber-Kreis umfasst.

Ob zum Schlemmerwochenende ins Elsass, zum Wandern in den Odenwald, zum Einkaufsbummel in die Stadt oder entspannt zur Arbeitsstätte: Die Karte ab 60 macht's möglich. Sie bietet ein Jahr lang fast grenzenlose Mobilität mit den Bussen und Bahnen der im VRN zusammengeschlossenen Verkehrsunternehmen, mit den Ruftaxiliniem im VRN-Gebiet sowie auf den Linien der S-Bahn Rhein-Neckar von Homburg/Saar über Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg nach Osterburken, von Germersheim über Speyer, Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg in Richtung Bruchsal (letzte Station im VRN ist Bad Schönborn) und von Heidelberg über Sinsheim in Richtung Eppingen.

Für alle, die ihren 60. Geburtstag feiern, hält der VRN ein besonderes Angebot bereit: das Karte-ab-60-Glückwunsch-Abo. Alle, die ihre Karte ab 60 innerhalb von 12 Monaten ab dem 60. Geburtstag bestellen, können die Karte ab 60 während des ersten Abo-Monats kostenlos testen und bei Nichtgefallen wieder kündigen.

VRN-Service:

Fahrplanauskünfte rund um die Uhr, Tarifauskünfte an Werktagen montags bis freitags 8 bis 17 Uhr telefonisch unter 01805 - 876 46 36 (14 Cent/Minute aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus Mobilfunknetzen).

Internet: www.vrn.de

Kostenlose VRN-App für alle Smartphones

Tarif 1/2016

www.vrn.de

Auch eine Möglichkeit mobil zu bleiben. Bequemer geht's mit uns.



Die Karte ab 60 für nur 40,80 Euro im Monat



VRN

VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Einfach ankommen.

Pflegestützpunkte – Pflegeberatung

Die Pflegestützpunkte (ehemals Beko) *Die seit 1995 in Rheinland-Pfalz bestehenden Beratungs – und Koordinierungsstellen wurden zu Pflegestützpunkten weiterentwickelt. Die Pflegestützpunkte sollen Ihren Rechtsanspruch auf Pflegeberatung verwirklichen.*

- Die qualifizierten Beraterinnen und Berater informieren Sie über alle Hilfe-, Unterstützungs- und Pflegeangebote in der Region.
- Sie klären Sie über die gesetzlichen Bestimmungen auf.
- Sie helfen Ihnen bei der Herausarbeitung Ihrer Probleme und deren Lösungsfindung.
- Sie unterstützen Sie bei der Auswahl der für Sie passenden Hilfen und erleichtern Ihnen die Orientierung bei den vielfältigen Unterstützungsangeboten. Bei Bedarf koordinieren sie die unterschiedlichen Hilfepartner.
- Bei schwierigen Problemlagen und vielfältigen Hilfeanbietern können Sie mit Hilfe der Case-Management- Methode über einen bestimmten Zeitraum von den Mitarbeitern begleitet werden.

Die Beratung durch die Mitarbeiter ist kostenlos, unverbindlich und unabhängig. Sie kann bei Bedarf auch in Ihrem häuslichen Umfeld stattfinden. Mögliche Themen können sein:

Häusliche Alten- und Krankenpflege, hauswirtschaftliche Dienste, Pflegehilfsmittel, Wohnungs-

anpassung, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Essenversorgung, Hausnotrufe, Fahrdienste, Selbsthilfegruppen, Betreuung demenzkranker Menschen, Entlastung der Angehörigen, Finanzierungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zugleich Ansprechpartner für Beschwerden aus dem Bereich Pflege und arbeiten eng mit dem „Informations- und Beschwerdetelefon“ der Verbraucherzentrale in Mainz zusammen.

Pflegestützpunkt Edenkoben-Herxheim-Offenbach

Käsgasse 15

76863 Herxheim

Ansprechpartnerinnen:

Ute Wilhelm

Tel.: 07276 / 5 03 01 63

Fax.: 07276 / 5 03 01 65

Ute.Wilhelm@pflugestuetzpunkte.rlp.de

Sonia Beltran

Tel.: 07276 / 5 03 01 64

Fax.: 07276 / 5 03 01 65

Sonia.Beltran@pflugestuetzpunkte.rlp.de



Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Fragen zu den Leistungen u.a. Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Einstufungsverfahren und das Pflege-Neuausrichtungsgesetz 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

Verbraucherberatung

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Bahnhofstraße 1, 67059 Ludwigshafen

Tel.: 0621 / 51 21 45

E-Mail: vb-lu@vz-rlp.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Informations und Beschwerdetelefon „Pflege“
Ludwigsstraße 6, 55116 Mainz

Tel.: 06131 / 28 48 41

KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Speyerer Straße 10

67483 Edesheim

Tel.: 06323 / 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

Telefon-Seelsorge

Die Telefonseelsorge ist eine Notrufereinrichtung 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 / 1 11 01 11 oder 0800 / 1 11 02 22 ist die Telefonseelsorge gebührenfrei erreichbar.

Pflegeberatung für Privat-Versicherte

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH,
Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln
www.compass-pflegeberatung.de

Tel.: 0800 1018800

Ansprechpartnerin vor Ort:

Martina Keiner, Tel.: 0221 / 9 33 32-354

martina.keiner@compass-pflegeberatung.de

Hauptvertretung MANUEL WÜST

Obere Hauptstr. 101 · 76863 Herxheim

Telefon 07276 6049 · Fax 07276 6357

www.mecklenburgische.de/m.wuest



Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

Gemeindeschwester plus

Ein Angebot für ältere Menschen im Landkreis Südliche Weinstraße

Gemeindeschwestern auf den Dörfern sind uns aus den 50er und 60er Jahren noch ein Begriff. Sie waren Ansprechpartner für alte und alleinstehende Menschen, die im Alltag Unterstützung brauchten. Und solche Alltagsstützen sind es auch, die im Rahmen eines Modells der Landesregierung „Gemeindeschwester plus“ ihre Arbeit aufgenommen haben.

Zentrales Ziel des dreieinhalbjährigen und am 01. November 2015 gestarteten Modellprojekts ist es, die Selbständigkeit älterer Menschen möglichst lange zu erhalten und Impulse für die Weiterentwicklung der sozialen Räume für ein gutes und selbstbestimmtes Leben im hohen Alter zu geben.

„Die kleinen Dinge des Alltags erleichtern.“

Die meisten Menschen möchten auch im Alter gerne so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben. Dieser Wunsch soll mit dem Modellprojekt Gemeindeschwester plus unterstützt werden. Menschen, die nicht pflegebedürftig sind, aber hier und da merken, dass sie nicht mehr alles problemlos meistern können, haben die Möglichkeit, sich kostenfrei und auf Wunsch zu Hause von der Fachkraft beraten zu lassen.



