

Älter werden in Mayen

Wegweiser und Ratgeber des Seniorenbeirates der Stadt Mayen



Mayenzeit
leben und erleben



Jetzt mit
TÜV-Zertifikat!



„Heimat ist da, wo ich verstehe und verstanden werde.“ (Karl Jaspers)

Professionelle Altenhilfe mit Tradition und mit gutem Namen

- Qualitätspflege
- moderne Ausstattung
- freundlich, familiär, individuell
- erfahren und kompetent im Umgang mit altersverwirrten Menschen
- heimatverbunden



Wer alte Bäume verpflanzt, braucht guten Boden.

**Seniorenzentrum
Pfarrer-Winand-Straße 1–3**

56727 Mayen

Tel.: 0 26 51-98 33

E-Mail: Seniorenzentrum.Mayen@awo-rhn.de

**Die stationäre
Altenpflege-Einrichtung
des AWO-Bezirks-
verbandes in Mayen.**

AWO-
Bezirksverband-
Rheinland
Dreikaiserweg 4
56068 Koblenz
02 61-3 00 60

Liebe Seniorinnen und Senioren,

dank verbesserter Lebensbedingungen wächst erfreulicherweise der Anteil der älteren Bürgerinnen und Bürger in unserer Gesellschaft. In Mayen leben derzeit 3.300 Menschen (= 17,1 Prozent) zwischen 60 und 75 Jahren und fast 1.900 Menschen (9,8 Prozent), die 75 Jahre oder älter sind. Der demografische Wandel in der Bevölkerungsstruktur wird sich in den kommenden Jahren noch deutlicher bemerkbar machen.

Mit den Folgen des Bevölkerungswandels wie auch den vielfältigen Veränderungen der gesetzlichen Rahmenbedingungen wächst das Informationsbedürfnis nach seniorenrelevanten Themen wie Gesundheit, Pflege, Wohnen, Sicherheit, Arbeit im Alter, finanzielle Absicherung sowie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Mit dem vorliegenden Ratgeber soll vor allem den älteren Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt Antwort und Rat auf die zahlreichen wichtigen Fragen gegeben werden, die mit dem dritten Lebensabschnitt untrennbar verbunden sind. Die Broschü-

re soll zudem verdeutlichen, dass die Belange der Seniorinnen und Senioren fester Bestandteil der kommunalpolitischen Arbeit in unserer Stadt sind, wobei der Seniorenbeirat eine wichtige Brücken- und Netzwerkfunktion wahrnimmt.

Wir hoffen, dass dieser Wegweiser generationsübergreifend eine Hilfe sein wird. Lassen Sie es sich auch künftig gut gehen in unserer schönen Stadt.



P. J. Boller
Paul-Jürgen Boller
Vorsitzender des
Seniorenbeirates



V. Fischer
Veronika Fischer
Bürgermeisterin

Liebe Leser!

Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht.

Akupunktur	30	Augenärzte	35
Alten- und Pflegeheime.....	U2, 15, U4	Augenoptik.....	33
Ambulante Pflege	16, 24	Bäckerei	17
Apotheken.....	34	Beerdigungen.....	19
Arzt	33	Behindertenhilfe	11, 15

Bestattungen	19
Chinesische Kräutertherapie	30
Energieversorgung.....	2
Gasversorgung.....	2
Heilpraktiker.....	33
Krankenhaus.....	33
Krankenpflegeartikel.....	37
Logopädie.....	33
Medizinprodukte	37
Notare	27
Orthopädie	34
Orthopädie-Schuhtechnik.....	34
Pflege.....	33
Pflegedienste.....	20, 24
Pflegeheime.....	4, 18, U4
Sanitätshäuser	3, 37
Sehhilfen.....	33
Seniorenheime	4, 18
Seniorenhilfe	11
Seniorenzentrum.....	U2
Soziale Dienste	16
Sozialstation	20
Sprachtherapie	33
Zahnarzt.....	35

U = Umschlagsseite

„Erdgas ist ein Schlüssel für umweltorientierte Energieversorgung.“



Wir machen's Ihnen bequem.

Erdgas ist nicht nur wirtschaftlich, sondern auch umweltverträglich. Damit kommt es den Bemühungen der Staatengemeinschaft entgegen, die Luftemissionen aus Sorge um das Erdklima zu reduzieren. In Deutschland hat Erdgas in den letzten Jahren einen Anteil von 23% an der Primärenergieproduktion erreicht und dadurch einen wichtigen Beitrag sowohl zur ökonomischen Entwicklung als auch zum Umweltschutz geleistet. Erdgas verbindet Wirtschaftlichkeit, Sicherheit und Umweltverträglichkeit auf beeindruckende Weise.

Energieversorgung Mittelrhein GmbH • Ludwig-Erhard-Straße 8 • 56073 Koblenz
info@evm-koblenz.de • www.evm-koblenz.de

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1
Branchenverzeichnis	2
Der Seniorenbeirat der Stadt Mayen stellt sich vor	5
Bildung, Unterhaltung, Freizeitgestaltung, Sport und Kultur	6
Seniorenbegegnungsstätten, Veranstaltungen für Senioren.....	8
Wohnen im Alter.....	9
Gesundheit und Pflege	17
Sozialstation und ambulante Dienste.....	17
Sterbebegleitung / Hospiz	19
Beratung in wirtschaftlichen, sozialen und persönlichen Fragen.....	20
Grundsicherung, Sozialhilfe und sonstige soziale Leistungen	21
Pflegeversicherung, Hilfe und Pflege	24
Betreuungsrecht.....	25
Seniorenversicherung.....	28
Beratungsstelle für Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind	29
Rettungsdienst / Krankenhäuser / Notdienst.....	31
Apothekennotdienst.....	34
Wichtige Rufnummern und Adressen (Polizei, Feuerwehr, Notarzt u. a.).....	36



Med. Fachhandel Richard Pleinen



Ihr Zentrum für Wund-, Inkontinenz-,
Stoma-, Diabetiker-,
Kompressionstherapie und
Brustprothetikversorgung

**Wir beraten
Sie zu Hause!**

Bahnhofstraße 60 · 56729 Monreal
Telefon (0 26 51) 16 62 · Telefax (0 26 51) 4 91 92 43
E-Mail: info@med-fachhandel-pleinen.de

Welche Aufgaben hat der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat

- vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren
- ist Ansprechpartner für alle älteren Menschen, Vereine, Verbände, Einrichtungen, Parteien und Organisationen der Stadt Mayen
- versteht sich als Motor und gibt Impulse für eine aktive Seniorenpolitik
- arbeitet eng mit den öffentlichen Dienststellen und Behörden zusammen

Sitzungen des Seniorenbeirates

Die Sitzungen des Seniorenbeirates sind öffentlich. Sie werden im Bekanntmachungsorgan der Stadt Mayen veröffentlicht.

Anregungen und Vorschläge von Seniorinnen und Senioren nimmt der Seniorenbeirat gerne entgegen.

Kontakt:

Stadtverwaltung Mayen

Fachbereich Soziales, Herr Degen

Tel.: 0 26 51/88 34 00

Fax: 0 26 51/8 85 70 00

E-Mail: fachbereich7@mayen.de



Seniorenzentrum Elisabeth-Haus

56745 Weibern, Kirchstraße 7

„Leben, Wohnen und sich wohl fühlen.“

Sie interessieren sich für Kurzzeitpflege oder vollstationäre Pflege?

Besuchen Sie uns oder rufen Sie an.

Tel.: 0 26 55/93 92-0, Fax: -19

Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne.

Sie finden uns auch im Internet:
www.Seniorenzentrum-Weibern.de

Die Mitglieder des Seniorenbeirates (Wahlzeit 2004 bis 2009)



Auf dem Foto – von links nach rechts

Blum, Alfred	Einsteinstraße 9	Tel.: 0 26 51/7 76 60
Eisenbürger, Katharina	Markt 32–43	Tel.: 0 26 51/58 11
Maasberg, Irmgard	Lindenstraße 34	Tel.: 0 26 51/90 03 37
Schäfer, Heinz – stellvertretender Vorsitzender –	Einsteinstraße 7	Tel.: 0 26 51/16 71
Tutas, Therese	Friedlandstraße 25	Tel.: 0 26 51/4 16 34
Tianoff, Katharina	Siegfriedstraße 30	Tel.: 0 26 51/7 71 91
Stuhlsatz, Egon	Einsteinstraße 66	Tel.: 0 26 51/7 32 00
Blasweiler, Wilfried	Untere Grabenstraße 2	Tel.: 0 26 51/49 03 74
Wilbert, Peter	Amselweg 21	Tel.: 0 26 51/4 19 68
Manderfeld, Heinz	Finstingenstraße 28	Tel.: 0 26 51/32 78
Müller, Peter-Josef	Müllershof/Polcher Straße	Tel.: 0 26 51/36 30
Boller, Paul-Jürgen – Vorsitzender –	Siegfriedstraße 60	Tel.: 0 26 51/68 38

Mayener Senioren – aktiv, dynamisch und lebensfroh

Wer Anteil nimmt am Leben ringsum, wer Kontakte und Freundschaften pflegt, wer vielfältige Möglichkeiten nutzt, Sinnvolles und Nützliches zu tun, wer sich für andere engagiert und auch die schönen Dinge und Erlebnisse zu genießen versteht, der bleibt innerlich jung und ist weniger anfällig für Krankheiten. Ausgehend von diesen Erfahrungen können den Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt viele Angebote empfohlen werden. Diese reichen von Möglichkeiten der Freizeitgestaltung bis zu Begegnungsstätten und Klubs, die allen interessierten Senioren offen stehen.

Bildungseinrichtungen

Volkshochschule Mayen
Geschäftsstelle: 56727 Mayen,
Rathaus Rosengasse, Zimmer 180
Tel.: **0 26 51/88 10 02**, Fax: 0 26 51/8 85 50 00,
E-Mail: vhs@mayen.de, Internet: www.mayenzeit.de



Katholische Familienbildungsstätte Mayen e. V.,
Bäckerstr. 112, 56727 Mayen,
Tel.: **0 26 51/68 00** oder **90 01 84**, Fax: 0 26 51/58 83

Bibliothek

Stadtbücherei Mayen, Theodore-Dreiser-Haus,
Am Obertor, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/90 19 40 -90 19 38**, Fax: 0 26 51/90 19 39
E-Mail: stadtbuecherei-mayen@gmx.de

Kultur

Burgfestspiele mit eigenem Festspielensemble aus namhaften Künstlern im Innenhof der 700-jährigen Genovevaburg.

