



© Pixabay

Tipps für ältere Menschen in Heppenheim

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Notrufnummern	3
1. Beratung und Information	
1.1 Allgemeine Beratungsstellen	4-7
1.2 Rentenberatung	7
1.3 Ambulante Pflegedienste	8-9
1.4 Beratungsstellen für Pflegebedürftige u. Angehörige	9
2. Die Pflegeversicherung	10
2.1 Leistungen im ambulanten Bereich	11-15
2.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege	15
3. Weitere ambulante und teilstationäre Hilfsangebote	
3.1 Mobile soziale Dienste	16
3.2 DRK Menüservice	16
3.3 Hausnotruf	16
3.4 Hospizdienste	17
4. Vollmachten und Verfügungen	17
4.1 Beratungsstellen	18
4.2 Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	18-19
5. Finanzielle Hilfen	19-20
6. Freizeitgestaltung, Sportliche Angebote	
6.1 Begegnungsmöglichkeiten	20-22
6.2 Sportliche Angebote	22
6.3 Karte ab 60	23
6.4 Seniorenticket Hessen	23
6.5 Heppenheim-Karte	24
7. Seniorenfreundliche Betriebe	24-25
8. Hilfreiche Links	26-27
9. Impressum	27

Grußwort

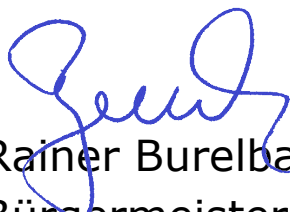
Liebe Seniorinnen und Senioren,
sehr geehrte Angehörige,

ich freue mich, Ihnen die überarbeitete Ausgabe
„Tipps für ältere Menschen in Heppenheim“ zu über-
reichen.

Die Broschüre bietet eine Orientierungshilfe bei der
Suche nach Angeboten für ältere Menschen. Sie bein-
hält Kontaktdaten von Beratungsstellen und Informa-
tionen zu Pflege- und Unterstützungsangeboten. Für
die angenehmen Seiten des Lebens finden Sie Tipps zur
Freizeitgestaltung.

Die Broschüre soll Ihnen als Handreichung dienen. Sie
erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da
in manchen Bereichen immer wieder Änderungen ein-
treten können.

Ich wünsche Ihnen eine gute und aktive Zeit.



Rainer Burelbach
Bürgermeister

Notrufnummern:

Polizei	110
Notfälle, Feuerwehr, Rettungsdienst	112
Giftnotruf	06131 19240

Sonstige wichtige Rufnummern:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Telefonseelsorge evang.	0800 1110111
Telefonseelsorge kath.	0800 1110222
Behördenrufnummer	115
Sperrn EC- und Kreditkarten	116 116
Hausarzt	

Platz für eigene Notizen

1. Beratung und Information

1.1 Allgemeine Beratungsstellen:

Behindertenbeauftragter der Kreisstadt Heppenheim

Helmut Bechtel

Gräffstraße 7 – 9, Heppenheim

Tel.: 06252 13-1221 | 0171 2641905

Gesprächstermine bitte vorab telefonisch vereinbaren

Beratung und Hilfe, Koordinierung und Weiterleitung von Anliegen behinderter Menschen

Geschäftsstelle Kreissenorenbeirat

Tel.: 06252 15-529

seniorenbeirat@kreis-bergstrasse.de

Sicherheitsberater für Senioren (SfS)

Die ehrenamtlichen SfS sind Multiplikatoren der polizeilichen Prävention und informieren auf vielfältige verschiedenen Erscheinungsformen von Kriminalität, geben Verhaltenstipps und leisten im Bedarfsfall Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit den zuständigen Stellen.