Die Gemeindeschwester plus

- berät und begleitet ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, aber Unterstützung in ihrem aktuellen Lebensabschnitt wünschen
- ist Ansprechpartnerin für ältere Bürgerinnen und Bürger und ermittelt im Gespräch Wünsche, Sorgen und Bedarfe
- kennt Hilfsmöglichkeiten, die den Alltag der Menschen erleichtern, damit sie so lange wie möglich im gewohnten Zuhause gut leben können. Wie etwa Hinweise auf mögliche Sturzgefahren und deren Beseitigungen, Tipps zur richtigen Ernährung oder aber der Aufbau eines Hausnotrufes
- weiß, welche Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen es für Seniorinnen und Senioren in ihrer Wohnumgebung gibt und stellt den Kontakt her

- hat ein offenes Ohr und unterstützt die Menschen, wenn diese Kontakt zu Freunden und Verwandten oder einfach nur Gesellschaft suchen

- stellt bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum Pflegestützpunkt her.

Ansprechpartnerin für den Bereich Edenkoben, Herxheim und Offenbach:

Patricia Niederer

Telefon: 07276/ 98 90 50

Mobil: 0176 / 11 98 90 77

gemeindeschwester.plus@sozialstation-ahz.de



Selbsthilfegruppen

Herxheim

Prostata Selbsthilfegruppe

im Haus der Begegnung
2. Donnerstag im Monat
18.30 Uhr – 22.00 Uhr
Manfred Olbrich
Tel.: 07276 / 96 98 98

Demenz Selbsthilfegruppe

Beratung, Information und Austausch
bei gemütlicher Kaffeerunde
im Haus der Begegnung
1. Montag im Monat
15.00 Uhr – 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Uta Ohmer
Tel.: 07276 / 76 85

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

im Haus der Begegnung
1. Montag im Monat
17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Peter Drescher
Tel.: 07276 / 73 67
Christel Grentzer
Tel.: 07272 / 9 17 28

„Chronische Schmerzen“ Selbsthilfegruppe

in der Sozialstation
Käsgasse 15
1. Montag im Monat um 17.00 Uhr
Sonia Beltran
Pflegerstützpunkt Herxheim
Tel.: 07276 / 5030164
Sonia.Beltran@pflegerstützpunkte.rlp.de
Uta Ohmer
Tel.: 07276 / 76 85

Sanitätshaus Römer
Jeder aktiv für Ihre Gesundheit

Orthopädie • Schulambulanz

Herxheim ▪ Bad Bergzabern ▪ Landau ▪
Neustadt ▪ Pirmasens ▪ Speyer
☎ 07276 - 9887 0
www.sanitaetshaus-roemer.de

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 erhalten Sie bei der:

Verbandsgemeindeverwaltung

Obere Hauptstraße 2

76863 Herxheim

Tel.: 07276 / 501-0

Fax: 07276 / 501-250

www.vg-herxheim.de

Zuständig für Beratung und Bearbeitung ist die:

Kreisverwaltung Südliche Weinstraße

An der Kreuzmühle 2

76829 Landau

Tel.: 06341 / 940-0

Fax: 06341 / 940-500

www.suedliche-weinstrasse.de

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:

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 Landespflege-

geld 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.

Leistungen der Pflegeversicherung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Pflegekasse Ihrer Krankenkasse.

Häusliche Pflege

Personen, die infolge einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung einen erheblichen Hilfebedarf haben, können Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Das Leistungsangebot der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich umfasst im wesentlichen folgende Dienste:

- Grundpflege (Körperpflege, Betten, Lagern, Training elementarer Fertigkeiten, An- und Auskleiden, Essensgabe) und
- hauswirtschaftliche Versorgung (Wohnungsreinigung, Spülen, Waschen, Bügeln, usw.)

Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) abgerufen werden. Voraussetzung für einen Leistungserhalt ist, dass der Medizinische Dienst

der Krankenkasse (MDK) bei dem Hilfesuchenden einen erheblichen Hilfebedarf feststellt und eine entsprechende Einstufung in eine der drei Pflegestufen vornimmt. Die Pflegestufen werden nach Art, Umfang, Häufigkeit und Dauer des Hilfebedarfs zugeordnet.

Ersatzpflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen 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. 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.

Pflegehilfsmittel

Zur Unterstützung der Pflege können Aufwendungen für zum Verbrauch bestimmte Pflege-

hilfsmittel monatlich erstattet werden. Technische Hilfsmittel, wie beispielsweise Spezialbetten oder Rollstühle, werden nach Möglichkeit leihweise überlassen.

Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Zusätzlich umfasst die erste Stufe der Pflegeversicherung auch 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 der jeweiligen Pflegestufe 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 vier Wochen pro Kalenderjahr beschränkt.

©depositphotos.com/KKulikov



Stationäre Pflege

Es gibt Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr möglich ist. Um die Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, muss auch hier ein Antrag bei den Pflegekassen gestellt werden. Auch hier wird der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) 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.

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 Landau

Marienring 13, 76829 Landau

Tel.: 06341 / / 22 - 0

www.agld.justiz.rlp.de

Pflegegeld für die häusliche Pflege

Menschen, die die Pflege eines Angehörigen selbst übernehmen, erhalten folgendes Pflegegeld pro Monat:

- **Pflegestufe 0** (Patienten mit Demenz): 123 €
- **Pflegestufe I**: 244 € ; mit Demenz: 316 €
- **Pflegestufe II**: 458 € ; mit Demenz: 545 €
- **Pflegestufe III** (mit und ohne Demenz) 728 €

Pflegesachleistungen für die häusliche Pflege

Wer einen ambulanten Pflegedienst engagiert, hat Anspruch auf monatliche Leistungen in folgender Höhe (so genannte Pflegesachleistungen):

- **Pflegestufe 0** (Patienten mit Demenz): 231 €
- **Pflegestufe I**: 468 € ; mit Demenz: 689 €
- **Pflegestufe II**: 1.144 € ; mit Demenz: 1.298 €
- **Pflegestufe III** (mit u. ohne Demenz): 1.612 €
- **Härtefall** (mit und ohne Demenz): 1.995 €

Verhinderungspflege

Für die erstmalige Inanspruchnahme der Verhinderungspflege besteht eine Wartezeit von sechs Monaten. Die Aufwendungen für Verhinderungspflege werden von der Pflegekasse bis zu 1.612 € im Kalenderjahr übernommen.

Tages- und Nachtpflege (§ 41)

Es besteht je Kalendermonat ein Anspruch auf teilstationäre Pflege.

Pflegestufe 0 (mit Demenz)	231 €
Pflegestufe I	468 €
Pflegestufe I (mit Demenz)	689 €
Pflegestufe II	1.144 €
Pflegestufe II (mit Demenz)	1.298 €
Pflegestufe III	1.612 €
Pflegestufe III (mit Demenz)	1.612 €

Die Ansprüche auf Tages- und Nachtpflege, Pflegegeld und Pflegesachleistungen können kombiniert werden. Die Kombinationsleistungen können sehr unterschiedlich sein, in der Regel gilt eine Budget-Obergrenze von 2x100 % der Pflegesachleistung. Für individuelle Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Sozialstation oder an den nächsten Pflegestützpunkt.

Kurzzeitpflege (§ 42)

Sie haben jährlich einen Anspruch auf insgesamt 1.612 € für Kurzzeitpflege.