Internet: www.mayenzeit.de

Kartenvorverkauf: Bell Regional, Touristikcenter,
56727 Mayen, Rosengasse 5

Tel.: **0 26 51/49 49 42**, Fax: 0 26 51/49 78 44,

E-Mail: tickets@touristikcenter-mayen.de

Museen, Ausstellungen

Deutsches Schieferbergwerk im Eifelmuseum,
Genovevaburg, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/49 85 08**, Fax: 0 26 51/7 01 78 33

E-Mail: museumskasse@mayenzeit.de

Internet: www.mayenzeit.de und
www.deutsches-schieferbergwerk.de

Eifelmuseum Mayen, Genovevaburg Mayen,
56727 Mayen

Info: Tourist-Information Stadt Mayen,

Tel.: **0 26 51/90 30 04** oder **90 30 06**,

Fax: 0 26 51/90 30 09

LAPIDEA



Auf dem Lapidea-Grubenfeld finden die Internationalen Naturstein-Symposien statt. Dieses historische Grubenfeld, auf dem die Römer bereits nach Basaltlava gegraben haben, liegt am Stadtrand von

Mayen in der Nähe der Kreisstraße „K 21“ und der Bundesstraße „B 256/258“. Der Weg zum Lapidea-Grubenfeld ist in Mayen ausreichend beschildert. Die Kunstwerke sind als Dauerausstellung auf dem „LAPIDEA-Gelände“ auf dem Mayener Grubenfeld, Eingang neben Adorf-Halle, kostenlos zu besichtigen

Vulkanpark

Mit der Entstehung und dem Erbe der Vulkane befasst sich der Vulkanpark Osteifel. In einem Informationszentrum und rund 20 Landschaftsdenkmälern vor Ort wird die Entstehung dieser Vulkanlandschaft und die Nutzung der vulkanischen Gesteine durch den Menschen vermittelt. Drei dieser Landschaftsdenkmäler befinden sich in Mayen und sind in das Eifelmuseum eingebunden: Ahl, Katzenberg und Grubenfeld. Unmittelbar am Vulkanpark – Informationszentrum Mayen und am Freigelände der Vulkanparkstation „Mayener Grubenfeld“/„Lapidea“ gelegen, befindet sich die Ausstellungshalle des Eifelmuseums. Hier entsteht derzeit eine neue Ausstellung zum Thema „7.000 Jahre Basaltlavagewinnung im Mayener Grubenfeld“, die voraussichtlich 2006 der Öffentlichkeit übergeben wird.

Vulkanpark GmbH,
Rauschermühle 6
56637 Plaidt



Tel.: 0 26 32/98 75-0, Fax: 0 26 32/98 75-20
E-Mail: info@vulkanpark.com
Internet: www.vulkanpark.com

Sport

Wer rastet, rostet. Viele Beschwerden entstehen gerade durch Bewegungsmangel. Steife Gelenke und Bewegungsbeeinträchtigungen sprechen nicht gegen vernünftige körperliche Aktivität. Wer seinen Zustand verbessern oder einfach fit bleiben will, sollte sein individuelles Bewegungs- und Sportprogramm in den Alltag integrieren.

Schwimmen ist eine Sportart, die durch gleichmäßige Beanspruchung aller Körperteile gerade für ältere Menschen gesundheitsfördernd und -erhaltend ist: Badezentrum (Hallen- und Freibad), Bachstraße, 56727 Mayen,
Tel.: 0 26 51/90 31 85, Fax: 0 26 51/90 31 89

Mayener Sportvereine bieten den Seniorinnen und Senioren vielfältige Möglichkeiten für eine aktive sportliche Betätigung. Eine Übersicht über diese Angebote kann das Sportamt der Stadtverwaltung Ihnen geben. Info: Stadtverwaltung Mayen, Rathaus, Rosengasse, Tel.: 0 26 51/88-0



Viel mehr Menschen als Sie vielleicht denken, geht es genau wie Ihnen. Man ist vielleicht gerne allein, aber keiner ist gerne einsam. Geselligkeit und gute Laune, Austausch, Spaß und neue Erfahrungen geben Zufriedenheit und Lebensfreude. Kontakte und Unterhaltung bieten viele Seniorentreffs und Seniorentagesstätten. Möchten Sie mit jemand anderem über Ihre Sorgen reden oder möchten Sie, dass sich täglich jemand nach Ihrem Wohlergehen erkundigt?

Seniorenbüro – Anlauf- und Beratungsstelle für ältere Menschen

Am Kirchplatz 5 (im Caritas-Zentrum St. Johannes), 56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/98 11 14** (montags bis samstags von 10.00 bis 11.00 Uhr geöffnet)

Weitere Angebote:

Gruppenstunden mit Gedächtnistraining, Spielnachmittage, Liedersingkreis, Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten

- Arbeiterwohlfahrt (AWO) – Ortsverein Mayen, Pfarrer-Winand-Str. 1–3, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/62 26**

Seniorenkaffee (täglich von 14.30 bis 17.30 Uhr im AWO-Seniorenzentrum)

- Caritsverband für die Region Rhein-Mosel-Ahr e. V., Bachstraße 9, 56727 Mayen,
Tel.: **0 26 51/7 30 11**, Fax: 0 26 51/7 21 41
E-Mail: caritas.rhein-mosel-ahr@t-online.de

- Verein „Soziale Nächstenhilfe“ e. V., Friedlandstraße 25, 56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/4 16 43**

- Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Semmelweisstraße 1, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/57 26**

- Evangelische Kirchengemeinde
Im Trinnel 21, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/7 00 96-0**

- sowie weitere Angebote der Kirchengemeinden.

Seniorenakademie, Virchowstr. 54, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/60 76**

Halbjahresprogramm: www.kolping-mayen.de

Seniorenbegegnungen, organisiert von sozialen Vereinigungen sowie kirchlichen und politischen Organisationen, finden regelmäßig in der Kernstadt wie auch in den Stadtteilen Alzheim, Hausen, Kürrenberg und Nitztal statt.

Kontakt:

Stadtverwaltung Mayen, Fachbereich Soziales,
Tel.: **0 26 51/88 34 00**, Fax: 0 26 51/8 85 70 00
E-Mail: fachbereich7@mayen.de

Wohnen im Alter

Die Schaffung von Wohnraum für ältere Menschen ist eine der wichtigsten Zukunftsaufgaben. Alte oder älter werdende Menschen sind in besonderem Maß auf ihre Wohnung angewiesen und zugleich mit ihr verbunden. Einer der Hauptwünsche ist der, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden in bekannter und vertrauter Umgebung wohnen zu bleiben. Mit zunehmendem Alter ergeben sich jedoch häufig Probleme, da selbst modern ausgestattete Wohnungen nicht unbedingt altersgerecht sind. Bevor Sie sich entschließen, auf zumeist mühsame Wohnungssuche zu gehen, sollten Sie erst einmal Ihre eigene Wohnung unter die Lupe nehmen. Oft sind auch ohne großen Aufwand Schwachstellen zu beseitigen bzw. Erleichterungen durch nachträglichen Um- oder Einbau zu erreichen. Ältere Menschen sind häufig durch zu viele oder ungeeignete Möbel in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Haben Sie den Mut, sich von Dingen zu trennen, die nur aus alter Gewohnheit herumstehen. Es gibt viele brauchbare Hilfeeinrichtungen, die älteren Menschen das Leben leichter machen, und mit gezielten Überlegungen lässt sich bereits einiges ändern.

Nur einige Beispiele:

- In der Küche bringen in Sicht- und Griffhöhe angebrachte Hängeschränke notwendige Beinfreiheit und Platz für einen Arbeitsstuhl. Hausarbeit lässt sich größtenteils auch im Sitzen verrichten.

- Haltegriffe im Bad erleichtern das Ein- und Aussteigen in die bzw. aus der Wanne.
- Rutschsicherer Fußbodenbelag, Handläufe auf beiden Seiten der Treppen bieten mehr Sicherheit.
- Der Einbau einer Heizung ist zwar kostspielig, macht sich aber bestimmt bezahlt.
- Sprechen Sie einmal mit Ihrer Vermieterin/Ihrem Vermieter.

Sollten Sie jedoch fest entschlossen sein, sich eine neue Wohnung zu suchen, in der Sie unbesorgt alt werden können, fangen Sie möglichst frühzeitig mit der Suche an.

Wohnformen für Seniorinnen und Senioren

Unser kleines Glossar erklärt Ihnen die wichtigsten Begriffe der Wohnformen für Seniorinnen und Senioren

„Altengerechte Wohnungen“

Altengerechte Wohnungen werden in ihrer Wohnform auch als „barrierefreies Wohnen“ bezeichnet. Nach der 1992 in Kraft getretenen DIN 18025 Teil II sind bei der Schaffung altengerechter Wohnungen verschiedene Kriterien zu erfüllen (z. B. Maße der Bewegungsflächen, Bodenbeläge). Es gibt jedoch auch vor 1992 errichtete altengerechte Woh-

nungen, die nur in bestimmten Merkmalen der o. g. DIN entsprechen oder durch Wohnungsanpassungsmaßnahmen altersgerecht ausgebaut wurden. Die Wohnungsanpassungsmaßnahmen können über § 40 Sozialgesetzbuch Elftes Buch – Soziale Pflegeversicherung – (SGB XI) bis zu einer Höhe von 2.556 Euro gefördert werden.