Kontakt:

Nikolaus Teves

0176 50975436

sicherimalter@t-online.de

Wolfhard Kielmann

06252 2944

SfS.Wolfhardkiemann@gmail.com

Angela Kielmann

06252 2944

SfS.Angelakiemann@gmail.com

Caritasverband Darmstadt e. V., Seniorenberatung

Bensheimer Weg 16, Heppenheim

Tel.: 06252 990129

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Information und Beratung über Hilfsangebote für ältere Menschen, Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen durch Konfliktberatung

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Bergstraße

Boschstraße 1, Heppenheim

Tel.: 06252 700432

Vitos-Klinik

Viernheimer Straße 4, Heppenheim

Tel.: 06252 16-0

Sprechstunden: Mo - Fr 08:00 – 16:30 Uhr u. n. Vereinbarung
Beratung psychisch erkrankter älterer Menschen und deren Angehörige

Integrationsbeauftragte des Kreises Bergstraße

Viktoriya Ordikhovska

Graben 15, Heppenheim

Tel.: 06252 15-5447

Förderung der Integration ausländischer Einwohnerinnen und Einwohner

Gleichstellungsbeauftragte der Kreisstadt Heppenheim

Tamara Bernhardt

Karlstraße 2, Heppenheim

Tel.: 06252 13-1277

Bereich Begegnung der Kreisstadt Heppenheim

Sandra Döbert, Inka Knapp

Karlstraße 2, Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274, 06252 13-1111

begegnung@stadt.heppenheim.de

Psychosozialer Hilfsverein e. V.

Darmstädter Straße 23 – 25, Heppenheim

Tel.: 06252 78421

Kreis Bergstraße, Fachstelle Leben im Alter

Graben 15, Heppenheim

Tel.: 06252 15-5198 oder 15-5721

Beratung in allen Lebenslagen, Aufzeigen von Hilfsangeboten

Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße

Gräffstraße 11, Heppenheim

Tel.: 06252 95987-40 oder 06252 95987-41

Sprechstunden: Di 10:00 – 12:00 Uhr | Do 15:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Information und Beratung pflegebedürftiger Menschen, pflegenden Angehörigen und Menschen mit Behinderung

Bürgerverein für gegenseitige Hilfe e. V.

Friedrichstraße 21, Heppenheim

Zimmer 2.19 (2.OG)

Tel.: 06252 131246

Sprechstunden: dienstags 10:00 – 12:00 Uhr

(die telefonische Erreichbarkeit außerhalb der Bürozeit ist sichergestellt)

Vermittlung und Koordinierung von gegenseitiger Hilfe auf ehrenamtlicher Basis

1.2 Rentenberatung

Deutsche Rentenversicherung

Wilhelmstraße 1, Heppenheim

Terminvereinbarung Tel. 06252 9899900

Sprechzeiten: Mo 07:30 – 16:00 Uhr | Di und Mi 07:30 – 15:00 Uhr | Do 07:30 – 18:00 Uhr | Fr 07:30 – 12:30 Uhr

VdK Kreisverband Bergstraße

Weiherhausstraße 6, Heppenheim

Tel.: 06252 - 913478

Sprechstunden: Di 14:00 – 17:00 Uhr | Do 09:00 – 12:00 Uhr

Beratung der Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen

1.3 Ambulante Pflegedienste

Die ambulante Pflege erstreckt sich über verschiedene Bereiche. Dies sind:

- Grundpflegerische Tätigkeiten wie z. B. Hilfe bei der Körperpflege, der Ernährung, Mobilität und Lagerung
- Häusliche Krankenpflege wie z. B. Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen
- Beratung der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Hauswirtschaftliche Versorgung wie z. B. Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung
- Seit 01.01.2013 Betreuungsleistungen (Hilfen bei der Alltagsgestaltung wie z. B. Spaziergehen oder Vorlesen)

Anbieter	Kontakt
Caritas-Sozialstation Darmstädter Straße 8 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 12423-0 Fax: 06252 12423-23 E-Mail: sst.heppenheim@caritas-bergstrasse.de
DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e. V. Boschstraße 1 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 2020 E-Mail: Pflegedienst-heppenheim@drk-darmstadt.de www.drk-darmstadt.de
Medior Pflegedienst Rebenstraße 16 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 6044024 E-Mail: heppenheim@medior-pflegedienst.de www.medior-pflegedienst.de

Abendsonne Medizinischer Pflegedienst Vogelsbergstraße 2 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 995418 E-Mail: info@abendsonne-pflege.de www.abendsonne-pflege.de
Pflegestation Ross- mann Daimlerstraße 3 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 9675078 Fax: 06252 603112 E-Mail: info@pflGESTATION-rossmann.de www.pflGESTATION-rossmann.de

