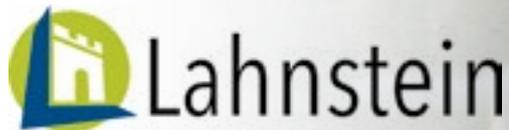


Seniorenratgeber

Ein Handbuch mit vielen **Tipps, Adressen** und **Hinweisen** zum Älterwerden in Lahnstein **für Senioren und ihre Angehörigen**



Generationen-Projekt Lahnstein



Impressum

2. Auflage, 2020
Auflage: 2.500 Exemplare

Herausgeber:

Demenz Netzwerke Rhein-Lahn
(Kontakt Daten siehe Seite 64/65)

Generationen-Projekt Lahnstein
(Kontakt Daten siehe Seite 18)

In Kooperation mit:

Stadt Lahnstein
Kirchstraße 1
56112 Lahnstein
Tel.: (02621) 914 - 0
Fax: (02621) 914 – 330
E-Mail: stadtverwaltung@lahnstein.de
Web: www.lahnstein.de

Zusammenstellung:

Christoph Zepp, Hochschule Koblenz

Verantwortlich:

Demenz Netzwerke Rhein-Lahn
und Generationen-Projekt Lahnstein

Urheberrecht

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich.

Die Recherche der hier veröffentlichten Daten erfolgte nach bestem Gewissen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen und es kann kein Schadensersatz gefordert werden. Die Verwendung dieser Broschüre oder von Teilen daraus ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis: Die Broschüre entstand am Anfang der Corona-Pandemie. Solange diese noch anhält, finden möglicherweise nicht alle angegebenen Angebote statt. Bitte fragen Sie die jeweiligen Ansprechpartner, wann und in welcher Form sie wieder aufgenommen werden.

Layout und Satz:

Daniel Jansen
www.jansendesign.de

Fotoquellen:

Stadtverwaltung Lahnstein: 8, 14, 24, 29, 31
Generationen-Projekt Lahnstein: 17, 18, 20, 25, 51
Lahnsteiner Musikszene e. V.: 8 unten
Hochschule Koblenz: 15
Medi-Haus Koblenz: 62
Demenz-Netzwerke Rhein-Lahn: 65
freie (Pixelio etc.): 11, 26, 31, 38, 47, 53, 55, 58, 63, 66, 68



Grußwort

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Lahnsteinerinnen und Lahnsteiner,

die Auflage dieses Ratgebers soll der Generation 60+ einen detaillierten Überblick über Angebote und Strukturen in unserer Stadt geben und so das Leben in Lahnstein nicht nur erleichtern, sondern auch interessanter machen.

Auch ich gehöre mittlerweile zur Zielgruppe dieses Ratgebers und wir alle wollen so lange wie möglich engagiert und selbstständig leben, aktiv bleiben, weiter Erfahrungen sammeln und auch weitergeben können. Dieser Senioren-Ratgeber unterstützt uns dabei.

Ich möchte, dass Sie sich hier in jeder Lebenslage gut aufgehoben fühlen, denn Lahnstein ist eine Stadt für alle, in der wir gerne leben und uns wohlfühlen – egal, wie alt wir sind. Das kann nur erreicht werden, wenn unterschiedliche Menschen zusammen leben und arbeiten. Daher freue ich mich über das hohe ehrenamtliche Engagement der Bürgerschaft, der vielen Netzwerke, Initiativen und die Arbeit unserer zahlreichen Vereine in ganz besonderem Maße.

Ich hoffe, Sie entdecken in dieser Broschüre viel Interessantes und vielleicht auch so manch Neues für sich und machen von den Angeboten regen Gebrauch.