„Barrierefreies Wohnen“

Mit dem Begriff der „Barrierefreiheit“ von Wohnungen und Einrichtungen sind sehr unterschiedliche Assoziationen verknüpft, die oft aus den sehr unterschiedlichen Bedürfnissen der Betroffenen resultieren: Blinde Menschen verstehen darunter sicher etwas anderes als Menschen, die nicht hören oder die sich aufgrund einer Behinderung oder Krankheit nicht wie ein Gesunder bewegen können. Das Behindertengleichstellungsgesetz definiert den Begriff wie folgt:

„Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für behinderte Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.“

Bisher legten die DIN-Normen 18024 Teil 1 und Teil 2 sowie DIN 18025 Teil 1 und Teil 2 fest, welche Kriterien ein Gebäude, eine Wohnung oder ein anderer gestalteter Lebensbereich erfüllen muss, um als „barrierefrei“ gelten zu können. Dabei traf man noch die Unterscheidung zwischen „rollstuhlgerecht“ (für Rollstuhlfahrer) und „barrierefrei“ (für Fußgänger). Grundsätzlich geht es bei beiden Normen um die weitgehende Unabhängigkeit der Nutzer von fremder Hilfe. Beide DIN-Normen sollen in der neuen DIN 18030 zusammengefasst werden. Wann die DIN-Norm 18030 allerdings in Kraft treten wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Altenheimplätze

Bei Altenheimplätzen handelt es sich um Heimplätze, die sich in Abteilungen ohne Pflege-Infrastruktur (Pflegebäd, Pflegemittelraum, Schmutzraum, Schwesternstützpunkt etc.) befinden und die nach Festlegung der Heimaufsicht bei einer Neuaufnahme nur mit Nicht-Pflegebedürftigen belegt werden dürfen. Wenn Bewohner im Laufe der Jahre pflegebedürftig werden, verbleiben sie oft in ihren Altenheimzimmern.

Pflegeheimplätze

Dies sind Heimplätze, die nach Festlegung der Heimaufsicht bei der Neuaufnahme mit Pflegebedürftigen belegt werden dürfen. Es gilt das Heimgesetz; mit dem Bewohner wird ein Heimvertrag abgeschlossen.



Tagesstrukturierung für älter werdende und alte Menschen mit Behinderungen

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, die

- aufgrund ihres individuellen Alterungsprozesses auf Dauer keiner geregelten Beschäftigung oder Arbeit nachgehen und
- aus eigener Motivation heraus keine eigenständigen Freizeitinteressen oder Hobbys entwickeln, umsetzen und pflegen können,
- in der familiären Umgebung oder in einem Wohnheim leben,
- in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung gearbeitet, eine Tagesförderstätte besucht haben oder bisher ausschließlich zu Hause betreut und gepflegt wurden,
- eine angeborene oder erworbene Behinderung (z. B. durch Krankheit oder Unfall) haben.

Wir bieten

- neben der häuslichen Umgebung einen zweiten adäquaten Lebensraum,
- individuelle Beschäftigungsangebote nach Plan, welche sich an den Fähigkeiten und Interessen des Einzelnen orientieren,
- personenzentriertes Arbeiten durch fachlich qualifizierte Mitarbeiter,
- Teilnahme an Gemeinschaftsaktivitäten in der Gruppe (auch Ferienmaßnahmen),
- Teilnahme an oder Mitwirkung bei öffentlichen Veranstaltungen,
- spezielle Therapien wie Krankengymnastik, Ergotherapie,
- Übungen zur Erhaltung der Mobilität und der kognitiven Fähigkeiten,
- Körperpflege, Fahrdienst, Beköstigung,
- regelmäßige Wochenendangebote.

Unsere Räumlichkeiten

- befinden sich im Zentrum von Mayen, sodass auch hier Angebote selbstbestimmt genutzt werden können,
- sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und verfügen über Rückzugsmöglichkeiten und einen Außenbereich.

Weitere Informationen:

Tel. 0 26 51/969 117

Sabine Helwig (Leitung)

E-Mail: Tagesfoerderstaette@Lebenshilfe-Mayen.de



Alten- und Pflegeheimplätze

Im Unterschied zu den reinen Pflegeheimplätzen (s. o.) dürfen freie Plätze in Alten- und Pflegeheimen nach Festlegung der Heimaufsicht bei der Neuaufnahme sowohl mit pflegebedürftigen als auch nicht pflegebedürftigen Personen belegt werden. Auch hier gilt das Heimgesetz; mit dem Bewohner wird ein Heimvertrag abgeschlossen.

„Service-Wohnungen“

Der Begriff „Service-Wohnen“, auch „Senioren-Wohnen“, wird sehr unterschiedlich interpretiert und angewendet. Eine allgemein gültige Definition existiert nicht; verschiedene Bundesländer, darunter Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, das Saarland und Hessen, haben Qualitätsstandards bzw. Mindestanforderungen formuliert, die die Wohnungen des „Service-Wohnens/Betreuten Wohnens“ erfüllen sollten. Hierbei handelt es sich allerdings nicht um rechtlich verbindliche Vorgaben, sondern um reine Empfehlungen.

Hier soll „Service-Wohnen“ für Wohnungen stehen, die der DIN 18025 Teil II entsprechen und in denen der Wohnungsträger verschiedene Dienstleistungen für BewohnerInnen bereithält, die bei Bedarf zugekauft werden können. Zu diesen Dienstleistungen können u. a. ein Hausmeisterservice, Gebäudereinigung, die Vermittlung von Hilfsdiensten, ein technisches Not- und Überwachungssystem und die Vermittlung von Kurzzeitpflege zählen.

„Betreutes Wohnen“

Auch der Begriff „Betreutes Wohnen“ wird für sehr unterschiedliche Wohnformen angewendet. Ebenso wie das „Service-Wohnen“ ist er nicht eindeutig definiert. Die sozialen Dienstleistungen sind integriert und werden nicht nur vermittelt. In der Regel besteht eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung; die Betreuungspauschale bzw. der Betreuungsvertrag sind im Mietvertrag enthalten.

„Betreutes Wohnen für Senioren“ – eine populäre Wohnform im dritten Lebensabschnitt

Wohnen im Alter wird in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zu einem immer wichtigeren Thema werden. Die demografische Entwicklung der deutschen Bevölkerung ist eindeutig. Im Unterschied zu herkömmlichen Wohnungen sind Seniorenwohnungen speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Alle Räume sind barrierefrei. Die Schalter, Türgriffe und Fenster sind in Griff- und Sichthöhe angebracht. Zentrales Element ist aber ein Notrufsystem, das rund um die Uhr Rettungsmaßnahmen in Notfällen auslöst. Durch die Möglichkeit, Serviceleistungen nur nach Bedarf in Anspruch zu nehmen, bleibt die eigene Unabhängigkeit bis ins hohe Alter gewährleistet. Moderne Anlagen verfügen auch über einen separaten Pflegebereich. Damit erhalten die Bewohner die Sicherheit, ihre vertraute Umgebung auch bei Pflegebe-

dürftigkeit nicht verlassen zu müssen und in der Nähe des Lebenspartners zu sein, wenn dieser die Pflege braucht.

Rechtzeitig handeln

Menschen im dritten Lebensabschnitt sollten frühzeitig, wenn sie noch geistig und körperlich fit sind, über den Umzug in eine Seniorenwohnung nachdenken. Das ermöglicht ein rasches Eingewöhnen in die neue Umgebung. Wartet man zu lange, ist oft nur noch ein Umzug in den Pflegebereich möglich, da der eigene Haushalt nicht mehr selbstständig geführt werden kann.

Verträge sorgfältig prüfen

Die Angebote des „Betreuten Wohnens“ sind vielfältig und teils sehr unterschiedlich. Der Boom, den diese Wohnform für Senior(inn)en in den letzten Jahren erlebte, hat aber auch manches schwarze Schaf auf den Plan gerufen. Um diese schwarzen Schafe zu erkennen, empfiehlt sich die sorgfältige Überprüfung der Einrichtungen und vor allem der abzuschließenden Verträge; zusätzlich sollten Vergleichsangebote eingeholt werden. Optimal ist es, wenn die Einrichtung die Möglichkeit zum Probe-wohnen anbietet. Als wesentliches Charakteristikum des „Betreuten Wohnens“ gilt das neben der Vermietung/dem Verkauf einer Wohnung oder eines Appartements zusätzliche Angebot von Betreuungsleistungen. Diese Leistungen sind nicht selten

direkter Bestandteil des Mietvertrages; in der Regel wird über sie allerdings ein separater Betreuungs- und Service-Vertrag geschlossen. Angeboten werden diese Leistungen sowohl von Privatfirmen als auch von Wohlfahrtsverbänden. Diese Verträge beinhalten meistens einen Grundservice, den Hausnotruf, Einkaufs- und Dienstleistungsservice, aber auch die kurzfristige Betreuung im Krankheitsfall. Zusätzlich können – je nach Bedarf – Wahlleistungen in Anspruch genommen werden; dazu können Unterstützung bei der Körperpflege, Wohnungsreinigung, Verpflegung, medizinische Versorgung, Begleitung zu Arztbesuchen usw. zählen.

Darauf sollten Sie achten:

- Lesen Sie die Ihnen angebotenen Verträge samt Anhängen und Preislisten auch im Kleingedruckten genau durch.
- Meiden Sie undifferenzierte Pauschalangebote. Verlangen Sie, dass die Leistungen einzeln aufgeschlüsselt und preislich nachvollziehbar sind.
- Achten Sie auf den Preis – auch die Mieten für Wohnungen in betreuten Wohnanlagen sollten sich wie „normale“ Wohnungen an der ortsüblichen Miete für Wohnungen vergleichbarer Lage, Art, Größe, Beschaffenheit und Ausstattung orientieren.

- Achten Sie auf die in den Verträgen aufgeführten Nebenkosten. Das Mietrecht schreibt fest, welche Betriebskosten (z. B. Heizung, Hausmeister, Fahrstuhlwartung usw.) zulässig sind und als Nebenkosten auf die Mieter umgelegt werden können – auch bei betreuten Wohnungen!
- Prüfen Sie nach, ob Leistungen doppelt abgerechnet werden. In der Betriebskostenabrechnung abgerechnete Hausmeistertätigkeiten haben in der Betreuungspauschale nichts verloren.
- Vorsicht bei lebenslang garantierten Festmieten! Auf den ersten Blick mag eine solche Regelung als vorteilhaft erscheinen, aber nicht selten werden die dadurch entgangenen Mieteinnahmen durch überproportional steigende Betreuungskosten kompensiert.
- Vergessen Sie nicht, Regelungen für den Fall schwerer Pflegebedürftigkeit zu treffen. Selbst bei lebenslangem Wohnrecht ist nicht garantiert, dass Sie auch in ihrer Seniorenwohnung bleiben können bzw. wollen. Da nicht alle betreuten Wohnformen bei ständigem schweren Pflegebedarf eine adäquate Versorgung sicherstellen können, sollte eindeutig geregelt sein, ob Sie in einem solchen Fall mit einem Umzug (innerhalb/außerhalb der Anlage) rechnen müssen und dann Ihre Wohnung auch kurzfristig per Sonderkündigungsrecht kündigen können.
- Auch im Betreuungsvertrag sollten Sie unmissverständliche Kündigungsrechte und -fristen vereinbaren. Empfehlenswert ist die Möglichkeit, bestimmt Wahlleistungen, z. B. wegen eines Klinikaufenthalts oder Urlaubs, kurzfristig bzw. vorübergehend abbestellen zu können.