Erweiterter Personenkreis für Betreuungsleistungen (§ 45 a ff)

Das Pflege-Stärkungsgesetz sieht eine Erhöhung der zusätzlichen Leistungen für Betreuung vor. Dies betrifft Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen. Eingestufte Pflegebedürftige, (Pflegestufen I – III) erhalten seit Januar 2015 auch ohne erheblichen allgemeinen Betreuungsbedarf, Betreuungs- und Entlastungsleistungen in Höhe von max. 104 €.



©depositphotos.com/ridofranz

Sie erhalten bisher keine Betreuungsleistungen z. B. weil Ihr Pflegebedarf für eine Anerkennung durch die Pflegekasse nicht ausreicht? Sie sind der Auffassung, dass Sie die Voraussetzungen erfüllen? In diesem Fall sollten Sie einen entsprechenden Antrag bei Ihrer Pflegekasse stellen. Je nach Betreuungsbedarf wird der Grundbetrag von 104 € oder der erhöhte Betrag von 208 € pro Monat gewährt. Hierbei ist Ihnen Ihre Sozialstation bzw. die Beratungs- und Koordinierungsstelle gerne behilflich.

Pflegezeitgesetz

Arbeitnehmer/innen haben das Recht, bis zu zehn Arbeitstagen der Arbeit fernzubleiben (ohne Vergütung), wenn dies erforderlich ist, um für einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren. Arbeitnehmer/innen können bis zu sechs Monate vollständig oder teilweise freigestellt werden, wenn sie einen pflegebedürftigen Angehörigen im häuslichen Umfeld versorgen.

Der Anspruch besteht nicht gegenüber Arbeitgebern mit 15 oder weniger Beschäftigten. Die Beschäftigten müssen die Pflegebedürftigkeit durch Vorlage einer Bescheinigung nachweisen. Das Arbeitsverhältnis kann in dieser Zeit nicht gekündigt werden. Weitere Informationen erhalten Sie über Ihren Arbeitgeber.

Fragen zu Ihren Ansprüchen nach dem neuen Pflege-Weiterentwicklungsgesetz durch Ihre zuständige Sozialstation.

Für Demenzkranke

Auch ohne Pflegestufe erhalten Demenzkranke zu den bislang gezahlten Betreuungsleistungen von 104 € bzw. 208 € monatlich erstmals Pflegegeld oder Sachleistungen. Aber auch die Leistungen in den Pflegestufen erhöhen sich für sie. Im Pflegeheim allerdings bleiben die Leistungen gleich.

Pflegestärkungsgesetz II

Ab **01.01.2017** tritt das neue Pflegestärkungsgesetz II in Kraft. Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter: <http://www.bmg.bund.de/themen/pflege/pflegestaerkungsgesetze.html>

Nicht der Mensch hat am meisten gelebt, welcher die höchsten Jahre zählt, sondern derjenige, welcher sein Leben am meisten empfunden hat.

(Friedrich Rückert)

Impressum

Herausgeber:

Verbandsgemeinde Herxheim, Obere Hauptstraße 2, 76863 Herxheim, Bürgermeisterin Hedi Braun, Tel.: 07276 / 501-132, buergermeisterin@herxheim.de

Redaktion:

Verbandsgemeinde Herxheim, Claus Sprißler, Jürgen Vogtherr

Anzeigen:

Renate Ottmann, Claus Sprißler

Bildbeiträge:

Verbandsgemeinde Herxheim, Helmut Dudenhöffer, 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



Gesamtherstellung:

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

Auflage:

 1. Druckauflage Juni 2016

Die Arbeitsgemeinschaft hat versucht, alle Daten, Namen und Inhalte gewissenhaft zusammenzutragen. 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



Im Jahre 2010 war Herxheim bundesweit eine von 150 Kommunen, die im Rahmen einer Befragung zum Programm „Aktiv im Alter“ des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Erhebung bei der älteren Generation durchgeführt hat, wie sie sich ihr Leben im Alter vorstellen und wie sie im Alter leben möchten. Das daraus resultierende Ergebnis wurde in einem Bürgerforum in der Festhalle 2011 der Öffentlichkeit vorgestellt und führte zur Gründung der Aktion



Bei dieser Aktion engagieren sich ehrenamtlich Frauen und Männer in der Nachbarschaftshilfe - der „Ehrenamtsbörse“.

Wir, die ehrenamtlich Tätigen, helfen bei kleineren Schwierigkeiten im Alltag und unterstützen ältere und behinderte Bürgerinnen und Bürger z.B. als

- Besuchsdienst und Gesprächspartner
- Einkaufshilfe und Arztbegleitung
- Weitervermittlung an Fachdienste und Hilfsorganisationen
- Hilfeleistung bei kleineren Reparaturen
- Sicherheitsberatung für Haus und Wohnung

Unsere Nachbarschaftshilfe hört da auf, wo professionelle Hilfe beginnt. Auch alle Reparaturarbeiten, bei denen eine fachliche Überprüfung erforderlich ist, sind von unserer Hilfe ausgeschlossen.

Wir sind keine Konkurrenz für soziale Dienste, Dienstleister, Fachgeschäfte und Betriebe.

**Sie erreichen uns im
Haus der Begegnung**

**Seniorenbüro und Ehrenamtsbörse
Leonhard-Peters-Straße 3**

**Dienstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
und**

Donnerstag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Telefon: 07276 50 30 40 5

**Mail: ehrenamtsboerse@herxheim.de
oder seniorenarbeit@herxheim.de**

Ohne das ehrenamtliche Engagement einiger Herxheimer Bürgerinnen und Bürger wäre die Arbeit der Ehrenamtsbörse so nicht durchführbar.

Das Ehrenamt bietet dabei vielfältige Chancen für Ihr umfangreiches Wissen und Ihre persönlichen Fähigkeiten und Kenntnissen – in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen.

Erleben Sie die Freude und das positive Wohlfühlgefühl bei den Aufgaben für und mit unseren älteren Mitmenschen.

Schenken Sie uns etwas Ihrer Zeit!

Wir suchen Sie!

Zeit für gute Pflege!

Wir pflegen, betreuen und unterstützen hilfebedürftige Menschen kompetent und zuverlässig dort, wo sie sich am wohlsten fühlen – in ihrer häuslichen Umgebung.

Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfe brauchen.

Pflege

Bei uns erhalten Sie alle Pflege-Leistungen aus einer Hand.

Wir beraten und schulen pflegende Angehörige.

Hauswirtschaftliche Versorgung

Wir bieten Hilfe und Unterstützung im Haushalt.

Unsere Angebotspalette ist vielfältig.

Verhinderungspflege

Wir unterstützen Sie, wenn die Pflegeperson verhindert ist.

Betreuung

Wir betreuen individuell zu Hause

oder in unserer Betreuungsgruppe in Herxheim.

Wünschen Sie mehr Informationen? Wir beraten Sie gerne!

