



2024

# Älter werden in Kaiserslautern

Wegweiser und Ratgeber





# Alle von hier! Ihr könnt auf uns zählen.

**Entwicklung fördern bedeutet für uns,  
da zu sein, wo man uns braucht.**  
Deshalb engagieren wir uns seit 150  
Jahren in vielfältiger Weise für unsere  
Heimat – als starker Partner für Privat-  
kunden, Firmen sowie den hiesigen  
Sport-, Kultur- und Sozial-Einrichtungen.  
Auf uns könnt ihr alle zählen!

Mehr unter: [www.sparkasse-kl.de](http://www.sparkasse-kl.de)

**150**  
JAHRE  
Entwicklung  
fördern



Sparkasse  
Kaiserslautern

## Vorwort

### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Seniorinnen und Senioren sind heute im Durchschnitt gesünder, leistungsfähiger und damit auch unternehmungslustiger als die vorangegangenen Generationen. Bessere Ernährung, medizinischer Fortschritt und geringere körperliche Arbeitsbelastungen machen es möglich, dass das Leben nach dem Ausstieg aus dem Beruf heute oftmals noch einmal so richtig beginnt.



Seit vielen Jahrzehnten bemühen wir uns als Stadt Kaiserslautern gemeinsam mit vielen Partnerinnen und Partnern, gerade auch den Bedürfnissen und Anliegen der Seniorinnen und Senioren gerecht zu werden. Dabei geht es sowohl um Beratungsstrukturen als auch um Hilfs- und Freizeitangebote. Darüber hinaus begegnet die Stadt Kaiserslautern dem demographischen Wandel mit einer guten Struktur aus Alten- und Pflegeheimen sowie Pflegestützpunkten. Kaiserslautern ist eine Stadt, die älteren Menschen auf vielen Gebieten sehr viel zu bieten hat.

Natürlich kann das Alter auch Probleme mit sich bringen. Mit den Jahren nehmen häufig Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit zu. Nicht alle Menschen sind finanziell ausreichend abgesichert, sind gegebenenfalls auf Unterstützung angewiesen. Auch Vereinssamung ist leider immer wieder ein großes Problem.

Die Broschüre „Älter werden in Kaiserslautern“ dient Mitbürgerinnen und Mitbürgern als Hilfestellung für eine aktive Freizeitgestaltung, aber auch als Wegweiser für Hilfe in schwierigen Lebenssituationen und in finanziellen Fragen. Die seit 1998 herausgegebene Broschüre und weitere Informationsangebote sind auch im Internet zu finden. Für die Neuauflage des Ratgebers möchte ich mich herzlich beim Seniorenbeirat bedanken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre

Beate Kimmel  
Oberbürgermeisterin der Stadt Kaiserslautern

## Vorwort

### **Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Seniorinnen und Senioren,**

das Leben ist gefüllt mit Ausbildung und Arbeit. Zeit ist dabei wenig vorhanden, vieles wird auch einfach aufgeschoben. Die dritte Lebensphase ist zum Genießen da. Und genau das erwarten viele auch mittlerweile vom Ruhestand: Ihn voll und ganz auszuschöpfen. Denn obwohl mit dem Alter oftmals alles etwas schwerer fällt, muss das Vergnügen nicht hinten anstehen.



Ältere Menschen wollen aktiv sein und sich engagieren. Sie sind lebensgewandt und bringen sich ein. Es ist daher die Pflicht der Gesellschaft unseren Seniorinnen und Senioren Unterstützung zu bieten, um sie weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen. Oftmals sind es die kleinen Dinge, die älteren Menschen helfen.

Ein Miteinander in der Gesellschaft hilft Alt und Jung. Es hält fit, gesund und bringt voran. Es ist wichtig, von Erfahrung und Wissen zu lernen. Wir in der Stadt Kaiserslautern wollen voneinander profitieren und unsere hochbetagten Bürgerinnen und Bürgern die nötige Hilfe zukommen lassen. Denn sie sind wichtig für uns und gehören ebenso in die Mitte der Öffentlichkeit.

In dieser Broschüre haben wir unsere Angebote für die älteren Bürgerinnen und Bürger zusammengestellt. Für den tatkräftigen Einsatz danke ich dem Seniorenbeirat.

Ich bin mir sicher, ein jeder findet, was er sucht. Daran arbeiten wir Hand in Hand mit unseren vielen Partnern.

Ihre

Anja Pfeiffer  
Beigeordnete

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Aktiv in Kaiserslautern

1.1 Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern .....	8
1.2 Mobilität .....	9
1.3 Bildung .....	10
1.4 Kultur .....	15
1.5 Freizeit .....	17

## 2 Finanzielle Sicherung im Alter

2.1 Renten .....	24
2.2 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung .....	24
2.3 Wohngeld .....	26
2.4 Finanzielle Hilfen bei Pflegebedürftigkeit .....	27
2.5 Sonstige Leistungen .....	31

## 3 Hilfe & Pflege

3.1 Beratung für Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung .....	34
3.2 Ratgeber Pflege .....	36
3.3 Alltagshilfen und Versorgung zu Hause .....	37
3.4 Stationäre Pflegeeinrichtungen / Kurzzeitpflege / Tagespflege .....	46
3.5 Intensivpflegedienst .....	48
3.6 Pflege-Gästewohnungen „Nils – Wohnen im Quartier“ .....	49
3.7 alt-arm-allein .....	49
3.8 Menschen mit Behinderungen .....	50
3.9 Hilfe für wohnungslose Frauen und Männer .....	52

## 4 Rat & Hilfe bei Demenz / Alzheimer

4.1 Auskünfte und Informationen .....	54
4.2 Ratgeber .....	55
4.3 Angebote .....	56

## 5 **Betreuung nach dem Betreuungsgesetz**.....58

Informationen zur gesetzlichen Betreuung / Betreuungsvereine

## 6 **Wohnen**

6.1 Anpassung der Wohnung und des Wohnumfeldes .....	60
6.2 Alternatives Wohnen.....	61
6.3 Barrierefrei Bauen und Wohnen.....	64
6.4 Ambulant betreute Wohngruppen .....	64
6.5 Gut sichtbare Hausnummern.....	66
6.6 Wohnungsauflösung.....	67

## 7 **Was Sie wissen sollten**.....70

Beratungsangebote / Sicher Leben / PC + Internet / Opferschutz / Selbsthilfegruppen / Vorsorge / Notfälle und medizinische Versorgung / Gesundheit



**DEIN  ZOAR.**

**Wohnen im Alter**  
KAISERSLAUTERN

*„Wo sich Dein Herz wohlfühlt, ist Dein Zuhause.“  
(Mark Twain)*



**Wohnen am Betzenberg**

- Vollstationäre Pflege
  - Kurzzeitpflege
- Tages- und Nachtpflege

**Service-Wohnen am Betzenberg**

- Selbstbestimmtes Wohnen / Wohnqualität und Sicherheit
- Dienstleistungen nach Wunsch und Bedarf möglich



**St.-Quentin-Ring 5 / Kaiserslautern**



**Zoar**  
Evangelisches Diakoniewerk



# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## 1.1 Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern

Seit 1996 gibt es in Kaiserslautern den Seniorenbeirat, der von Bürgerinnen und Bürgern ab 60 im Rahmen einer Vollversammlung gewählt wird. Die nächste Wahl findet 2026 im Rahmen der Landtagswahl statt.

**Aufgaben:** Der Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern

- setzt sich für die Belange und Interessen der älteren Menschen in Kaiserslautern ein
- ist ein unabhängiger und kompetenter, gesundheitspolitischer Ansprechpartner für Parteien, sowie kommunale und staatliche Institutionen
- fördert die Meinungsbildung und den Erfahrungsaustausch auf sozialem, wirtschaftlichem und kulturellem Gebiet
- berät den Stadtrat und dessen Ausschüsse und pflegt Kontakte zu staatlichen, kommunalen und gemeinnützigen Stellen.

Der Seniorenbeirat arbeitet ehrenamtlich. Die Sitzungen sind öffentlich. Eine engagierte Mitarbeit ist herzlich willkommen.

Kontakt und weitere Informationen:



### Seniorenbeirat der Stadt Kaiserslautern

Rathaus, Willy-Brandt-Platz 1, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 365-4408, E-Mail: [seniorenbeirat@kaiserslautern.de](mailto:seniorenbeirat@kaiserslautern.de)

[www.kaiserslautern.de/seniorenbeirat](http://www.kaiserslautern.de/seniorenbeirat)

Sprechstunden:



**Im Rathaus:** Erdgeschoss, Zimmer 20

donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

**Im Stadtteilbüro Innenstadt West:** Königstraße 93 (seit 1. März 2022)

jeden 1. Dienstag eines Monats von 12.00 – 14.00 Uhr

Tel. 0631 31090738, E-Mail: [info@stadtteilbuero-kl.de](mailto:info@stadtteilbuero-kl.de)

[www.stadtteilbuero-kl.de](http://www.stadtteilbuero-kl.de)

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)





## 1.2 Mobilität

Mobilität ist eine wichtige Voraussetzung, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Hier finden Sie wichtige Informationen, wie Sie auch ohne Auto mobil sein können.

### Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN)

Karte ab 60 – ein Angebot für alle Personen, die 60 Jahre oder älter sind. Sie gilt ab dem Monat, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird. Die Karte ab 60 ist eine persönliche Jahreskarte (nicht übertragbar) ohne Mitnahmemöglichkeit. Sie gilt ein Jahr lang im gesamten VRN-Verbundgebiet in allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen (Deutsche Bahn: RE, RB und S-Bahn jeweils in der 2. Klasse) sowie in allen Ruf-taxi-Linien.



#### Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN)

VRN-Servicenummer 01805 8764636 (Telefontarif beachten!)  
Fahrplanauskünfte rund um die Uhr unter: [www.vrn.de](http://www.vrn.de)

Weitere Informationen zu den Fahrplan- und Tarifangeboten des VRN und zu allen Fahrkarten gibt es in der Mobilitätszentrale SWK Stadtwerke:



#### Kaiserslautern Verkehrs-AG

Fruchthallstraße 14 / Tourist Information  
Tel. 0631 80013530  
[www.swk-kl.de](http://www.swk-kl.de)

Weiterhin erhalten Sie in der Mobilitätszentrale:

- Haltestellenfahrpläne
- Liniennetzpläne
- Informationsbroschüren

### Reisen mit der Bahn

Die Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ) ist wichtiger Ansprechpartner für Ihre Fragen zum barrierefreien Reisen. Wenn Sie Hilfe bei der Benutzung der Züge benötigen (z. B. beim Umsteigen), sollten Sie Ihre Reise bis grundsätzlich 20.00 Uhr des Vortags bei der MSZ voranmelden.

# 1 Aktiv in Kaiserslautern



## Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ)

Tel. 030 65212888, E-Mail: [msz@deutschebahn.com](mailto:msz@deutschebahn.com)  
Fahrplanauskünfte rund um die Uhr unter: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
Service-Nummer der Deutschen Bahn: Tel. 030 2970

Für Auskünfte rund um die Uhr über Fahrpreise, Fahrpläne, Serviceleistungen und zur BahnCard: [www.bahn.de/service/individuelle-reise](http://www.bahn.de/service/individuelle-reise)



## 1.3 Bildung

Neugier auf Neues und Lernbereitschaft sind wichtige Aspekte für eine positive Lebensgestaltung im Alter. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, dem Leistungsdruck unserer heutigen Gesellschaft Rechnung tragen zu müssen, sondern in selbst bestimmtem Rhythmus und den eigenen Fähigkeiten angepasstem Tempo seine persönlichen Vorstellungen verwirklichen zu können.

## Volkshochschule Kaiserslautern (VHS)

Die VHS bietet ein umfangreiches und breit gefächertes Seniorenprogramm. Sie finden dieses halbjährlich in der Broschüre der Volkshochschule.

Das komplette Angebot der VHS ist auch im Internet veröffentlicht.



## Volkshochschule Kaiserslautern e.V.

im Weiterbildungszentrum, Kanalstraße 3, 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 362-5800, [www.vhs-kaiserslautern.de](http://www.vhs-kaiserslautern.de)

„Wir sind da, mit Kraft,  
wenn Sie uns brauchen!“

- ▶ Intensiv & häusliche Pflege
- ▶ Kranken- und Kinderpflege
- ▶ Pflegeberatung- /Schulung
- ▶ Palliativ Pflege
- ▶ Port- und Wundversorgung

☎ **0631 - 89 16 07**



**medICUR**

ambulanter Pflegedienst

Am Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern



# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU)

### Studium im dritten Lebensabschnitt

Als Gasthörer können Seniorinnen und Senioren an Vorlesungen in einzelnen Fachbereichen teilnehmen. Zur Einschreibung muss ein Gasthörerantrag ausgefüllt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des „Studiums im dritten Lebensabschnitt“ können einige der zentralen Einrichtungen der Universität nutzen, z.B. Bibliotheken und das Sprachlabor.

Das komplette Vorlesungsangebot finden Sie im Vorlesungsverzeichnis. Es ist bei den ortsansässigen Buchhandlungen erhältlich.

### Studium CampusKultur (ehem. Studium integrale)

Das Programm der RPTU wendet sich nicht nur an Studierende, sondern auch an interessierte Gäste.

Es umfasst vor allem ein breites Angebot an:

- Vortragsreihen zu allgemein interessierenden Themen,
- Konzerten und
- Ausstellungen.

Einzelheiten (einschließlich Kontakte) unter <https://rptu.de/campuskultur>  
Im Internet finden Sie das gesamte Programm.

## Fernstudien

In Kaiserslautern befindet sich das Zentrum für Fernstudien und universitäre Weiterbildung. Hier erhalten Fernstudienteilnehmerinnen und -teilnehmer Beratung und Betreuung.

Bei Interesse an einem Fernstudium informieren Sie sich bitte hier:



**Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU)**

Distance and Independent Studies Center (DISC)

Postfach 30 49, 67653 Kaiserslautern, Tel. 0631 205-4925

E-Mail: [fernstudium@rptu.de](mailto:fernstudium@rptu.de), [www.zfuw.uni-kl.de](http://www.zfuw.uni-kl.de)

**Ute, 68 Jahre**

Kursteilnehmerin  
„Offener Android-Treff  
für Senioren (Tablet &  
Smartphone)“

ICH GÖNN'  
MIR WAS!



Kanalstraße 3  
67655 Kaiserslautern  
Telefon: 0631/36258-00  
[www.vhs-kaiserslautern.de](http://www.vhs-kaiserslautern.de)

**VOLKSHOCHSCHULE  
KAISERSLAUTERN**

# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## Erwachsenenbildung der Kirchen

Die Programme der Kirchen bieten eine reichhaltige Palette von Lerngelegenheiten:

- Unterstützung in Lebensfragen
- Auseinandersetzung mit politischen Themen und Glaubensfragen
- Förderung ehrenamtlicher Tätigkeit in Kirche und Bildung

Angebote von Kursen und Kreisen werden in einem Halbjahresprogramm angekündigt.

Nähere Auskunft erteilen die folgenden Stellen:



### Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Erwachsenenbildung

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 3642-121  
[www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)



### Katholische Erwachsenenbildung

KL/Nordpfalz  
Große Pfaffengasse, 67346 Speyer, Tel. 06232 102180  
[www.keb-speyer.de](http://www.keb-speyer.de)

[www.dak.de](http://www.dak.de)

**MIT LIEBE  
PFLEGEN.  
UND MIT WISSEN.**

UNSERE BERATUNG FÜR  
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.

Individuell,  
persönlich,  
nah.

Wertvolle Tipps und  
Orientierung rund um das Thema  
Pflege, sowie Hilfestellung für  
Ihre individuelle Pflegesituation,  
z. B. mit dem DAK-Pflegecoach für  
praktische Fertigkeiten in der  
häuslichen Umgebung.  
**WWW.DAK-PFLEGECOACH.DE**

Mehr Informationen in Ihrem  
Servicezentrum oder unter  
**WWW.DAK.DE/PFLEGE**

**DAK-Gesundheit**  
Grüner Graben 24  
67655 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 414060-0  
Fax: 0631 414060-7030  
service755400@dak.de

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*

## Weitere Bildungsangebote

Weitere Angebote finden Sie auf der Homepage der Stadtverwaltung Kaiserslautern:  
[https://www.kaiserslautern.de/arbeit\\_bildung\\_wissenschaft/bildung/portal/index.html](https://www.kaiserslautern.de/arbeit_bildung_wissenschaft/bildung/portal/index.html)  
<https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/bildung/>

## Bibliotheken



### Stadtbibliothek

Klosterstraße 8, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 365-2484  
[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/kultur/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/kultur/)



### Pfalzbibliothek

Bezirksverband Pfalz  
Bismarckstraße 17, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3647111  
E-Mail: [info@bv-pfalz.de](mailto:info@bv-pfalz.de), [www.pfalzbibliothek.de](http://www.pfalzbibliothek.de)



### Universitätsbibliothek

Paul-Ehrlich-Straße, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 205-2241  
E-Mail: [unibib@ub.uni-kl.de](mailto:unibib@ub.uni-kl.de), [www.ub.uni-kl.de](http://www.ub.uni-kl.de)



### Hochschulbibliothek

Hochschule Kaiserslautern, Gebäude E, Raum 2.000.03  
Schoenstraße 9, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 3724-2131  
E-Mail: [bibliothek-kl@hs-kl.de](mailto:bibliothek-kl@hs-kl.de)  
[www.hs-kl.de/hochschule/servicestellen/bibliothek/](http://www.hs-kl.de/hochschule/servicestellen/bibliothek/)

**Schwierigkeiten mit Ihrem Sehvermögen? Fragen Sie nach Großdruckausgaben oder anderen Medien.**



## 1.4 Kultur

Kultur ist Teil unseres Lebens und der geistige und künstlerische Ausdruck einer Gesellschaft. Jeder ist daran interessiert und niemand braucht darauf zu verzichten. Jung und Alt, Gesunde und Kranke können daran teilhaben. Die Stadt Kaiserslautern bietet eine Vielzahl kultureller Veranstaltungen und Einrichtungen.

# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## Musikveranstaltungen in der Stadt

Programmhinweise und Informationen zu den Konzerten der Stadt Kaiserslautern und der Deutschen Radio Philharmonie Kaiserslautern/Saarbrücken erhalten Sie hier:



### Referat Kultur

Fruchthallstraße 10, 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 365-1411, E-Mail: [kultur@kaiserslautern.de](mailto:kultur@kaiserslautern.de)  
[www.kaiserslautern.de/fruchthalle/](http://www.kaiserslautern.de/fruchthalle/)



### Tourist Information

Fruchthallstraße 14, 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 365-2317, E-Mail: [touristinformation@kaiserslautern.de](mailto:touristinformation@kaiserslautern.de)  
[www.kaiserslautern.de/tourismus\\_freizeit\\_kultur](http://www.kaiserslautern.de/tourismus_freizeit_kultur)



### Kulturzentrum Kammgarn

Schönstraße 10, 67659 Kaiserslautern  
Tel. 0631 365-2607, [www.kammgarn.de](http://www.kammgarn.de)

Auch für jung gebliebene Seniorinnen und Senioren bietet das Kulturzentrum Kammgarn die unterschiedlichsten Musik- und Unterhaltungsevents an.

Was wohl noch nicht jeder weiß: Kasino, Turbine, Foyer, Kammgarn Cotton Club, Innenhof und sogar die Schreinerei können für Veranstaltungen gemietet werden.