1.4 Beratungsstellen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Anbieter	Kontakt
Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße Gräffstraße 11 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 9598740 oder 06252 9598741 Di 10:00 – 12:00 Uhr Do 15:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung Fax: 06252 15-5093 www.kreis-bergstrasse.de
Caritasverband Darmstadt e. V. Seniorenberatung Bensheimer Weg 16 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 990129 Termine nach telef. Vereinbarung Fax: 06252 990131 E-Mail: a.mandler@caritas-berg- strasse.de www.caritas-darmstadt.de

2. Die Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung wurde im Jahr 1995 eingeführt und soll die finanzielle Belastung durch Pflegebedürftigkeit mildern.

Pflegebedürftig sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens auf Dauer bzw. mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.

Die Pflegeversicherung bietet eine Absicherung gegen die Folgen von Pflegebedürftigkeit.

Träger sind die Pflegekassen. Ihre Aufgaben werden von den Krankenkassen wahrgenommen. Die Leistungen sind vom Grad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad I-V) abhängig.

Der medizinische Dienst der Krankenversicherung prüft im Auftrag der Pflegekasse, ob Pflegebedürftigkeit besteht und welcher Pflegegrad vorliegt.

Medizinischer Dienst Hessen:

06171 634-00

www.md-hessen.de

2.1 Leistungen im ambulanten Bereich

Pflegegeld

Eine Privatperson übernimmt die Pflege, z. B. ein Angehöriger/ eine Angehörige oder Nachbar/Nachbarin.

Das Pflegegeld beträgt monatlich:

Pflegegrad	
I	----
II	332,00 Euro
III	573,00 Euro
IV	765,00 Euro
V	947,00 Euro

Pflegesachleistung

Ein Pflegedienst übernimmt die Pflege. Er rechnet direkt mit der Pflegekasse ab.

Pflegegrad	
I	----
II	761,00 Euro
III	1.432,00 Euro
IV	1.778,00 Euro
V	2.200,00 Euro

Kombinationsleistung

Die Pflege wird von einer Privatperson und teilweise von einem Pflegedienst übernommen. Das Pflegegeld wird um den Prozentsatz vermindert, in dem Sachleistungen beansprucht werden.

Pflegehilfsmittel

Pflegebedürftige haben Anspruch auf Pflegehilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege dienen, z. B. Pflegebetten, Rollatoren.

Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, z. B. Einmalhandschuhe, Bettschutzeinlagen, werden mit bis zu 40,00 Euro monatlich bezuschusst. Die Leistung ist zuvor bei der Pflegekasse zu beantragen.

Zusätzliche Entlastungsbefreiungsleistungen

Pflegebedürftige haben Anspruch auf zusätzliche Entlastungsleistungen. Es können Leistungen in Höhe von 125,00 Euro monatlich erstattet werden.

Zuschüsse zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Die Pflegeversicherung gewährt Zuschüsse für einen Umbau der Wohnung, der die Pflege ermöglicht bzw. erleichtert, z. B. breitere Türen oder behindertengerechte Dusche. Der Zuschuss beträgt bis zu 4.000,00 Euro pro Maßnahme.

Leistungen bei Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Für den Fall, dass die häusliche Pflege nicht möglich ist, z. B. für eine Übergangszeit im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung, besteht Anspruch auf Kurzzeitpflege in einer vollstationären Einrichtung. Übernommen werden jedoch nur pflegebedingte

Aufwendungen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen.

Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person zuvor mindestens 6 Monate in der häuslichen Umgebung gepflegt wurde und mindestens dem Pflegegrad 2 zugeordnet ist.

Verhinderungspflege kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflegeperson z. B. wegen Urlaub ausfällt. Sie kann entweder durch einen Pflegedienst oder Privatperson, z. B. Nachbar/Nachbarin, erfolgen.

Ein Anspruch auf Kurzzeitpflege besteht jeweils pro Kalenderjahr für längstens acht Wochen bzw. 56 Tage in Höhe von 1.612,00 Euro. Der Anspruch auf Verhinderungspflege besteht in gleicher Höhe, jedoch höchstens für sechs Wochen.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege können auch miteinander kombiniert werden.