Ökumenische

Sozialstation



Edenkoben
Herxheim
Offenbach

Käsgasse 15 · 76863 Herxheim · Telefon 0 72 76/98 90-0
Pflegestützpunkt-Telefon 0 72 76/503 01 64 oder 503 01 63
e-Mail info@sozialstation-ahz.de · www.sozialstation-ahz.de



Altersgerechtes Wohnen

Irgendwann kommt der Tag, an dem die Beweglichkeit einfach nicht mehr da ist. Man wird gezwungen, technische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es beim Treppensteigen oder aber auch beim Wohnen auf einer Ebene. Das betrifft zuerst einmal das Badezimmer, wird aber ein Rollstuhl benötigt, auch alle anderen Räume, da die Türen oft zu schmal oder die Schwellen zu hoch sind. Hier muss Abhilfe geschaffen werden.

Fangen wir im Badezimmer an:

Zuerst sollte man prüfen, ob es möglich ist, eine ebenerdige Dusche einzubauen. Diese ist auch mit Rollator oder Rollstuhl nutzbar. Daneben bietet sich an, einen Klappsitz zu installieren, damit Duschen im Sitzen möglich ist. Auch sollte der Einstieg entsprechend breit sein, um ungehindert raus und rein zu kommen.

Ein großes Hindernis stellt auch die Badewanne dar, da der Rand in der Regel sehr hoch ist und für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit oft unüberwindlich erscheint. Deshalb ist es wichtig, stabile Griffe zu installieren. Diese erleichtern den Einstieg deutlich und geben ein Gefühl der Sicherheit. Ist es notwendig, kann ein Badewannenlift eingebaut werden. Wird dieser als Hilfsmittel verordnet, übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten.

Stabile Griffe sind aber nicht nur an der Badewanne und Dusche unerlässlich, sondern auch an der Toilette. Toiletten sind häufig zu niedrig

für Menschen mit Bewegungseinschränkung. Es gibt auf dem Markt Sitzerrhöhungen, die diese Probleme lösen können.

Noch ein letztes Wort zum Boden. Die meisten Unfälle im Bad entstehen durch das Ausrutschen auf glitschigen Fliesen. Es gibt rutschfeste Bodenbeläge oder der Boden kann mit Hilfe von Matten rutschfest gemacht werden.

Als nächstes das Schlafzimmer:

Weiche Betten sind herrlich, wenn man drin liegt – aber oft ist Aufstehen deshalb recht beschwerlich. Vor allem dann, wenn die Betten niedrig sind. Eine Möglichkeit ist natürlich, das komplette Bett aus zu wechseln. Eine andere, sich vom Schreiner ein Podest bauen zu lassen, das 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 um zu stellen oder sich von dem einen oder anderen geliebten Möbelstück oder Teppich zu trennen. Wichtig ist, dass alle Bereiche leicht zugänglich sind und eine schattenlose Ausleuchtung vorhanden ist. Prüfen Sie Ihre Möbel auch auf ausreichende Standfestigkeit.

Nun zur Küche:

In der Regel arbeitet man in der Küche im Stehen. Irgendwann wird das aber auch mühsam. Zum Glück gibt es Stehhilfen, hohe Stühle, die einem Barhocker ähneln. Diese sollten einerseits stabil und standsicher sein, zum anderen verstellbar, damit jeder seine optimale Arbeitshöhe bei unterschiedlichen Tätigkeiten hat. Eine andere Möglichkeit ist, auf einen oder mehrere Unterschränke zu verzichten. Wenn man diese entfernt, gibt es genügend Beinfreiheit, um im Sitzen oder im Rollstuhl zu arbeiten. Das alles sind Maßnahmen, die relativ leicht umzusetzen sind.

Was aber, wenn bauliche Veränderungen notwendig werden?

Oft sind es nur Kleinigkeiten, zum Beispiel Rampen an den Türschwellen in der Wohnung oder eine Rampe für die Treppe zur Eingangstür. So ist eine Nutzung mit Rollator oder Rollstuhl möglich.

Aufwändiger wird es, wenn Türverbreiterungen, der Einbau eines Treppen- oder Senkrechtlifts oder Badezimmerumbauten notwendig werden. Hier ist es wichtig, sich ausführlich beraten zu lassen.

Informationen und Beratung erhalten Sie bei

- Ihrer Kommune (Wohnberatungsstelle, Sozial- und Wohnungsamt)
- kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbänden
- Handwerkskammern (es gibt Architekten und Sachverständige, die sich auf altersgerechten und barrierefreien Umbau spezialisiert haben)



Jacob
Friedrich
Bussereau
Stiftung

St. Paulus Stift Herxheim

Wohnen und Fördern von
Menschen mit Behinderung

- Haben Sie Interesse an einem sinnvollen sozialen Engagement?
- Möchten Sie Menschen mit Behinderungen in ihrer Freizeit unterstützen?
- Möchten Sie selbst Ideen einbringen und sich Ihre Zeit selbst einteilen?

Dann melden Sie sich!

St. Paulus Stift Herxheim • Bussereaustraße 18
76863 Herxheim • Tel: 07276/507-0

www.jfb-stiftung.de • h.st-paulus@jfb-stiftung.de

- Krankenkassen
 - Pflegediensten oder Sozialstationen
- Umbaumaßnahmen können, je nach Umfang, teuer werden. Hier besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung zu beantragen. Dies muss jedoch unbedingt vor Beginn der Umbaumaßnahme geschehen, damit die gesetzlichen Vorschriften beachtet und eingehalten werden.

Kostenträger können sein:

- Gesetzliche Krankenkassen – Voraussetzung: eine ärztliche Verordnung
- Private Krankenkassen – Je nach Vertragsgestaltung mit einer ärztlichen Verordnung
- Pflegekassen – für pflegebedürftige Menschen mit einer anerkannten Pflegestufe



**WOHLFÜHLEN IM
HANDUMDREHEN**

Sie sorgen für die richtige Stimmung, wir bringen die Energie in Ihr Zuhause. Besuchen Sie uns im Internet unter www.thuega-energie.de oder vor Ort in Ihrem RegioCenter und informieren Sie sich über unsere Produkte und Dienstleistungen.

thuega
Energie

Thüga Energie GmbH Telefon: 07272 9292-0
Mittlere Ortsstraße 106 info-rp@thuega-energie.de
76761 Rülzheim www.thuega-energie.de

- Unfallversicherungen – bei Folgen eines Arbeitsunfalls oder einer Berufserkrankung
- Sozialhilfe – als Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Altenhilfe (unter Beachtung des Einkommens und Vermögens, nachrangig)
- Rehabilitationsträger – zur Teilhabe am Arbeitsleben, zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und zur Gleichstellung behinderter Menschen
- Kommunale Zuschüsse – Sonderprogramme in einigen Kreisen und kreisfreien Städten
- Wohnungsbauförderung der Länder (nicht in allen Bundesländern)
- Förderkredite der KfW Bank „Altersgerecht umbauen“ oder Zuschüsse zu Umbaumaßnahmen

- Stiftungen – entsprechend dem Stiftungszweck
- Vermieter – im Rahmen von Modernisierungsmöglichkeiten

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).