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'P. Labonte'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Peter Labonte
Oberbürgermeister der Stadt Lahnstein

Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches

Impressum	02
Begrüßung durch den OB	03
Inhaltsverzeichnis	04
Alt werden in Lahnstein	07
Kulturstadt Lahnstein	09

Aktiv im Alter

Bildung im Alter (VHS, Seniorenuni)	10
Bibliothek	12
Wohnen im Alter	13
Generationenprojekt Lahnstein & JUKZ	17
Digitale Welt	19
Vereine	21
Tanzen & Wasserfitness	23
Schwimmen	24
Wandern	25
Bewegung & Yoga	26
ÖPNV	28
Taxi- und Fahrdienste & Befreiung vom ÖPNV	33

		Gesundheit
Hörakustiker & Sanitätshäuser	35	
Apotheken	37	
Gesundheitswegweiser	38	
Krankenhaus	45	
Ernährung	46	
		Beratung und Unterstützung
Orientierungshilfe zur Prüfung der eigenen Situation	49	
Tafel & Anziehungspunkt	51	
Beratungsangebote in Lahnstein	52	
Finanzen	54	
Pflege	56	
Pflegeberatung	63	
Demenz & Netzwerk Demenz	64	
Selbsthilfegruppen & WeKISS	66	
Pflegeselbsthilfe & Rheuma-Liga	67	
Lebenshilfe & Sicherheit	68	
Hausnotruf	71	
Familienvielfalt & Queer im Alter	72	
Vorsorge	75	
Letzter Lebensabschnitt	78	

Wir sind an Ihrer Seite

- Wir bieten**
- *Beratung und Rechtshilfe*
 - *Dienst- und Serviceleistungen*
 - *Freizeit- und Urlaubsgestaltung*
 - *Gemeinschaft ohne Barrieren*



Kreisverband Rhein-Lahn

Schlesier Straße 7 · 65582 Diez/Lahn
Telefon 06432 2690 · Telefax 06432 4868
kv-rhein-lahn@vdk.de · www.vdk.de/kv-rhein-lahn

Ortsverband Oberlahnstein

ov-oberlahnstein@vdk.de
www.vdk.de/ov-oberlahnstein

SOZIALVERBAND

VdK

RHEINLAND-PFALZ



Älter werden in Lahnstein

Die Menschen in Lahnstein werden – wie auch im übrigen Deutschland – immer älter; viele erfreuen sich dabei guter Gesundheit und können die gewonnenen Jahre genießen. Zahlreiche ältere Bürgerinnen und Bürger fühlen sich fit, sind aktiv und auch gerne bereit, sich engagiert in die Gesellschaft einzubringen. Andere schätzen die vorhandenen Unterstützungsangebote.

Lahnstein besitzt einen hohen Freizeitwert mit einem vielfältigen Vereinsleben. An Rhein und Lahn gelegen, inmitten des Weltkulturerbes Oberes Mittelrheintal, bietet es zahlreiche Betätigungsmöglichkeiten in einer beeindruckenden Landschaft. Kulturell und gastronomisch gibt es ein umfangreiches Angebot. Ein Magnet sind dabei die Großveranstaltungen Rhein in Flammen und Lahneck Live.

Vor den Toren des Oberzentrums Koblenz gelegen, bietet Lahnstein mit seinen rund 19 000 Einwohnern den Charme einer Kleinstadt; man kennt und unterstützt sich. Diesen Tatsachen ist es wohl zu verdanken, dass trotz sinkender Geburtenrate die Einwohnerzahl relativ konstant bleibt.

Neben Freizeit und Kultur gewinnen auch Themen wie Mobilität, Gesundheitsversorgung und Pflege im Alter zunehmend an Bedeutung. Sowohl Bus als auch Bahn fahren gut getaktet. Die Stadt Lahnstein ist mit zahlreichen Ärzten, Therapeuten und Pflegediensten gut aufgestellt. Zwei Krankenhäuser sowie zwei Seniorenzentren runden das Angebot ab.

Mit diesem Ratgeber möchten die Herausgeber, die Stadt Lahnstein, die Demenz-Netzwerke und das Caritas Generationen-Projekt einen Überblick über die Angebote und Möglichkeiten aus verschiedensten Bereichen bieten. Zahlreiche Kontaktdaten sollen helfen die richtigen Ansprechpartner zu finden. 2029 wird die BUGA Mittelrheintal stattfinden, für die Lahnstein das Eingangstor sein wird. In den kommenden neun Jahren wird sich das Gesicht der Stadt daher weiter verändern. Eine gute Gelegenheit sich weiter gemeinsam für ein lebens- und liebenswertes Lahnstein einzusetzen und dabei ein besonderes Augenmerk auf eine seniorengerechte Ausgestaltung zu legen.