Somit kann der Anspruch auf Verhinderungspflege auf 2.418,00 Euro aufgestockt werden.

Die Kurzzeitpflege kann mit maximal 3.224,00 Euro gefördert werden.

Leistungen für pflegende Angehörige

Soziale Sicherung der Pflegeperson

Wer einen Pflegebedürftigen/eine Pflegebedürftige mindestens 10 Stunden wöchentlich pflegt und nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich berufstätig ist, wird durch die Pflegekasse in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Ebenso wird die Pflegeperson in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert.

Unter bestimmten Voraussetzungen werden auch Beiträge zur Arbeitslosenversicherung entrichtet.

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung

Wird ein naher Angehöriger/eine nahe Angehörige plötzlich zum Pflegefall, haben Berufstätige das Recht, bis zu 10 Tage der Arbeit fernzubleiben, um die Pflege zu organisieren. Für diese Zeit besteht ein Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld von ca. 90% des wegfallenden Nettogehalts.

Pflegezeit und Familienpflegezeit

Wer einen Angehörigen/eine Angehörige pflegt, kann sich bis zu 6 Monate unbezahlt von der Arbeit freistellen lassen oder für bis zu 24 Monate die Arbeitszeit reduzieren.

Tages- oder Nachtpflege

Tages-/Nachtpflege ist eine teilstationäre Betreuung in einer Pflegeeinrichtung zur Entlastung der Angehörigen. Sie kann täglich oder tageweise beansprucht werden. Die Kostenerstattung durch die Pflegekasse beträgt:

Pflegegrad	
I	----
II	689,00 Euro
III	1.298,00 Euro
IV	1.612,00 Euro
V	1.995,00 Euro

2.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege

Pflegebedürftige haben Anspruch auf vollstationäre Pflege, wenn die häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des Einzelfalls nicht in Betracht kommt. Die Pflegeversicherung übernimmt Kosten in nachfolgender Höhe, wobei Kosten für Unterkunft und Verpflegung vom Pflegebedürftigen/von der Pflegebedürftigen selbst zu tragen sind.

Pflegegrad	
I	125,00 Euro
II	770,00 Euro
III	1.262,00 Euro
IV	1.775,00 Euro
V	2.005,00 Euro

Stationäre Pflegeeinrichtungen:

Seniorenresidenz „Sankt Katharina“

Lorscher Straße 1- 3, Heppenheim
Tel.: 06252 9599-500 oder 9599-555
www.incura.de

Agaplesion Haus Johannes

Kolpingstraße 2, Heppenheim
Tel.: 06252 944-0 oder 944-888
www.hdv.agaplesion.de

Tagespflegeeinrichtung:

Tagespflege Starkenburg GmbH

Donnersbergstraße 1, Heppenheim
Tel.: 06252 5929036
www.tagespflege-starkenburg.de

3. Weitere ambulante und teilstationäre Hilfsangebote

3.1 Mobile soziale Hilfsdienste

Mobile Soziale Dienste betreuen stundenweise alte und behinderte Menschen in ihrem privaten Umfeld. Sie helfen im Haushalt, leisten Besuchsdienste sowie Bring- und Abholdienste.

DRK Pflege- und Betreuungsdienst in Heppenheim

Boschstraße 1, Heppenheim

Tel.: 06252 2020

Malteser Hilfsdienst, Kreisverband Bergstraße e.V.

Ludwigstraße 42, Heppenheim

Tel.: 06252 913139

3.1 DRK Menüservice

Der DRK Menüservice bringt Ihnen an 3 Tagen in der Woche ein heißes Mittagessen nach Hause.

Tel.: 0621 40068755

www.ihr-menueservice.de/drk-bergstrasse-heppenheim

3.2 Hausnotruf

Der Hausnotruf ermöglicht es älteren, alleinlebenden Menschen in Notfällen, z.B. nach einem Sturz, per Knopfdruck Hilfe zu holen.

Die Pflegekasse übernimmt unter bestimmten Bedingungen die Kosten.