Weitere nützliche Internetadressen:

www.bmub.bund.de/themen/stadt-wohnen/wohnraumfoerderung/altersgerecht-wohnen/foerderprogramm-altersgerecht-umbauen/
www.kfw.de (Informationen über Darlehen oder Zuschüsse zum altersgerechten Umbau)



Altenzentrum St. Josef

Vollstationäre Pflege – Kurzzeitpflege –
Tagespflege
Richard-Flick-Straße 2
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 9 29 39- 0
Fax 07276 / 9 29 39- 199
info@altenzentrum-herxheim.de
www.altenzentrum-herxheim.de

St. Paulus Stift

Wohn- und Pflegeheim für Menschen
mit Behinderungen
Tagesförderstätte
Jacob-Friedrich-Bussereau-Stiftung
Bussereaustraße 16–18
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 5 07- 0
www.j-f-bussereau-Stiftung.de

Seniorenresidenz

-barrierefreies Wohnen-
Untere Hauptstraße 155
76863 Herxheim
Hausverwaltung Dörlich und Partner
Tel.: 06348 / 83 55



Wir bilden auch aus!

Von Anfang an an Ihrer Seite

Das Senioren-Zentrum Bellheim bietet Ihnen individuelle Tages-, Nacht-,
Wochenend-, Kurzzeit- und Dauerpflege. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Adenauerring 11 | 76756 Bellheim | Tel. 07272/9 37-0
bellheim@haus-edelberg.de | www.haus-edelberg.de/bellheim
www.facebook.com/hausedelberg/

Haus Edelberg
Senioren-Zentrum Bellheim



*Reich ist, wer weiß,
dass er genug hat.
(Laotse)*

„Pfalz“ Sie mal ein **Taxi** brauchen ...

Joe's

TAXI

0 72 76 / 966 222

Herxheim

Landau/Pfalz

Wörth/Rhein

AMBULANTE DIENSTE

Ökumenische Sozialstation

Edenkoben – Herxheim – Offenbach
Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung,
Mobiler Sozialer Dienst,
Betreuungs- und Entlastungsangebote,
Beratung und Schulung, Hospiz,
Tagesbetreuung von Montag - Freitag
Käsgasse 15
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 98 90- 0
Fax: 07276 / 98 90- 26
info@sozialstation-ahz.de
www.sozialstation-ahz.de



©depositphotos.com/lisafx



Pflegedienst Hatzenbühl

In Kooperation mit

Malteser

Wir helfen, wo wir können!

Vertragspartner
aller
Krankenkassen



Pflegestützpunkt · Ambulante Krankenpflege

Ambulante Hauswirtschaft · Tagesstätte

24-Stunden-Betreuung · Essen auf Rädern

Fahrdienste · Café Malta

Alltags-/Demenzbegleitung zuhause

Luitpoldstraße 81 · 76770 Hatzenbühl

Telefon: 0 72 75 / 98 86 0 · Fax: 0 72 75 / 98 86 222

info@pflegedienst-hatzenbuehl.de · www.pflegedienst-hatzenbuehl.de

Von Ginsheim AG

Ambulante Krankenpflege
Niederhohlstraße 12
76863 Herxheim

Tel.: 07276 / 92 94 68- 0

Fax: 07276 / 92 94 68- 9

www.von-ginsheim-ag.de

Pflegedienst Hatzenbühl

Malteser
Luitpoldstraße 81
76770 Hatzenbühl

Tel.: 07275 / 98 86- 0

Fax: 07275 / 9 88 62 22

info@pflegedienst-hatzenbuehl.de

www.pflegedienst-hatzenbuehl.de

Essen auf Rädern: Guten Appetit zu Hause

Sie können vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst kochen, weil sie älter oder erkrankt sind? In dieser Situation kann „Essen auf Rädern“ die Lösung des Problems sein. Das Altenzentrum St. Josef bietet täglich zwei komplette Mahlzeiten mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch zur Auswahl an. Wahlweise möglich sind Vollkost oder Diät- bzw. Schonkost. Das in der Küche des Altenzentrums frisch zubereitete Essen wird am späten Vormittag durch ehrenamtlich tätige Frauen und Männer der „Aktion Essen auf Rädern“ mit stabilem Geschirr in Warmhalteboxen direkt zu Ihnen nach Hause gebracht. Sie bezahlen die gelieferten Mahlzeiten mit Bankeinzugsermächtigung, die Lieferung selbst kostet nichts, weil die Helferinnen und Helfer der „Aktion Essen auf Rädern“ ihre Fahrzeuge kostenlos zur Verfügung stellen.

Bestellungen für Essensbezug können beim Altenzentrum St. Josef persönlich oder telefonisch unter der Tel. Nr. 07276 / 92 93 90 erfolgen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen über den Verfahrensablauf. Wer beim Ausfahren der Essen mithelfen möchte, kann sich bei den Aktionsbeauftragten der „Aktion Essen auf Rädern“, informieren und anmelden:

Bruno Strauß

Tel.: 07276 / 87 72

Heinz Gilb

Tel.: 07276 / 84 34



Ökum. Sozialstation Ambulante-Hilfe-Zentrum Edenkoben – Herxheim – Offenbach e.V.

Käsgasse 15, 76863 Herxheim/Pfalz

Telefon: 07276 / 9890-0

info@sozialstation-ahz.de

www.sozialstation-ahz.de

Die Ökumenische Sozialstation Edenkoben-Herxheim-Offenbach betreut hilfebedürftige Menschen dort, wo sie sich am wohlsten fühlen, in ihrer häuslichen Umgebung. Seit mehr als 35 Jahren ist die Ökumenische Sozialstation in der Kranken-, Alten- und Familienpflege tätig. Das große und flexible Team besteht aus hoch qualifizierten Fachkräften, die optimal zusammenarbeiten. Die Pflegeleistungen umfassen die Grundpflege, die Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung, Pflegeeinsätze als Nachweis für die Pflegeversicherung, die Beratung und Anleitung von pflegenden Angehörigen, Seminare für häusliche Krankenpflege und Verhinderungspflege. Der Mobile Soziale Dienst ist eingerichtet für Hilfe im Haushalt, Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Zusätzlich werden pflegebedürftige Menschen in der Tagesgruppe betreut. Eine weitere Hilfe findet sich in der Ökumenischen Sozialstation im Bereich Hospiz, die Betreuung und Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden, sowie ihren Angehörigen.

I. 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, geistig oder physisch, 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 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 Betreuungsstellen 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. 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.

Besonders bewährt hat sich dabei eine Kombination von ärztlicher Beratung zu medizinischen Fragen und rechtlicher Beratung durch den Notar oder einen Rechtsanwalt zu Fragen der rechtssicheren Formulierung. Eine notarielle Beurkundung gibt zudem der Patientenverfügung die Sicherheit, dass die Echtheit und Ernsthaftigkeit später nicht angezweifelt werden können.

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!

Zentrales Vorsorgeregister

Um sicherzustellen, dass die vorgenannten Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung) im Krankheitsfalle auch gefunden und berücksichtigt werden, können diese dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer gemeldet werden. Dieses dient nur der Information der mit Betreuungsverfahren befassten Stellen. Das Zentrale Vorsorgeregister ist entweder telefonisch unter 0800 – 35 50 500 (gebührenfrei), postalisch unter Bundesnotarkammer – Zentrales Vorsorgeregister – Postfach 08 01 51, 10001 Berlin oder im Internet unter www.vorsorgeregister.de erreichbar.