Alten- und Pflegeheime



– Seniorenzentrum Mayen
Pfarrer-Winand-Str. 1–3, 56727 Mayen,
Tel.: 0 26 51/98 33, Fax: 0 26 51/98 85
68,

Internet: www.awo-rhn.org,

E-Mail: seniorenzentrum.mayen@awo-rhn.de



– Zentrum St. Johannes
Kirchplatz 5, 56727 Mayen,
Tel.: 0 26 51/9 81-0, Fax: 0 26 51/98 11 07

Internet: www.caritas-trier.de

E-Mail: info@caritas-mayen.de

Beratungs- und Koordinierungsstelle für alte, kranke und behinderte Menschen, Blumenstraße 2a,
56727 Mayen, Tel.: 0 26 51/98 69 65

E-Mail: a.paolazzi@sst-mayen.de und
s.laug@sst-mayen.de



Altenhilfe
St. Johannes
Kirchplatz 5
56727 Mayen
Tel.: 02651/981-0
Fax: 02651/981-107



**Alten- und Pflegeheim
für ältere und/oder
pflegebedürftige Menschen**

Tages-, Kurzzeit-, Verhinderungs- und Dauerpflege

Wohnen „Mitten im Leben“, zentral in der Innenstadt von Mayen

Wir verstehen Pflege als umfassendes Angebot und bieten Ihnen Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen.

Wir bieten Ihnen: ▪ individuelle Pflege ▪ soziale Betreuung ▪ notwendige Therapien ▪ Begleitung bei persönlichen Problemen

Unser Bemühen um Sie orientiert sich gemäß unserem Leitbild an einer christlich begründeten Zielsetzung!

Behindertenhilfe
Hospitalstraße 16
56743 Mendig
Tel.: 02652/586-342
Fax: 02652/586-331

**Hilfen für
Menschen mit
geistiger und zusätzlicher körperlicher Behinderung**
Wohnheime – Außenwohngruppen – Tagesförderung



Wir versuchen unter Berücksichtigung der Grundsätze „**Normalisierung – Selbstbestimmung – Teilhabe an der Gesellschaft**“ erwachsene Frauen und Männer mit geistiger und zusätzlicher körperlicher Behinderung zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern und gemeinsam mit ihnen eine Lebensperspektive zu entwickeln.

Um diesen Personen entsprechend ihres jeweiligen Hilfebedarfs einen **individuellen Lebensraum** bieten zu können, stellen wir **differenzierte wohn- und tagesstrukturierende Angebote bereit**, in denen der Mensch mit Behinderung **sinnerfüllt leben**

Ambulante Hilfen
Blumenstraße 12
56743 Mendig
Tel.: 02652/5282-60
Fax.: 02652/5282-70



**Ambulante Hilfen für
Menschen mit
Beeinträchtigung**

Ambulanter Dienst - Seniorenbetreuung -
Ambulantes Wohnen - Bildungs- und Freizeitangebote

Die **Ambulanten Hilfen** der Caritas-Zentren Mendig-Mayen bieten ein umfassendes Angebot für Hilfesuchende und deren Angehörige.

Ziel ist es, Menschen mit Beeinträchtigungen nach dem Normalisierungsprinzip Lebensmuster und Alltagsbedingungen zu ermöglichen, um so eine gesellschaftliche Integration zu realisieren.

**Essen auf Rädern -
der Menüservice
der Caritas-Zentren Mendig-Mayen**

Zentralküche
der Caritas-Zentren
Mendig-Mayen
Hospitalstraße 16
56743 Mendig
Tel.: 02652/586-328

Täglich wechselnde Gerichte, frisch gekocht, an allen Tagen im Jahr!

Wir liefern sie Ihnen direkt in Ihre Küche!

Überzeugen Sie sich selbst - rufen Sie an und bestellen Sie ein Probeessen.



Tel.: 02652/586-328

Finanzierung der Heimkosten

In der Regel sind die wenigsten von uns in der Lage, die gesamten Heimkosten über einen längeren Zeitraum aus ihrem Einkommen und Vermögen zu zahlen. Durch das Pflegegesetz haben sich entscheidende Veränderungen ergeben, indem die Pflegekassen ihren Versicherten unter bestimmten Voraussetzungen die pflegebedingten Aufwendungen bis zu einem bestimmten Betrag bezahlen. Dieser Betrag ist abhängig vom Umfang der Pflegebedürftigkeit und damit verbunden der Einstufung in eine Pflegestufe, die vom Medizinischen Dienst der Pflegekassen vorgenommen wird. Zurzeit gelten folgende Beträge:

Pflegestufe 1	1.023 Euro
Pflegestufe 2	1.279 Euro
Pflegestufe 3	1.432 Euro
Bei Härtefällen	bis zu 1.688 Euro

Der von der Pflegekasse nicht abgedeckte Betrag muss vom Bedürftigen selbst erbracht werden. Ist er dazu nicht in der Lage, hilft das zuständige Sozialamt.

Bei Fragen zu diesem umfangreichen und wichtigen Thema stehen Ihnen die Mitarbeiter folgender Dienststellen gerne mit Rat und Tat zur Seite:

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz – Kreissozialamt –,
Bahnhofstr. 9, 56068 Koblenz
Tel.: **02 61/108-0**, Fax: 02 61/3 58 60 und 02 61/30 96 42
E-Mail: info@mayen-koblenz.de

Stadtverwaltung Mayen,
Fachbereich Soziales,
Rathaus Rosengasse, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/88 34 00**, Fax: 0 26 51/8 85 70 00
E-Mail: fachbereich7@Mayen.de

Sich rundum gut versorgt fühlen: Der Service vom Roten Kreuz



MenüService Tel.: 7008-70

HausNotruf Tel.: 7008-80

Häusliche Pflege Tel.: 7008-70

**Senioren-gymnastik/
Seniorentanz** Tel.: 7008-30

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Mayen-Koblenz e.V.
Westbahnhofstraße 7
56727 Mayen
Tel.: 02651/7008-0
Internet: www.mayen-koblenz.drk.de
E-Mail: info@mayen-koblenz.drk.de

Eine wichtige Voraussetzung, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, ist die richtige Ernährung. Während der Bedarf an Kohlehydraten und Fetten mit zunehmendem Alter abnimmt, steigt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralien.

Zwischenzeitlich gibt es zu diesem Thema eine Menge Literatur ... sei es in Zeitschriften, Broschüren oder auch speziellen Kochbüchern.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich Ihre Mahlzeiten selbst zuzubereiten, gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Essen warm, wohlschmeckend und ausgewogen ins Haus gebracht zu bekommen.

Mobile Mahlzeiten-Dienste



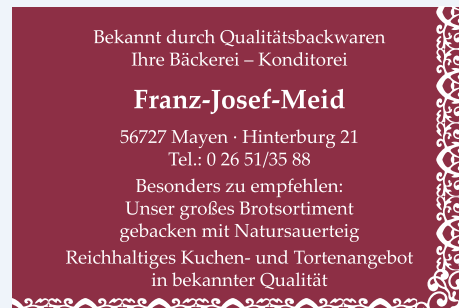
DRK – Kreisverband Mayen-Koblenz e. V.
– Menueservice –, Westbahnhofstr. 7,
56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/70 08 70**
E-Mail: pflege@mayen-koblenz.drk.de



– Zentrum Mendig-Mayen – Essen auf Rädern –, Hospitalstr. 16, 56743 Mendig
Tel.: **0 26 52/58 63 28**, Fax: 40 60

„Auf Rädern zum Essen“, ein gemeinsamer Mittagstisch im Caritaszentrum St. Johannes („Klösterchen“),

Sollten Sie einmal krank werden und dadurch nicht in der Lage sein, sich und ihren Haushalt zu versorgen, ist das kein Grund zu verzweifeln. Es gibt in Mayen ambulante Dienste, die es Ihnen ermöglichen, so lange wie möglich unabhängig und in gewohnter Umgebung zu leben.



– Sozialstation Mayen – Ambulante Kranken-, Alten- und Familienpflege, hauswirtschaftl. Dienste, ergänzende Hilfen,
Blumenstr. 2a, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/98 69 – 69**

E-Mail: u.klein@sst-mayen.de

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Mayen-Koblenz e. V.

Westbahnhofstr. 7, 56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/70 08-0, Fax: 0 26 51/70 08-60

E-Mail: info@mayen-koblenz.drk.de

Ambulanter Pflegedienst Christiane Stracke

Neustraße 15, 5672 Mayen

Tel.: **0 26 51/49 05 22**

Altenbetreuung daheim e. V.

Tel.: **0 26 55/96 12 70**, Fax: 0 26 55/96 28 86

Beratungs- und Koordinierungsstelle

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle hat die Aufgabe, Hilfesuchenden und ihren Angehörigen als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen und sie kostenlos und trägerübergreifend zu beraten. Sie informiert über das Angebot an ambulanter Pflege, Kurzzeit-, Tages- oder Nachtpflege sowie an stationärer Dauerpflege.

Caritas-Sozialstation/AHZ Mayen/Vordereifel
Blumenstraße 2a, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/98 69-65**, Fax: 0 26 51/7 64-90
E-Mail: a.paolazzi@sst-mayen.de


Gesundheitsamt – Kreisverwaltung Mayen-Koblenz,
Bannerberg 6, 56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/96 43-00**,
Fax: 0 26 51/9 64 31 00 (Zentralfax)

Tagespflege

Die Tagespflege ist ein Angebot für ältere Menschen mit der Möglichkeit, den Tag gemeinsam mit anderen Menschen zu verbringen und versorgt zu werden. Tagespflege wird in der Regel von Montag bis Freitag angeboten. Vor der Wahl der Tagespflege sollten folgende Fragen abgeklärt werden:

- Werden die Tagessätze durch die Pflegekasse anerkannt?
- Welche tagesstrukturierenden Angebote werden bereitgehalten?
- Gibt es spezielle Angebote für demente Menschen?

Tagespflege wird in Mayen angeboten von



**Mensch sein,
Mensch bleiben.**

Leben, wohnen und sich wohlfühlen in einer Atmosphäre ganz besonderer Art. Sie wohnen in stilvollem Ambiente und erleben Pflege und Betreuung auf höchstem Niveau.