## Kirchenkonzerte

Hinzuweisen ist auch auf zahlreiche kulturelle Veranstaltungen und Konzerte der einzelnen Kirchengemeinden. Achten Sie auf entsprechende Ankündigungen in der Presse oder unter: [www.kirchen-in-kl.de](http://www.kirchen-in-kl.de)

## Konzerte und Theater



Willy-Brandt-Platz 4 + 5, 67657 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3675-0 (Zentrale), E-Mail: [info@pfalztheater.bv-pfalz.de](mailto:info@pfalztheater.bv-pfalz.de)  
[www.pfalztheater.de](http://www.pfalztheater.de)

- *Oper, Operette, Schauspiel, Musical, Ballett*

Das Pfalztheater bietet Seniorenvorstellungen an. Für Gruppen von 10 bis 50 Personen sind Reservierungen möglich.



## Museen



**Theodor-Zink-Museum / Wadgasser Hof – Stadtmuseum Kaiserslautern**  
Steinstraße 48, 67657 Kaiserslautern  
Tel. 0631 365-2327, [www.stadtmuseum-kl.de](http://www.stadtmuseum-kl.de)

- *Kulturhistorische und ethnologische Ausstellungen, Lesungen, Kunsthandwerk, Gewürz- und Heilkräutergarten*



**Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern**  
Museumsplatz 1, 67657 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3647-201, [www.mpk.de](http://www.mpk.de)

- *Ausstellungen zeitgenössischer bildender Kunst, Vernissagen, Filmabende, Führungen, Publikumsberatung*

Weitere kulturelle Angebote finden Sie auf den Internetseiten der Stadtverwaltung Kaiserslautern unter:

[www.kaiserslautern.de/tourismus\\_freizeit\\_kultur/kultur/index.html.de](http://www.kaiserslautern.de/tourismus_freizeit_kultur/kultur/index.html.de)

## 1.5 Freizeit

In Kaiserslautern gibt es eine breite Palette von Freizeitangeboten. So laden Seniorenclubs und Seniorentagesstätten zum geselligen Zusammensein ein. Sie offerieren Spielnachmittage, Vorträge, Gymnastikkurse, Singkreise, Tanzkreise und vieles mehr.

### **Mut zum ersten Schritt**

Oftmals gibt es auch noch bei älteren Menschen Schwellenängste, ihnen fehlt der Mut, den ersten Schritt zu wagen. Einige Clubs holen deshalb schon einmal Zaghafte zum Kennenlernen von Zuhause ab. Ist der erste Schritt getan, wundern sich viele, weshalb sie so lange gewartet haben, sich in froher Runde zu treffen.

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt (AWO)



### **Arbeiterwohlfahrt Stadtverband Kaiserslautern**

Leipziger Straße 55, 67663 Kaiserslautern

Tel. 0631 56136, [www.awo-pfalz.de](http://www.awo-pfalz.de)

Vorsitzender: Klaus Hochwärter, E-Mail: [klaus@hochwaerter.de](mailto:klaus@hochwaerter.de)

Zu den Angeboten der Arbeiterwohlfahrt (AWO) des Stadtverbandes Kaiserslautern gehören unter anderem:

- *Seniorentreffs, Jugendtreffs, Tagesausflüge, Erlebnisfreizeiten*

Einer der Veranstaltungspartner der AWO sind die Naturfreunde Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

[www.naturfreunde-rlp.de](http://www.naturfreunde-rlp.de)

## Caritas-Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie

Lebenserfahrung, Wissen und Können aus vielen Berufsjahren und ein kompetenter Umgang mit jüngeren Generationen – dies ist das Potential der älteren Generation, das oft ungenutzt bleibt und damit für immer verloren geht. Die Angebote des Mehrgenerationenhauses setzen bewusst auf den Austausch von Erfahrungen zwischen den Generationen. Jüngere und Ältere haben die Möglichkeit, anderen ihr Wissen weiterzugeben, sich zu begegnen, sich gegenseitig zu unterstützen, voneinander zu lernen und miteinander den Alltag zu teilen, wie dies früher in den Großfamilien der Fall war.

Das Caritas-Mehrgenerationenhaus/Haus der Familie Kaiserslautern hat fast das ganze Jahr über für Sie geöffnet und ist barrierefrei.

Angebote des Mehrgenerationenhauses sind unter anderem:

- *Büchertauschcke, Philosophiecafé, english-conversation, Handarbeitskreis, Tanzkreis, Kreativangebote, Singkreis, smartphone-Coaching, Gedächtnis-training und Spieletreff*

Kontakt:



### **Caritas-Mehrgenerationenhaus – Haus der Familie**

Kennelstraße 7, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 36120-280, E-Mail: [info.mgh-kl@caritas-speyer.de](mailto:info.mgh-kl@caritas-speyer.de)

[www.mghkl.de](http://www.mghkl.de)

- Sigrid Molz, Elisabeth Schmutzler, Marco Vatter

## Bildung und Ehrenamt

*„Jeder Einzelne ist ein Tropfen, gemeinsam sind wir ein Meer.“*

- Ryunosuke Satoro -

Bildungsmanagement und Ehrenamtskoordination haben beide die Aufgabe, engagierte Menschen zu vernetzen und so gemeinschaftlich aufzubauen, was Einzelnen nicht möglich wäre.

Sie möchten sich ehrenamtlich betätigen und suchen nach einer Möglichkeit, Ihre Erfahrungen weiterzugeben und sich Sinn bringend in die Gesellschaft einzubringen? In und um Kaiserslautern gibt es eine Vielzahl von Vereinen, Verbänden und Initiativen, die sich für das Gemeinwohl einsetzen und die Ihr Wissen und Engagement sehr zu schätzen wissen.

Die Stabsstelle „Bildung und Ehrenamt“ kann nicht nur passende Einsatzgebiete vermitteln, sondern auch bei der Initiierung von Projekten unterstützen, bei der Suche nach Fördermöglichkeiten sowie Antragstellungen behilflich sein und nicht zuletzt in unserer städtischen Landschaft geeignete Partnerinnen und Partner für verschiedenste Projekte finden, zusammenbringen und begleiten.

Im Sinne eines „Lebenslangen Lernens“ ist es gemeinsame Aufgabe der Stabsstelle, zu einer engagierten, bildungsgerechten und somit lebens- und liebenswerten Stadtgemeinschaft beizutragen.

Kontakt und weitere Informationen:



### **Stabsstelle Bildung und Ehrenamt**

Rathaus Nord  
Benzinoring 1  
67657 Kaiserslautern

### **Ehrenamtskoordination**

Tel. 0631 365-4471  
E-Mail: [ehrenamt@kaiserslautern.de](mailto:ehrenamt@kaiserslautern.de)

### **Bildungsmanagement**

Tel. 0631 365-2352 oder 365-2311  
E-Mail: [bildungsbuero@kaiserslautern.de](mailto:bildungsbuero@kaiserslautern.de)

# 1 Aktiv in Kaiserslautern

## Sonstige Begegnungsstätten

Auch in vielen Kirchengemeinden und in einigen Ortsteilen gibt es feste Angebote für Senioren. Auskünfte hierzu erhalten Sie bei Ihrer Pfarrei bzw. Ihrer Ortsverwaltung.

## Gesundheit

Fit bleiben auch in höherem Alter steht in engem Zusammenhang mit körperlicher und geistiger Betätigung und gesunder Ernährung. Bewegung, Spiel und Sport tragen wesentlich dazu bei, Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten oder wiederzugewinnen. Auch wer sein Leben lang nie Sport getrieben hat, kann im Alter durchaus etwas für seine Fitness tun. Bevorzugte sportliche Betätigungen im Alter sind: Schwimmen, Wandern, Radfahren, Gymnastik und Skilanglauf, also Ausdauersport mit moderater Belastung. An dieser Stelle möchten wir Sie auf die zahlreichen Angebote verschiedener Träger wie Mehrgenerationenhaus, Volkshochschule Kaiserslautern, Bildungswerk des DRK, Pfälzerwaldverein, NaturFreunde, aber auch der Sportvereine in Kaiserslautern und in den Ortsteilen hinweisen. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen in Kaiserslautern und Umgebung geboten werden!



## Ausflugtipps

### Volkspark

Heute präsentiert sich der romantische Park, ursprünglich ein Ausstellungsgelände mit Grünanlage und Musikpavillon, nicht nur unter Aspekten der naturnahen Begehung, sondern bietet auch mit sonntäglichen Frühschoppenkonzerten einen weiteren Höhepunkt innerhalb der kulturellen Vielfalt der Stadt.

Im August 2011 wurde der erste Bewegungsparcours für Senioren eingeweiht. Mittlerweile kann an vier Geräten („Twist Gym“, „Pedal Gym“, „Back Gym“, „Roto Gym“) trainiert werden zur Förderung der Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule und zum Aufbau z.B. von Rücken-, Bauch-, Hüft- und Lendenmuskulatur. Im Sommer besteht das Angebot, die vorgenannten Geräte mit ausgebildeten, ehrenamtlichen Bewegungslotsen zu nutzen.



**Volkspark Kaiserslautern**

Donnersbergstraße, 67657 Kaiserslautern



## Gartenschau

Seit der ersten rheinland-pfälzischen Landesgartenschau, die 2000 in Kaiserslautern mit großem Erfolg durchgeführt wurde, wird jedes Jahr von April bis Oktober auf dem 22 Hektar großen Gelände der Gartenschau Kaiserslautern eine Menge geboten. Verschiedene Themengärten, Ausstellungen und ein umfangreiches Kulturprogramm machen einen Abstecher in die Parkanlagen zum Vergnügen.

Vom Kaiserberg genießt man einen herrlichen Ausblick über die Stadt; der Neumühlepark lockt vor allem junge Besucher mit Freizeiteinrichtungen wie Skaterpark, Beachvolleyballfeld, Wasserspielplatz und Minigolf.



### **Gartenschau Kaiserslautern**

An der Kalause 9, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 710070, [www.gartenschau-kl.de](http://www.gartenschau-kl.de)

## Japanischer Garten – Ort der Ruhe und Entspannung

Mit fast 14.000 m<sup>2</sup> Fläche ist der Japanische Garten Kaiserslautern einer der größten Japanischen Gärten in Europa. Bemerkenswert ist nicht nur seine Größe, sondern auch seine Entstehungsgeschichte und sein besonderes Flair. Seit Gründung des Vereins im Jahr 1997 ist in unmittelbarer Nähe zum Kaiserslauterer Stadtzentrum eine einmalige Gartenanlage mit allen typischen Elementen eines Japanischen Gartens gewachsen.

Dieses Public-Private-Partnership ist ein einzigartiges Kooperationsprojekt im Bereich des Gartenbaus. Insbesondere das 2005 hinzugekommene historische japanische Teehaus, die im japanischen Stil gestalteten Großbonsai, die bewegte Topografie und die vielfältigen Wasseranlagen mit mehreren Wasserfällen, Teichen und Koi schaffen ein ganz besonderes Ambiente, das wohl nur hier in dieser Form erlebt werden kann. 2013 wurde der Japanische Garten Kaiserslautern e.V. für sein Engagement vom japanischen Außenminister mit der höchsten Auszeichnung geehrt.

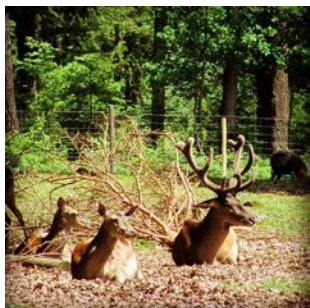


### **Japanischer Garten Kaiserslautern e.V.**

Am Abendsberg 1, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 370660909, [www.japanischergarten.de](http://www.japanischergarten.de)

# 1 Aktiv in Kaiserslautern



## Wildpark

Zahlreiche Wildtiere können im Wildpark Kaiserslautern in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden. Dazu zählen u. a. Wildschweine, Damhirsche, Luchse sowie Wildkatzen. Mit der Anlage und Unterhaltung des 25 Hektar großen Wildparks am Betzenberg entspricht die Stadt Kaiserslautern nicht allein dem Wunsch der naturliebenden Bevölkerung nach Wildbeobachtungen, sie leistet darüber hinaus einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung des Wisents, einer vom Aussterben bedrohten Tierart. Im Wisentgehege wurde ein Feuchtbiotop angelegt, in dem sich einheimische Frösche und Lurche wohlfühlen. Gleichzeitig wird den in der Umgebung lebenden Erdkröten eine Laichmöglichkeit geboten. Doch nicht nur der Tiere wegen lohnt ein Besuch des Wildparks.

Auch der herrliche 120-jährige Baumbestand – überwiegend Eichen und Buchen mit beigemischten Nadelhölzern – ist sehenswert und passt so richtig zu den Wildtieren, die sich unter dem Laubdach unbefangen den Besuchern zeigen.

Den Wildpark erreichen Sie von der Entersweiler Straße aus.



## Zoo Kaiserslautern

Im Südwesten der Stadt liegt der Zoo Kaiserslautern. Eine Oase der Ruhe, in der man die Natur erleben, Erholung spüren und viel Wissenswertes erfahren kann. Der Zoo Kaiserslautern, der als „Tierpark Siegelbach“ 1968 eröffnet wurde, erhielt durch die Gründung der Zoo-GmbH im Jahr 2003 moderne Strukturen.

Derzeit beherbergt der Zoo auf einem sieben Hektar großen Areal 585 Tiere aus mehr als 89 Tierarten. Der Zoo hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch eine artgerechte Tierhaltung, die Darstellung von Lebensräumen, Tierbeschäftigung, intensive Informationen, Zoopädagogik und Jugendarbeit, den Menschen Natur- und Artenschutz nahe zu bringen.

Der Natur-Erlebnispfad ist eine weitere Attraktion des Tierparks.



**Zoo-Gesellschaft-Kaiserslautern mbH**

Zum Tierpark 10, 67661 Kaiserslautern-Siegelbach

Tel. 06301 7169-0, [www.zoo-kaiserslautern.com](http://www.zoo-kaiserslautern.com)



## Bewegung, Sport, Spiel ...

Auf der Homepage wurden unter „Aktiv in Kaiserslautern“ neue Inhalte aufgenommen.

Das wünscht sich jeder ...

- bis ins hohe Alter fit, körperlich mobil und vor allem gesund zu bleiben.
- den Alterskrankheiten gezielt entgegenzuwirken, damit der Körper belastbar bleibt.

Wie das funktionieren kann erfahren Sie unter:

<https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/bewegung-fuer-alle/>

Weitere Freizeitangebote unter:

[www.kaiserslautern.de/tourismus\\_freizeit\\_kultur/freizeit/index.html.de](http://www.kaiserslautern.de/tourismus_freizeit_kultur/freizeit/index.html.de)

## 2 Finanzielle Sicherung im Alter

### 2.1 Renten

Die häufigste und wichtigste finanzielle Absicherung im Alter ist die Rente. Arbeitnehmer beziehen sie aus der gesetzlichen Rentenversicherung, Beamte erhalten eine staatliche Pension, Selbständige gehören einer eigenständigen berufsständischen Vorsorgeeinrichtung an.

#### Die Rentenarten:

- Altersrenten
- Erwerbsminderungsrenten
- Hinterbliebenenrenten (Witwen-, Witwerrenten, Waisenrenten, Erziehungsrenten)

Diese Renten werden nur auf Antrag gewährt.

- Grundrente

Die Grundrente ist ein individueller Zuschlag zur Rente. Anspruch auf Grundrentenzuschlag können Rentnerinnen und Rentner haben, die lange gearbeitet und dabei unterdurchschnittlich verdient haben.

Der Grundrentenzuschlag muss nicht beantragt werden. Wenn ein Anspruch besteht, zahlt die Rentenversicherung den Zuschlag automatisch mit der Rente aus.

Beratung und Hilfe bei der Antragstellung:



#### Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

Auskunfts- und Beratungsstelle Kaiserslautern

Schubertstraße 17a, 67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 36673-0, E-Mail: [aub-stelle-kaiserslautern@drv-rlp.de](mailto:aub-stelle-kaiserslautern@drv-rlp.de)

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



- Melanie Müsseler, Rathaus Nord

Lauterstraße 2, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 3652257

E-Mail: [melanie.muessler@kaiserslautern.de](mailto:melanie.muessler@kaiserslautern.de)

### 2.2 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine Leistung der Sozialhilfe. Sie sichert den Lebensunterhalt von Menschen, die wegen Alters oder voller Erwerbsminderung nicht mehr arbeiten können und deren Einkünfte für den notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichen. Höhe und Umfang der Grundsicherung sind mit der Hilfe zum Lebensunterhalt der Sozialhilfe vergleichbar.



Wir schenken Ihnen

# LEBENSQUALITÄT IM ALTER



## Caritas-Altenzentrum St. Hedwig

Vollstationäre Pflege,  
Kurzzeitpflege

Tel. 0631 34360  
[www.st-hedwig-cbs-speyer.de](http://www.st-hedwig-cbs-speyer.de)

## CSS Caritas Servicegesellschaft GmbH

Hilfe im alltäglichen  
Leben

Tel. 06232 877415-50  
[www.cs-gruppe-speyer.de](http://www.cs-gruppe-speyer.de)

## Caritas- Mehrgenerationenhaus

Begegnung für Menschen  
aller Altersgruppen

Tel. 0631 36120280  
[www.mghkl.de](http://www.mghkl.de)

## Caritas-Zentrum Kaiserslautern

Beratung in allen  
Lebenslagen

persönlich, kompetent  
und kostenfrei

Tel. 0631 36120222  
[www.caritas-zentrum-kaiserslautern.de](http://www.caritas-zentrum-kaiserslautern.de)

## 2 Finanzielle Sicherung im Alter

Eigenes Einkommen und Vermögen werden auf die Grundsicherung angerechnet. Was zum Einkommen und zum Vermögen zählt – und was nicht –, finden Sie unter anderem auf der Homepage der Deutschen Rentenversicherung.

Grundsicherung muss beantragt werden und ist gegenüber der Hilfe zum Lebensunterhalt vorrangig.

Die Rentenversicherungsträger sind verpflichtet, antragsberechtigte Personen zu informieren, zu beraten und bei der Antragstellung zu unterstützen.

Der Antrag auf Leistungen der Grundsicherung ist in Kaiserslautern zu stellen bei:



**Stadtverwaltung Kaiserslautern, Referat Soziales**

Maxstraße 17+19, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 365-1500, E-Mail: [soziales@kaiserslautern.de](mailto:soziales@kaiserslautern.de)

Die aktuellen Links finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/grundsicherung](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/grundsicherung)

### 2.3 Wohngeld

Wenn das Geld für die Wohnkosten nicht reicht, haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Wohngeld. Auch wer ein Haus oder eine Eigentumswohnung besitzt, kann unter Umständen Wohngeld erhalten.

Die Höhe des Wohngeldes hängt ab

- von der Familiengröße
- von der Höhe des Familieneinkommens
- von der Höhe der zuschussfähigen Wohnkosten



**Stadtverwaltung Kaiserslautern, Referat Soziales**

Maxstraße 17+19, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 365-1500, E-Mail: [soziales@kaiserslautern.de](mailto:soziales@kaiserslautern.de)

Die aktuellen Links finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohngeld](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohngeld)

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



## 2.4 Finanzielle Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

### Die gesetzliche Pflegeversicherung

Pflegebedürftig nach dem Sozialgesetzbuch XI sind Personen,

- die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder Fähigkeiten aufweisen (maßgeblich dafür sind die Regelungen in § 14 Abs. 2 des Sozialgesetzbuches XI)
- und deshalb Hilfe durch andere benötigen.

Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können.

Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich aber für mindestens sechs Monate bestehen. Die Schwere der Pflegebedürftigkeit ist in § 15 des Sozialgesetzbuches XI festgelegt.

Die Pflegekasse erbringt Geld- und/oder Sachleistungen. Damit wird die Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung finanziert.

Seit 1. Januar 2017 entscheiden Pflegegrade, welche Zuschüsse Versicherte durch ihre Pflegekasse erhalten (auf Antrag bei der zuständigen Pflegekasse). Es gibt folgende fünf Pflegegrade:

- **Pflegegrad 1** Geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten
- **Pflegegrad 2** Erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten
- **Pflegegrad 3** Schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten
- **Pflegegrad 4** Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten
- **Pflegegrad 5** Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Außerdem werden insbesondere folgende Leistungen zur Verfügung gestellt:

- Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen
- Stationäre- und teilstationäre Tages- und Nachtpflege
- Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege
- Pflegehilfsmittel und technische Hilfen
- Zuschüsse zur pflegegerechten Gestaltung des Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen

## 2 Finanzielle Sicherung im Alter

- Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen
- Rentenversicherungsbeiträge für die Pflegeperson

Beratung und Information zu allen Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfen bei der Antragstellung erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten und bei der Seniorenberatung des Referats Soziales der Stadtverwaltung Kaiserslautern.

### Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen / Pflegesachleistung für Pflegedienste

Übernehmen Angehörige, Bekannte oder sonstige nicht erwerbsmäßig pflegende Personen die Betreuung, erhält der Pflegebedürftige Pflegegeld, das er an den Pflegenden weitergeben kann.

- **Pflegegrad 2:** 332 Euro
- **Pflegegrad 3:** 573 Euro
- **Pflegegrad 4:** 765 Euro
- **Pflegegrad 5:** 947 Euro
- **Rechtsgrundlage:** § 37 Sozialgesetzbuch XI

Die Hilfeleistungen können auch von professionellen Pflegediensten ausgeführt werden, deren Einsatz von den Pflegekassen als so genannte Pflegesachleistung (§ 36 Sozialgesetzbuch XI) bezahlt wird.

Wenn die häusliche Pflege nicht ausreicht, kann die Pflege auch in teil- oder vollstationären Einrichtungen erfolgen. In der vollstationären Pflege werden Grund- und Behandlungspflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung ebenfalls gestaffelt nach dem Pflegegrad geleistet.

### Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die Kosten der notwendigen Ersatzpflege. Die Verhinderungspflege kann bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr beansprucht werden. Aufwendungen von Pflegepersonen der Pflegegrade 2 bis 5 sind bis zu 1.612 Euro/Kalenderjahr beihilfefähig.

Wenn für eine pflegebedürftige Person nach einer stationären Behandlung oder in einer sonstigen Krisensituationen keine häusliche oder teilstationäre Pflege möglich ist, kann eine Kurzzeitpflege in einer dafür zugelassenen stationären Pflegeeinrichtung in Anspruch genommen werden (bis 8 Wochen im Kalenderjahr).

Weiterführende Informationen des Bundesverwaltungsamtes Köln:  
[www.bva.bund.de](http://www.bva.bund.de)

## Weitergehende Unterstützungsangebote

Auch wenn Sie in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt aus eigenen Mitteln oder durch Leistungen der Grundsicherung zu bestreiten, gibt es in bestimmten Fällen weitergehende Unterstützungsangebote:

- Krankenhilfe (für nicht krankenversicherte Menschen)
- Hilfe zur Pflege, sei es ambulant oder auch stationär bei der Notwendigkeit einer Heimaufnahme
- Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts
- Blindenhilfe

Auskunft und Beratung zu Unterstützungsleistungen:



**Stadtverwaltung Kaiserslautern, Referat Soziales**

Maxstraße 17+19, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 365-1500

Weiterführende Links finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/finanzielle-hilfe-bei-pflegebeduerftigkeit/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/finanzielle-hilfe-bei-pflegebeduerftigkeit/)

**Die Alltagsbegleiter**  
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

**Wir unterstützen  
mit Tatkraft und Herz**

Wir rechnen Entlastungsleistungen,  
Verhinderungspflege und Verordnungen  
direkt mit den Krankenkassen ab.

**DIE ALLTAGSBEGLEITER KAISERSLAUTERN**  
Stiftsplatz 5, 67655 Kaiserslautern, 0631 37099422  
kontakt@diealltagsbegleiter.de, [www.diealltagsbegleiter.de](http://www.diealltagsbegleiter.de)

Zertifizierter Anbieter für  
Angebote zur Unterstützung  
im Alltag nach § 45a SGB XI.  
Anerkannte Beratungsstelle  
nach § 37 SGB XI.  
Die Abrechnung kann  
direkt mit der Pflegekasse  
erfolgen.



# KLEIN ABER

# OH-OPEL

eCarSharing  
in Kaiserslautern  
**zum günstigen  
Einfach-Tarif!**



## eCarSharing in Lautern.

Flitz' um den Opelkreisel ins Industriegebiet  
oder plane einen Ausflug mit Freunden:

**mit Emil bist du immer mobil!**



## 2.5 Sonstige Leistungen

### Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis ist ein amtlicher Nachweis für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen. Er wird auf Antrag vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz in Landau ausgestellt. Durch den Schwerbehindertenausweis können der Grad der Behinderung (mind. 50 %) und die gesundheitlichen Merkzeichen (G = Gehbehinderung, aG = außergewöhnliche Gehbehinderung, B = Begleitperson, RF = Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung etc.) nachgewiesen werden.

Welche Nachteilsausgleiche für den Einzelnen greifen, hängt von dem Grad der Behinderung und den anerkannten Merkzeichen ab.

Einige Beispiele von Nachteilsausgleichen:

- Steuervergünstigungen
- Fahrten im Personennahverkehr (Wertmarken)
- Vergünstigungen bei der Kraftfahrzeugsteuer
- Parkgenehmigung
- Befreiung der Rundfunkbeitragspflicht
- Vergünstigungen im sozialen und kulturellen Bereich u.a.

Wenn Sie Fragen zum Antragsverfahren haben, wenden Sie sich bitte an:



**Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz  
Bürger-Service-Büro**

Reiterstraße 16, 76829 Landau, Tel. 06341 26-222  
E-Mail: [poststelle-ld@lsjv.rlp.de](mailto:poststelle-ld@lsjv.rlp.de), [www.lsjv.rlp.de](http://www.lsjv.rlp.de)



**Kommunaler Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung**

• Steffen Griebe  
Referat Soziales der Stadtverwaltung Kaiserslautern  
Rathaus Nord, Benzinoring 1, 67657 Kaiserslautern  
Tel. 0631 365-2259, E-Mail: [steffen.griebe@kaiserslautern.de](mailto:steffen.griebe@kaiserslautern.de)

### Rundfunk- und Fernsehgebühren

Radio und Fernsehen haben im Leben älterer Menschen eine wichtige Bedeutung. Für beides müssen monatliche Gebühren entrichtet werden. Auf Antrag können Personen unter bestimmten Voraussetzungen von diesen Gebühren teilweise oder ganz befreit werden.

## 2 Finanzielle Sicherung im Alter

Eine vollständige Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht erhalten Personen

- die Arbeitslosengeld II,
- die Sozialhilfe,
- die Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsunfähigkeit beziehen.

Dem Antrag auf Befreiung muss der Bescheid der jeweiligen Behörde (Referat Soziales oder Jobcenter) beigelegt werden. Eine Ermäßigung der Rundfunkbeitragspflicht ist unter bestimmten Voraussetzungen für Personen mit dem Merkzeichen RF beziehungsweise mit dem Merkzeichen BL (blind) oder Gl (gehörlos) im gültigen Schwerbehindertenausweis möglich. Die Ermäßigung gilt dann auch für Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner der Antragsteller, sofern diese zusammen in einer Wohnung leben. Dem Antrag auf Ermäßigung muss der Bescheid vom Amt für Soziale Angelegenheiten über den Grad der Hör- oder Sehbehinderung beigelegt werden. Der ermäßigte Beitrag beläuft sich auf 5,99 Euro im Monat.

Wenn sie von der Rundfunkbeitragspflicht befreit sind und Kunde der Deutschen Telekom sind, können Sie auch den Sozialtarif der Deutschen Telekom (bei den T-Punkten in Kaiserslautern) beantragen. Die freiwilligen sozialen Vergünstigungen werden dann von Ihren Telefonkosten abgezogen.

Informationen und Ihren Antrag erhalten Sie bei:



### **Stadtverwaltung Kaiserslautern, Bürgercenter**

Rathaus Seitentrakt, Willy-Brandt-Platz 1, 67653 Kaiserslautern

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Mi. 7.30 – 16.00 Uhr, Do. 7.30 – 18.00 Uhr, Fr. 7.30 – 13.00 Uhr

**sowie bei allen Pflegestützpunkten in Kaiserslautern**

### **Sozialpass der Stadt Kaiserslautern**

Der Sozialpass ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen Vergünstigungen auf Eintrittspreise von zahlreichen öffentlichen und privaten Einrichtungen. Den Sozialpass kann beantragen, wer die Grundsicherung oder Leistungen der ARGE bezieht.

Wichtige Einzelheiten finden Sie auf der Homepage der Stadt Kaiserslautern:

[www.kaiserslautern.de](http://www.kaiserslautern.de)

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:



### **Jobcenter Kaiserslautern**

Guimaraes Platz 3, 67653 Kaiserslautern, Tel. 0631 37091-0

E-Mail: [jobcenter-stadt-kaiserslautern@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-stadt-kaiserslautern@jobcenter-ge.de)

[www.jobcenterkaiserslautern.de](http://www.jobcenterkaiserslautern.de)



# Unzufrieden mit dem Pflegegrad?

**Pflexpert unterstützt**

## Fragen zur pflegerischen Versorgung?

**Pflexpert antwortet**

## Ver(w)irrt im Pflege -Dschungel?

**Pflexpert begleitet  
und navigiert**

**Franz Bettinger · Pflexpert**

Pflegeexperte und unabhängiger Pflegesachverständiger

Friedenstr. 4 · 67657 Kaiserslautern

Telefon: +49 (0) 1772914137 · Telefax: +49 (0) 631 416 77 78

info@pflexpert.de · www.pflexpert.de

### 3.1 Beratung für Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung

Kaiserslautern hat ein gut ausgebautes Netz von Beratungsstellen. Speziell für die Belange von Menschen, die hilfs- und pflegebedürftig oder von Krankheit und Behinderungen betroffen sind, existieren eigene Beratungsangebote.

Es gibt vier Pflegestützpunkte. Sie sind erste Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Themen Alter, Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Sie informieren unabhängig und umfassend über alle Ansprüche hinsichtlich der bundes- und landesrechtlich vorgesehenen Sozialleistungen sowie über alle in der Stadt Kaiserslautern bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Die Pflegestützpunkte koordinieren alle Hilfs- und Unterstützungsangebote und sind Ihnen auch bei der Inanspruchnahme entsprechender Leistungen behilflich.

Die Inanspruchnahme der Pflegestützpunkte ist kostenlos und steht jedem offen. Gerne besuchen Sie die Fachkräfte auch zu Hause.



#### **Pflegestützpunkt Stadtgebiet Nord-West**

Berliner Straße 30, 67659 Kaiserslautern

- Carolin Ullrich

Tel. 0631 371006-67, E-Mail: [carolin.ullrich@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:carolin.ullrich@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)

- Elvi Baab

Tel. 0631 371006-66, E-Mail: [elvi.baab@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:elvi.baab@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)



#### **Pflegestützpunkt Stadtgebiet Nord-Ost**

Dornenstraße 40b, 67657 Kaiserslautern

- Carolin Ullrich

Tel. 0631 371006-67, E-Mail: [carolin.ullrich@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:carolin.ullrich@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)

- Dagmar Mannerz

Tel. 0631 310595-81, E-Mail: [dagmar.mannerz@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:dagmar.mannerz@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)

- Guido Petry

Tel. 0631 310595-81, E-Mail: [guido.petry@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:guido.petry@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)



#### **Pflegestützpunkt Stadtgebiet Süd-West**

Leipziger Straße 152, 67663 Kaiserslautern

- Manuela Wemmert

Tel. 0631 3507228, E-Mail: [manuela.wemmert@pflugestuuetzpunkte-rlp.de](mailto:manuela.wemmert@pflugestuuetzpunkte-rlp.de)



### **Pflegestützpunkt Stadtgebiet Süd-Ost**

Kennelstraße 7, 67659 Kaiserslautern

- Mario Kelter

Tel. 0631 534482-80, E-Mail: [mario.kelter@pflugestuetzpunkte-rlp.de](mailto:mario.kelter@pflugestuetzpunkte-rlp.de)

- Anuschka Molter

Tel. 0631 534482-81, E-Mail: [anuschka.molter@pflugestuetzpunkte-rlp.de](mailto:anuschka.molter@pflugestuetzpunkte-rlp.de)



Die Servicezeiten mit persönlicher Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Pflegestützpunkten sind:

Montag bis Freitag von 9.00 – 10.00 Uhr und Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

Hausbesuche und weitere Termine gerne nach Vereinbarung. Alle weiteren Informationen finden Sie hier: [www.pflugestuetzpunkte-rlp.de](http://www.pflugestuetzpunkte-rlp.de)

Beratung und Information zu allen Fragen rund um Pflege und Versorgung für privat Versicherte:

### **COMPASS Private Pflegeberatung GmbH**

zuständig für alle privat Pflegeversicherten

Tel. bundesweit: 0800 1018800

[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

Auch bei der Stadtverwaltung Kaiserslautern gibt es eine Fachberatungsstelle für ältere Menschen. Die Seniorenberatung des Sozialreferats steht Ihnen ebenfalls für Auskünfte und Informationen zur Verfügung.



### **Seniorenberatung der Stadt Kaiserslautern**

Rathaus Nord, Gebäudeteil B

Benzinring 1, 67657 Kaiserslautern

EG – Zimmer B002/B003

- Damaris Roscher

Tel. 0631 365-4611, Haus- und Präventionsbesuche

- Liselotte Ehrhardt

Tel. 0631 365-4673

- Margit Walg-Joyce

(Termin nach Vereinbarung), Tel. 0631 365-4283

E-Mail: [seniorenberatung@kaiserslautern.de](mailto:seniorenberatung@kaiserslautern.de)

## 3 Hilfe & Pflege

Außerdem gibt es als Modellprojekt in der Stadt ein allgemeines Beratungsangebot für hochbetagte Bürgerinnen und Bürger:



### **Gemeindegewalt<sup>plus</sup>**

Rathaus Nord  
Benzinring 1, 67657 Kaiserslautern  
EG – Zimmer B006

- Isolde Weisenstein, Tel. 0631 365-2386  
E-Mail: [i.weisenstein@kaiserslautern.de](mailto:i.weisenstein@kaiserslautern.de)
- Aline Neumann, Tel. 0631 365-4087  
E-Mail: [a.neumann@kaiserslautern.de](mailto:a.neumann@kaiserslautern.de)

### **Surftipps:**

#### **AOK-Pflegenavigator**

Informationen über örtliche Pflegeheime, Pflegedienste und Unterstützungen im Alltag. Ein Informationsportal der AOK.

[www.aok.de/pflegenavigator](http://www.aok.de/pflegenavigator)

#### **vdek Pflegelotse**

Informationen über Qualität, Lage und Kosten von Pflegeeinrichtungen. Ein Informationsportal des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (vdek)

[www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

## 3.2 Ratgeber Pflege

Unter dem Titel „Ratgeber Pflege – Alles, was Sie zum Thema Pflege wissen sollten“ hat das Bundesministerium für Gesundheit eine Broschüre mit wertvollen Tipps und Hinweisen herausgegeben.

Zum Inhalt gehören unter anderem die Kapitel:

- Individuelle Absicherung bei Pflegebedürftigkeit
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflege von Angehörigen zu Hause
- Beratung im Pflegefall
- Qualität und Transparenz in der Pflege

Die 220-seitige Publikation ist vergriffen und steht Ihnen daher aktuell nur als Download zur Verfügung.

Download des Ratgebers siehe:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/ratgeber-pflege/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/ratgeber-pflege/)



### 3.3 Alltagshilfen und Versorgung zu Hause – Überblick

Um Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden so lange wie möglich zu erhalten, stehen viele dienstbare Geister bereit. Sie übernehmen zahlreiche alltägliche Arbeiten, die Ihnen vielleicht schon schwerfallen. Hinzu kommt ein breites Angebot an technischen Hilfsmitteln, das Sie nutzen sollten.

Die aktuellen Links zu den einzelnen Seiten finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/alltagshilfen-und-versorgung-zu-hause/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/alltagshilfen-und-versorgung-zu-hause/)

#### Hausnotruf

In einem Notfall können Sie auf Knopfdruck Kontakt mit der Notrufleitstelle aufnehmen und Hilfe anfordern. Ein Hausnotrufgerät wird auf einfache Art und Weise zusätzlich zum bestehenden Telefon installiert. Es besteht aus einer Basisstation mit integriertem Lautsprecher und Mikrofon und einem Handsender. Der Hausnotruf ist speziell für alleinstehende Seniorinnen und Senioren, behinderte und kranke Menschen gedacht. Sollten Sie bereits Leistungen der Pflegeversicherung beziehen, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss oder die Übernahme der Kosten von der Pflegekasse.

Die Anbieter der Hausnotrufsysteme beraten Sie gerne:



#### **Ambulanter Pflegedienst Schwager**

Späthstraße 24, 67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 3104600, [www.pflegedienst-schwager.de](http://www.pflegedienst-schwager.de)



#### **Arbeiter-Samariter-Bund**

Kreisverband Kaiserslautern

Berliner Straße 30, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 37127-18, [www.asb-kl.de](http://www.asb-kl.de)



#### **DRK-Kreisverband**

Kaiserslautern-Stadt e.V.

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern,

Tel. 0631 80093-106, [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



#### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Standort Kaiserslautern

Mainzer Straße 25, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 3418220, [www.malteser-kaiserslautern.de](http://www.malteser-kaiserslautern.de)

## 3 Hilfe & Pflege

### Essen auf Rädern

„Essen auf Rädern“ versorgt ältere Menschen laufend oder vorübergehend mit fertig zubereiteten Mahlzeiten. Wer nicht mehr selbst kochen möchte oder kann, wird diesen Service gerne in Anspruch nehmen. Das warme Essen wird täglich ins Haus geliefert. Es ist aber auch eine wöchentliche Anlieferung von Tiefkühlkost möglich, so dass man täglich selbst auswählen kann, was und wann man essen will.