Kulturstadt Lahnstein

Das Kulturangebot in Lahnstein ist äußerst vielfältig und bietet ein generationsübergreifendes Programm, das durch die zahlreichen, teils einzigartigen Veranstaltungsorte perfekt in Szene gesetzt wird.

Großveranstaltungen wie Lahneck Live, die Lahnsteiner Burgspiele, das Bluesfestival und das internationale Lulo-Reinhardt-Gitarrenfestival prägen neben den ständigen Angeboten des Lahnsteiner Theaters, des Jugendkulturzentrums und den Kulturveranstaltungen in der Stadthalle das Kulturleben von Lahnstein. Auch die traditionellen Feste wie Kirmes und Karneval bilden einen wichtigen Bestandteil.

Die Rheinanlagen in Ober- und Niederlahnstein sind ideale Stätten für Open-Air-Veranstaltungen. Mit der Stadthalle als rheinland-pfälzisches Kulturdenkmal, dem Jugendkulturzentrum mit der Fassade im Hundertwasser-Stil und dem Nassau-Sporckenburger Hof verfügt die Stadt über gut ausgestattete Kulturstätten für verschiedenste Anlässe. Auch Burgen, Kirchen und Kapellen, historische Stadttürme und verschiedene Museen werden in das kulturelle

Angebot einbezogen, punktuell auch private Gärten und Höfe. Dadurch ergibt sich eine beeindruckende Vielfalt an Gebäuden für die unterschiedlichsten Veranstaltungen und kulturellen Angebote.

Halbjährlich erscheint der Eventkalender mit einer Übersicht aller Veranstaltungen, die in Lahnstein stattfinden. Dieser ist kostenlos beim Ticketservice in der Stadthallenpassage erhältlich. Dort können Tickets von regionalen wie auch von überregionalen Veranstaltungen im Vorverkauf erworben werden (02621) 914 - 170.

Theaterkarten gibt es zusätzlich auch bei der Städtischen Bühne in der Johannesstraße 20 (02621 61 06 45, Tickets für Veranstaltungen im JUKZ im Jugendkulturzentrum in der Wilhelmstraße 59 (02621) 506 - 04.

Stadthalle Lahnstein

Salhofplatz 1
(02621) 91 41 70

Bildung im Alter

Bildung trainiert und steigert auch im Alter die geistige Fitness und Eigenständigkeit, bietet Möglichkeiten neue Bekanntschaften zu knüpfen und trägt so zu einer positiven Lebensqualität bei. Unter anderem werden sowohl das Wohlbefinden als auch die Gesundheit durch lebenslanges Lernen günstig beeinflusst.

Trotz steigender Lebenserfahrung lernt man nie aus und eine Weiterentwicklung ist auch im hohen Alter möglich. Bildung im Alter kann, anders als in jungen Jahren, selbst gestaltet werden. So ist es möglich, sowohl die Inhalte als auch Ziele an persönliche Interessen auszurichten. Vielfältige Lernfelder bieten die Möglichkeit, den Horizont zu erweitern.



Seniorenuniversität Koblenz – Landau

Campus Koblenz / Studienbüro
Emil-Schüller-Str. 12

56068 Koblenz

(0261) 287 15 07

Fax: (0261) 287 16 08

studienbuero@uni-koblenz.de

www.uni-koblenz-landau.de

Art des Bildungsangebotes:

Studium als Gasthörer

Zulassung:

kein Abitur erforderlich

Inhalte:

Teilnahme an regulären Veranstaltungen der Universität Koblenz in nicht zulassungsbeschränkten Fächern.

Studiengebühren pro Semester:

120 Euro für 4 Wochenstunden

200 Euro für 8 Wochenstunden

250 Euro für > 8 Wochenstunden

Volkshochschule

Die VHS Lahnstein bietet ein ortsnahe Programm für die berufliche, schulische und persönliche Weiterentwicklung für alle Altersklassen unter dem Motto: Lebenslanges Lernen.

Die Türen der VHS stehen allen Menschen offen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Weltanschauung oder Nationalität. Die Kurse werden von nebenberuflichen Dozenten angeleitet, die in den Besonderheiten der Erwachsenenbildung geschult sind. Die Räumlichkeiten der VHS sind barrierefrei gestaltet.