Vertrauen Sie auf unsere bundesweit anerkannte und mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Arbeit in Seniorenzentren in Ihrer Nähe.

La Residencia
SENIORENZENTRUM

Schulstr. 24 a · 56736 Kottenheim · Telefon: 02651/4090-0 · Telefax: 02651/4090-29
E-Mail: residencia@projekt-3.de

Villa am Buttermarkt
SENIORENZENTRUM

Hauptstr. 281 · 53518 Adenau · Telefon: 02691/9229-0 · Telefax: 02691/9229-29
E-Mail: villa@projekt-3.de

Das Dorf
MODELLPROJEKT

Lebenswelt für altersverwirrte Menschen in der Villa am Buttermarkt

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im
Internet unter www.projekt-3.de

Seniorenzentrum Mayen
Pfarrer-Winand-Str. 1–3,
56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/98 33**,
Fax: 0 26 51/98 85 68
Internet: www.awo-rhn.org
E-Mail: seniorenzentrum.mayen@awo-rhn.de

Caritas-Zentrum St. Johannes

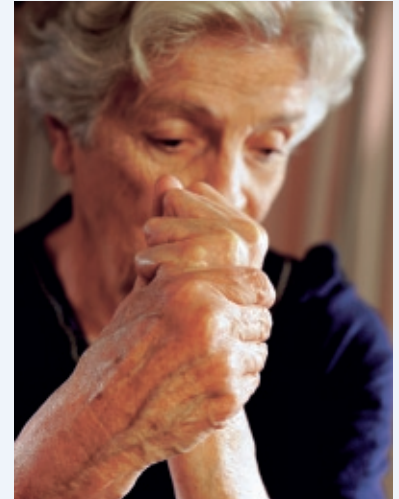
 Kirchplatz 5, 56727 Mayen,
Tel.: **0 26 51/9 81-0**, Fax: 0 26 51/98 11 07
Internet: www.caritas-trier.de
E-Mail: info@caritas-mayen.de

Sterbebegleitung / Hospiz

Schwerkranke und Sterbende benötigen eine besondere Form der Zuneigung und Betreuung in ihrer letzten Lebensphase, sowohl medizinisch als auch psychosozial. Sterben als Teil des Lebens zu begreifen, Tod und Abschied menschenwürdig zu gestalten, Sterben zu Hause zu ermöglichen und in Pflegeheimen und Krankenhäusern für die Sterbenden da zu sein, sind Prinzipien der weltweiten Hospizbewegung. Es haben sich zwei Angebotsformen entwickelt:

- ambulante Hospizdienste (Hausbetreuungsdienste) betreuen Sterbende in ihrer häuslichen Umgebung. Zentrale Aufgabeninhalte sind psychosoziale Sterbebegleitung, Unterstützung und Beratung bei der Pflege daheim als auch in Pflegeheimen.
- In stationären Hospizen werden Patienten und Patientinnen betreut, die wegen fehlender Unterstützung durch das familiäre und soziale Umfeld nicht ambulant versorgt werden können, oder bei denen

die Angehörigen zeitweise oder ganz entlastet werden müssen und keine Krankenhausversorgung notwendig ist. Aufgenommen werden Patienten und Patientinnen mit einer lebensbedrohenden Erkrankung, bei der nach menschlichem Ermessen und dem heutigen Stand der Medizin weder Heilung noch Stillstand der Erkrankung erreicht werden können und eine begrenzte Lebenserwartung besteht.



Hospiz e. V.

Siegfriedstraße 20

56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/90 00 45

Fax: 0 26 51/90 00 51

E-Mail: info@hospizverein-mayen.de

*„Niemand kennt den Tod.
Es weiß auch keiner,
ob er nicht das größte Geschenk
für den Menschen ist.“
(Sokrates)*

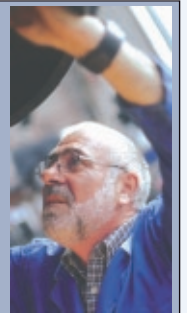
Bestattungsvorsorge? Die habe ich selbst geregelt!

Aktive Menschen regeln ihre persönlichen Dinge selbst. Wer sonst soll später einmal alles veranlassen? Auch die Streichung des gesetzlichen Sterbegeldes muss berücksichtigt werden. Deshalb treffen Menschen, die fest im Leben stehen, ihre Entscheidungen selbst. Wir beraten Sie gerne persönlich.

KREUSCH
BESTATTUNGEN



Habsburgring 52 · 56727 Mayen
Telefon (0 26 51) 29 07



Beratung rund um Alterskrankheiten beim **Gesundheitsamt** der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, Bannerberg 6, 56727 Mayen, Tel.: **0 26 51/96 43-00**

Stadtverwaltung Mayen – Grundsicherungsamt / Sozialamt –, Rathaus, Rosengasse
Tel.: **0 26 51/88 34 00**, Fax: 0 26 51/8 85 70 00
E-Mail: fachbereich7@mayen.de

Beratungs- und Koordinierungsstelle für alte, kranke und behinderte Menschen, Blumenstraße 2a, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/98 69 65**
E-Mail: a.paolazzi@sst-mayen.de und s.laug@sst-mayen.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V., Beratungsstelle Koblenz, Pfulhgasse 11, 56068 Koblenz
Tel.: **02 61/1 27 27**
(Ernährungsberatung: **02 61/1 22 29**)
Fax: 02 61/3 62 19
Internet: www.vz-rlp.de
E-Mail: ernaehrung-ko@vz-rlp.de



Sie benötigen professionelle Fürsorge und Pflege? Sie legen genau wie unser Team ihre Prioritäten auf fachliche **Kompetenz und Menschlichkeit**? Dann beanspruchen Sie unsere Hilfe in Ihrer vertrauten, häuslichen Umgebung!

- Wir sind täglich 24 Stunden für Sie erreichbar
- Abrechnung mit allen Kranken- und Pflegekassen

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen.

Rufen Sie an und vereinbaren mit uns einen Termin!



Cristina Krause-Mohr | Römer Str. 9 | 56645 Nickenich
Telefon 0 26 32-94 67 00 | Mobil 0177-2 22 32 41
info@krankenpflegedienst-krause.de | www.krankenpflegedienst-krause.de

Grundsicherung, Sozialhilfe und sonstige soziale Leistungen

Menschen, die über 65 Jahre alt oder dauerhaft voll erwerbsgemindert sind und deren Einkommen für ihren Lebensunterhalt nicht ausreicht, erhalten eine eigenständige soziale Leistung, die den grundlegenden Bedarf für den Lebensunterhalt sicherstellt.

Die **Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung** ist keine Sozialhilfeleistung. Durch diese soziale Leistung soll im Regelfall auf die Inanspruchnahme von Sozialhilfe und der Rückgriff auf Unterhaltspflichtige vermieden werden. Die Grundsicherung ist abhängig von der Bedürftigkeit. Eigenes Einkommen und Vermögen sowie das des nicht getrennt lebenden Partners sind – wie in der Sozialhilfe – zu berücksichtigen und ggf. vorrangig für den Lebensunterhalt einzusetzen. Die Grundsicherung muss beantragt werden.

Wer seinen notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln, aus Einkommen und Vermögen sicherstellen kann, hat Anspruch auf Sozialhilfe – Hilfe zum Lebensunterhalt – Sozialhilfeleistungen sind einkommens- und vermögensabhängig, außerdem grundsätzlich nachrangig: das bedeutet, dass Leistungen anderer Träger, z. B. Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen, Pflegekassen, vorrangig in Anspruch genommen werden müssen.

Stadtverwaltung Mayen – Grundsicherungsamt/ Sozialamt –,

Rathaus Rosengasse, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/88 34 00**, Fax: 0 26 51/8 85 70 00

E-Mail: fachbereich7@Mayen.de

Wohngeld ist ein Zuschuss des Staates zu den Wohnkosten. Nach seinem Grundgedanken soll es jeder Familie und jedem allein stehenden Bürger ein angemessenes und familiengerechtes Wohnen wirtschaftlich sichern. Das Wohngeld wird Mietern als Mietzuschuss, Eigentümern von selbst genutztem Wohnraum als Lastenzuschuss gezahlt.

Stadtverwaltung Mayen – Wohngeldstelle – Rathaus, Rosengasse, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/88 33 02**, Fax: 0 26 51/8 85 50 00

E-Mail: fachbereich5@Mayen.de



Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühr

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie von der Zahlung der Rundfunk- und Fernsehgebühr befreit werden.

Befreiungskriterien	Vorzulegende Unterlagen
1. Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel SGB XII (Sozialhilfe) oder nach § 27a oder 27d BVG	Aktueller Sozialhilfebescheid
2. Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel SGB XII	Aktueller Bescheid über den Bezug von Grundsicherung
3. Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II („Hartz IV“)	Aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Sozialgeld oder ALG II
4. Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz	Aktueller Bescheid über den Bezug von AsylbL
5. Empfänger von Ausbildungsförderung nach dem BaföG, die nicht bei den Eltern leben	Aktueller BAföG-Bescheid
6. Sonderfürsorgeberechtigte i.S. des § 27 e BVG	Aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Leistungen nach § 27 e BVG
7a. Blinde oder nicht vorübergehend wesentlich sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von 60 Prozent allein wegen der Sehbehinderung („RF-Merkzeichen“)	Aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF“-Merkzeichen“ oder Bescheinigung des Versorgungsamtes
7b. hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist („RF“-Merkzeichen)	Aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF“-Merkzeichen“ oder Bescheinigung des Versorgungsamtes

8. behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend wenigstens 80 Prozent beträgt und die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können („RF“-Merkzeichen)	Aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF“-Merkzeichen“ oder Bescheinigung des Versorgungsamtes
9. Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem Siebten Kapitel SGB XII oder von Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsofopferfürsorge nach dem BVG oder von Pflegegeld nach den landesgesetzlichen Vorschriften	Aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Hilfe zur Pflege nach dem SGB XII oder dem BVG
10. Empfänger von Pflegezulagen nach § 267 LAG oder Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit ein Freibetrag zuerkannt wird	Aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Leistungen nach § 267 LAG

Telefon-Sozialtarif

Die Telekom überlässt bestimmten Personengruppen Telefonanschlüsse zu einem reduzierten monatlichen Grundpreis – dem sog. Sozialtarif.