#### **Ambulanter Pflegedienst Schwager**

Späthstraße 24, 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3104600 bzw. 06301 79132-22  
[www.pflegedienst-schwager.de](http://www.pflegedienst-schwager.de)



#### **Arbeiter-Samariter-Bund**

Kreisverband Kaiserslautern e.V.  
Berliner Straße 30, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 37127-18  
E-Mail: [essen@asb-kl.de](mailto:essen@asb-kl.de), [www.asb-kl.de](http://www.asb-kl.de)



#### **AWO-Seniorenhaus Alex Müller**

Donnersbergstraße 84, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 41530  
E-Mail: [alex-mueller-haus-kaiserslautern@awo-pfalz.de](mailto:alex-mueller-haus-kaiserslautern@awo-pfalz.de), [www.awo-pfalz.de](http://www.awo-pfalz.de)



#### **Deutsches Rotes Kreuz**

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0621 4949-1969  
[www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



#### **Ökumenische Sozialstation**

Geißberggring 2, 67697 Otterberg, Tel. 06301 79696-11  
E-Mail: [kontakt@sozialstation-otterberg.de](mailto:kontakt@sozialstation-otterberg.de), [www.sozialstation-otterberg.de](http://www.sozialstation-otterberg.de)  
(in Zusammenarbeit mit der Sozialstation Kaiserslautern)



Kontakt für Siegelbach und Umland

#### **Kessler-Handorn Seniorenhaus Siegelbach**

Metzenäcker 27 + 29, 67661 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3173-700, E-Mail: [seniorenhaus@kessler-handorn.de](mailto:seniorenhaus@kessler-handorn.de)  
[www.kessler-handorn.de/essen-auf-raedern/](http://www.kessler-handorn.de/essen-auf-raedern/)



Kontakt für Kaiserslautern

#### **Kessler-Handorn Wohn- und Pflegeheim**

Schumannstraße 17, 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3173-0, E-Mail: [info@kessler-handorn.de](mailto:info@kessler-handorn.de)  
[www.kessler-handorn.de/essen-auf-raedern/](http://www.kessler-handorn.de/essen-auf-raedern/)

## Besuchsdienste / Nachbarschaftshilfe

Auch im Alter sind Kontakte zu anderen wichtig. Doch manchmal ist dies nicht so einfach. Besuche von engagierten Menschen können helfen, Ängste zu überwinden und neue Kontakte zu knüpfen. Nehmen Sie das Angebot an.

Informieren Sie sich bei:



### **„alt-arm-allein“ Kaiserslautern e.V.**

Königstraße 25, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 7500464  
[www.alt-arm-allein.de](http://www.alt-arm-allein.de)



### **Caritas-Zentrum Kaiserslautern / Edith-Stein-Haus**

Engelsgasse 1, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 36120-222  
[www.caritas-zentrum-kaiserslautern.de/ich-suche-hilfe](http://www.caritas-zentrum-kaiserslautern.de/ich-suche-hilfe)



### **Bau AG Kaiserslautern (Sozialmanagement)**

Fischerstraße 25, 67655 Kaiserslautern, 0631 36 40-118  
[sozialmanagement@bau-ag-kl.de](mailto:sozialmanagement@bau-ag-kl.de), [www.bau-ag-kl.de](http://www.bau-ag-kl.de)

## Hilfen im Haushalt: Haushaltsführung / Einkaufsdienste

Diese Form der Unterstützung soll dazu beitragen, den Haushalt möglichst lange selbstständig zu führen. Wenn das Reinigen der Wohnung schwer fällt, Hilfe bei der Treppenhausreinigung oder beim Fensterputzen benötigt wird, Einkaufsdienste usw. gebraucht werden, können Sie die Dienstleistungen verschiedener Anbieter nutzen.

Auskünfte erteilen die Pflegestützpunkte und das Referat Soziales/Seniorenberatung.  
[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/erste-anlaufstelle/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/erste-anlaufstelle/)

## Ambulante Pflegedienste / Sozialstationen

Auch wenn Pflege notwendig ist, wollen und können die meisten älteren Menschen in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung bleiben. Die Mehrzahl der pflegebedürftigen Menschen wird von ihren Kindern oder Angehörigen in der Familie gepflegt.

Aber mit einer Dauerpflege können Angehörige überfordert sein. Entlastungsmöglichkeiten von außen können helfen, Probleme zu lösen oder zu mildern. Für ältere pflegebedürftige Menschen, die alleine leben, ist die Versorgung durch Hilfsdienste besonders wichtig. Hilfen bei der häuslichen Kranken- und Altenpflege werden von ambulanten Diensten angeboten.

**Hauptmerkmal der ambulanten Pflege ist, dass sämtliche Leistungen in der gewohnten Umgebung, also zu Hause, erbracht werden.**

## 3 Hilfe & Pflege

Häufig kommt es vor, dass nach Krankheit oder bei Pflegebedürftigkeit längere Zeit oder sogar dauerhaft pflegerische oder hauswirtschaftliche Hilfen benötigt werden. Können diese nicht oder nicht ausreichend von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen übernommen werden, so kommt ein ambulanter Pflegedienst in Betracht.

Ambulante Pflegedienste erbringen sowohl pflegerische als auch hauswirtschaftliche Leistungen, je nach Bedarf des Pflegebedürftigen oder des Kranken.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:



**AGIL CURA GmbH** (keine Behandlungspflege nach SGB V)

auch AUA Dienstleistungen

Am Rangierbahnhof 5, 67661 Kaiserslautern

Tel. 0631 3039699-0, E-Mail: [kaiserslautern@homeinstead.de](mailto:kaiserslautern@homeinstead.de)

[www.homeinstead.de/kaiserslautern](http://www.homeinstead.de/kaiserslautern)



**Ambulanter Pflegedienst Dörr**

Mainzer Straße 76, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 62454-82

E-Mail: [pflegedienst\\_doerr@arcor.de](mailto:pflegedienst_doerr@arcor.de), [www.pflegedienst-doerr.de](http://www.pflegedienst-doerr.de)



**Ambulanter Pflegedienst Harmonie**

Merkurstraße 3, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 62460888

E-Mail: [info@harmonie-kl.de](mailto:info@harmonie-kl.de), [www.harmonie-kl.de](http://www.harmonie-kl.de)



**Kessler-Handorn Mobil**

An der Feuerwache 10, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-500

E-Mail: [mobil@kessler-handorn.de](mailto:mobil@kessler-handorn.de), [www.kessler-handorn.de](http://www.kessler-handorn.de)



**Ambulanter Pflegedienst MY care+**

Pariser Straße 182, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 89290664

E-Mail: [mycareplus@gmx.de](mailto:mycareplus@gmx.de)



**Ambulanter Pflegedienst Schwager**

Späthstraße 24, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3104600

E-Mail: [info@pflegedienst-schwager.de](mailto:info@pflegedienst-schwager.de), [www.pflegedienst-schwager.de](http://www.pflegedienst-schwager.de)



**Ambulanter Pflegedienst Sonnenlicht GmbH**

Adam-Hoffmann-Straße 3, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 3178842

Mobil: 0170 9045558, E-Mail: [info@pflegedienst-sonnenlicht.de](mailto:info@pflegedienst-sonnenlicht.de)

[www.pflegedienst-sonnenlicht.de](http://www.pflegedienst-sonnenlicht.de)





**Arbeiter-Samariter-Bund  
Sozialstation Nord-West**

Berliner Straße 30, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 37127-27  
E-Mail: ahz@asb-kl.de, www.asb-kl.de



**ATON Epstein Pflegedienst GmbH**

Fischerstraße 59, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 31185881  
E-Mail: info@pflagedienst-aton.de  
www.pflagedienst-aton.de



**C & S Pflege Profis GmbH**

Parkstraße 15, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 534958-0  
E-Mail: info@cs-pflegeprofis.de, www.cs-pflegeprofis.de



**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Kaiserslautern Stadt, Sozialstation**

Wilhelm-Kittelberger-Str. 115, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 31090-338  
E-Mail: info@kv-cls.drk.de, www.drk-kl.de



**Lamberth Dignicare Pflege GmbH Pflegedienst**

Schlehweg 2-4, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 341007-55  
E-Mail: info@engel-der-pflege.de, www.engel-der-pflege.de



**Mach Mit Mittwoch Club e.V.  
Verein für Behinderte und Nichtbehinderte  
Sozialstation Nord-Ost (AHZ)**

Dornenstraße 40 b , 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 34039-27  
E-Mail: info@mmmc-kl.de, www.mmmc-kl.de



**MediCur – ambulanter Pflegedienst**

Am Pfaffplatz 10, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 891607  
E-Mail: info@medicur-pflege.de, www.medicur-pflege.de



**medivita GmbH – Ambulanter Pflegedienst**

Karl-Peters-Straße 15, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 41402820  
E-Mail: info-medivita@web.de, www.medivita-kaiserslautern.com



**Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern**

Mannheimer Straße 12, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 31699-0  
E-Mail: info@sozialstation-kl.de, www.sozialstation-kl.de



**APKa Pflegedienst GmbH**

Konrad-Zuse-Straße 3, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 414863-30  
E-Mail: info@pd-abka.de, www.pd-apka.de

## 3 Hilfe & Pflege



### **inter pares – ambulante Dienste GmbH**

Betriebsstätte Kaiserslautern, Mühlstraße 14, 67659 Kaiserslautern

E-Mail: [ambulant-kaiserslautern@interpares-care.de](mailto:ambulant-kaiserslautern@interpares-care.de)

[www.interpares-care.de](http://www.interpares-care.de)



### **Pflegedienst im Gemeinschaftswerk**

„Nils – Wohnen im Quartier Goetheviertel“

Bännjerstraße 119, 67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 35776745, E-Mail: [pflegedienst@gemeinschaftswerk.de](mailto:pflegedienst@gemeinschaftswerk.de)

[www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)



### **Sanitas Mobiler Pflegedienst GmbH**

Schandeinstraße 16, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 31184040

E-Mail: [info@sanitas-kl.de](mailto:info@sanitas-kl.de), [www.sanitas-kl.de](http://www.sanitas-kl.de)



### **Sozialstation Kaiserslautern der AWO Pfalz**

Mennonitenstraße 11, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 41458152

E-Mail: [sozialstation-kaiserslautern@awo-pfalz.de](mailto:sozialstation-kaiserslautern@awo-pfalz.de), [www.awo-pfalz.de](http://www.awo-pfalz.de)

## Hospizdienste ambulant und stationär

Der Hospizverein für Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V. bietet ein breites Unterstützungsangebot für schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen. Neben dieser Begleitung, der palliativpflegerischen Beratung unter Einbeziehung der Bezugspersonen und Angehörigen und in enger Zusammenarbeit mit den eingebundenen Fachdiensten, gehört auch die Hilfe bei der Auseinandersetzung mit Lebenssinn- und Glaubensfragen sowie die Unterstützung bei der Suche nach Antworten unter Berücksichtigung sozialer, ethischer und religiöser Gesichtspunkte zu den Angeboten des Vereins.

**Beistand in schweren Stunden -  
uns vertraut man seit Jahrzehnten.**

**Sprechen Sie zuerst mit uns:**

Hellmut-Hartert-Str. 16 u. Karl-Marx-Str. 21 · Kaiserslautern

**Telefon 0631 / 3 66 580 + 1 30 78**

[www.schaefer-bestattungsinstitut.de](http://www.schaefer-bestattungsinstitut.de)



Auch Trauerbegleitung für Hinterbliebene im Trauer-Treff „danach“, offene Themenabende und die Fortbildung für Fachkräfte werden vom Hospizverein angeboten.

Im ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst arbeiten Krankenschwestern mit einer zusätzlichen Qualifikation in Palliativer Care. Sie haben besondere Erfahrung im Umgang mit den körperlichen Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem Sterbeprozess auftreten können. Eine Hospizärztin, eine Sozialpädagogin und eine Trauerbegleiterin unterstützen das Team. Ergänzt wird die Arbeit durch den ehrenamtlichen Dienst der Hospizbegleiter/innen, die für diese Arbeit besonders geschult werden.

Der Hospizverein arbeitet eng mit den Haus- und Fachärzten, den ambulanten Pflegediensten, den Alten- und Pflegeheimen, der Palliativstation des St. Johannis-Krankenhaus in Landstuhl und dem Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern zusammen und ist Mitglied im Palliativnetzwerk Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V.

Die Hilfen stehen jedem offen und sind für die Betroffenen kostenfrei.



#### **Hospizverein für Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V.**

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst für Erwachsene  
Hertelsbrunnenring 22, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 34377501  
E-Mail: [stuetzpunkt@hospiz-kaiserslautern.de](mailto:stuetzpunkt@hospiz-kaiserslautern.de)  
E-Mail: [info@hospiz-kaiserslautern.de](mailto:info@hospiz-kaiserslautern.de)  
[www.hospiz-kaiserslautern.de](http://www.hospiz-kaiserslautern.de)

Einen stationären Hospizdienst gibt es in Landstuhl:



#### **Stationäres Hospiz Hildegard Jonghaus**

Nardinistraße 17, 66849 Landstuhl, Tel. 06371 40369-0  
E-Mail: [hospiz@kv-kl-land.drk.de](mailto:hospiz@kv-kl-land.drk.de), [www.drk-hospiz-landstuhl.de](http://www.drk-hospiz-landstuhl.de)

### **Spezialisierte ambulante Palliativversorgung – SAPV**



#### **SAPV- und Hospizstützpunkt Kaiserslautern**

Hertelsbrunnenring 22, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 34377501  
(Montag bis Freitag 8.00 – 16.00 Uhr)  
E-Mail: [stuetzpunkt@hospiz-kaiserslautern.de](mailto:stuetzpunkt@hospiz-kaiserslautern.de)  
[www.hospiz-kaiserslautern.de/sapv](http://www.hospiz-kaiserslautern.de/sapv)



#### **SAPV Care GmbH Team Kaiserslautern**

Altes Forsthaus 1 – 3, 67661 Kaiserslautern  
Tel. 0631 627986-00, E-Mail: [info@sapv-care.de](mailto:info@sapv-care.de)  
[www.sapv-care.de](http://www.sapv-care.de)

## 3 Hilfe & Pflege

### Verhinderungspflege

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaubs, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die Kosten der notwendigen Ersatzpflege. Die Verhinderungspflege kann bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr beansprucht werden. Aufwendungen von Pflegepersonen der Pflegegrade 2 bis 5 sind bis zu 1.612 Euro/Kalenderjahr beihilfefähig.

Den Link mit weiterführenden Informationen des Bundesverwaltungsamtes Köln finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/alltagshilfen-und-versorgung-zu-hause/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/alltagshilfen-und-versorgung-zu-hause/)

Beratung und Information zu allen Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfen bei der Antragstellung erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten und bei der Seniorenberatung der Stadtverwaltung.

### Tagesbetreuung / Tagesstätten / Tagespflege



#### **ASB Tagespflege Pfeifertälchen**

Schwerpunkt Menschen mit Demenz (Träger ASB Kreisverband KL)  
Pfeifertälchen 15A, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 3105745-0  
E-Mail: [tagespflege@asb-kl.de](mailto:tagespflege@asb-kl.de), [www.asb-kl.de](http://www.asb-kl.de)



#### **Kessler-Handorn Seniorentagesstätte (Siegelbach)**

Metzenäcker 29, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-600  
E-Mail: [seniorentagesstaette@kessler-handorn.de](mailto:seniorentagesstaette@kessler-handorn.de)  
[www.kessler-handorn.de](http://www.kessler-handorn.de)



#### **Tagespflege Hahnenbalz Kaiserslautern**

(Träger Ökumenische Seniorenhilfe Westpfalz eGmbH)  
Hahnebalz 31, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 41490232  
E-Mail: [christine.graafland@prot-altenhilfe.de](mailto:christine.graafland@prot-altenhilfe.de)  
[www.prot-altenhilfe.de/standorte/tagespflege-hahnenbalz](http://www.prot-altenhilfe.de/standorte/tagespflege-hahnenbalz)



#### **inter pares – Residenz an der Lauter – Tagespflege**

Mühlstraße 14, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 371330  
E-Mail: [tagespflege-kaiserslautern@interpares-care.de](mailto:tagespflege-kaiserslautern@interpares-care.de)  
[www.interpares-care.de](http://www.interpares-care.de)



**KESSLER-HANDORN**

*Pflege und Betreuung*

# HANDARBEITS- THERAPIE

Bei all unseren Pflegeangeboten legen wir viel Wert auf persönliche Zuwendung. So finden Ihre Liebsten bei uns immer einen Menschen, mit dem sie Freude und Leid teilen können. Vom ambulanten Pflegedienst über Seniorentagesstätte bis zu stationärer Pflege und Intensivpflege. Für Infos aus erster Hand rufen Sie uns am besten einfach an!

**Kessler-Handorn**

Telefon 0631 3173-0

E-Mail: [info@kessler-handorn.de](mailto:info@kessler-handorn.de)

[www.kessler-handorn.de](http://www.kessler-handorn.de)

### 3.4 Stationäre Pflegeeinrichtungen / Kurzzeitpflege / Tagespflege

Die stationäre Pflege bietet Wohnen, Pflege, Betreuung und Begegnung für Menschen, die nicht mehr zu Hause leben bzw. betreut werden können und dauerhaft pflegebedürftig sind. Die Heime haben Verträge mit den Pflegekassen geschlossen, so dass die stationäre Pflegeleistung von der Pflegeversicherung finanziert werden kann. In jedem Fall bleibt jedoch ein Eigenanteil, den Sie selbst zu tragen haben.

**Tipp:** Bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz sollten Sie die Einrichtungen besichtigen und sich das Pflegekonzept vorstellen lassen. Auch ein intensiver Blick in die Heimverträge und ein Kostenvergleich sind sinnvoll. Die Pflegestützpunkte und die Seniorenberatung der Stadt beraten und unterstützen Sie gerne.

#### **Hinweise zur Kurzzeitpflege:**

Wenn für eine pflegebedürftige Person nach einer stationären Behandlung oder in einer sonstigen Krisensituationen keine häusliche oder teilstationäre Pflege möglich ist, kann eine Kurzzeitpflege in einer dafür zugelassenen stationären Pflegeeinrichtung in Anspruch genommen werden (bis 8 Wochen im Kalenderjahr).

#### **Hinweise zur Tagespflege:**

Tagespflege ist ein teilstationäres Betreuungsangebot. Das bedeutet, dass alte, kranke oder pflegebedürftige Menschen tagsüber in einer Einrichtung gepflegt, versorgt und betreut werden. Dies kann wahlweise – je nach Bedarf – an einem, mehreren oder allen Wochentagen geschehen. Voraussetzung für die Tagespflege ist, dass Betreuung und Versorgung in der übrigen Zeit zu Hause sichergestellt sind.

Die Tagespflege ist ein Bindeglied zwischen der häuslichen Versorgung durch Angehörige oder ambulante Pflegedienste und einem stationären Aufenthalt in einem Pflegeheim. Häufig wird die Versorgung des Pflegebedürftigen durch einen ambulanten Pflegedienst morgens und abends ergänzt. Die Tagespflege kann wirksam dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig zu Hause leben können, ohne auf eine angemessene Betreuung und Pflege verzichten zu müssen.

Das Angebot der Tagespflege kann auch von pflegenden Angehörigen, die weiterhin berufstätig sind, in Anspruch genommen werden. Die Inanspruchnahme von Tagespflege wird durch die Pflegekassen besonders bezuschusst.

Nahezu alle Seniorenpflegeheime halten hierfür Plätze vor. Erfahrungen haben allerdings gezeigt, dass alleine schon in Kaiserslautern freie Plätze – wenn überhaupt – nur sehr schwer zu finden sind.