Das Ziel der VHS, ein gelungenes Lernen:

- Spaß und Freude während des Lernprozesses
- Abbau von Bildungsdefiziten
- Vermittlung von nutzbarem fachpraktischem Wissen

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt entweder durch das Anmeldeformular schriftlich an die Geschäftsstelle per Post oder per Mail oder durch das Anmeldeverfahren der Webseite.

Viele Kurse von Bewegung, Kultur und Tanz, Gesundheit sowie Fitness bis hin zu PC, EDV und Smartphone vermitteln unterschiedliches Wissen und Kompetenzen.

Halbjährlich erscheint das aktualisierte Programmheft der VHS Lahnstein, sowohl in gedruckter Form als auch im Internet.

Über die Volkshochschule lassen sich Geschenk-Gutscheine in Höhe von 20 – 50 Euro beziehen, die für das Kursangebot eingelöst werden können.



Volkshochschule Lahnstein

Kaiserplatz 1

(02621) 914 22 72

buero@vhs-lahnstein.de

www.vhs-lahnstein.de

Stadtbibliothek – Der Medienbote

„Bücher sind Bienen, die lebenszeugenden Blütenstaub von einem Geist zum anderen tragen.“

(James Russel Lowell)

Die Stadtbücherei Lahnstein bringt ihr Angebot auch direkt zu Ihnen nach Hause!

Für den Fall, dass Sie die Bücherei nicht mehr selbstständig aufsuchen können, steht Ihnen ein Medienlieferdienst zur Verfügung.

Ehrenamtliche Medienboten bringen Ihnen regelmäßig in Abständen von 3 Wochen Hörbücher, Romane oder Sachliteratur in Ihre Wohnung oder Senioreneinrichtung.

Dabei haben die sogenannten Medienboten immer ein offenes Ohr und Zeit für ein Gespräch, besonders gerne über die gelesene Literatur.

Selbstverständlich ist die Nutzung des Medienboten kostenlos. Es wird lediglich der Bücherausweis der Stadtbibliothek benötigt, der im Rahmen einer Jahresgebühr von 12 Euro erworben werden kann. Dieser kann auch über den Medienboten bezogen werden, ebenso wie nicht mehr genutzte Ausweise reaktiviert werden können.

Mit dieser 1:1 Betreuung wird einen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität für Menschen geleistet, denen der Weg in die Stadtbücherei nicht mehr möglich ist.

Auch E-books und Hörbücher stehen zur Verfügung.



Stadtbücherei Lahnstein

mit barrierefreiem Zugang

Kaiserplatz 1

(02621) 914 292

buecherei@lahnstein.de

www.lahnstein.bibliotheca-open.de

Weitere Büchereien:

Katholische öffentliche Bücherei St. Barbara

Johann-Baptist-Ludwig-Straße 8

(02621) 734 9

buecherei@pfarrei-stbarbara.de

Wohnen im Alter

Mit dem Ende der Berufstätigkeit beginnt noch einmal ein neuer Lebensabschnitt. Ein guter Zeitpunkt, um darüber nachzudenken, wie man im Alter leben möchte. Es ist nie zu früh, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, denn je nach Wunsch kann die Umsetzung auch länger dauern.

Prinzipielle Fragen könnten sein:

- Kann ich mein Zuhause dauerhaft versorgen?
- Kann ich mein Zuhause barrierearm gestalten?
- Habe ich Familie und Freunde in der Nähe?
- Bin ich gerne alleine
oder liebe ich Gesellschaft?

Wer in eine kleinere barrierefreie oder zumindest barrierearme Einheit umziehen möchte, findet eine solche unter den Begriffen Seniorenwohnen/Wohnen 60+/Betreutes Wohnen. Die Begriffe sind nicht geschützt und daher sind die Leistungen, die entweder inklusive sind oder zugebucht werden können sowie die Preisgestaltung sehr unterschiedlich. In Lahnstein gibt es derzeit zwei Anbieter von betreuten Wohneinheiten (Seite 61).

In Zeiten zunehmender Individualisierung liegen gemeinschaftliche Wohnprojekte immer mehr im Trend. Hierbei unterscheidet man zwischen:

Hausgemeinschaften

Jede Partei verfügt über eine abgeschlossene Wohnung und es gibt Gemeinschaftsflächen.

Wohngemeinschaften

Jede Partei hat mindestens ein eigenes Zimmer, alle anderen Räume werden gemeinschaftlich genutzt.