Die Einrichtung und Betreuung wird von Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen angeboten, z. B. DRK, Caritasverband, Malteser Hilfsdienst.

3.3 Hospizdienste

Haupt- und ehrenamtlich Tätige begleiten schwer kranke und sterbende Menschen sowie Trauernde zu Hause oder in einer stationären Einrichtung.

Ambulanter Hospizdienst

Hospizverein Bergstraße e. V.

Margot-Zindrowski-Haus, Sandstraße 11, 64625 Bensheim

Tel.: 06251 98945-0, Fax: 06251 98945-29

www.hospiz-verein-bergstrasse.de

Stationäres Hospiz

Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH

Kalkgasse 13, 64625 Bensheim

Tel.: 06251 17528-0, Fax: 06251 17528-60

www.hospiz-bergstrasse.de

4. Vollmachten und Verfügungen

Jede Person kann durch Krankheit oder Unfall in die Situation kommen, nichts mehr selbst entscheiden zu können. Daher empfiehlt es sich, in gesunden Tagen Vorsorge zu treffen.

Es ist ratsam, sich vor der Erstellung einer Vollmacht oder Verfügung beraten zu lassen.

4.1 Beratungsstellen:

- Rechtsanwälte und Notare
- Kreis Bergstraße, Fachdienst für Gesundheitswesen, Betreuungsstelle, Kettelerstraße 29, Heppenheim, Tel.: 06252 15-5814, Fax: 15-5888

- Amtsgericht Bensheim Betreuungsgericht, Wilhelmstraße 26, Bensheim,
Tel.: 06251 1002-0, Fax: 06251 1002-33
- Caritasverband Darmstadt e.V. Betreuungsverein für den Kreis Bergstraße, Bensheimer Weg 16, Heppenheim,
Tel.: 06252 990128, Fax: 06252 9901-31

4.2 Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Generalvollmacht

Mit einer Generalvollmacht wird eine Vertrauensperson zur Vertretung in allen rechtlichen Fragen bevollmächtigt. Es werden wichtige Inhalte wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung darin zusammengefasst.

Die Generalvollmacht ist unabhängig vom jeweiligen Zustand der Person, die die Vollmacht gibt wirksam.

Vorsorgevollmacht

Vorsorglich können Sie eine Person damit betrauen, alle oder nur bestimmte Entscheidungen für Sie zu treffen. Inhalt kann u.a. die Gesundheitsfürsorge, Vermögensverwaltung oder Aufenthaltsbestimmung sein.

Vorteil: Sie können selbst regeln, wer Sie für den Fall vertritt, dass Sie bestimmte Dinge nicht mehr selbst regeln können. Ein gerichtliches Betreuungsverfahren ist damit nicht erforderlich.

Betreuungsverfügung

Mit einer Betreuungsverfügung können Sie vorschlagen, wer durch das Vormundschaftsgericht zu Ihrem Betreuer/Ihrer Betreuerin bestellt werden soll, falls keine Vertrauensperson, wie ein Familienmitglied oder Freunde zur Verfügung stehen und eine Betreuung erforderlich wird. Das Gericht ist grundsätzlich an diese Verfügung gebunden.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich festlegen, welche medizinischen Maßnahmen, z.B. zur Lebenserhaltung, Schmerzlinderung und künstlichen Ernährung, in der Endphase Ihres Lebens durchgeführt werden sollen. Sie tritt in Kraft, wenn Sie durch Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst entscheiden können. Sie richtet sich in erster Linie an die Ärzte/Ärztinnen.

5. Finanzielle Hilfen

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung ist eine Sozialleistung, die aus Steuermitteln finanziert wird. Es besteht ein Anspruch darauf, wenn die Rente und evtl. weitere Einnahmen zur Bestreitung des Lebensunterhaltes nicht ausreichen. Anspruchsberechtigt sind Personen über 65 Jahre sowie erwerbsgeminderte Personen.

Angehörige werden evtl. zu Unterhaltsverpflichtungen herangezogen, wenn ihr Jahreseinkommen über 100.000,00 Euro liegt.