Nachfolgend finden Sie die Adressen der Seniorenpflegeheime:



**AWO-Seniorenhaus „Alex-Müller“**

Donnersbergstraße 84, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 4153-0  
E-Mail: alex-mueller-haus-kaiserslautern@awo-pfalz.de, www.awo-pfalz.de



**Caritas-Altenzentrum St. Hedwig**

Leipziger Straße 8, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 3436-0  
E-Mail: st.hedwig@cbs-speyer.de, www.st-hedwig-kaiserslautern.de



**DRK-Seniorenzentrum Kaiserslautern**

An der Feuerwache 7-9, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 3039-0  
E-Mail: g.huber@seniorenzentrum-kl.drk.de  
www.seniorenzentrum-kl.drk.de



**DRK – Hausgemeinschaft für dementiell erkrankte Menschen**

An der Feuerwache 7-9, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 3039-0  
E-Mail: g.huber@seniorenzentrum-kl.drk.de  
www.seniorenzentrum-kl.drk.de



**Kessler-Handorn Seniorenhaus Siegelbach**

Metzenäcker 27+29, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-700  
E-Mail: seniorenhaus@kessler-handorn.de, www.kessler-handorn.de



**Kursana Domizil Kaiserslautern**

Alex-Müller-Straße 88, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 414041-0  
E-Mail: kursana-kaiserslautern@dusmann.de, www.kursana.de



**Prot. Altenhilfe Westpfalz  
Diakonissenhaus am Stadtpark**

Pirmasenser Straße 80, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 20160-0  
E-Mail: kontakt.stadtpark@prot-altenhilfe.de, www.prot-altenhilfe.de



**Westpfalz-Klinikum Pflege GmbH (Seniorenresidenz)**

Pfaffstraße 31, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 20572-0  
E-Mail: info@wkk-seniorenresidenz.de, www.wkk-seniorenresidenz.de



**inter pares Residenz an der Lauter**

Betreutes Wohnen sowie Wohngemeinschaft für Demenz  
Mühlstraße 14-16, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 37133-0  
E-Mail: info@interpares-care.de, www.interpares-care.de

## 3 Hilfe & Pflege



### **Wohn- und Pflegeheim Kessler-Handorn**

Schumannstraße 17, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-0  
E-Mail: [info@kessler-handorn.de](mailto:info@kessler-handorn.de), [www.kessler-handorn.de](http://www.kessler-handorn.de)



### **Zoar – Wohnen am Betzenberg**

St.-Quentin-Ring 3, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0631 34116-314  
E-Mail: [nadine.burkei@zoar.de](mailto:nadine.burkei@zoar.de), [www.zoar.de](http://www.zoar.de)

## 3.5 Intensivpflegedienste



### **C & S Pflege Profis GmbH**

#### **für außerklinische Intensivpflege mit Heimbeatmung**

Parkstraße 15, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 534958-0  
E-Mail: [info@cs-pflegeprofis.de](mailto:info@cs-pflegeprofis.de), [www.cs-pflegeprofis.de](http://www.cs-pflegeprofis.de)



### **Pflegezeit Intensiv GmbH**

#### **WG Kaiserslautern – Intensivpflege & Heimbeatmung in Kaiserslautern**

An der Ochsenwiese 6, 55124 Mainz, Tel. 06131 943340  
E-Mail: [info@pflegezeit-mainz.com](mailto:info@pflegezeit-mainz.com)  
[www.pflegezeit.de/leistungen/intensiv-wgs/wg-kaiserslautern](http://www.pflegezeit.de/leistungen/intensiv-wgs/wg-kaiserslautern)



### **Linimed Südwest GmbH**

Hertelsbrunnenring 10, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 20589440  
E-Mail: [info@linimed-sw.de](mailto:info@linimed-sw.de)



### **CareCom Intensivpflegedienst**

Mercurstraße 44, 67663 Kaiserslautern, Tel. 0176 26342331  
E-Mail: [info@carecom-intensivpflege.de](mailto:info@carecom-intensivpflege.de), [www.carecom-intensivpflege.de](http://www.carecom-intensivpflege.de)



Sich zu Hause sicher fühlen ist nicht schwer. Nur 15 Gramm.

**Der Hausnotruf des ASB – zuerst auf Probe und dann zu Sonderkonditionen für alle Bau AG-Mieter.**

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

Berliner Straße 30  
Telefon: 0631/37127-18



### 3.6 Pflege-/Gästewohnungen „Nils – Wohnen im Quartier“

In der Pflege-/Gästewohnung können Sie auf Zeit leben mit genau der Unterstützung des angegliederten Pflegedienstes, die Sie benötigen. Und neue Nachbarn auf Zeit bekommen Sie gleich dazu. Denn krank oder pflegebedürftig zu sein, heißt nicht, einsam zu sein. Gast in der Pflege-/Gästewohnung kann jeder sein, auch wenn er nicht in der direkten Nachbarschaft lebt. Bei „Nils – Wohnen im Quartier“ Goetheviertel und Grübentälchen steht Ihnen je eine dieser Pflege-/Gästewohnungen zur Verfügung. Sie können die Pflege-/Gästewohnung nutzen, wenn Sie nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht in Ihre eigene Wohnung zurückkehren können, als Verhinderungspflege, wenn Ihre pflegenden Angehörigen eine Auszeit brauchen, um wieder Kraft für den Pflegealltag zu tanken, nach einer Reha oder als Überbrückung zu einem Wechsel in eine neue Wohnung oder in ein Seniorenheim.



#### **Pflegedienst im Gemeinschaftswerk**

##### **„Nils – Wohnen im Quartier“ Goetheviertel**

Hohlestraße 12, 67655 Kaiserslautern

##### **„Nils – Wohnen im Quartier“ Grübentälchen**

Friedenstraße 63, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 35776745, Mobil 0151 18104651,

E-Mail: [pflegedienst@gemeinschaftswerk.de](mailto:pflegedienst@gemeinschaftswerk.de)

[www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)

### 3.7 alt-arm-allein

alt-arm-allein ist eine Organisation zu Gunsten älterer Menschen in der Stadt und im Landkreis Kaiserslautern.

Der Verein hilft Menschen, die älter als 60 Jahre sind, deren Einkommen im Bereich der Armutsgrenze liegt und die alleinstehend sind. Sein Grundsatz lautet: Wirksame Hilfe muss menschlich, unbürokratisch, direkt und vertraulich sein. Nach Prüfung der Bedürftigkeit entscheidet der Vorstand über Sachzuwendungen (z.B. Lebensmittel, Kleidung etc.). Hilfe in Form von Bargeld wird nicht geleistet.

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



## 3 Hilfe & Pflege

Der vereinseigene Besuchskreis unterstützt bedürftige Menschen. Die Tätigkeiten reichen von regelmäßigen Besuchen mit Gesprächen, Spielen, Vorlesen über Einkäufe und Spaziergänge. Weiterhin werden Ausflüge organisiert, bei denen Kontakte geknüpft werden können.

Alle drei Monate erscheint WIR – das Blatt für ältere Menschen in Kaiserslautern und Umgebung. Sie finden darin alles Wissenswerte über die Arbeit von alt-arm-allein. Es erscheinen Anzeigen mit Wünschen der Senioren und Hinweise auf diverse Einrichtungen. Ausgelegt wird das Blatt in Kirchengemeinden, Seniorentagesstätten, Apotheken, Krankenkassen und anderen publikumsintensiven Einrichtungen.

Brauchen Sie Hilfe oder kennen einen Menschen, der Hilfe benötigt? Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle des Vereins:



**alt-arm-allein e.V.**

Königstraße 25, 67659 Kaiserslautern

Tel. 0631 7500464 oder 0631 37100070, E-Mail: [info@alt-arm-allein.de](mailto:info@alt-arm-allein.de)

[www.alt-arm-allein.de](http://www.alt-arm-allein.de)

Sprechzeiten:

Montag bis Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

### 3.8 Menschen mit Behinderungen

Für Fragen rund um das Thema Behinderung stehen Ihnen zur Verfügung

- der Kommunale Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen (Behindertenbeauftragter) und
- der Inklusionsbeirat.

Der Behindertenbeauftragte ist Ansprechperson für alle Menschen mit Behinderung und deren Familien. Er berät die betroffenen Personen als Wegweiser bei allen Anliegen zu den Themen Barrierefreiheit, Inklusion, Gleichstellung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – insbesondere, wenn auf Grund einer Behinderung eine Benachteiligung vorliegt.

Kontakt:



**Kommunaler Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung**

- Steffen Griebe

Referat Soziales der Stadtverwaltung Kaiserslautern

Rathaus Nord, Benzingring 1, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 365-2259, E-Mail: [steffen.griebe@kaiserslautern.de](mailto:steffen.griebe@kaiserslautern.de)

Der Inklusionsbeirat ist ein kommunaler Beirat für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Als solcher vertritt er die Interessen der Bürgerinnen und Bürger mit Beeinträchtigungen. Er setzt sich für eine umfassende Teilhabe, Gleichstellung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung ein. Dabei berät und unterstützt er den Stadtrat, die Stadtverwaltung und den Behindertenbeauftragten in seiner Arbeit.

Kontakt:



### **Inklusionsbeirat**

Rathaus / Erdgeschoss Zimmer 23

Willy-Brandt-Platz 1, 67657 Kaiserslautern

E-Mail: [inklusionsbeirat@kaiserslautern.de](mailto:inklusionsbeirat@kaiserslautern.de), [www.inklusionsbeirat-kl.de](http://www.inklusionsbeirat-kl.de)

Der Grad einer Behinderung und die gesundheitlichen Merkzeichen können mit einem Schwerbehindertenausweis nachgewiesen werden.

Weitere Informationen siehe:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sonstige-leistungen](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sonstige-leistungen)

## **ANK-KAISER**

**Sanitätshaus GmbH**

- Reha- und Medizin-Technik
- innovativer Prothesenbau
- Bandagen und Orthesen
- Brustprothesenversorgung
- orthopädische Einlagen
- Kompressionsstrumpfversorgung
- Inkontinenz- und Krankenpflegeartikel

[www.ank-kaiser.de](http://www.ank-kaiser.de)

**Standorte in Kaiserslautern:**

- Königstraße 129, Tel. 0631 20 10 33
- Brüsseler Straße 7, Tel. 0631 201 03 90
- Pirmasenser Straße 7-9, Tel. 0631 892 92 01
- Merkurstraße 46, Tel. 0631 201 03 70

### 3.9 Hilfe für wohnungslose Frauen und Männer



**Glockenstubb – Tagesbegegnungsstätte für Menschen  
Beratung, Verpflegung und Gemeinschaft für Menschen in schwierigen  
Lebenslagen**

Pariser Straße 23, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3160611

Die Glockenstubb ist ein Treffpunkt für Menschen, die sich in sozialen Problemsituationen befinden.

Einzelheiten unter:

[www.homeless-online.de/kaiserslautern](http://www.homeless-online.de/kaiserslautern)

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 6.30 – 14.30 Uhr

Freitag von 6.30 – 12.30 Uhr

Frühstück von 7.00 – 9.30 Uhr

Mittagessen ab 12.00 Uhr, freitags ab 11.30 Uhr



**Caritas-Förderzentrum St. Christophorus**

Logenstraße 44, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3163-70

(Allgemeine Anfragen/Erreichbarkeit/Zentrale)

E-Mail: [st.christophorus.kaiserslautern@cbs-speyer.de](mailto:st.christophorus.kaiserslautern@cbs-speyer.de)

Das Caritas-Förderzentrum St. Christophorus steht Männern und Frauen offen, die ohne Wohnung sind oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind. Sie finden hier Unterkunft, Beratung sowie Unterstützung in schwierigen Lebenslagen und Notsituationen.

In den Einrichtungen des Caritas-Förderzentrums stehen verschiedene Angebote zur Verfügung, die Sie auf der Internetseite [www.st-christophorus-kaiserslautern.de](http://www.st-christophorus-kaiserslautern.de) unter „Hilfe & Beratung“ näher beschrieben finden.

Für weitere Informationen und Fragen:

- Gesamtleitung: Peter Lehmann, Tel. 0631 3163-715
- Pädagogische Leitung: Nadja Czarnecki, Tel. 0631 3163-710

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



# Qualifizierte Tagesbetreuung für Seniorinnen und Senioren in Kaiserslautern und Enkenbach-Alsenborn

Seniorinnen und Senioren mit und ohne Pflegebedarf werden bei uns liebevoll betreut, gepflegt und mit einem abwechslungsreichen Aktivitätenprogramm gefördert. Unsere Tagespflegegäste knüpfen in harmonischer Gemeinschaft schnell neue Kontakte und Freundschaften.

Die medizinische Versorgung unserer Tagespflegegäste stellt unser qualifiziertes Fachpersonal, nach SGB V, zu jeder Zeit sicher.

## Tagsüber optimal versorgt – und abends zu Hause

Eine Betreuung ist werktags von 8.00 bis 16.30 Uhr sowie einmal im Monat samstags möglich.

Wir bieten die Möglichkeit, ab zu Hause einen Hol- und Bringdienst in Anspruch zu nehmen.



Telefon: 06303 - 911 150

E-Mail: [jessica.schawert@prot-altenhilfe.de](mailto:jessica.schawert@prot-altenhilfe.de)

Internet: [www.prot-altenhilfe.de](http://www.prot-altenhilfe.de)



## Professionelle Pflege an 10 Standorten in der Westpfalz

Haus an den Schwarzweihern - Enkenbach-Alsenborn

Tel.: (06303) - 911 - 0

MennoHeim - Enkenbach-Alsenborn

Tel.: (06303) - 912 - 0

Diakonissenhaus am Stadtpark - Kaiserslautern

Tel.: (0631) - 2 01 60 - 0

Haus Königsland - Wolfstein

Tel.: (06304) - 912 - 0

Haus Zellertal - Albisheim

Tel.: (06355) - 95 48 - 0

Tagespflege Zellertal - Albisheim

Tel.: (06355) - 95 48 - 220

Tagespflege Im Kirchgarten - Enkenbach-Alsenborn

Tel.: (06303) - 911 - 0

Tagespflege Am Mozartbrunnen - Kirchheimbolanden

Tel.: (06352) - 750 562 0

PAW - Mobiler Pflegedienst - Enkenbach-Alsenborn

Tel.: (06303) - 911 - 237

PAW - Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern

Tel.: (0631) - 31699 - 0

[www.prot-altenhilfe.de](http://www.prot-altenhilfe.de) - [info@prot-altenhilfe.de](mailto:info@prot-altenhilfe.de)

## 4 Rat & Hilfe bei Demenz / Alzheimer

Die Demenz zählt zu den häufigsten altersbedingten Erkrankungen. Es gibt verschiedene Formen von Demenz mit unterschiedlichen Ursachen. Die Alzheimer Krankheit tritt am häufigsten auf. Mit fortschreitendem Alter steigt das Risiko einer demenziellen Erkrankung.

Die Betreuung und Versorgung eines Demenzkranken durch die Angehörigen bedeutet eine extreme physische und psychische Belastung, die meist auch schon lange vor der Diagnosestellung beginnt. In der Stadt Kaiserslautern gibt es eine Reihe von speziellen Beratungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige.

Alle weiterführenden Informationen finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/rat-und-hilfe-zum-thema-alzheimer-demenz/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/rat-und-hilfe-zum-thema-alzheimer-demenz/)

### 4.1 Auskünfte und Informationen

Nähere Auskünfte und weitere Informationen erhalten Sie bei den nachfolgend aufgeführten Stellen:



#### **Alzheimer Selbsthilfegruppe Kaiserslautern**

- Rudi Wendel

Tel. 0631 3403608, E-Mail: [r.wendel@gmx.de](mailto:r.wendel@gmx.de)

- Petra Landau

Tel. 0631 4153635, E-Mail: [petra.landau@awo-pfalz.de](mailto:petra.landau@awo-pfalz.de)

Beratung und regelmäßige Gruppentreffen



#### **Beratungs- und Koordinierungsstelle**

##### **Demenz (BeKo)**

#### **DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.**

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern

- Nicole Jörg

Tel. 0631 80093116, E-Mail: [beko@kv-cls-drk.de](mailto:beko@kv-cls-drk.de)



#### **Gedächtnisambulanz Pfalzkrlinikum**

Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 53492237, [www.pfalzkrlinikum.de](http://www.pfalzkrlinikum.de)

Spezialisierte Ambulanz zur Erfassung und Differentialdiagnostik von Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter



### **Netzwerk Demenz Stadt und Landkreis Kaiserslautern**

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern

• Nicole Jörg

Tel. 0631 80093116, E-Mail: [kontakt@demenz-kl.de](mailto:kontakt@demenz-kl.de)

[www.demenz-kl.de](http://www.demenz-kl.de)

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz steht den Einwohnerinnen und Einwohnern von Kaiserslautern zur Verfügung. Sie bietet Informationen zu regionalen Angeboten und Hilfestrukturen, den Ausbau und die Förderung von demenzspezifischen und niedrigschwelligen Angeboten und Projekten, Beratung über das Krankheitsbild Demenz und bei Bedarf eine Vermittlung an spezialisierte Fachstellen.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge und Aktionen zum Thema Demenz sowie die Unterstützung für Initiativen, Selbsthilfegruppen, Vereine etc. gehört zu den Aufgaben. Die BeKo Demenz steht Ihnen mit Rat und Hilfe zum Thema Alzheimer/Demenz auch als Ansprechpartner für das regionale Netzwerk Demenz zur Verfügung.



### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Standort Kaiserslautern

Demenzhilfe

Mainzer Straße 25, 67657 Kaiserslautern

Tel. 0631 341 82-18, Mobil: 0151-408 46 31

[www.malteser-bistum-speyer.de/angebote-und-leistungen/demenzhilfe.html](http://www.malteser-bistum-speyer.de/angebote-und-leistungen/demenzhilfe.html)

Außerdem in Ihrer Nähe: [www.deutsche-alzheimer.de/adressen](http://www.deutsche-alzheimer.de/adressen)

## **4.2 Ratgeber**

Das Netzwerk Demenz Stadt und der Landkreis Kaiserslautern haben im April 2020 einen eigenen Ratgeber zum Thema Demenz herausgegeben: [www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/rat-und-hilfe-zum-thema-alzheimer-demenz/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/rat-und-hilfe-zum-thema-alzheimer-demenz/)

Sie erhalten den Ratgeber auch als Druckausgabe bei den Pflegestützpunkten, bei der Stadtverwaltung Kaiserslautern – Rathaus – Willy-Brandt-Platz 1 und bei der Kreisverwaltung Kaiserslautern, Lauterstraße 8.

Außerdem steht der inzwischen in die Jahre gekommene Demenzratgeber der Stadt und des Landkreises Kaiserslautern (Stand August 2013) noch als Download zur Verfügung.

## 4.3 Angebote

### Angebote der Kurzzeitpflege und Tagespflege

Informationen unter: Hilfe / Pflege / Stationäre Pflege, siehe Seite 46.

### Angebote der allgemeinen Anleitung und Betreuung

Die nachfolgenden Pflegedienste bieten (außerhalb der regulären Pflege) besondere Angebote der allgemeinen Anleitung und Betreuung, die ebenfalls über zusätzliche Betreuungsleistungen mit der Pflegekasse abgerechnet werden können:



#### **Ambulanter Pflegedienst Dörr**

Mainzer Straße 76, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 6245482  
E-Mail: [pflagedienst-doerr@arcor.de](mailto:pflagedienst-doerr@arcor.de), [www.pflagedienst-doerr.de](http://www.pflagedienst-doerr.de)



#### **Ambulanter Pflegedienst Schwager**

Späthstraße 24, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3104600  
E-Mail: [info@pflagedienst-schwager.de](mailto:info@pflagedienst-schwager.de), [www.pflagedienst-schwager.de](http://www.pflagedienst-schwager.de)



#### **Arbeiter-Samariter-Bund – Sozialstation**

Berliner Straße 30, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 37127-27  
E-Mail: [info@asb-kl.de](mailto:info@asb-kl.de), [www.asb-kl.de](http://www.asb-kl.de)



#### **Deutsches Rotes Kreuz – Sozialstation**

Wilhelm-Kittelberger-Straße 115, 67659 Kaiserslautern  
Tel. 0631 31090-338, E-Mail: [info@kv-cls.drk.de](mailto:info@kv-cls.drk.de)  
[www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



#### **Engel der Pflege**

Schlehweg 2 – 4, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 34100755  
E-Mail: [info@engel-der-pflege.de](mailto:info@engel-der-pflege.de), [www.engel-der-pflege.de](http://www.engel-der-pflege.de)



#### **Mach Mit Mittwoch Club e.V. – Soziale Dienste**

Dornenstraße 40 b, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 34039-26  
E-Mail: [g.petry@mmmc-kl.de](mailto:g.petry@mmmc-kl.de), [www.mmmc-kl.de](http://www.mmmc-kl.de)



#### **MediCur – Ambulanter Pflegedienst**

Am Pfaffplatz 10, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 891607  
E-Mail: [info@medicur-pflege.de](mailto:info@medicur-pflege.de), [www.medicur-pflege.de](http://www.medicur-pflege.de)





### Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern e.V.