Leben Jung und Alt in einer Gemeinschaft zusammen spricht man vom **Mehrgenerationen-Wohnen**.

Bleiben die Älteren unter sich, nennen sie sich **Gemeinschaft 50+, 55+, 60+ oder plus WG**.

Hausgemeinschaftsprojekte auf Mietbasis werden meist von städtischen Wohnbaugesellschaften oder Genossenschaften initiiert und von Mietervereinen mit Leben gefüllt. In Lahnstein gibt es derzeit noch kein Projekt. Beispiele in den Nachbarstädten sind in

Koblenz:

www.koblenzer-wohnbau.de

(0261) 304 54 21

www.moderneswohnenkoblenz.de

(0261) 947 30 0

Neuwied:

www.gsg-neuwied.de

(02631) 897 79 9

Andernach:

www.bauverein-Andernach.de
(02632) 963 70

Es gibt aber in der Region auch zahlreiche private Initiativen.

Bereits vor über zehn Jahren baute ein Freundeskreis den Wohnhof am Ring in Kastellaun. Alle Mitglieder verkauften ihre Häuser und bauten kleinere barrierefreie Einheiten um einen Gemeinschaftskomplex herum.

2019 konnten die Bewohner von „La Compostella“ in Neuwied Segendorf mit einem ähnlichen Konzept nach langjähriger Planung in ihr Projekt einziehen.

In Lahnstein wohnt seit 2014 eine Wohngemeinschaft in den Räumen des ehemaligen Klosters Allerheiligenberg.

Auskünfte zu regionalen Projekten sind erhältlich beim Caritas Generationen-Projekt (Seite 18) sowie beim

**Verein für gemeinsam
Wohnen in der Region Koblenz e.V.**
www.gewo-koblenz.de
(0261) 217 31



Weitere interessante Informationen und Projektadressen finden sich unter:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

www.lzg-rlp.de

Neue Wohnformen in Rheinland-Pfalz

www.wohnen-wie-ich-will.rlp.de

www.lag-gewo-rlp.de

www.wohnprojekte-portal.de

www.kompetenznetzwerk-wohnen.de

www.neue-wohnformen.de

Mitbewohner oder Mitbegründer lassen sich finden über

www.bring-together.de

im Bereich 50 +

www.wg-gesucht.de

www.nummer50.de

Unterstützung zu Hause

Die meisten Menschen möchten allerdings in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Ist ein Pflegegrad festgestellt, können mit Mitteln der Pflegekasse entsprechende Hilfen eingekauft werden. Doch oft sind diese nicht ausreichend oder es entsteht bereits im Vorfeld einer Pflegebedürftigkeit das Bedürfnis nach Unterstützung oder der Wunsch nach Gesellschaft.



Wohnen für Hilfe

Seit drei Jahren führt das Projekt „Wohnen für Hilfe“ des Studierendenwerks und der Hochschule Koblenz sozial interessierte Studierende und Wohnraumanbieter zusammen.

Dabei helfen die Studierenden im Haushalt, beim Einkauf, der Gartenarbeit, dem Computer, geben Nachhilfe oder leisten einfach nur Gesellschaft und begleiten Ausflüge – eben alles, worauf sich die Parteien bei Vertragsabschluss einigen. Lediglich Pflegedienstleistungen sind ausgeschlossen. Als Faustregel gilt eine Stunde Hilfe im Monat pro Quadratmeter Wohnraum, allerdings auf 25 Stunden im Monat begrenzt, da das Studium nicht unter der Arbeit leiden soll. Dafür müssen die Studierenden nur die Nebenkosten für das Zimmer bzw. die Wohnung zahlen. Auch Probewohnen ist möglich.

Wohnen für Hilfe

Anne Dommershausen
 Studierendenwerk Koblenz
 (0261) 952 89 81
koblenz@wohnen-fuer-hilfe.de
www.wohnen-fuer-hilfe.de

Schüler-Generationen-Projekt

Kleine Hilfen in Haus und Garten sowie mit Smartphone oder Computer bietet auch das Schüler-Generationen-Projekt an. Gegen ein Taschengeld von 5 Euro pro Stunde engagieren sich die Schüler der Realschule+ auf Anfrage bei Lahnsteiner Senioren. Vermittelt werden die Einsätze vom Caritas Generationen-Projekt (Seite 18).