Zuständige Behörde:

Kreis Bergstraße, Graben 15, Heppenheim, Tel.: 115.

www.kreis-bergstrasse.de

Wohngeld

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss für Bürger/Bürgerinnen mit geringem Einkommen. Es wird als Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) oder zu den Kosten für selbst genutztes Wohneigentum (Lastenzuschuss) gewährt.

Zuständige Behörde:

Kreis Bergstraße, Graben 15, Heppenheim, Tel.: 115.

www.kreis-bergstrasse.de

Befreiung und Ermäßigung von der Rundfunkbeitragspflicht

Wenn Sie bestimmte Sozialleistungen wie zum Beispiel Grundsicherung oder Bürgergeld (früher Arbeitslosengeld II) erhalten, können Sie sich von der Rundfunkbeitragspflicht befreien lassen. Empfänger von Arbeitslosengeld I, Wohngeld oder Übergangsgeld haben keinen Anspruch auf Befreiung des Rundfunkbeitrags.

Menschen mit Behinderung, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend wenigstens 80 beträgt und die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können und denen das **Merkzeichen RF** zuerkannt wurde, können eine Befreiung oder Ermäßigung beantragen.

Antragsformulare sind erhältlich unter www.rundfunkbeitrag.de

6. Freizeitgestaltung, Sportliche Angebote

6.1 Begegnungsmöglichkeiten

Anbieter	Angebot	Kontakt
Kath. Kirchengemeinde St. Peter Seniorenkreis 70+	3. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr im Marienhaus, Kirchengasse 5	06252 93090
Kath. Kirchengemeinde Erscheinung des Herrn: Frauentreff Seniorentreff Club III	Mittwoch nachmittags Haus Dornbusch Friedrich-Hebbel Str. 10a	06252 71117
Ev. Christuskirchengemeinde: Seniorentreff	Dienstag 14:30- 17:00 Uhr	06252 71270

	(Eingang Uhlandstraße)	
Kath. Kirchen-Gemeinde St. Bartholomäus Kirschhausen	Kirchstraße 10 a	06252 913330
St. Michael Hambach		06252 76111
DRK KV Bergstraße	Verschiedene Angebote (wie z.B. geselliges Tanzen, Seniorengymnastik) in der Begegnungsstätte Werlestr.5	06252 67531 06252 760081
50plus- Aktiv	Verschiedene Gruppen und Aktivitäten für Mitglieder	www.50plus-aktiv-berg-strasse.de
Kreisstadt Heppenheim/Begegnung und Caritas Seniorenberatung	„Plaudercafé“ Jeden dritten Donnerstag 10:00-12:00 Uhr Karlstraße 2	06252 13-1111
Kreisstadt Heppenheim/Begegnung	Spieletreff Jeden ersten Dienstag 14:00- 16:00 Uhr Karlstraße 2	06252 13-1111
Kreisstadt Heppenheim/Jugendförderung und Begegnung	Technikstunde Jeden 3. Freitag 14:00-16:00 Uhr Jugendzentrum Oase	06252 7425806252 13-1111

6.2 Sportliche Angebote

Anbieter	Angebote	Kontakt
TV Sonderbach	Verschiedene Angebote „Fit im Alter“	Thomas Lulay 06252 913373
TV Heppenheim	Verschiedene Sportangebote	06252 4976 tvheppenheim@gmx.net www.tvheppenheim.de
TV Ober-Laudenbach	Verschiedene Sportangebote	kontakt@tvoberlaudenbach.de

Weitere Angebote, wie z.B. Jahrgangstreffen kann man der Tagespresse entnehmen.

6.3 Karte ab 60

Die Karte ab 60 ist eine persönliche Jahreskarte und berechtigt ein Jahr lang zur Fahrt mit Bussen, Straßenbahnen, freigegebenen Zügen und Ruftaxiliniern im gesamten Gebiet des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar (VRN).

Seit 01.01.2019 kostet sie monatlich 51,80 Euro bzw. 621,60 Euro pro Jahr bei Einmalzahlung im Voraus.

Nach Ablauf eines Jahres wird für weitere 12 Monate automatisch eine neue Karte zugeschickt. Diese kann dann zum Ende eines jeden Monats gekündigt werden.