Mannheimer Straße 12, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 31699-0  
E-Mail: [info@sozialstation-kl.de](mailto:info@sozialstation-kl.de), [www.sozialstation-kl.de](http://www.sozialstation-kl.de)



### Pflegedienst Alpha+

Wilhelm-Kittelberger-Straße 41, 67659 Kaiserslautern  
Tel. 0631 414863-30, E-Mail: [info@pflegedienst-alpha-plus.de](mailto:info@pflegedienst-alpha-plus.de)  
[www.pflegedienst-alpha-plus.de](http://www.pflegedienst-alpha-plus.de)



### Ambulanter Pflegedienst Sonnenlicht GmbH

Adam-Hoffmann-Straße 3, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 3178842  
Mobil: 0170 9045558, E-Mail: [info@pflegedienst-sonnenlicht.de](mailto:info@pflegedienst-sonnenlicht.de)  
[www.pflegedienst-sonnenlicht.de](http://www.pflegedienst-sonnenlicht.de)

## Stundenweise Betreuung (niedrigschwellige Betreuungsangebote)

Als so genanntes niedrigschwelliges Betreuungsangebot wird eine stundenweise Betreuung angeboten. Diese Betreuungen werden von geschulten Mitarbeitenden unter Anleitung einer Fachkraft erbracht.



### Mach Mit Mittwoch Club e.V. (MMMC e.V.)

#### Verein für Behinderte und Nichtbehinderte, Sozialstation Nord-Ost (AHZ)

Dornenstraße 40 b, 67657 Kaiserslautern

- Guido Petry

Tel. 0631 34039-26, E-Mail: [g.petry@mmmc-kl.de](mailto:g.petry@mmmc-kl.de), [www.mmmc-kl.de](http://www.mmmc-kl.de)

**MACH MIT  
MITTWOCH  
CLUB e.V.**  
Verein für Behinderte und Nichtbehinderte







**Sozialstation Nord-Ost**  
**Ambulantes Hilfezentrum**

- ♦ Beratung
- ♦ Ambulante Krankenpflege
- ♦ Mobiler Hilfsdienst
- ♦ Behinderten- und Seniorenhilfe
- ♦ Kurse
- ♦ Pflegeeinsätze




Von allen Kassen anerkannt!

**Hilfe aus einer Hand!**  
**Tel. 0631 340 39-27**

Dornenstraße 40 b ♦ 67657 Kaiserslautern

# 5 Betreuung nach dem Betreuungsgesetz

Für Menschen, die aufgrund einer psychischen Krankheit oder geistigen, seelischen oder körperlichen Behinderung nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln, kann eine rechtliche Betreuung eingerichtet werden.

Die Einrichtung einer Betreuung ist nachrangig. Es wird zunächst geprüft, ob andere Hilfsmöglichkeiten ausreichend sind, zum Beispiel Vollmachten oder die Unterstützung sozialer Dienste.

## Wichtig:

- Eine gesetzliche Betreuung beinhaltet die rechtliche Vertretung der betroffenen Person.
- Es handelt sich also nicht um eine Betreuung im Sinne von Versorgung, Pflege oder Beaufsichtigung.
- Die gesetzliche Betreuerin bzw. der gesetzliche Betreuer hat die Aufgabe, diese konkreten Hilfen im Einzelfall zu organisieren.

Weitere Informationen zur gesetzlichen Betreuung erhalten Sie bei folgenden Stellen:



### Amtsgericht Kaiserslautern

Geschäftsstelle des Betreuungsgerichts

Bahnhofstraße 24, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3721-382

[www.agkl.justiz.rlp.de](http://www.agkl.justiz.rlp.de)



### Stadtverwaltung Kaiserslautern

Referat Soziales – Betreuungsbehörde

Rathaus Nord, Raum A011 – A015

Maxstraße 19, Tel. 0631 365-4268

Aufgaben, Ansprechpartner und Kontakte siehe:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/betreuung-nach-dem-betreuungsgesetz/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/betreuung-nach-dem-betreuungsgesetz/)

**Aktuelle Nachrichten aus Kaiserslautern,  
Wissenschaft, Wirtschaft,  
Kultur & Sport...**



**immer aktuell...**



**KL**

Die neuesten Nachrichten  
aus Kaiserslautern

...alles online, ohne Papiermüll!

[www.nachrichten-kl.de](http://www.nachrichten-kl.de)

[www.facebook.com/Nachrichten.KL](https://www.facebook.com/Nachrichten.KL)

<https://www.instagram.com/nachrichtenkl/>



## Betreuungsvereine

### Aufgaben der Betreuungsvereine

Die Betreuungsvereine haben die Aufgabe, ehrenamtliche Betreuer zu gewinnen, diese zu beraten und zu unterstützen. Sie bieten Einführungs- und Fortbildungsveranstaltungen für neue und erfahrene ehrenamtliche Betreuer an.

Darüber hinaus führen die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betreuungsvereine auch eigene Betreuungen und informieren über mögliche Vorsorgeeregungen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügungen.

Die Angebote der Betreuungsvereine sind kostenlos.



#### **Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt e.V.**

Schumannstraße 1, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 8923119  
[www.awo-betreuungsverein-kaiserslautern.de](http://www.awo-betreuungsverein-kaiserslautern.de)



#### **Betreuungsverein des Deutschen Roten Kreuzes Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V.**

Barbarossastraße 27, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 80093-141  
oder -184, [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)



#### **Beratungsstelle für Betreuer der Lebenshilfe e.V.**

Pariser Straße 18, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 41470789  
E-Mail: [christina.foerster@lebenshilfe-kl.de](mailto:christina.foerster@lebenshilfe-kl.de), [www.lebenshilfe-kl.de](http://www.lebenshilfe-kl.de)



#### **Betreuungsverein Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer (SKFM) e.V.**

Klosterstraße 6, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 37330113 oder  
41290341, [www.skfm.de](http://www.skfm.de)

### Ihre Apotheken vor Ort:



barrierefrei

#### **PFAFFPLATZ APOTHEKE**

Monika Behrend e.Kfr.

*Alten für  
Ihre Gesundheit*



barrierefrei

#### **VITAL APOTHEKE**

Monika Behrend e.Kfr.

*Alten für  
Ihre Gesundheit*



Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 **14311** | [direkt@pfaffplatz-apotheke.de](mailto:direkt@pfaffplatz-apotheke.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Mo bis Fr: 8:00-18:30 Uhr  
Sa: 8:30-13:00 Uhr

Bismarckstr. 74 | 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 **97988** | [info@vitalapotheke-kl.de](mailto:info@vitalapotheke-kl.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Mo, Di, Do, Fr: 8:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr  
Mi: 8:00-13:00 Uhr | Sa: 9:00-12:30 Uhr

## 6 Wohnen

Die meisten Menschen haben den Wunsch, so lange wie möglich selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben zu können. Deshalb lohnt es sich, sich rechtzeitig Gedanken um das Wohnen im Alter zu machen. Nachfolgend erhalten Sie hierzu unter anderem einige Anregungen und Tipps.

### 6.1 Anpassung der Wohnung und des Wohnumfeldes

Haben Sie Mut, Ihre Wohnung kritisch unter den Gesichtspunkten einer Veränderung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu betrachten. Gegebenenfalls kann Ihre Wohnung auch mit einfachen Mitteln so umgestaltet werden, dass verloren gegangene Fähigkeiten weitgehend ausgeglichen werden und der Verbleib in den eigenen Räumlichkeiten weiter möglich ist.

#### Beispiele:

- Einbau einer schwellenfreien Dusche
- Umbau von Mobiliar
- Türverbreiterung
- Änderung der Toilette
- Anbringung eines Handlaufs etc.

Entsprechende Maßnahmen werden zum größten Teil von der Pflegekasse bezuschusst.

Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit:  
Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen zu finden unter  
[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/)

Detaillierte Hinweise und Beratung zur Anpassung der Wohnung und des Wohnumfeldes für ältere und behinderte Menschen durch erfahrene Fachleute in Kaiserslautern erhalten Sie bei:

**Pflegestützpunkte der Stadt Kaiserslautern** (siehe Seite 34)



**Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.**

Fackelstraße 22, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 92881

[www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratungsstellen/kaiserslautern](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratungsstellen/kaiserslautern)

## 6.2 Alternatives Wohnen

Viele Menschen machen sich Gedanken über das Wohnen im Alter. Nicht immer lassen sich diese Vorstellungen verwirklichen, denn der Bedarf an altengerechten Wohnungen ist groß und wächst ständig. Viele der Angebote sind eher im Eigentumsbereich und im hochpreisigen Mietsegment zu finden.

### „Barrierefreies Wohnen“ – „Betreutes Wohnen“ – „Wohnen mit Service“

In den letzten Jahren sind in diesem Zusammenhang eine Vielzahl von Begriffen entstanden, die allesamt nicht rechtlich geschützt sind. Daraus haben sich viele Unklarheiten ergeben, die wir im Folgenden etwas ausräumen möchten.

All diese Wohnformen sollten barrierefrei gebaut sein (keine Treppen und Stufen bzw. Aufzug; Bäder mit bodengleicher Dusche; Türbreiten und Raumquerschnitte, die eine Bewegung auch per Rollstuhl in der Wohnung ermöglichen etc.). Außerdem sollten sie in einer intakten Infrastruktur (Einkaufsmöglichkeiten, Busverbindungen, Ärzte etc.) gelegen sein.

„Wohnen mit Service“ beinhaltet zusätzlich, dass gleichzeitig eine Grundversorgung (z.B. Reinigung des Treppenhauses, Hausnotruf etc.) angeboten wird und im Bedarfsfall, d.h. bei Hilfebedürftigkeit, weitere Dienstleistungen über ambulante Dienste/Sozialstationen in Anspruch genommen werden können. Ein fester Ansprechpartner für Probleme sollte vorhanden sein.

Für alle Angebote gilt: Prüfen Sie vorher, welche Serviceleistungen (z.B. Treppenhausreinigung, Hausnotruf etc.) angeboten werden und wie hoch die Kosten sind. Lesen Sie die Verträge aufmerksam durch und achten Sie auf das „Kleingedruckte“.



Wir  
heben  
uns  
ab ...



**OPTIK HAUCK**

Kerststraße 16      Telefon 06 31/9 22 75  
67655 Kaiserslautern      info@optik-hauck.de

www.optik-hauck.de

## 6 Wohnen



### „Nils – Wohnen im Quartier“

Ein Leben lang eigenständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden oder zumindest in der gewohnten Umgebung wohnen zu können und das auch noch innerhalb einer funktionierenden Gemeinschaft, ist ein Wunsch von Vielen.

Dieser Wunsch hat die Bau AG dazu bewogen, das innovative Wohnkonzept „Nils – Wohnen im Quartier“ umzusetzen. Eine Wohnform mit einer Versorgungssicherheit ohne die sonst übliche Betreuungspauschale, mit dem Ziel einer lebendigen, starken und sorgsam Nachbarschaft, die einer Dorfgemeinschaft ähnelt. Zur Zielgruppe von „Nils – Wohnen im Quartier“ zählen alle Alters- und Lebensstilgruppen, nicht nur Senioren oder Menschen mit Handicap. Sprich für Jung und Alt, Singles und Familien und für Menschen mit und ohne Hilfebedarf.

Das Herzstück unseres Konzeptes ist die „Guud Stubb“. Ein ehrenamtlich geführter Treffpunkt für alle Menschen aus dem Quartier. Dort wird gekocht, gespielt, gesungen oder einfach nur erzählt und gelacht. Ein ambulanter Pflegedienst ist bei Bedarf ein kompetenter Ansprechpartner vor Ort und steht in Sachen Pflege, Haushalt oder Unterstützung im Alltag zur Seite.

Keiner soll mehr einsam sein – „gemeinsam statt einsam“ ist das Motto.

Weitere Infos erhalten Sie bei:



#### **Bau AG Kaiserslautern**

Fischerstraße 25, 67655 Kaiserslautern

Sozialmanagement

Tel. 0631 3640-118, E-Mail: [sozialmanagement@bau-ag-kl.de](mailto:sozialmanagement@bau-ag-kl.de)

[www.nils-wohnenimquartier.de](http://www.nils-wohnenimquartier.de)

Bildquelle oben: Bau AG Kaiserslautern, Markus Folz

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



# Bau AG Kaiserslautern

# Willkommen zuhause!

Als sozialorientiertes Wohnungsunternehmen besteht die Hauptaufgabe der Bau AG darin, bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung zu stellen und für jeden das passende Zuhause zu finden. Der Mensch steht dabei immer im Fokus. Somit werden bedarfsgerechte Wohnungen und Wohnformen für jede Lebensphase angeboten, die den unterschiedlichsten Ansprüchen der Mieter gerecht werden.



Für uns steht  
der Mensch  
im Mittelpunkt!



Ergänzt wird dieses Wohnungsangebot mit zahlreichen Unterstützungs- und Hilfsangeboten des Sozialmanagements. Seit dem Jahr 2012 ist das Sozialmanagement ein fester Bestandteil der Bau AG, kümmert sich um die Menschen und geht auf deren Bedürfnisse ein. Die Mitarbeiter des Sozialmanagements versuchen, getreu dem Motto „Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt“, die Mieter in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen, der Vereinsamung entgegenzuwirken und die Wohn- sowie Lebensqualität durch die Vermittlung von Hilfsangeboten zu verbessern.

Jeder sechste Mieter der Bau AG ist älter als 80 Jahre. Die Bau AG hat ihre Wohnungen in den vergangenen Jahren altersgerecht und seniorenfreundlich umgestaltet. Bereits jetzt ist fast jede dritte Wohnung der Bau AG barrierearm.

Die Bau AG bietet ihren Mietern mehr als nur ein Dach über dem Kopf. Hier findet jeder einen Ort zum Bleiben. Ein Zuhause, in dem man langfristig und sorgenfrei leben kann.

**BAUAG.**  
Kaiserslautern  
wohnen . gestalten . leben

**Bau AG Kaiserslautern**  
Fischerstraße 25  
67655 Kaiserslautern

Sozialmanagement  
Telefon 0631 3640-118  
sozialmanagement@bau-ag-kl.de  
www.bau-ag-kl.de

### 6.3 Barrierefrei Bauen und Wohnen

Tipps und Angebote zum barrierefreien Bauen und Wohnen erhalten Sie von der „Landesberatungsstelle barrierefrei Bauen und Wohnen“, deren Träger die Verbraucherberatung Rheinland-Pfalz ist. Die Landesberatungsstelle barrierefrei Bauen und Wohnen führt kostenlose Beratungen durch und kann als erste Anlaufstelle angesehen werden, wenn Sie ein Haus bauen, erwerben oder modernisieren möchten.

Angeboten werden:

- persönliche Beratungsgespräche
- telefonische Kurzberatungen
- schriftliche Beratungen

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/)

Kontakt:



**Landesberatungsstelle barrierefrei Bauen und Wohnen**

Tel. 06131 284871 (montags, mittwochs, donnerstags 10.00 – 13.00 Uhr)  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratung-rlp](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratung-rlp)

In Kaiserslautern können sich Verbraucher gerne persönlich wenden an die



**Beratungsstelle Kaiserslautern**

67655 Kaiserslautern, Fackelstraße 22  
Tel. 0631 92882, E-Mail: [kaiserslautern@vz-rlp.de](mailto:kaiserslautern@vz-rlp.de)  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratungsstellen/kaiserslautern](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratungsstellen/kaiserslautern)

Öffnungszeiten:

montags 10.00 – 15.00 Uhr, mittwochs 10.00 – 13.00 Uhr,  
donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr

### 6.4 Ambulant betreute Wohngruppen (§ 38a SGB XI)

Wenn Seniorinnen oder Senioren nicht alleine leben möchten und in einer häuslichen Umgebung eine Unterstützung suchen, kommt für sie eine ambulant betreute Wohngruppe in Frage. Das ist eine Alternative zum Pflegeheim.

Pflegebedürftige müssen mit mindestens zwei und höchstens elf weiteren Personen in einer gemeinsamen Wohnung leben. Zweck muss die gemeinschaftlich organisatorische pflegerische Versorgung sein. Ab der Pflegestufe 1 erhalten die Pflegebedürftigen in einer ambulant betreuten Wohngruppe bei Vorliegen der Voraussetzungen einen pauschalen Zuschlag in Höhe von 214 Euro monatlich.



## Anschubfinanzierung / Förderbeitrag

Zur Förderung der gemeinsamen Gründung einer ambulant betreuten Wohngruppe kann anspruchsberechtigten Pflegebedürftigen für die Umgestaltung der gemeinsamen Wohnung ein einmaliger Betrag von bis zu 2.500 Euro gewährt werden (maximal 10.000 Euro je Wohngruppe). Die genauen Voraussetzungen für die Leistungen oder Zuschüsse ergeben sich aus den unten genannten Rechtsgrundlagen.

**Derzeit gibt es in Kaiserslautern folgende ambulant betreute Wohngemeinschaften:**



**AWO Wohnpflegegemeinschaft „Grüentälchen“**

(Träger AWO Pfalz e.V.)

Mennonitenstraße 11a, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 53448292

E-Mail: wpg-kaiserslautern@awo-pfalz.de



**Kessler-Handorn Seniorenhaus Siegelbach**

Pflege-Wohngemeinschaft „Sonnenseite“, für Menschen mit Demenz

Pflege-Wohngemeinschaft „Ausblick“, für Menschen mit Demenz

Metzenäcker 29, 67661 Kaiserslautern

Tel. 0631 3173-700, E-Mail: seniorenhaus@kessler-handorn.de

**Außerdem gibt es ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit außer-klinischem Intensivpflegebedarf:**



**Kessler-Handorn**

**Intensivpflege-Wohngemeinschaft Siegelbach**

Metzenäcker 29, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-501

E-Mail: antonina.siracusa@kessler-handorn.de

www.kessler-handorn.de



**Kessler-Handorn**

**Intensivpflege-Wohngemeinschaft Altes Vereinsheim**

An der Feuerwache 12, 67661 Kaiserslautern, Tel. 0631 3173-501

E-Mail: antonina.siracusa@kessler-handorn.de

www.kessler-handorn.de



**Pflegezeit Intensiv GmbH**

**Wohngemeinschaft Kaiserslautern**

An der Ochsenwiese 6, 55124 Mainz, Tel. 06131 943340

E-Mail: info@pflegezeit.com

## 6 Wohnen



**Wohnräume leben GmbH**, 67663 Kaiserslautern

• Krista Gellert

Am Wassermann 25, 50829 Köln, Tel. 0221 63069210

E-Mail: [verwaltung@wohntraeume-gmbh.de](mailto:verwaltung@wohntraeume-gmbh.de), [www.wohntraeume-gmbh.de](http://www.wohntraeume-gmbh.de)

### Surftipps:

#### Allgemeine und detaillierte Informationen / Rechtsgrundlagen:

- Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit
- Arbeitshilfe der Bertelsmann Stiftung
- Bestandserhebung, Handlungsempfehlungen u.a.m. des Bundesministeriums für Gesundheit
- Planungsleitfaden – Sigrid Loch / Ulrike Scherzer
- § 38a SGB XI Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen
- § 45e SGB XI Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen
- Zur Gesamtausgabe des SGB XI

Die aktuellen Links zu den einzelnen Seiten finden Sie unter:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/wohnen/)

Weitere Informationen erhalten Sie in Kaiserslautern:

#### Pflegestützpunkte der Stadt Kaiserslautern



**Abteilung Sozialplanung des Referats Soziales  
der Stadtverwaltung Kaiserslautern**

Tel. 0631 365-1500, E-Mail: [soziales@kaiserslautern.de](mailto:soziales@kaiserslautern.de)

## 6.5 Gut sichtbare Hausnummern

In einem Notfall ist es lebenswichtig, dass Haus und Wohnung schnell erreichbar sind. Oft zählt für den Rettungsdienst, den Notarzt oder die Feuerwehr jede Sekunde. Achten Sie daher auf ein gut sichtbares Nummernschild. Im Dunkeln sollte es beleuchtet sein oder zumindest kontrastreich auffallen. Abends oder nachts ist es außerdem ratsam, in Notfällen die Außenbeleuchtung einzuschalten.