Aktion Hallo Nachbarn

Seit über 20 Jahren bietet der Verein „Aktion Hallo Nachbarn“ vielseitige Hilfen an. Die Mitglieder unterstützen beim Einkauf oder Arztbesuch, beim Spaziergang oder bei kleinen Handreichungen im Haushalt. Damit sind sie vielen Menschen schon lange eine wertvolle Hilfe. Auch der gesellige Teil mit zahlreichen Feiern und Ausflügen kommt dabei nicht zu kurz. Inzwischen sind die meisten Mitglieder in die Jahre gekommen und es wird immer schwieriger die Wünsche nach Unterstützung zu erfüllen.

Es gibt viele Überlegungen, wie die Nachbarschaftshilfe zukunftsfähig gemacht werden kann. Auch eine bezahlte Variante wurde diskutiert. Ein Fragebogen um Bedarfe und Bereitschaft zu ermitteln, erwies sich Ende 2019 nicht als geeignetes Instrument. Doch die Verantwortlichen geben nicht auf, denn angesichts des demografischen Wandels wird es trotz aller professionellen Angebote einen Bedarf für ehrenamtliche Hilfsangebote geben.

Aktion Hallo Nachbarn e.V.

Ostallee 46
(02621) 52 06

nebenan.de

Eine lebendige Nachbarschaft hat viele Vorteile. Seine Nachbarn zu kennen ist jedoch heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Aus diesem Grund unterstützt das Caritas Generationen-Projekt die deutsche online Plattform nebenan.de in Lahnstein. Diese Plattform, die mit dem PC oder mit dem Smartphone genutzt werden kann, bietet vielfältige Möglichkeiten. Es können Mitstreiter für einzelne Aktivitäten oder Veranstaltungen gewonnen sowie Dinge oder Hilfeleistungen gesucht oder angeboten werden. Gruppen können sich zusammenfinden und natürlich ist auch die vertrauliche Nachricht möglich. Hinter allem steckt der Wunsch, dass aus dem digitalen Kontakt auch persönliche Kontakte entstehen, dass die Nachbarschaft wieder ein Raum wird, in dem man sich zugehörig fühlt und sich auch mal unterstützt.

Nebenan.de

Informationen vor Ort gibt es beim Generationen-Projekt (Seite 18)
www.nebenan.de

Hilfe bei der Registrierung bietet auch das JUKZ,
Di und Do von 9-11 Uhr

Das Caritas Generationen-Projekt

Seit 2016 gibt es das Caritas Generationen-Projekt in Lahnstein mit dem Ziel, gemeinsam mit den Menschen vor Ort den demografischen Wandel zu gestalten.

Viele Anregungen wurden in dieser Zeit an die Quartiermanagerinnen herangetragen und in den regelmäßigen offenen Netzwerktreffen aufgegriffen.

So entstanden zahlreiche Projekte und Veranstaltungen, die mit verschiedenen Partnern organisiert und durchgeführt wurden:

- Schüler Generationen Projekt (Seite 16)
- Kunst in der Burgstraße – zur Attraktivierung leerstehender Schaufenster
- Teilhabe bei Demenz - Kinder und Demenzkranke gestalten gemeinsam Fühlbilder
- Sport trotz(t) Demenz

- Runder Tisch für bezahlbares Wohnen
- Offener Treff für neue Wohnformen
- Seniorenmesse und Seniorenratgeber
- Bewegung im Schillerpark
- Sonntagscafé – Treffpunkt am 1. Sonntag im Monat

Auch die Stärkung der Nachbarschaften ist ein wichtiges Thema. Dabei hilft zum einen die Online-Plattform nebenan.de (Seite 16), parallel wird aber auch mit dem Verein „Aktion Hallo Nachbarn“ (ebenso Seite 16) nach neuen Konzepten für eine zukunftsfähige Nachbarschaftshilfe gesucht. Ideal wäre, wenn sich daraus eine richtige Ehrenamtsbörse entwickeln würde.

Begleitet werden auch die Kirchenentwicklung der kath. Pfarrei Sankt Martin sowie das Netzwerk Demenz mit dem Ziel der Entwicklung zur demenzfreundlichen Kommune.