II. Testament und Erbvertrag

Der Tod kann jeden jederzeit treffen. Wer vermeiden möchte, dass nach seinem Tode Erbstreitigkeiten zwischen seinen Hinterbliebenen entste-

hen, 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?

Rheinstraße 22
76870 Kandel
Tel. 0 72 75 / 91 92 – 0
Fax 0 72 75 / 91 92 – 92

Obere Hauptstraße 24
76863 Herxheim
Tel. 0 72 76 / 70 51
Fax 0 72 76 / 68 22

kanzlei@sdr-rechtsanwaelte.de
www.sdr-rechtsanwaelte.de

stich dör —
roth & partner
RECHTSANWÄLTE

Vertrauen schafft Stärke



Roger Roth
Medizinrecht*, Verwaltungsrecht*

Stephanie Köhler
Verkehrsrecht*, Versicherungsrecht*

Roland Stich
Arbeitsrecht*, Mediator (DAA)

Wolfgang Häusler
Dipl. Rechtspfleger, Insolvenzrecht

Christian Cherie
Miet- und Wohnungseigenumsrecht*,
Familienrecht

* Fachanwalt

- 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 selbst verfasste 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 durch einen Rechtsanwalt formulierte Testament 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 sachkundig 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 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 Schlussersetzten Kinder sich anders als erwartet entwickeln.

Die ausdrückliche Regelung einer Änderungsbeugnis 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 zusätzlichen Kosten 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.

III. Lebzeitige Schenkungen

Eine weitere Möglichkeit, seine Vermögensnachfolge zu regeln, ist eine lebzeitige Übertragung von Vermögenswerten in Form einer Schenkung. Durch eine richtige Planung kann 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 Pflichtteilsverzicht 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 Geschenke 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 Geschenke 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. Der Hinzurechnungsbetrag verringert sich zunehmend, je länger die Schenkung zurück liegt. So wird eine Schenkung im ersten Jahr vor dem Erbfall noch voll in die Berechnung des Pflichtteils einbezogen, im zweiten Jahr



Waldbestattung im RuheForst

Besuchen Sie unsere kostenlosen Waldführungen im

„RuheForst Südpfälzer Bergland“

Termine: an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat:
jeweils 10 Uhr am Parkplatz „RuheForst“

Anfahrt: Wildgartswiesen Richtung Hermersberghof

Weitere Informationen:

Telefon: 0 63 92 / 4 09 01 77

Mobil: 01 75 / 1 86 13 08

E-Mail: info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de

Internet: www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de



RuheForst. Ruhe finden.



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.



GRABMAL KUHN
www.grabsteinwerk-kuhn.de
Bussereustraße 24
76863 Herxheim
Tel.: 07276/1330

IV. 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:

- Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.
- Nächste Angehörige unterrichten.

- Bestattungsinstitut einschalten.
- Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt.
- Grabstelle besorgen, beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.
- Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Pensionsanstalt, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.
- Todesanzeige aufgeben.
- Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.
- 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.

Erbrechtsreform, die wichtigsten Änderungen

Pflegeleistungen werden im Erbrecht besser berücksichtigt. Die Gründe für eine Entziehung des Pflichtteils werden vereinheitlicht und angepasst. Die Verjährung familien- und erbrechtlicher Ansprüche wird auf die Regelverjährung von 3 Jahren (mit wenigen Ausnahmen) angepasst.

1) Pflegeleistung

Ein Abkömmling hat einen Anspruch auf ein höheres Erbe, wenn er entsprechende Pflegeleistungen erbracht hat, und zwar unabhängig davon, ob der Erbe dafür seinen Beruf aufgibt oder nicht.

2) Enterbung/Entziehung des Pflichtteils

Künftig liegt ein Enterbungsgrund auch dann vor, wenn ein Pflichtteilsberechtigter nahestehenden Personen (z.B. Lebenspartner, Pflege- oder Stiefkindern) nach dem Leben trachtet oder sie körperlich schwer misshandelt.

Der bisher geltende Entziehungsgrund eines „ehrlösen und unsittlichen Lebenswandels“ entfällt. Nach bisherigem Recht gilt er nur für Abkömmlinge, nicht aber für die Entziehung des Pflichtteils von Eltern und Ehegatten. Stattdessen berechtigt ab dem Jahr 2010 eine rechtskräftige Verurteilung zu einer Freiheitsstrafe von mindestens einem Jahr ohne Bewährung zur Entziehung des Pflichtteils. Zusätzlich muss es dem Erblasser unzumutbar sein, dem Verurteilten seinen Pflichtteil zu überlassen.

3) Pflichtteilsergänzungsanspruch

Die Reform im Erbrecht sieht vor, dass die Schenkung für die Berechnung des Ergänzungsanspruchs aktuell immer weniger Berücksichtigung findet, je länger sie zurückliegt (Abschmelzungsmodell oder Pro-Rata-Regelung). Eine Schenkung im ersten

Jahr vor dem Erbfall wird dann voll in die Berechnung einbezogen, im zweiten Jahr vor dem Erbfall jedoch nur zu 9/10, im dritten Jahr zu 8/10 usw.

Sind seit der Schenkung allerdings 10 Jahre verstrichen, bleibt die Schenkung unberücksichtigt. Dies gilt auch, wenn der Erblasser nur einen Tag nach Ablauf der Frist stirbt. Ehegattenschenkungen sind schlechter gestellt. Bei einer Ehegattenschenkungen beginnt die Zehnjahresfrist erst mit Auflösung der Ehe durch Scheidung oder Tod.

4) Stundung bei Auszahlung des Pflichtteils

Die Stundung bei Auszahlung des Pflichtteils wird durch die Erbrechtsreform erweitert und ist dann für jeden Erben durchsetzbar. Wer z.B. Miterben von Immobilien oder Unternehmen nicht sofort auszahlen kann, wird durch die Neuregelung vor einem „Zwangsverkauf“ der Immobilie oder des Unternehmens bzw. einer Schuldenaufnahme geschützt.

Nach bisherigem Recht war als Voraussetzung für eine Stundung eine „ungewöhnliche Härte“ erforderlich. Jetzt gilt als Voraussetzung nur noch eine „unbillige Härte“. Das Interesse des Pflichtteilsberechtigten ist aber „angemessen“ zu berücksichtigen.

5) Kürzere Verjährungsfrist bei familien- und erbrechtlichen Ansprüchen

Es gilt eine Regelverjährung von 3 Jahren.

Nur in ganz besonderen Ausnahmefällen, wie z.B. Herausgabeanspruch gegen den Erbschaftsbesitzer oder den Vorerben, bleibt die lange Verjährungsfrist von 30 Jahren erhalten.

Die Regelungen im neuen Erbrecht gelten für alle Erbfälle ab dem 01.01.2010, auch wenn sie an Sachverhalte aus der Zeit vor dem 01.01.2010 anknüpfen.



©depositphotos.com/dnaumoid

Die Wahl der richtigen Grabstätte

Grundsätzlich sollten sich die Art der Bestattung und die Wahl des Grabes nach dem Willen der verstorbenen Person richten. Ist deren Wille nicht bekannt, entscheiden die nächsten Angehörigen.