Den Sozialtarif kann u. a. beantragen, wer von der Rundfunkgebührenpflicht befreit ist. Der GEZ-Bescheid über die Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht ist vorzulegen.

Informationen und Anträge erhalten Sie bei der Stadtverwaltung Mayen, Fachbereich Soziales, Tel.: **0 26 51/88 34 07**, Fax: 0 26 51/8 85 70 00
E-Mail: fachbereich7@mayen.de

Anträge können abgegeben werden bei der Postfiliale Polcher Straße 5, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/90 12 48**

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung dieser Broschüre entgegen.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt.

Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

56727057/2. Auflage / 2006



WEKA info verlag gmbh

Lechstraße 2

D-86415 Mering

Telefon +49 (0) 82 33/3 84-0

Telefax +49 (0) 82 33/3 84-1 03

info@weka-info.de • www.weka-info.de

Seit dem 1. April 1995 können Personen, die infolge einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung einen erheblichen Hilfebedarf haben, Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Das Leistungsangebot der Pflegeversicherung im ambulanten und teilstationären Bereich umfasst vor allem die

- Grundpflege
(Körperpflege, Betten, Lagern, Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung, Training elementarer Fertigkeiten, An- und Auskleiden, Essensgabe)
- Hauswirtschaftliche Versorgung
(Wohnungsreinigung, Spülen, Waschen, Bügeln etc.)
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
(z. B. Inkontinenzartikel)

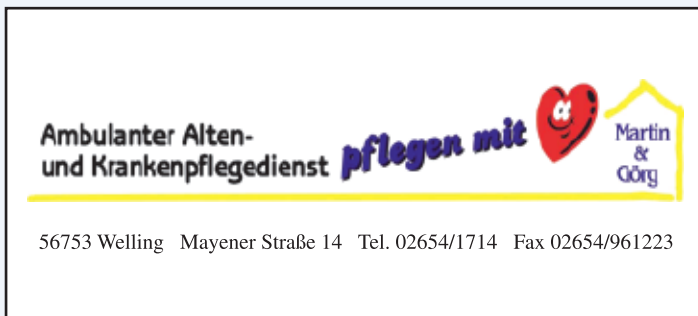
Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (Bei Pflege durch Angehörige, Nachbarn) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) ab-

gerufen werden. Auch ist eine Kombination dieser beiden Leistungsarten möglich – die so genannten Kombileistungen.

Voraussetzung für die Bewilligung von Pflegegeld ist, dass der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) bei dem Hilfesuchenden mindestens einen erheblichen Hilfebedarf festgestellt und eine entsprechende Einstufung nach Art, Umfang, Häufigkeit und Dauer des Hilfebedarfs in eine der drei Pflegestufen vornimmt. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei Ihrer Pflegekasse stellen.

Zusätzlich umfasst die Pflegeversicherung auch die Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege. Die Tages- und Nachtpflege kann in Anspruch genommen werden, wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann. Die Kurzzeitpflege wird in Anspruch genommen, wenn die häusliche Pflege zeitweise nicht, noch nicht oder nicht in erforderlichem Umfang erbracht werden kann und die teilstationäre Pflege nicht ausreicht (z. B. Urlaub der Pflegeperson, nach Krankenhausaufenthalt etc.).

Der Anspruch auf Kurzzeitpflege ist auf vier Wochen pro Kalenderjahr beschränkt. Die Aufwendungen dürfen maximal 1.432 Euro im Kalenderjahr betragen. Unter bestimmten Voraussetzungen können Pflegepersonen die Übernahme der Rentenversicherungsbeiträge beantragen.



Betreuungsrecht

Die Höhe der Pflegegeldleistungen:

Pflegestufe		Pflegegeld Euro	Sachleistung Euro
I	Pflegebedarf mind. 1,5 Std./Tag	205	384
II	Pflegebedarf mind. 3 Std./Tag	410	921
III	Pflegebedarf mind. 5 Std./Tag	665	1.432
III +	sog. Härtefälle		
	(Stufe III mit einem außergewöhnlich hohen Pflegeaufwand)	665	1.918

Betreuungsrecht

Wer seine eigenen Angelegenheiten auf Grund des hohen Alters, einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht mehr ganz oder teilweise regeln kann, findet Hilfestellung und Vertretung im Rahmen der gesetzlichen Betreuung. Beratung und Information werden durch die Betreuungsbehörde und die Betreuungsvereine angeboten. Ein Betreuer als gesetzlicher Vertreter wird nur bestellt, wenn dies notwendig ist und vom Betroffenen gewünscht wird. Dabei muss zunächst festgestellt werden, ob nicht andere Hilfsmöglichkeiten bestehen, insbesondere die Unterstützung durch Familienangehörige, Bekannte oder soziale Dienste. Keine Betreuung eingerichtet wird in der Regel, wenn es lediglich um praktische Hilfen geht wie z. B. das Sauberhalten der Wohnung oder die Versorgung mit Essen.

Die Bestellung eines Betreuers ist keine Entrenchtung. Sie hat nicht zur Folge, dass der Betreute geschäftsunfähig wird. Der Betreuer wird vom Vormundschaftsgericht bestellt. Er wird Ihr gesetzlicher Vertreter in dem vom Gericht festgelegten Aufgabenkreis.



Sie können in einer schriftlichen vorsorgenden Verfügung für den Betreuungsfall, auch Betreuungsverfügung genannt, bestimmen, wer mit Ihrer Betreuung beauftragt werden soll, welche Wünsche und Gewohnheiten von Ihrem Betreuer respektiert werden sollen, ob Sie im Pflegefall zu Hause oder in einem Pflegeheim versorgt werden wollen oder welches Alten- oder Pflegeheim Sie bevorzugen. Eine Betreuungsverfügung kann mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden.



Wenn Sie ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermeiden oder auch nur sicherstellen wollen, dass im Notfall sofort gehandelt werden kann, sollten Sie zweckmäßigerweise jetzt schon eine andere Person bevollmächtigen. Das kann im Wege einer Vorsorgevollmacht geschehen. Die Vollmacht zur Vorsorge ermöglicht Ihnen ein hohes Maß an Selbstbestimmung. Sie benennen eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens, die bereit sind, für Sie im Bedarfsfall zu handeln. Hierbei können Sie sich von Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen leiten lassen sowie zusätzliche Anweisungen geben, wie Ihre Angelegenheiten geregelt werden sollen.



Eine Patientenverfügung ist eine Willensäußerung eines entscheidungsfähigen Menschen zur zukünftigen medizinischen Behandlung für den Fall eigener Nichteinwilligungsfähigkeit. Hierzu gehört die Definition der Situation, in der sie Geltung erlangen soll. Ziel der Erstellung einer Patientenverfügung ist somit zunächst die Gestaltung einer möglichen Situation am Lebensende.

Es soll ein würdiges Sterben nach den Vorstellungen des Patienten – entweder durch Verzicht auf eine Therapie oder durch den Wunsch nach einer bestimmten Therapie – erreicht werden.

Betreuungsbehörde

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz,
Bahnhofstraße 9, 56068 Koblenz
Tel.: **02 61/10 86 00**
E-Mail: sabine.schmidt@kvmyk.de

Betreuungsverein



Sozialdienst Katholischer Männer für
Mayen und Umgebung e. V.
– Fachverband Beratung für Betreuung
nach dem Betreuungsgesetz –
Schillerstraße 14, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/94 72 75**, Fax: 0 26 51/94 72 77

Amtsgericht Mayen

St. Veit-Str. 38, 56727 Mayen
Tel.: **0 26 51/40 31 86**, Fax: 0 26 51/40 31 90

Bundesministerium der Justiz

Mohrenstraße 37, 10117 Berlin
Tel.: **0 18 88/5 80-0**, Fax: 0 18 88/5 80-95 25
E-Mail: poststelle@bmj.bund.de



DR. IUR.
KARL RUDOLF SCHLAGS
NOTAR

56727 MAYEN · ST.-VEIT-STRASSE 20
TELEFON (0 26 51) 74 07 + 22 14
TELEFAX (0 26 51) 10 46
E-MAIL: notar.dr.schlags@web.de

Katharina Pitz
Notarin

56727 Mayen
St.-Veit-Straße 15A

Tel.: 0 26 51/80 95-0
Fax: 0 26 51/80 95-20
E-Mail: info@pitz-mayen.de

Sicherheit ist ein Stück Lebensqualität. „Sicherheit im Alter“ ist eines der zentralen Themen, zu der mit der Ausbildung von ehrenamtlichen Seniorensicherheitsberater(inne)n in der Stadt Mayen ein wichtiger Beitrag geleistet werden konnte. Seit 2005 gibt es in Mayen eine Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger, die eine Ausbildung zu Sicherheitsberatern für Senioren absolviert haben. Mit ihrer Ausbildung sind sie in die Lage versetzt worden, ihr Wissen bei Seniorenveranstaltungen, in Seniorentreffs und bei allen interessierten Gruppen weiterzugeben. Durch die Aufklärung der Senioren soll das Bewusstsein zur Vorbeugung von Straftaten gegen Senioren verbessert und eine Reduktion der Kriminalitätsfurcht auf ein „normales Maß“ erreicht werden.

Unsere Seniorensicherheitsberater:



Alfred Blum



Karin Brandt-Müller



Paul-Jürgen Boller



Engelbert Hallfell



Heinz Manderfeld



Werner Rüb



Inge Müller-Laux



Alois Dieter Schneiders

Kontakt:

Stadtverwaltung Mayen, Fachbereich Soziales,
Tel.: **0 26 51/88 34 00**, Fax: 02651 8857000
E-Mail: fachbereich7@mayen.de

Der Kriminal- und Bezirksdienst der Polizeiinspektion Mayen:



Polizeihauptkommissar
Joachim Siewert
Tel.: **0 26 51/8 01-2 60**



Polizeioberkommissar
Günter Dahm
Tel.: **0 26 51/8 01-2 61**

Beratungsstelle für Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind

Wer in Deutschland oder außerhalb des Bundesgebietes auf einem deutschen Schiff oder in einem deutschen Luftfahrzeug Opfer einer Gewalttat geworden ist und dadurch einen körperlichen, geistigen oder seelischen Schaden erlitten hat, kann Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) erhalten. Zudem sieht das OEG Hinterbliebenenversorgung für Witwen, Witwer, Waisen und – unter Berücksichtigung der Einkommensverhältnisse – auch für Eltern vor.