Weitere Informationen unter: www.vrn.de

6.4 Seniorenticket Hessen

Das Seniorenticket Hessen ist eine persönliche Jahreskarte für Personen ab 65 Jahren. Sie ist werktags ab 09:00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig in ganz Hessen und Mainz gültig. Sie kostet 31,00 Euro monatlich und 365,00 Euro jährlich, bei Einmalzahlung im Voraus.

Weitere Informationen unter: www.vrn.de

Ab dem 01.05.2023 gilt deutschlandweit das 49 € Ticket.

6.5 Heppenheim-Karte

Die Heppenheim-Karte bietet Vergünstigungen für Bezieher/Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung oder Asylbewerberleistungen. Ermäßigungen gibt es u. a. für: Mitgliedsbeiträge in mehreren Sportvereinen, Eintrittspreise für das städt. Schwimmbad, Musikschule, Stadtbücherei, touristische Angebote. Die Karte ist im Bürgerbüro und der Tourist-Information, Friedrichstraße 21, unter Vorlage des Leistungsnachweises erhältlich.

7. Seniorenfreundliche Betriebe

Der Kreissenorenbeirat zeichnet seniorenfreundliche Betriebe, Gaststätten, Hotels und Cafés mit einem Zertifikat aus.

Die ausgezeichneten Betriebe dürfen am Ladeneingang folgende Plakette anbringen:



In Heppenheim wurden bisher ausgezeichnet:

Seniorenfreundliche Betriebe

- Augenzentrum Heppenheim, Darmstädter Straße 33
- Autohaus Goss GmbH, Weiherhausstraße 8
- Bergsträßer Winzer eG, Darmstädter Straße 56
- Boutique Marion, Friedrichstraße 11
- Buchhandlung Schmitt und Hahn, Friedrichstraße 29
- DRK, Henry-Dunant-Begegnungsstätte, Werlestraße 5
- Dorfgemeinschaftshaus, Sonderbach, Ringstraße 1
- Dorfgemeinschaftshaus Wald-Erlenbach, Siegfriedstr. 509
- Efthymiadis Pelze, Ludwigstraße 10 / Eingang Parkhof
- Friseure aus Leidenschaft, Darmstädter Straße 35
- Friseur Triple SI, Wilhelmstraße 14
- Geers Hörakustik AG & Co. KG, Parkhofstraße 8
- Hautnah Feine Wäsche, Wilhelmstraße 6
- Heppenheimer Reformhaus, Wilhelmstraße 14
- Hess. Staatsweingüter GmbH, Domaine Bergstraße, Darmstädter Str. 133
- HNO Praxis Heppenheim, Dr. Christian Schubotz-Mitgau, Friedrichstr. 10
- Hörgeräte Wiedhöft, Friedrichstraße 25

- ISI Physio, Donnersbergstraße 1
- Kleintierpraxis Dr. B. Rabeling, Darmstädter Straße 33
- Klug bewegt, Praxis für Physiotherapie, Parkhofstraße 2
- Krieg GmbH, Orthopädie – Technik – Sanitätshaus, Wilhelmstraße 1
- La Stampa, Geschenke und mehr ..., Tiergartenstraße 5 – Rewe
- LBS-Finanzcenter (Landesbausparkasse), Darmstädter Straße 25 a
- Ludwig Sehzentrum, Augenoptik/Optomietrie, Friedrichstraße 34
- Medizinisches Versorgungszentrum coMED, Donnersbergstraße 1
- Mehrzweckhalle Erbach, Ortsstraße 5
- Mehrzweckhalle Ober-Laudenbach, Ober-Laudenbacher Straße 75
- MVZ Gefäßchirurgie, Kreiskrankenhaus, Viernheimer Straße 2 a
- Nähkästchen, Tisch- und Bettwäsche, Stoffe, Kurzwaren, Wilhelmstraße 19
- Optik Fellmann, Wilhelmstraße 16
- Orthozentrum Bergstraße, Ludwigstraße 38
- Parfümerie Hillenbrand-Herold, Friedrichstraße 17
- Sanitätshaus + Orthopädietechnik Maisch, Ernst-Schneider-Straße 4
- Sanitätshaus + Orthopädietechnik Maisch, Viernheimer Straße 2 a
- Sanity UG, Fitness- und Sanitätshaus, Wilhelmstraße 12
- Schlossberghalle Hambach, Im Schalbert 2
- Schuhhaus Mai, Lehrstraße 27
- Shoes by Marion, Friedrichstraße 11
- Sparkasse Starkenburg, Filiale An der Sparkasse
- Sparkasse Starkenburg, Filiale Friedrichstraße 22
- Sparkasse Starkenburg, Filiale Niedermühlstraße 22
- Stadt-Apotheke, Darmstädter Straße 1
- Starkenburger Echo, Redaktion, Friedrichstraße 10 – 12
- Volksbank Darmstadt – Südhessen eG, Ernst-Schneider-Straße 2 - 10
- Wunderle – Mode für Männer, Friedrichstraße 18
- Wunderle – Woman, Wilhelmstraße 4
- Zahnarztpraxis Dr. Uwe Emig, Weiherhausstraße 3