Zunächst ist zu entscheiden, ob eine Erdbe-

stattung (Beisetzung in einem Sarg) oder eine Feuerbestattung (Bestattung in einer Urne) erfolgen soll. Als nächster Schritt ist festzulegen, ob der Sarg oder die Urne in einem Reihengrab oder in einem Wahlgrab beigesetzt werden soll. Während in einem Reihengrab nur eine Person beigesetzt werden kann, können in einem Wahlgrab mehrere Personen beigesetzt werden.

Auf den Friedhöfen in der Verbandsgemeinde Herxheim werden derzeit folgende Grabarten angeboten:

Erdbestattungen	
Einzelgräber	bis zu 2 Beisetzungen möglich
Doppelgräber	bis zu 4 Beisetzungen möglich
Rasengräber (Rohrbach in Planung)	bis zu 2 Beisetzungen möglich Die Grabpflege erfolgt durch einen Friedhofsgärtner oder durch Gemeindebedienstete

Brigitte Simon

Ihr Bestattungshaus in Herxheim



Vertrauen Sie der Erfahrung des ältesten Bestattungshauses in Herxheim.

Ihre Begleitung, Beratung, Formalitätenerledigung und Bestattungsvorsorge ist unser Ziel.

Bei uns erhalten Sie die kompetente und einfühlsame Erledigung für **alle** Bestattungsarten.

info@simon-bestattungen.de **Tel.: 07276-7543** www.simon-bestattungen.de

Simon Bestattungen - Napoleongasse 3 - 76863 Herxheim

Selbstverständlich sind wir für Sie immer erreichbar.



Feuerbestattungen	
Urnengräber	bis zu 4 Urnenbeisetzungen möglich
Urnentelen (Herxheim, Hayna, Insheim)	bis zu 2 Urnenbeisetzungen möglich
Baumbestattungen (Herxheim, Herxheimweyher, Rohrbach - Insheim in Planung)	jeweils bis zu 2 Urnenbeisetzungen möglich. Die Grabpflege erfolgt durch einen Friedhofsgärtner oder durch Gemeindebedienstete
Urnengemeinschaftsgräber (Herxheim - Insheim und Rohrbach in Planung)	
Rasengräber (Hayna - Insheim und Rohrbach in Planung)	
Urnentelen können auch in bereits vorhandenen Einzel- oder Doppelgräbern zusätzlich beigesetzt werden.	

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter der Friedhofsverwaltung:

Frau Ulrike Daum, Zimmer 1.07, Tel. 07276/501-129, E-Mail: u.daum@herxheim.de

Herr Arno Nau, Zimmer 1.05, Tel. 07276/501-127, E-Mail: a.nau@herxheim.de

Im Rathaus Herxheim ist auch eine Broschüre erhältlich, welche die einzelnen Grabarten näher beschreibt.



Baumbestattungsfeld



Urnengemeinschaftsgräber

Apotheken- & Ärzteverzeichnis

Alte Apotheke von 1837

Obere Hauptstraße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 85 78

Apotheke Insheim

Zeppelinstraße 1
76865 Insheim
Tel.: 06341 / 8 35 15

Klingbach-Apotheke

Hauptstraße 50
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 73 70

Sonnen-Apotheke

Untere Hauptstraße 127
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 97 44

Ärztliche Notfalldienstzentrale Landau

Cornichonstraße 4
76829 Landau/Pfalz
Tel.: 06341 / 1 92 92

Allgemeinmedizin

Dr. Jolanda Eva Jentsch

Philipp Schwebius

Untere Hauptstraße 165
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 9 88 90

Turhan-Wolfgang Kunt

Untere Hauptstraße 127
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 66 67

Joachim Mantel

Richard-Flick-Straße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 72 60

Dr. Hans-Josef Werner

Napoleonsgasse 5
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 92 12

Joachim Wilhelmi

Leonhard-Peters-Straße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 85 33

Kerstin Gorski

Sandweg 27
76865 Insheim
Tel.: 06341 / 8 48 19

Dr. Bernd Schade

Hauptstraße 50
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 64 40

Augenheilkunde

Dr. Evi Gleibs

Am Rathaus 6
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 95 56



Dermatologie

Torsten Stern

Untere Hauptstraße 127
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 88 19

Frauenheilkunde

Dr. Thomas Löffler

Untere Hauptstraße 103
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 66 61

Orthopädie

MVZ Südpfalz

Am Kleinwald 33
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 9 66 60
www.mvz-suedpfalz.de

Matthias Geisler

St. Christopherusstraße 3
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 9 29 20 30

Zahnmedizin

Dr. Klaus Berdel

Untere Hauptstraße 107a
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 80 24

Dr. Jörg M. Dähne

Andreas Ressel

Untere Hauptstraße 107a
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 92 89

Johannes Krebs

Am Kleinwald 40
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 93 33

Dr. Torsten Engelen

Obere Hauptstraße 13
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 92 91

Dr. Viktoria Fuchs

Richard-Flick-Straße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 88 99

Dr. Manfred Lechner

Obere Hauptstraße 6
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 9 50 33

Dr. Thilo Peters

Hauptstraße 13
76865 Insheim
Tel.: 06341 / 8 52 52

Dr. Michael Fuchs

Hauptstraße 50
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 77 87

Geriatrische Rehabilitation an der Edith-Stein Fachklinik Bad Bergzabern

Die Geriatrie ist ein Zweig der Medizin und befasst sich mit

- der Gesundheit im Alter und
- den präventiven, klinischen, rehabilitativen und sozialen Aspekten beim älteren Menschen.

In der geriatrischen Abteilung werden Patienten ab dem 65. Lebensjahr mit einer akuten oder chronischen Erkrankung, häufig nach einem Aufenthalt in einer Akutklinik, therapiert.

Zuvor selbstverständliche Dinge des täglichen Lebens, wie beispielsweise die Fähigkeit zu Gehen, sind im Rahmen einer Erkrankung oder nach einer Operation häufig nur noch erschwert oder eventuell nicht mehr möglich. Die Selbstbestimmung des eigenen Lebens leidet hierunter in großem Maße.

In der Edith-Stein-Fachklinik engagiert sich ein motiviertes Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sprachtherapeuten, Fachpflegekräften, Psychologen, Sozialarbeitern und Ernährungsberatern. Ziel ist es den Patienten beim Erhalt oder dem Wiedererlangen seiner Selbstständigkeit zu unterstützen. Durch die Verbesserungen der Körperfunktionen steigert sich die Lebensqualität und häufig kann die Notwendigkeit einer pflegerischen Unterstützung im häuslichen Umfeld umgangen oder reduziert werden.

Wir bieten Ihnen ein breites therapeutisches Angebot, welches speziell an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. So ist eine Behandlung von noch bettlägerigen Patienten ebenso möglich wie von komplett selbstständigen Patienten, welche Verbesserungen einzelner Körperfunktionen bedürfen.