Eine Gewalttat im Sinne des Opferentschädigungsgesetzes liegt vor, wenn die gesundheitliche Schädigung durch einen vorsätzlich begangenen rechtswidrigen Angriff oder bei dessen rechtmäßiger Abwehr erfolgt ist.

Die Prüfung und Entscheidung, ob ein Anspruch auf Leistungen nach dem OEG besteht, obliegt dem

Amt für soziale Angelegenheiten Koblenz
Baedekerstr. 12–20, 56073 Koblenz
Tel.: **02 61/40 41-1**, Fax: 02 61/40 41-4 11

Die Hilfemöglichkeiten des Opferentschädigungsgesetzes sind hinsichtlich Art und Umfang abschließend.

Daneben bieten aber auch private Organisationen Hilfe an, wie beispielsweise der Weiße Ring e. V., ein Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen:

Weißer Ring e. V.
Weberstr. 16
55130 Mainz
Bundesweites Opfernotruf- und
Info-Telefon: **01 80/3 34 34 34**



Älter werden und gesund bleiben – Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Westen strebt man danach möglichst lange jung zu bleiben – in China danach möglichst alt zu werden. Älter werden heißt, die Substanzen des Lebens, Qi (Lebensenergie), Blut, Essenz und die Körperflüssigkeiten werden im Laufe der Jahre weniger. Das kann zu Beschwerden führen wie Gelenkabnutzung, Seh- und Hörstörungen, Kurzatmigkeit, Verstopfung und Verdauungsstörungen. Es gibt einige Vorsorgemaßnahmen, um den Körper energetisch zu stärken. Die Essenz, die u. a. wichtig ist für Gedächtnis, Rücken und Zähne, wird gekräftigt, indem man gleichzeitig je ein warmes Körner- oder Heizkissen auf den Unterbauch als auch den unteren Rücken legt und bis zum Kühlen werden belässt. Das kann man mehrfach pro Tag wiederholen. Bereits in der Jin-Dynastie (280–420 n. Chr.) schwor man auf Heilkissen gegen verschiedene Beschwerden. Hier ist ein Rezept gegen Gedächtnisstörungen im Alter:

500 g schwarze Sojabohnen
500 g getrocknete Maulbeeren
250 g Rx. Morindae Officinalis
250 g getrocknete Rehmannia-Wurzel
100 g Wurzelrinde der weißen Pfingstrose (Paeonia alba)
50 g Patchoulikraut (Hb. Agastachis)

Alle Zutaten werden getrennt kurz in der Pfanne geröstet, zerkleinert, vermischt und dann in einen Mulsack eingenäht. Dieser wird in das Kopfkissen integriert, auf dem man längere Zeit schlafen sollte. Eins der wichtigsten Themen ist die Ernährung. Sowohl bei uns als auch in China gilt die Devise: „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann“ zu essen. Vor dem Essen sollte man möglichst wenig trinken, weil dadurch der Magensaft zu sehr verdünnt und die Speisen nicht richtig verdaut werden. Täglich zwei Stück Ingwer und zwei Datteln zusammen stärken die Energie der Mitte. Nach dem Essen sollte man sich nicht direkt hinlegen sondern lieber eine sanfte Bauchmassage durch-

führen um die Magen- und Darmperistaltik anzuregen. Speziell für ältere Menschen ist die Heilkraft von Kohl (Brokkoli, Chinakohl, Rosenkohl u. a.) wichtig, da sich dieser positiv auf Durchblutungsstörungen des Herzens, Blutdruck, Verstopfung und Nieren- und Blasenleiden auswirkt. Milchtee aus lange gezogenem schwarzem Tee mit einem Becher Milch und eine Prise Salz stärken das Qi von Nieren und Knochen. Einschlafstörungen kann man bessern durch ein abendliches Fußbad in knöchelhohem, warmen Wasser und eine kreisförmige Massage des Punktes „yongquan“, der im Zentrum der Fußsohle liegt, bis er sich heiß anfühlt. Bei Menschen mit Schlafstörungen ist dieser Punkt etwas druckempfindlich. Zur Verbesserung der Sehfähigkeit ist eine weitere Fußmassage hilfreich: Die für das rechte Auge zuständige Reflexzone liegt an den Wurzeln des 2. und 3. Zehs an der linken

Dr. med. Angela Roth

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie
Traditionelle Chinesische Medizin
Schwerpunkt Akupunktur und
Chinesische Kräuterheilkunde

Alleestraße 1
56727 Mayen
Tel.: 0 26 51/ 20 74
Fax: 0 26 51/ 20 76

Fußsohle, die für das linke Auge umgekehrt rechts. Diese Stellen kann man selbst von den Zehen bis zu dem Fußballen zweimal täglich massieren. Mit diesen Maßnahmen können Sie Ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen. Die allerbeste Hilfe zur Selbsthilfe ist aber eine positive Lebenseinstellung, Freude an Kontakten mit anderen Menschen und das Interesse, körperlich und geistig rege zu bleiben.

Dr. Angela Roth
Alleestraße 1
56727 Mayen

Rettungsdienst / Krankenhäuser / Notdienst

Rettungsdienst

Rettungsdienststelle Mayen
An der Saalburg
56727 Mayen

NOTRUF: 19 222

Telefon: 0 26 51/1 92 22

Telefax: 0 26 51/8 04-3 21

Funk: 411 U/G Leitstelle Mayen

E-Mail: MailMYK@RLS-Mayen.de

Krankenhaus



Siegfriedstraße 22, 56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/83-0, Fax: 0 26 51/58 06

Das St.-Elisabeth-Krankenhaus Mayen ist ein Krankenhaus der Regelversorgung mit 252 Planbetten. Das Krankenhaus war seinerzeit 1991 das erste kommunale Krankenhaus in Rheinland Pfalz, das in die Rechtsform der GmbH wechselte. Mit notarieller Beurkundung vom 19. Juli 2005 haben die Krankenhäuser Kemperhof Koblenz und St.-Elisabeth-Krankenhaus Mayen zum Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz – St. Elisabeth Mayen gGmbH fusioniert.

Medizinische Bereiche

- Innere Medizin
- Allgemein-, Viszeral- und Unfallchirurgie

- Gynäkologie / Geburtshilfe
- Anästhesie
- Intensivmedizin
- Urologie
- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie / Plastische Operationen
- Pflegedienst
- Physikalische Therapie

Krankentransport / Ärztlicher Notdienst

DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel GmbH

Die DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel GmbH ist ein Zusammenschluss der Rettungsdienste der DRK-Kreisverbände Mayen-Koblenz und Cochem-Zell mit Sitz in Mayen. Die DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel GmbH hält kalendertäglich rund um die Uhr einen Rettungsassistenten und ein Notarzteinsatzfahrzeug vor. Aufgabe ist die Zuführung des Notarztes zum Einsatzort, die Assistenz bei der ärztlichen Versorgung und Herstellung der Transportfähigkeit des Patienten, erforderlichenfalls die Begleitung zum nächstgelegenen, geeigneten Krankenhaus zur Weiterversorgung.

Notarztsystem

Der DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel GmbH hat u. a. auch in Mayen einen Notarztstandort. Die Notärzte werden vom jeweiligen Bezugskrankenhaus gestellt.

Bereitschaftsdienstpraxis am St.-Elisabeth-Krankenhaus Mayen

Seit 01.07.2006 ist der ärztliche Bereitschaftsdienst an einem festen Sitz am St.-Elisabeth-Krankenhaus in Mayen zusammengefasst. Patienten finden die Räumlichkeiten im Erdgeschoss des Krankenhauses, Siegfriedstraße 22. Der Bereitschaftsdienst ist immer mit einem Arzt fest in der Praxis und zwei weiteren Medizinerinnen für Hausbesuche in der Region

- samstags von 8.00 Uhr bis montags 8.00 Uhr
- mittwochs von 8.00 Uhr bis donnerstags 8.00 Uhr sowie
- vom Vorabend eines Feiertages ab 20.00 Uhr bis zum Tag nach dem Feiertag bis 8.00 Uhr besetzt.

Die Bereitschaftsdienstpraxis deckt alle zu versorgenden Krankheitsfälle ab. Bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist – wie bisher – der Notarzt unter **1 92 22** zu rufen.

Tel.: **0 18 01/11 44 55**

Wichtige Hintergrund-Infos über die Rettungshubschrauber

Die Rettungshubschrauber können über die **Notrufnummer 110/112** gerufen werden. Sie sind täglich von 7.00 Uhr morgens bis Sonnenuntergang einsatzbereit. In weniger als zwei Minuten ist die Maschine startklar. Ihr Einsatzradius beträgt 50 Kilometer. Alarmieren Sie den nächsterreichbaren Rettungshubschrauber immer dann, wenn die Hilfe

eines Notarztes erforderlich ist und es sich nicht eindeutig um Bagatell-Unfälle handelt. Er kommt bei

- Verkehrsunfällen
- Arbeits-, Haus- und Sportunfällen
- akuter Erkrankung

Kontaktinformationen

DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz e. V.,
Westbahnhofstr. 7, 56727 Mayen

DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel gGmbH,
Westbahnhofstr. 7, 56727 Mayen

Tel.: **0 26 51/70 08-0**, Fax: **0 26 51/70 08-60**



OPTIK



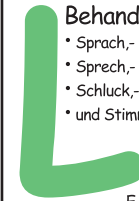
Streicher

... weil Sie nur 2 Augen haben

Optik Streicher · Göbelstraße 5 · 56727 Mayen · Tel.: 0 26 51/7 78 88

**Im
Dienste
Ihrer
Gesund-
heit**

Praxis für Logopädie



Behandlung von:
• Sprach-,
• Sprech-,
• Schluck-,
• und Stimmstörungen

**Hildegard Schmitz
Logopädin**

Göbelstr. 1a
56727 Mayen
Telefon (0 26 51) 704 604
Telefax (0 26 51) 704 609

E-Mail : hshchmitz-logopaedie@t-online.de

praxis für naturheilverfahren



helga müller
heilpraktikerin

Regenerationsbehandlungen nach Wiedemann

pfarrer-kowollik-weg 4
56727 mayen-hausen

tel. 0 26 51/90 47 01
fax 0 26 51/62 29

info@naturheilpraxisonline.de



Akupunktur
Chiropraktik
Ozontherapie

Naturheilpraxis
Thomas Roeckelein
Heilpraktiker

Marktplatz 30 · 56727 Mayen · Telefon **0 26 51/90 28 56**



**Hämatologisch-onkologische Schwerpunktpraxis
Dr. med. M. Maasberg/M. Schmitz**

am St.-Elisabeth-Krankenhaus Mayen

Dr. med. Michael Maasberg/
M. Schmitz

Siegfriedstraße 20
56727 Mayen
Tel. 0 26 51/90 50 18
Fax 0 26 51/49 33 40

Diagnostik hämatologisch-onkologischer Erkrankungen
Sonografie, Videoendoskopie, Intravasale Chemotherapie

zgfm

**Zentrum für Gesund-
heitsförderung Mayen**
bietet Gesundheitsleistungen
für „junge Alte“

Das **Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfm)** besteht seit 2002. Die angebotenen Leistungen richten sich nicht nur an junge Menschen, sondern besonders auch an die älteren Menschen, die durch geistige und körperliche Fitness jung geblieben sind und es bleiben wollen.