Die Arbeitsgemeinschaft Südwestdeutscher Notärzte e.V. (agswn) empfiehlt ferner, die Haustür zu öffnen und möglichst eine einweisende Person an die Straße zu schicken.

### **In Kaiserslautern ist die Anbringung von Hausnummern in einer Satzung geregelt:**

Nach § 5 der Satzung soll das Hausnummernschild vom öffentlichen Straßenraum aus gut sichtbar sein und in unmittelbarer Nähe des zugehörigen Hauseingangs angebracht sein.

Bei zurückliegenden Gebäuden kann verlangt werden, dass am Zugang von der Straße aus ein zusätzliches Schild angebracht wird. In besonderen Fällen (z.B. mehrere Gebäude, die über einen Privatweg erreicht werden) kann die Stadtverwaltung zur Auflage machen, dass an der Straße ein Hinweisschild mit einer zusammengefassten Angabe der Hausnummern angebracht wird.

Weitere Informationen:

[www.zeigmirdeinenummer.de](http://www.zeigmirdeinenummer.de)

## **6.6 Wohnungsauflösung**

Wenn Sie eine Wohnung auflösen müssen und gut erhaltene Möbel und Kleider abgeben wollen, können Sie sich an folgende Adressen wenden:



### **Schatzkiste Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz NAW**

- *Hausrat, Möbel, Kleidung, Spielzeug*

Pariser Straße 28, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 4147401

[www.gemeinschaftswerk.de](http://www.gemeinschaftswerk.de)



### **Fairness**

- *Kleidung, Schuhe, Haushaltswaren, Möbel, Elektroartikel, Dekoartikel*

Beethovenstraße 56, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 624023-20

[www.lebenswerk-eg.de](http://www.lebenswerk-eg.de)



### **Caritas-Förderzentrum St. Christophorus**

- *Kleidung, Decken, Schlafsäcke, Schuhe, Lebensmittel u. Hygieneartikel*

Logenstraße 44, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 31637-0

[www.st-christophorus-kaiserslautern.de](http://www.st-christophorus-kaiserslautern.de)



### **Arbeits- und sozialpädagogisches Zentrum (ASZ)**

- *Möbel, Kleider und Spielsachen nur in kleinen Mengen*

Pfaffstraße 3, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 31636-24

[www.asz-kl.de](http://www.asz-kl.de)

## Wenn das Wohnen zu teuer wird

Die Bürgerhospital Stiftung bietet Grundstückserwerb zur Vermeidung von Armut im Alter an.



### Zielsetzung:

- Wir stellen Ihnen die Liquidität für Ihre Lebensqualität
- Einsatz der Einnahmen zur Sicherung des fortlaufenden Wohnens im Eigenheim

### Was ist unser Angebot?

- Wir kaufen Ihr Grundstück zum Verkehrswert
- Sie bleiben Eigentümer\*in des Hauses
- Wir schließen einen Erbbaurechtsvertrag mit einer Laufzeit von 75 Jahre
- Zahlung eines sozial verträglichen Erbbauzinses
- Die mit dem Ankauf verbundenen Kosten übernimmt die Stiftung Bürgerhospital (Verkehrswertgutachten etc.)
- Der Antrag kann bis zum 31. Dezember 2025 gestellt werden

### Voraussetzungen?

- Sie sind Eigentümer\*in eines selbstgenutzten Wohnhauses im Stadtgebiet von Kaiserslautern
- Sie haben das 50. Lebensjahr vollendet

**Wohnen bleiben im eigenen Haus!**



## Wer ist die Stiftung Bürgerhospital?

Im Jahr 1176 wurde durch Kaiser Barbarossa in Kaiserslautern ein Spital gegründet und dieses wurde im Jahr 1360, im Rahmen einer Stiftung, in die Verwaltung der Stadt Kaiserslautern übergeben. Zweck der Stiftung ist die Jugend- und Altenhilfe sowie die Altenpflege, öffentliches Gesundheitswesen und Sport (außer Leistungs- und Spitzensport). Die Stiftung verfolgt ihre Ziele durch Unterstützung bestehender oder Schaffung neuer Einrichtungen, aber auch durch finanzielle Beihilfen an Vorhaben Dritter mit gemeinnützigen Zwecken.

Die Zuwendungen aus der Stiftung sollen vorwiegend Bürger der Stadt Kaiserslautern erhalten. Der Vorstand der Stiftung ist der/die jeweilige Oberbürgermeister\*in der Stadt Kaiserslautern.



## So erreichen Sie uns

### Postanschrift:

Stiftung Bürgerhospital  
Willy-Brandt-Platz 1  
67657 Kaiserslautern  
E-Mail: buergerhospital@kaiserslautern.de

### Geschäftsführung Stiftung Bürgerhospital:

- Thomas Kuntz, Tel. 0631 365-2583

### Sachbearbeitung:

- Manfred Schillinger, Tel. 0631 365-4629
- Dagmar Stahlschmitt, Tel. 0631 365-4628



Das Antragsformular finden Sie auf der Homepage der Stadt Kaiserslautern unter folgendem Link:

[www.buergerhospital-kl.de/aktuelles-presse](http://www.buergerhospital-kl.de/aktuelles-presse)

## 7 Was Sie wissen sollten



## Beratungsangebote

### Themen:

Allgemeine Sozialberatung, Gesundheits- und Lebensberatung, Konfliktberatung, Sexual- und Partnerschaftsberatung, Bezug von Sozialleistungen



#### **Caritas-Zentrum Kaiserslautern**

Engelsgasse 1, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 36120-222  
[www.caritas-speyer.de](http://www.caritas-speyer.de)



#### **Evangelischer Gemeindedienst**

Schumannstraße 7 – 9, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 36250910  
[www.kirchen-in-kl.de](http://www.kirchen-in-kl.de)



#### **Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e.V.**

Kreisverband Kaiserslautern  
Karl-Marx-Straße 27, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 60215  
(vormittags, außer mittwochs)  
[www.vdk.de/kv-kaiserslautern](http://www.vdk.de/kv-kaiserslautern)



#### **Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)**

Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland  
Spittelstraße. 3, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 73657  
E-Mail: [info@sovd-rsp.de](mailto:info@sovd-rsp.de), [www.sovd-rlp-saarland.de](http://www.sovd-rlp-saarland.de)



#### **Pro familia**

Beratungsstelle Kaiserslautern, Tel. 0631 63619  
[www.profamilia.de/kaiserslautern](http://www.profamilia.de/kaiserslautern)



#### **AIDS-Hilfe Kaiserslautern e.V.**

Pariser Straße 23, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 180 99,  
Beratung: 0631 19411, E-Mail: [info@kaiserslautern.aidshilfe.de](mailto:info@kaiserslautern.aidshilfe.de)  
[www.kaiserslautern.aidshilfe.de](http://www.kaiserslautern.aidshilfe.de)



#### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Kaiserslautern**

beim Club Aktiv e.V.  
Träger: Club Aktiv e.V.  
Standort Region KL, Maxstraße 7, 67659 Kaiserslautern  
EUTB-Räumlichkeiten:  
Richard-Wagner-Straße 3, 67655 Kaiserslautern

- Stephan Riedl

Tel. 0174 1551889, E-Mail: [eutb-kaiserslautern@clubaktiv.de](mailto:eutb-kaiserslautern@clubaktiv.de)  
[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/beratungsangebote/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/beratungsangebote/)

## 7 Was Sie wissen sollten



### **Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.**

Westpfalz-Klinikum / MVZ Kaiserslautern GmbH  
Hellmut-Hartert-Straße 1, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3110830  
E-Mail: [kaiserslautern@krebsgesellschaft-rlp.de](mailto:kaiserslautern@krebsgesellschaft-rlp.de)  
[www.krebsgesellschaft-rlp.de](http://www.krebsgesellschaft-rlp.de)



### **Lauterjungs und -mädel e.V.**

Postfach 1434, 67603 Kaiserslautern, E-Mail: [kontakt@lauterjungs.de](mailto:kontakt@lauterjungs.de)  
[www.lauterjungs.de](http://www.lauterjungs.de)



### **Netzwerk Gemeindepsychiatrie**

für Stadt und Landkreis Kaiserslautern  
Pfaffstraße 40, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 7105535  
[www.kops-kl.de](http://www.kops-kl.de)



### **Stiftung: Buntes Leben stiften**

Sinnvoll leben im Alter  
Am Mühlberg 2, 66919 Hermersberg  
E-Mail: [info@buntes-leben-stiften.de](mailto:info@buntes-leben-stiften.de), [www.buntes-leben-stiften.de](http://www.buntes-leben-stiften.de)



### **„Sag ich’s? Chronisch krank im Job.“**

Universität zu Köln, Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation  
Herbert-Lewin-Straße 2, 59831 Köln, Tel. 0221 470-4954  
E-Mail: [sag-ichs@uni-koeln.de](mailto:sag-ichs@uni-koeln.de)

Im Rahmen des Projektes „Sag ich’s? Chronisch krank im Job“ hat die Universität zu Köln eine Webseite mit einem interaktiven Selbst-Test entwickelt.

„Der Selbst-Test unterstützt Arbeitnehmer\*innen mit chronischen Erkrankungen niederschwellig dabei, eine selbstbestimmte und informierte Entscheidung zum Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung im Arbeitsumfeld zu treffen“, so die Universität zu Köln.

Zum Selbsttest: [www.sag-ichs.de](http://www.sag-ichs.de)

## **Opferschutz**

### **Weisser Ring e.V.**

Der Weisse Ring e.V. kümmert sich um die Opfer von Kriminalität. Denn die Opfer einer Straftat verlieren nicht nur ihr Geld, sondern oft auch ihren Lebensmut. Der Weisse Ring e.V. steht Ihnen bei. Infos erhalten Sie bei den Versorgungsämtern und bei der Opferschutzhilfe Weisser Ring e.V.



Ansprechpartner für die Stadt Kaiserslautern sind:



- Gerhard Schworm  
Tel. 0151 55164665, Bundesweites Opfer-Telefon: 116 006  
E-Mail: [kaiserslautern@mail.weisser-ring.de](mailto:kaiserslautern@mail.weisser-ring.de), [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)



- Polizeipräsidium Westpfalz**  
Opferschutzberatung  
Parkstraße 11, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 369-1405  
E-Mail: [opferschutz.ppwestpfalz@polizeirlp.de](mailto:opferschutz.ppwestpfalz@polizeirlp.de), [www.polizei.rlp.de](http://www.polizei.rlp.de)



- Pfälzischer Verein für Soziale Rechtspflege Kaiserslautern e.V.**  
im ASZ (Arbeits- und sozialpädagogisches Zentrum)  
Pfaffstraße 3, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3163-0  
[www.asz-kl.de](http://www.asz-kl.de)



- Interventionsstelle gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen und Stalking**  
Pirmasenser Straße 82, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 371084-25  
E-Mail: [interventionsstelle.kaiserslautern@diakonie-pfalz.de](mailto:interventionsstelle.kaiserslautern@diakonie-pfalz.de)  
[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

## Schuldner- und Insolvenzberatung



- Arbeiterwohlfahrt**  
Mannheimer Straße 33, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 67963  
E-Mail: [awo-kl.sb.inso@t-online.de](mailto:awo-kl.sb.inso@t-online.de)



- Caritas-Zentrum Kaiserslautern**  
Engelsgasse 1, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 36120-0  
[www.caritas-speyer.de](http://www.caritas-speyer.de)



- Haus der Diakonie Kaiserslautern – Otterbach**  
Pirmasenser Straße 82, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 72209  
E-Mail: [hdd.kl@diakonie-pfalz.de](mailto:hdd.kl@diakonie-pfalz.de), [www.diakonie-pfalz.de](http://www.diakonie-pfalz.de)

## Sicher Leben

**Tipp:** Unter dem Titel „Im Alter sicher leben“ hat die Polizei ([www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)) eine Broschüre mit wertvollen Tipps und Hinweisen herausgegeben.

## 7 Was Sie wissen sollten

Darin geht es um Gefahren wie z.B.:

- an der Haustür
- am Telefon
- im Internet (weitere Informationen: [www.polizei-beratung.de/internetgefahren](http://www.polizei-beratung.de/internetgefahren))
- unterwegs
- bei Vollmachten
- in der Pflege

Außerdem gibt es in dem Kapitel „Rat und Hilfe“ konkrete Tipps.

Weitere wichtige Hinweise unter dem Kapitel „Der Weisse Ring hilft Kriminalitätsoffern“ runden die Informationsbroschüre ab. Die Broschüre können Sie sich auf der Homepage des Landeskriminalamtes Niedersachsen herunterladen oder sogar vorlesen lassen: [www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sicher-leben/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sicher-leben/)

Broschüren können in Kaiserslautern auch bei der Polizeilichen Kriminalprävention abgeholt werden (nach Vereinbarung eines Termins):



### Zentrale Prävention / Sachbereich 15

Parkstraße 11, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 369-1405

E-Mail: [beratungszentrum.westpfalz@polizei.rlp.de](mailto:beratungszentrum.westpfalz@polizei.rlp.de)

Verwandte Publikationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ):

- „Rate mal, wer dran ist!“
- So schützen Sie sich vor Betrug und Trickdiebstahl
- Sicher leben im Alter

Alle Links auf <https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sicher-leben/>

## PC + Internet – Sechs Tipps, die Ihnen weiterhelfen

### Tipp Nr. 1

Unter dem Titel „Nie zu alt fürs Internet!“ hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Broschüre mit wertvollen Tipps und Hinweisen herausgegeben.

Der Ratgeber richtet sich mit den folgenden Kapiteln an Anfängerinnen und Anfänger:

- Was bringt mir das Internet?
- Wie steht es mit der Sicherheit im Internet?

- Mein Weg ins Internet
- Das große Thema Daten
- Wer kann mir bei meinem Weg ins Internet helfen?
- WLAN absichern

Zum Angebot dieser Publikation kommen Sie direkt über den folgenden Link:

<https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/pc-internet/>

Zum Thema Sicherheit im Internet empfehlen wir Ihnen auch die Homepage der Polizeilichen Kriminalprävention:

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/>

## **Tipp Nr. 2 – Ein neues Projekt der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz**

Das neue Projekt „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz bietet Informationen zu den Möglichkeiten des Internets und gibt zahlreiche Tipps zur sicheren und souveränen Nutzung.

Das Bildungsangebot ist modular aufgebaut. Interessierten stehen neun Module zur Verfügung (pdf-Dateien):

- Was ist das Internet?
- Wie man das Internet nutzt
- Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet
- Wie man Risiken im Netz vermeidet
- Die Welt des mobilen Internets
- Datenschutz im Internet
- Kommunikation im Netz
- Soziale Medien im Netz
- Ein Blick in die Zukunft des Internets
- Digitale Nachhaltigkeit

Zum dem Angebot und weiteren Einzelheiten kommen Sie über diesen Link:

<https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/pc-internet/>

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



# 7 Was Sie wissen sollten

## Tipp Nr. 3

Wer Ihnen in Kaiserslautern auf Ihrem Weg ins Internet helfen kann:  
DIGITALE HILFE – Digitalcafé und mehr

Das Projekt „DIGITALE HILFE“ ist ein kostenloses Angebot des Lauterer Stadtteilbüros/ ASZ Innenstadt West, der Gemeindeschwesterplus und des Seniorenbeirats. Es wird durch Ausbildungsbeihilfen der Demando GmbH unterstützt. Seniorinnen und Senioren können sich über den Umgang mit digitalen Medien informieren und schulen lassen, speziell auch zu der Frage „Wie bewege ich mich im Internet?“.

An jedem ersten Mittwoch im Monat wird jeweils um 10.00 Uhr im Arbeits- und sozialpädagogischen Zentrum (ASZ), Pfaffstraße 3, ein Digitalcafé angeboten. In einem gemütlichen Rahmen können erste Erfahrungen im Umgang mit Tablets, Smartphones und Laptops gemacht werden. Es ist aber auch ein Austausch der Teilnehmer untereinander möglich. Nach den Workshops stehen Tablets und Smartphones in den Stadtteilbüros zur Verfügung. Dort gibt es immer ein offenes Ohr für alle Fragen zur Nutzung.

Ansprechpartnerin/Terminvereinbarungen:



- Marion Rübel, Quartiersmanagerin  
Tel.: 0631 3163616, E-Mail: marion.ruebel@asz-kl.de  
<https://www.asz-kl.de/stadtteilbuero/>

## Tipp Nr. 4 – Digitale Hilfe im Stadtteilbüro Grübentälchen

An jedem ersten Dienstag im Monat bietet das Stadtteilbüro in der Friedenstraße 118 von 15.00 bis 17.00 Uhr den Seniorinnen und Senioren eine digitale Hilfe an. Ein Team von Ehrenamtlichen hilft bei Fragen im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop etc. Die Treffen sind kostenlos und finden in gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck statt.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0631 68031690.

## Tipp 5 – Individuelle Begleitung mit Digital-Botschafter:innen!

Nutzen Sie das Angebot der Digital-Botschafterinnen und -Botschafter

- wenn Sie älter als 60 sind
- den Umgang mit Internet, Smartphone und Co. lernen möchten
- wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen und wen Sie ansprechen können.

Namen, E-Mail-Adressen sowie die Angebote von Digital-Botschafter:innen aus Kaiserslautern finden Sie direkt hier nach Auswahl der Region bzw. des Ortes:

<https://digital-botschafter.silver-tips.de/standorte/>

Wenn Sie sich eine/n Digital-Botschafter:in ausgewählt haben, können Sie sich mit ihr/ihm unmittelbar per E-Mail in Verbindung setzen!

## Tipp 6 – Smartphone-Coaching


An jedem 2. Donnerstag (gerade Kalenderwoche), jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr im Caritas-Mehrgenerationenhaus (MGH), Kennelstraße 7.

Es können individuelle Fragen im kleinen Kreis besprochen werden.

Für den Einstieg ist oft eine Einzelstunde von Vorteil. Auch das ist möglich. Hierzu vermittelt das Mehrgenerationenhaus Ehrenamtliche, die einen individuellen Termin zu den Öffnungszeiten ausmachen und ausführlich anleiten und beraten können.