Aufgrund der engen Zusammenarbeit zwischen der Neurologischen, Orthopädischen und Geriatrischen Fachabteilung des Hauses ist eine bestmögliche fachärztliche Behandlung auch bei besonderen Fragestellungen selbstverständlich. Hierzu steht uns eine breite apparative Ausstattung mit einer Vielzahl an diagnostischen Möglichkeiten zur Verfügung. Neben der klassischen Schulmedizin bieten wir Ihnen auch komplementäre Behandlungsansätze wie Akupunktur- oder Osteopathiebehandlungen.

Eine Rehabilitation in unserer Fachklinik erstreckt sich in der Regel über mindestens drei Wochen. Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Sollten Sie nach einer Krankenhausbehandlung eine Rehabilitation wünschen oder der Klinikarzt die Notwendigkeit feststellen, übernimmt die Antragsstellung in der Regel das Akutkrankenhaus. Falls Sie von zuhause zu uns kommen, wird in der Regel Ihr Hausarzt die Beantragung bei der Krankenkasse einleiten.

Seit bereits 20 Jahren werden Patienten in unserer Fachklinik erfolgreich rehabilitiert. Aufgrund großer Nachfrage konnte durch zusätzliche Investitionen die altersmedizinische Abteilung in den letzten Jahren weiter ausgebaut werden. Gerne begrüßen wir auch Sie in der Edith-Stein-Fachklinik und freuen uns darauf auch Ihnen das Leben ein Stück lebenswerter zu machen.



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH

Wieder gut im Leben.



Edith-Stein-Fachklinik Bad Bergzabern
Neurologie, Orthopädie, Geriatrie
Telefon: 06343 949-0 · www.reha-bza.de

Weitere Informationen zu allen Fachkliniken finden Sie unter: www.ctt-reha-fachkliniken.de

Krankenhäuser

Vinzentius-Krankenhaus

Cornichonstraße 4
76829 Landau
Tel.: 06341 / 17-0
www.vinzentius.de

Klinikum Landau

Bodelschwingstraße 11
76829 Landau
Tel.: 06341 / 908 - 0
www.klinikum-ld-suew.de

Asklepios Südpfalzlinik

Luitpoldstraße 14
76870 Kandel
Tel.: 07275 / 71-0
www.asklepios.de

Rehazentren

REHA med Gesundheitspark GmbH

Am Gäxwald 1
76863 Herxheim
Tel: 07276 / 92 92 0-0
www.reha-herxheim.de

Rehaktiv

Sport-Reha-Fitnesscenter
St. Christophorus-Straße 4-6
76863 Herxheim
Telefon 07276 / 91 94 50
www.rehaktiv-herxheim.de



Pfalzlinikum

www.pfalzlinikum.de

Das Pfalzlinikum versorgt in seinem Verbund von Einrichtungen mit psychiatrischen, psychosomatischen, psychotherapeutischen, neurologischen und gemeindepsychiatrischen Angeboten unter anderem den Landkreis Südliche Weinstraße:

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

KLINIK FÜR GERONTOPSYCHIATRIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

KLINIK FÜR NEUROLOGIE

BETREUEN – FÖRDERN - WOHNEN

Weinstraße 100, 76889 Klingenstein
Telefon 06349 900-0

PSYCHIATRISCHE TAGESKLINIK LANDAU

Nordring 9, 76829 Landau, Telefon 06341 9206-0

REGIONALES PSYCHOSOMATISCHES ZENTRUM SÜDPFALZ

Nordring 9, 76829 Landau, Telefon 06341 9206-40

TAGESSTÄTTEN FÜR SENIOREN MIT DEMENZSCHWERPUNKT

Danzigerstr. 29, 76887 Bad Bergzabern
Telefon 06343 989251-0
Saarlandstraße 24, 76855 Annweiler
Telefon 06346 9290508



Gut behandelt. In 14 Fachabteilungen. An 3 Standorten.

Das Klinikum Landau – Südliche Weinstraße sichert maßgeblich die medizinische Versorgung in der Gesundheitsregion Südpfalz. In 14 Fachabteilungen sind wir für Sie da. An unseren Standorten in **Annweiler**, **Bad Bergzabern** und **Landau** finden Sie ein breites Behandlungsspektrum mit moderner Medizin. Mit vielen ausgewiesenen Versorgungsschwerpunkten, die eine umfassende und optimale Versorgung garantieren. In Medizin und Pflege auf höchstem Niveau. So, wie Sie es von einem bürgernahen Gesundheitszentrum erwarten: modern, motiviert und mitmenschlich.



Klinik Landau



Klinik Annweiler



Klinik Bad Bergzabern



Weitere Informationen über das
Klinikum Landau-Südliche Weinstraße
erhalten Sie unter www.klinikum-ld-suew.de



Klinikum Landau-SÜW



12 Jahre

Klinikum Landau-SÜW

Ergotherapie

Jutta Marthaler

Litzelhorststraße 22
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 17 95

Michael Müller

Poststraße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 85 51

Logopädie

Monika Brückner

Im Geiersching 40
76863 Herxheim-Hayna
Tel.: 07276 / 91 94 01

Mireille Meisterhans

Yvonne Zelasny
Obere Hauptstraße 28a
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 92 90 65

Physiotherapie

Susanne Dreyer

Sebastiansring 18
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 90 65

Bernd Gauly

Niederhohlstraße 5
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 85 50

Jutta Lentz

Südring 38
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 5 05 65 40



Alte Apotheke v 1837

Dr. med. Helma Gröschel
Obere Hauptstr. 1, 76863 Herxheim
apotheke-herxheim@gmx.de, 07276 8578



Service und Fürsorge im Herzen von Herxheim

Ärztliche Beratung im Hause

Hervorragende Beratung, bester Service und gute Preise!

www.apotheke-herxheim.de

B. & T. Petrie-Friedebach

Litzelhorststraße 36
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 10 00

Christian Seither

Poststraße 1
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 91 85 51

Mike Steverding

Luitpoldstraße 7
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 70 33

Michael Wolf

Hauptstraße 50
76865 Rohrbach
Tel.: 06349 / 93 90 87

Susanne Wolf

Augustastraße 31
76863 Herxheim
Tel.: 07276 / 50 29 99

Rufnummern

Im Notfall immer	112
Bei akuten lebensbedrohlichen Notfällen	112
Polizei	110
Polizeidirektion Landau	06341/287-0
Feuerwehr	112
Ärztl. Notfalldienstzentrale Praxisbereich Herxheim, Insheim Bereitschaftsdienstzentrale Landau	06341 / 11 61 17
Praxisbereich Hayna, Herxheimweyer, Rohrbach Bereitschaftsdienstzentrale Kandel	07275 / 1 92 92
Krankentransport DRK	06341/1 92 22
Personenbeförderung, Behindertentransport DRK Herxheim	0171 / 2 60 15 12

Aloe Vera
Leben mit der Natur
Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter



Produkte für Sport, Wellness & Beauty
Auch für Tiere geeignet



Marita Sprißler
Am Kolbenstein 5
67435 Neustadt
Tel.: 06327 - 50 70 308
www.sprissler.flpg.de

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.



**Verstehen
ist einfach.**



[Wir sprechen südlich.]

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.



**Sparkasse
Südliche Weinstraße**