Seniorenfreundliche Gaststätten, Hotels, Cafés

(breite Gänge, ebenerdige Toiletten, Seniorengerichte)

- Rauens coffee in, Bäckerei und Café, Friedrichstraße 28
- Café – Bistro – „Trattoria Da Ascoli“, Friedrichstraße 27
- DRK Henry-Dunant-Begegnungsstätte, Werlestraße 5
- INCURA-Servicegesellschaft GmbH, Gaststätte
- MINH LONG, Asiatische Spezialitäten, Friedrichstraße 24
- Restaurant Gossini, Graben 5
- Restaurant „Halber Mond“, Ludwigstraße 5

8. Hilfreiche Links

Silbertelefon

www.silbernetz.org

Wenn Sie sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten. Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.

Rufen Sie an – die Gespräche sind anonym und vertraulich

Die besten Tipps für sicheres Surfen im Internet

www.senioren-sicherheit-im-internet.de

Ratgeber "Internetsicherheit für Senioren

<https://www.c-and-a.com/de/de/shop/internetsicherheit-senioren>

Palliativnetz Bergstraße GBR

www.palliativnetz.org

Nibelungenstr. 46

64625 Bensheim

Tel. 06251 845580

E-Mail: sapv@palliativnetz-bergstrasse.de

Wichtig-Mappe des Landes Hessen

www.soziales.hessen.de/seniorinnen/wichtig-mappe

„Gut sortiert in allen Lebenslagen“

Wer klug ist, sorgt vor – so sagt es der Volksmund. Deshalb sollten Sie in jeder Lebenslage sicher sein können, dass in Ihrem Sinne gehandelt wird: mit klaren Handlungsanweisungen und allen nötigen Informationen.

Die Wichtig-Mappe erhalten Sie in der Tourist-Information, Friedrichstraße 21 oder im Bereich Begegnung der Kreisstadt Heppenheim, Karlstraße 2.

SOS-Notfalldose

<https://www.notfalldose.de>

Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan und eine Patientenverfügung.

Nur ist es für die Retter meist unmöglich herauszufinden, wo sich diese Notfalldaten in der Wohnung befinden.

Die Lösung steht im Kühlschrank.

Die Daten kommen in die SOS-Notfalldose und werden in die Kühlschranktür gestellt.

Ein Aufkleber an der Haustür zeigt den Rettern, dass sich die SOS-Notfalldose dort befindet.

Die **Notfalldose** können Sie in Ihrer Apotheke **kaufen**.

Die Bestellnummer (PZN) ist: 1650554 oder erhalten diese für 3,00 € in der Tourist-Information in Heppenheim.

Pflegetelefon des Bundesministeriums

www.wege-zur-pflege.de

030 201791131

Schnelle Hilfe für Angehörige



Impressum

Magistrat der Kreisstadt Heppenheim
Fachbereich Zentrale Dienste/ Begegnung
Karlstraße 2
06252 13-1111
begegnung@stadt.heppenheim.de
64646 Heppenheim
Druck: Hausdruckerei der Kreisstadt Heppenheim
Auflage: Januar 2024