Weitere Informationen telefonisch unter: 0631 36120280

E-Mail: [info.mgh-kl@caritas-speyer.de](mailto:info.mgh-kl@caritas-speyer.de)



Seniorenhaus  
„Alex Müller“


**Betreutes Tanzangebot  
„Schlagercafé Dreiviertelakt“**  
Jeden 4. Freitag im Monat, 14:30 bis  
16:00 Uhr AWO Seniorenhaus „Alex Müller“

*„Vergessen ist Gefahr und Gnade zugleich.“* Theodor Heuss

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Freitag eines Monats in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr im **AWO Seniorenhaus „Alex Müller“**, Donnersbergstr. 84, Kaiserslautern. Wir sind ein Teil einer großen Gemeinschaft von Selbsthilfegruppen. Unser Gesprächskreis befasst sich mit allen Demenzerkrankungen, bietet Erfahrungsaustausch und Information.

Darüber hinaus findet in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz jeden 1. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr ein **Stammtisch im „Quack“**, Entersweilerstr. 74, Kaiserslautern statt. Zu einem gemütlichen und entspannten Nachmittag können Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige, Interessierte und auch Senioren kommen.

**Wollen Sie mehr wissen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir wollen mit Ihnen einen gemeinsamen Weg gehen.**



**ALZHEIMER  
GESELLSCHAFT  
RHEINLAND-PFALZ E.V.**

**Selbsthilfegruppe  
Kaiserslautern**

**Kontakt:  
Rudi Wendel,  
Tel.: 0631-3403608**

## 7 Was Sie wissen sollten

### Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Typische Probleme sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen. In Kaiserslautern gibt es ein vielfältiges Angebot von Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Bereichen.

Für weitergehende Informationen wenden Sie sich an die nachfolgenden Stellen:



#### **KISS-Mainz, Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe**

Selbsthilfezentrum

Parcusstraße 8, 55116 Mainz, Tel. 06131 21 07 74

info@kiss-mainz.de, [www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz](http://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz)

Umfangreiche Informationen finden Sie auch im Psycho-Sozialen-Wegweiser für die Stadt und den Landkreis Kaiserslautern: [www.klinform.de/bs/psag/](http://www.klinform.de/bs/psag/)

### Telefonseelsorge

Bei der Telefonseelsorge finden Sie Hilfestellung, Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen. Die Gespräche sind kostenfrei. Es braucht niemand seinen Namen zu nennen. Damit kann jeder ohne Angst sagen, was ihm Sorgen macht.

Die Telefonseelsorge bietet neben Gesprächen am Telefon auch einen Austausch per E-Mail und Chat an.

Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

[www.telefonseelsorge-pfalz.de](http://www.telefonseelsorge-pfalz.de)

### Trauerbegleitung, Trauer bewältigen



#### **Hospizverein für Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V.**

Pariser Straße 96, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 3106476

[www.hospiz-kaiserslautern.de](http://www.hospiz-kaiserslautern.de)

#### **Surftipps:**

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/selbsthilfegruppen](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/selbsthilfegruppen)

Trauer bewältigen

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/psychische-belastungen/trauer>

## Regelungen zur Vorsorge

### Die Dokumentenmappe

Wichtige Urkunden und Papiere, die Sie zum Beispiel bei der Regelung von Behördenangelegenheiten brauchen, bewahren Sie am besten in einer Mappe oder in einem Ordner auf. Eine Dokumentenmappe kann man fertig kaufen oder sich selbst anlegen.

Eine Übersicht der wichtigen Unterlagen für eine Urkundenmappe finden Sie hier:

<https://aelter-werden-in-kaiserslautern.de/regelungen-zur-vorsorge/>

**Tipp:** Es empfiehlt sich, für den Notfall die Dokumentenmappe oder den Dokumentenordner griffbereit in einer Tasche oder in einem Koffer (evtl. auch in einem Rucksack) aufzubewahren. Den Standort der Tasche oder des Koffers sollten alle Familienmitglieder kennen. Duplikate wichtiger Unterlagen können auch bei Freunden, Verwandten, bei einem Notar oder in einem Banktresor aufbewahrt werden.

Quelle und Einzelheiten dazu:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern_node.html)

### Infobroschüre der Kreisverwaltung Kaiserslautern

Die Kreisverwaltung bietet auf ihrer Homepage unter der Überschrift „Jugend und Soziales“ die 28-seitige Informationsbroschüre „Mappe ich bin vorbereitet“ als Download an.

## Das Testament

Die einfachste Art, Ihren letzten Willen festzulegen, ist das eigenhändige Testament. Es muss von Ihnen selbst mit der Hand geschrieben und mit vollem Namen, Ort und Datum unterzeichnet werden.

Sie können Ihr Testament jederzeit ändern oder widerrufen, wenn es nicht mehr Ihrem letzten Willen entspricht. Grundsätzlich gilt die zeitlich letzte Niederlegung des letzten Willens.

Um zu verhindern, dass ein Testament verlorengeht oder beiseite geschafft wird, hinterlegen Sie es am besten beim Amtsgericht.



**Amtsgericht Kaiserslautern**

Bahnhofstraße 24, 67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 3721-0

## 7 Was Sie wissen sollten

### Digitalen Nachlass regeln!

Mit zunehmender Digitalisierung unserer Gesellschaft hinterlässt jeder, der sich digitaler Hilfsmittel bedient, auch einen digitalen Nachlass. Regeln Sie rechtzeitig, wer sich um Ihre digitale Vorsorge und Ihr digitales Erbe kümmern soll.

### Was passiert mit der Hardware?

Zur Hardware gehören PC, Laptop, Tablets, Smartphone und sogenannte Wearables (tragbare elektronische Geräte) wie z.B. Fitness Tracker (Aktivitätsarmbanduhren) oder externe Festplatten als Datensicherungen. Vor allen Dingen sollten die Geräte nicht einfach verschenkt oder weggeworfen werden, bevor die Daten nicht gelöscht bzw. unlesbar gemacht wurden.

### Was passiert mit der Software?

Daten auf dem Laptop, PC oder externen Speichergeräten, z.B.:

- Dateien mit ihren schriftlichen Dokumenten
- Ihre gespeicherten Bilder
- Datensicherungen
- Power-Point-Präsentationen

Daten im Internet (www) z.B.:

- E-Mail-Adressen (Postfächer)
- Daten in der Cloud
- Social Media Accounts (Facebook, Twitter etc.)
- Online-Shops (Amazon, Zolando etc.)
- Abonnements (Virens Scanner usw.)
- Blogs



## Dr. Scherer & Kollegen Rechtsanwälte

### Schwerpunkte:

- **Erbrecht**
- **Vollmachten**
- **Patientenverfügungen**
- **Familienrecht und auch sonstige Vertragsangelegenheiten**

**Anwaltskanzlei Scherer** · Stiftsplatz 2 · 67655 Kaiserslautern  
Tel. 0631 69018 · info@kanzlei-scherer.de · www.kanzlei-scherer.de



Legen Sie fest, was mit Ihren einzelnen Konten und Daten passieren soll. Es ist sinnvoll, eine Person Ihres Vertrauens mit dem digitalen Nachlass zu betrauen. Halten Sie dies in einer Vollmacht oder in Ihrem Testament fest.

Erstellen Sie eine Übersicht über Ihren gesamten digitalen Nachlass, einschl. aller Accounts mit Benutzernamen und Passwörtern entweder gedruckt oder auf USB-Stick. Das Dokument sollte immer auf dem aktuellen Stand sein und bei einer Vertrauensperson oder bei einem Notar hinterlegt sein.

Hilfreiche weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie z.B. unter:

- Verbraucherzentrale (einschließlich die Downloads „Muster-Vollmacht für digitale Konten“, „Muster-Liste für digitale Konten“ und „Checkliste Online-Anbieter zum Digitalen Nachlass“)
- Bundesregierung (einschließlich Links zu weiteren Mustern)

## Vollmachten und Patientenverfügungen

Wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, wichtige Angelegenheiten zu regeln, weil Sie z.B. die Wohnung nicht mehr verlassen können, haben Sie die Möglichkeit, eine Person Ihres Vertrauens zu bevollmächtigen. Dies gilt für alle Lebensbereiche.

Allerdings haben Sie auch die Möglichkeit, Vorsorgeregulungen zu treffen, für den Fall, dass eine Situation eintritt, in der Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre rechtlichen Angelegenheiten zu regeln oder Entscheidungen zu treffen.

Nähere Informationen zu Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten erhalten Sie bei den Betreuungsvereinen und der Betreuungsbehörde der Stadt Kaiserslautern. Diese stehen Ihnen gerne für eine Beratung zur Verfügung.

**Tipp:** Download der Broschüre „Wer hilft mir wenn ...“ des Ministeriums der Justiz des Landes Rheinland-Pfalz.

### **Hinweise zur Registrierung einer Vorsorgevollmacht beim Zentralen Vorsorgeregister**

Mit der Eintragung ist keine eigenständige Vollmachterteilung verbunden. Die Angaben zur Vollmacht werden inhaltlich nicht geprüft. Vor allem wird nicht überprüft, ob eine wirksame Vollmacht erteilt wurde. Sie können die Eintragung als Vollmachtgeber selbst veranlassen. Dies können Sie entweder online über das Internet unter [www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de) tun oder per Post beantragen.

## 7 Was Sie wissen sollten

Ein entsprechendes Datenformular erhalten Sie bei:



### **Bundesnotarkammer**

– Zentrales Vorsorgeregister –

Postfach 08 01 51, 10001 Berlin

Tel.: 0800 – 35 50 500 (gebührenfrei), E-Mail: [info@vorsorgeregister.de](mailto:info@vorsorgeregister.de)

[www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de), [www.bnotk.de](http://www.bnotk.de)

Für die Registrierung fallen einmalige Gebühren an. Einzelheiten erfahren Sie unter der oben genannten Adresse.

### **Notfälle und medizinische Versorgung**

Bei Notfällen wenden Sie sich an folgende Notrufnummern:

- **Polizei – 110**
- **Feuerwehr – 112**
- **Rettungsdienst/Notarzt – 112**
- **Giftnotrufzentrale – (06131) 232466 oder (06841) 19240**

[www.unimedizin-mainz.de/giz/uebersicht.html](http://www.unimedizin-mainz.de/giz/uebersicht.html)

Lebenswichtig ist, dass Haus und Wohnung schnell erreichbar sind.

Gut sichtbare Hausnummern (siehe Seite 66 f.).

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen oder Verletzungen sofort die **112** wählen!

Bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen oder kleineren Verletzungen, die nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können, sollte die täglich rund um die Uhr erreichbare Rufnummer **116 117** angerufen werden.

(Quelle und Einzelheiten: [www.aok.de](http://www.aok.de))

### **Ärztliche Bereitschaftspraxis Kaiserslautern**

Nur zu bestimmten Dienstzeiten erreichbar:

Wenn Sie außerhalb der Sprechzeiten Ihres Hausarztes medizinische Hilfe benötigen und kein lebensbedrohlicher Notfall besteht, wenden Sie sich an die



### **Ärztliche Bereitschaftspraxis**

Telefonisch erreichbar über 116 117

Westfalz-Klinikum (Zugang zwischen Haupteingang und Pforte)

Hellmut-Hartert-Straße 1, 67653 Kaiserslautern.

Die ärztliche Bereitschaftspraxis umfasst in der Regel folgende Dienstzeiten:

Mi. von 14.00 – 22.00 Uhr

Fr. von 16.00 – 22.00 Uhr

samstags, sonntags und an Feiertagen von 9.00 – 22.00 Uhr

Einzelheiten zum Patientenservice unter [www.116117.de](http://www.116117.de)

**In lebensgefährlichen Fällen den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 anrufen!**

### **Apotheken-Notdienst**

Die Apothekennotdienst-Hotline der deutschen Apotheker erreichen Sie unter:

Tel. 0800 00 22833 kostenlos aus dem deutschen Festnetz und unter

Tel. 22833 vom Handy (max. 69 Cent/Min.)

[www.apotheken.de/apotheken-und-notdienste-suchen/](http://www.apotheken.de/apotheken-und-notdienste-suchen/)

### **Krankenhäuser / Kliniken in Kaiserslautern**



#### **Westpfalz-Klinikum GmbH**

Hellmut-Hartert-Straße 1, 67653 Kaiserslautern

Tel. 0631 203-0



#### **Lutrina-Klinik**

Dr. Franz & Dr. Hopp

Brüsseler Straße 7, 67657 Kaiserslautern, Tel. 0631 3635-0

E-Mail: [info@lutrinaklinik.de](mailto:info@lutrinaklinik.de)



#### **Pfalzlinikum**

**Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 5349-0

[www.pfalzlinikum.de](http://www.pfalzlinikum.de)

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr. Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Richtig- und Vollständigkeit.

Eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre und weitere Informationen finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)



## 7 Was Sie wissen sollten

### Alkohol im Alter

#### „Bewusst genießen – im Limit bleiben!“

Unter dem vorstehenden Motto erhalten Sie von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Informationen und Tipps rund um den gesundheitsbewussten Alkoholkonsum. Sogar ein Selbsttest ist dabei.

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)



#### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Maarweg 149 – 161, 50825 Köln, Tel. 0221 8992-0

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de), [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Suchtberatung der Caritas Kaiserslautern

In der Suchtberatung der Caritas erhalten Sie Rat, Hilfe und Therapie. Auch Schulungen und Vorträge sowie Informationsveranstaltungen zu den Themen Sucht und Alkohol werden angeboten.



#### **Caritas-Suchtberatung für die Stadt und Kreis Kaiserslautern, für den Kreis Kusel sowie Donnersbergkreis**

Caritas-Zentrum Kaiserslautern

Edith-Stein-Haus, Engelsgasse 1, 67657 Kaiserslautern

[www.caritas-speyer.de/angebote/suchtberatung](http://www.caritas-speyer.de/angebote/suchtberatung)

• Frau Ebert-Wenski, Frau Föhlinger, Frau Hübner

Tel. 0631 36120-222

E-Mail: [suchtberatung.kaiserslautern@caritas-speyer.de](mailto:suchtberatung.kaiserslautern@caritas-speyer.de)

### Suchtambulanz des Pfalzkrankums

Individuelle Beratung über suchtspezifische Behandlungsmöglichkeiten.

Anmeldung zur Offenen Sprechstunde:



#### **Pfalzkrankenhaus**

#### **Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Albert-Schweitzer-Straße 64, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631 53492227

[www.pfalzkrankenhaus.de](http://www.pfalzkrankenhaus.de)

dienstags, mittwochs und donnerstags, 08.30 bis 09.00 Uhr

## Ernährung

### Surftipps:

- Senioren-Ratgeber: Gesund essen im Alter.  
Neun Regeln, Rezepte für jeden Tag, Trink-Tipps, Kalorien-Rechner und anderes mehr.  
Zu finden unter: [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Ernährung älterer Menschen.  
Rezeptdatenbank, Broschüre „Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr“ unter anderem mit Ernährungsempfehlungen und Tipps für die gesunde Küche.  
Informationen auch über ernährungsbedingte Krankheiten, Ernährung bei Übergewicht und viele andere Themen.  
Zu finden unter: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. Mit Rezeptdatenbank, Speisepläne und vielem mehr.
- Der Genuss steht im Vordergrund
- Senioren-Ernährung.rlp.de (Vernetzungsstelle)
- Zu den Fachmedien (Broschüren – Downloads als pdf-Datei)
- Die Ernährungs-Docs (NDR)  
Rezepte, Hintergründe zu Krankheiten und Therapie, weiterführende Links:  
[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/ernaehrung/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/ernaehrung/)

## Sexualität im Alter

### Sexualität im Alter muss kein Tabuthema mehr sein.

So präsentiert zum Beispiel die AOK auf ihrer Homepage unter anderem die folgenden Themen:

- Warum ist Sex im Alter für viele ein Tabuthema?
- Was stört oder behindert Sex im Alter?
- Wie sieht Sexualität im Alter aus?

Ergänzt werden die Themen in dem Gesundheitsmagazin der AOK durch weiterführende Informationen, zum Beispiel über die Macht der Berührung, Beziehungstipps etc.

# 7 Was Sie wissen sollten

## Surftipps:

### Dazu gehören

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Sexualität im Alter – kein Tabu!

### Universität Rostock

Rostocker Forscher belegen: Senioren ist Kuscheln wichtiger als Sex.

### Beratung in Kaiserslautern



#### pro familia

Beratungsstelle Kaiserslautern

Maxstraße 7, 67659 Kaiserslautern, Tel. 0631 63619

E-Mail: [kaiserslautern@profamilia.de](mailto:kaiserslautern@profamilia.de)

[www.profamilia.de/kaiserslautern](http://www.profamilia.de/kaiserslautern)

Terminabsprachen erfolgen ausschließlich telefonisch.

### Bundesweite pro familia Mail-Beratung

pro familia bietet auch eine Online-Beratung an, zum Beispiel zu Fragen und Problemen zu Partnerschaft und Sexualität.

[www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung](http://www.profamilia.de/interaktiv/online-beratung)

### Broschüren

Die Deutsche Seniorenliga e.V. bietet auf ihrer Homepage umfangreiches und kostenloses Infomaterial an. Dazu gehört die Broschüre „Liebe und Sex im Alter“ als PDF. Der pro familia Bundesverband geht auf seiner Homepage auf das Thema „Sexualität und Älterwerden“ ein und stellt die Broschüre „Wenn Sexualität sich verändert“ als Download zur Verfügung. Die Broschüre behandelt körperliche Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen und die Sexualität beeinflussen können.

[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sexualitaet-im-alter/](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de/sexualitaet-im-alter/)



Rathaus, EG, Zi. 20  
Willy-Brandt-Platz 1  
67657 Kaiserslautern  
[www.kaiserslautern.de](http://www.kaiserslautern.de)

### Impressum

Herausgeber:  
**Stadtverwaltung Kaiserslautern, Seniorenbeirat**

Redaktion: Dorothee Ruster-Hebel,  
Barbara Kramer, Stefan Schmitt

Homepage: Klaus Frank

Gestaltung: Hedeler-Design

Druck: Kerker Druck GmbH

Dank an die Seniorenberatung der Stadt KL.



[www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de](http://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de)

Alle Angaben Stand 06/24, ohne Gewähr.

Aufgeführte Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



## Werden Sie jetzt TESTHÖRER

für Akkugeräte der neuesten  
Generation. Wir erstellen  
Ihr individuelles Hörprofil!

### Wie geht das?

Sie erhalten 14 Tage lang speziell auf  
Sie individualisierte Analysegeräte  
kostenlos leihweise zum Test im  
Alltag. Durch die Auswertung  
ermitteln wir **IHR HÖRPROFIL**.

### Genauer geht es nicht!


Mittels dieser Auswertung suchen wir  
gemeinsam die Hörsysteme aus, die  
zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen  
passen. Diese testen Sie dann  
kostenlos und unverbindlich...

**...bis Sie begeistert sind, weil  
Sie wieder gut hören und verstehen!**

Vereinbaren Sie am besten  
gleich einen Termin!

### HÖRSTUDIO DALÜGGE GMBH

Kaiserslautern	0631 - 41 41 14 19
Weilerbach	06374 - 9 48 96 65
Jockgrim	07271 - 5 00 83 30
Edenkoben	06323 - 4 68 99 98
Lingenfeld	06344 - 9 57 92 17
Wachenheim	06322 - 7 90 52 85



**Tausende  
zufriedene und  
begeisterte  
Kunden!**