Das vielfältige Angebot des zgfm berücksichtigt insbesondere den Bedarf der Senioren und Seniorinnen und erfüllt den Wunsch nach Sicherheit, Mobilität und Selbstständigkeit. Dabei stehen Therapeuten und Ärzte für die Betreuung zur Verfügung, beraten und leiten ältere Menschen bei Trainingseinheiten an.

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
ROBLENZ-MAYEN
ST. ELISABETH MAYEN

St. Elisabeth Mayen | Siegfriedstraße 20–22 | 56727 Mayen
Physikalische Therapie | Tel.: 02651/83-3250 | www.gemeinschaftsklinikum.de



Apothekennotdienst

Der Notdienst (oder auch die Dienstbereitschaft) der Apotheken ist gesetzlich geregelt: Die Apothekenbetriebsordnung verpflichtet die Apotheken zur permanenten Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind immer

einige Apotheken auch außerhalb der gesetzlichen Ladenschlusszeiten geöffnet, bzw. sind im Bedarfsfall zu erreichen und zur Abgabe von Arzneimitteln verpflichtet.

Alle Apotheken in Rheinland-Pfalz sind an der Regelung beteiligt und wechseln sich mit dem Notdienst ab. Welche Apotheken jeweils zur Dienstbereitschaft verpflichtet sind, legt die Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz unter Berücksichtigung der Entfernung der einzelnen Apotheken voneinander fest. Die nächste dienstbereite Apotheke kann per einfachem Telefonanruf abgerufen werden. Die Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz hat dazu zwei landesweit gültige Rufnummern eingerichtet:

aus dem Festnetz: **09 00-5-25 88 25-PLZ**
(zum Beispiel: 09 00-5-25 88 25-5 67 27 für Mayen)
(0,25 Euro/Min.)



Reichskronen-Apotheke Dr. Schlags

Ihr Ansprechpartner in
allen Gesundheitsfragen

Marktstraße 30
56727 Mayen
Tel. 02651-76226 • Fax -1739
www.reichskronen-apotheke.de



Hochstraße 1 • 56736 Kottenheim
Telefon (0 26 51) 4 34 44 • Fax 4 34 13



BELL

Orthopädie-Schuhtechnik

Orthopädische Maßschuhe
Schuhzurichtung am Konfektionsschuh
Einlagen nach Maß und Formabdruck

Koblenzer Straße 1
(gegenüber Brückentor)
56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/4 35 69
Fax: 0 26 51/4 88 34

und aus dem Mobilfunknetz: **01 80-5-25 88 25-5 67 27** (Gebühr anbieterabhängig)

Das Verfahren ist denkbar einfach:

Notdienstnummer und Postleitzahl des aktuellen Standortes über die Telefontastatur eingeben. Nach kurzer Begrüßung werden drei dienstbereite Apotheken in der Umgebung des Standortes mit vollständiger Adresse und Telefonnummer angesagt und zweimal wiederholt.

Am besten ist es, diese zentrale Apothekennotdienstnummer schon jetzt vorsorglich im Telefon abzuspeichern, damit man sie im Bedarfsfall immer zuverlässig zur Hand hat.

Zu beachten ist, dass der Notdienst immer um 8:30 Uhr beginnt und am folgenden Tag um 8:30 Uhr endet, auch an Sonn- und Feiertagen.

Falls im Einzelfall die Telefonnummer oder die Postleitzahl nicht bekannt sind, hilft immer noch ein Blick an die nächste Apothekentür. Dort muss die nächstliegende notdienstbereite Apotheke bekannt gemacht sein.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
stuppi
sattler

FACHÄRZTE FÜR AUGENHEILKUNDE
Dr. Stephan Stuppi  Dr. Frank Sattler

AMBULANTE OPERATIONEN

- grauer Star
- grüner Star
- Lidoperationen

schmerzfrei durch modernste Technik

Im Bannen 2 · 56727 Mayen · Telefon 0 26 51/90 28 30
Fax 0 26 51/90 31 10 · E-Mail stuppi-sattler@t-online.de

Dr. med. dent. Alexander von Teutul MSc

Zahnarzt
Heilpraktiker
Master of Science Parodontologie

Praxis für Parodontologie und
allgemeine Zahnmedizin

Marktstraße 29 · 56727 Mayen
Tel.: 0 26 51/74 27 · Fax: 0 26 51/60 79

www.zahnarzt-mayen.de
www.heilpraktiker-mayen.de

Spezielle Leistungen für Sie:

- Für unsere älteren Mitbürger, denen das Gehen schwerfällt:
 - Hausbesuche
 - Besuche im Seniorenheim
 - Zugang zur Praxis mit Aufzug
- Für die mittlere Generation und alle Junggebliebenen:
 - Implantate, um Zähne durch kleine künstliche Wurzeln zu ersetzen
 - Parodontose-Behandlungen, um alle Zähne zu erhalten
- Als Heilpraktiker kann auch gegen das eine oder andere Wehwechen geholfen werden.

Ansprechpartner Organisation:	Tel.-Nr.:
Polizei	110
Feuerwehr	112
Notarzt, Rettungswagen	19 222
Bereitschaftsdienstpraxis am St.-Elisabeth-Krankenhaus Mayen	0 18 01/11 44 55
Kreiskrankenhaus St. Elisabeth Mayen	0 26 51/83 - 0
Giftnotruf	0 61 31/1 92 40
Weißer Ring – Opfer-Notruf/Info-Telefon	0 18 03/34 34 34
Netzwerk „Frau und Familie in Not“	0 26 41/90 09 56
EVM-Entstördienst	0 26 51/98 68 55
Telefonseelsorge (kostenfrei)	08 00/1 11 01 11
Ambulanter Pflegedienst-Hausnotruf DRK Mayen	0 70 00/9 15 30 30
Volkshochschule Mayen	0 26 51/88 10 02
Kath. Familienbildungstätte Mayen e. V.	0 26 51/68 00 oder 90 01 84
Stadtbücherei	0 26 51/90 19 38
Deutsches Schieferbergwerk, Genovevaburg	0 26 51/49 85 08
Eifelmuseum Mayen	0 26 51/90 30 04 oder 90 30 06
Badezentrum Mayen	0 26 51/90 31 85
Seniorenbüro	0 26 51/98 11 14
Seniorenakademie	0 26 51/60 76
AWO-Seniorenzentrum Mayen	0 26 51/9 83-3
Caritas-Zentrum St. Johannes	0 26 51/98 11 07
Beratungs- und Koordinierungsstelle für alte, kranke u. behinderte Menschen (BEKO)	0 26 51/98 69 65
DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz e. V.	0 26 51/70 08-0
Caritas-Sozialstation/Ambulantes Hilfezentrum Mayen	0 26 51/98 69 69

Ansprechpartner Organisation:	Tel.-Nr.:
Gesundheitsamt Mayen – Kreisverwaltung Mayen-Koblenz	0 26 51/96 43-00
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. (SKF)	0 26 51/57 26
Verein Soziale Nächstenhilfe e. V.	0 26 51/4 16 43
Stadtverwaltung Mayen	0 26 51/88-0
Betreuungsverein – Sozialdienst katholischer Männer für Mayen und Umgebung e.V. (SKM)	0 26 51/94 72 75
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in Koblenz	02 61/1 27 27

ORTHESENVERSORGUNG – KRANKENPFLEGEARTIKEL

KUNSTGLIEDERBAU



KINDER-REHA

Orthopädietechnik
Rehabilitationstechnik
Rollstuhlversorgung
Sitzschalenbau



FUSSORTHOPÄDIE – ROLLSTUHLSERVICE

Sanitätshaus Prinz
Orthopädietechnik GmbH
56727 Mayen

Telefon (02651) 2434
Telefax (02651) 77310

eMail: sanitaetshaus-prinz@t-online.de

BANDAGEN

Hygienebedarf
Bellinghausen
Das Sanitätshaus

Hilfen für ein aktives Leben

Ostbahnhofstr. 63
56727 Mayen
☎ (0 26 51) 90 18 50
☎ (0 26 51) 90 18 55










Die caritas trägergesellschaft trier e.V. ist ein kirchlicher Träger von Krankenhäusern, Fachkliniken und Altenhilfe-einrichtungen in mehreren Bundesländern mit derzeit 30 Einrichtungen



caritas trägergesellschaft trier e.V.

Herzlich willkommen

Alten- und Pflegeheim
Marienstift
Fallerstr. 45
56743 Mendig
Tel.: 02652/5830



Die ctt-Senioreinrichtungen in der Region Mayen setzen eine lange Tradition anerkannter und erfahrener Dienste für ältere Menschen fort. Unsere Mitarbeiter freuen sich, Ihnen ein sicheres Zuhause im Alter und zuverlässige Pflege ganz nach Ihren Wünschen zu bieten.

Alten- und Pflegeheim
St. Martin
Heinrich-Heine-Str. 7-11
56299 Ochtendung
Tel.: 02625/95870

In allen unseren Alten- und Pflegeheimen finden Sie:

- Vollstationäre Wohn- und Pflegeplätze in Einzel- und Doppelzimmern
- Kurzzeitpflege
- Tagesangebote für Senioren
- Mittagstisch für Gäste



Alten- und Pflegeheim
Marienburg
Bahnhofstr. 5
56746 Kempenich
Tel.: 02655/96150



Für alle Informationen rund um Pflege und Heimaufenthalt stehen Ihnen unsere Teams gerne zur Verfügung.

Zu einem Besuch unserer Einrichtungen heißen wir Sie herzlich willkommen.