Die Quartiermanagerinnen Michaela Wolff (li) Astrid Haderlein (re) koordinieren das Projekt, das noch bis Frühjahr 2021 läuft. Bis dahin wird an Lösungen gearbeitet, wie die Projekte von anderen Partnern weitergeführt werden können.



Caritas Generationen-Projekt Lahnstein

Hochstraße 2

(02621) 920 02 43,

info.generationen-projekt@cv-ww-rl.de



Mehrgenerationenhaus „JUKZ“

Das Jugendkulturzentrum Lahnstein – Haus der Generationen, kurz

„JUKZ“ ist eine öffentliche Einrichtung

in Trägerschaft der Stadt. Das Angebot des JUKZ basiert auf den 4 Säulen: Begegnung, Beratung, Bildung und Kultur. Fast alle Angebote sind übergreifend auf alle Altersgruppen ausgerichtet.

Besucher von nah und fern schätzen seit langem die hochwertigen Musikveranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Lahnsteiner Musikszene e.V. Zweimal im Jahr informiert ein Event Kalender.

Interessante Angebote:

- Live-Musik
- Repair-Café (jeden 2. Montag im Monat)
- Internet-Treff für Senioren (ab 2021)

Ansprechpartner:

Nasti Houshmand, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Thomas Seggel, Sozialarbeiter

Jugendkulturzentrum Lahnstein

Haus der Generationen

Wilhelmstraße 59

(02621) 506 04

jukz@lahnstein.de

www.lahnstein.de/freizeitkultur/

jugendkulturzentrum/

Mensch sein für Menschen
Generationen-Projekt Lahnstein
caritas

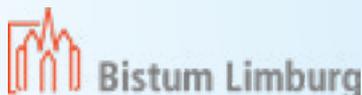
*vermitteln
moderieren
vernetzen*

- Miteinander der Generationen fördern
- Nachbarschaftshilfe stärken
- Bürgerbeteiligung ermöglichen
- Demografischen Wandel gestalten
- Altenzentrum öffnen
- Ehrenamt ausbauen
- Kirchenentwicklung begleiten
- Lebensqualität verbessern

Sind Sie dabei?

Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V.
www.caritas-ww-rl.de

gefördert durch



Digitale Welt

Egal ob PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, die Nutzung digitaler Geräte ist heute längst fest im Alltag der meisten Menschen integriert: schnell ein Bahn-Ticket kaufen, Nachrichten an die Familie versenden, online Geld überweisen, Bücher bestellen oder ausleihen, Nachrichten lesen, Filme schauen – fast alles lässt sich heute über das Internet steuern und erledigen.

Für die jüngere Generation stellt die Bedienung digitaler Medien keine Herausforderung mehr dar. Viele von ihnen sind mit ihnen aufgewachsen. Doch für Senioren ist die moderne Technik nicht alltäglich. Sie treten ihnen häufig mit Berührungsängsten und Unsicherheiten gegenüber.

Aber neben der Skepsis gegenüber einem digitalisierten Alltag wachsen auch Neugier und Interesse. Viele Senioren wollen aktive Akteure der digitalen Gesellschaft werden.

Wertvolle Hilfen und Informationen finden sich unter dem Dach der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. www.silver-tipps.de

Digitalbotschafter RLP

Das Land Rheinland-Pfalz möchte Senioren auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten und vor allem diejenigen abholen, die noch komplett offline sind und große Berührungsängste haben. Ohne die entsprechenden Erfahrungsräume wird es im Alter schwierig, mit den rasanten technischen Entwicklungen mitzuhalten.

Daher werden digital interessierte Ehrenamtliche gesucht! Mit ihrer Hilfe sollen Angebote entwickelt werden, die auf die speziellen Bedürfnisse und Herausforderungen im Alter eingehen. Sie sollen den Menschen Mut machen, die digitalen Herausforderungen anzunehmen, sie auch kritisch zu hinterfragen und zu meistern. Interessierte melden sich bei

Fabian Geib

Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest

Wallstraße 11

55122 Mainz

(06131) 279 675

geib@lmk-online.de

In Lahnstein stehen verschiedene Angebote zur Verfügung, die Senioren bei der Nutzung digitaler Geräte unterstützen.

Kompetenzkurse

z.B. Online-Banking, Smartphone Grundkurs, Computer Grund- und Aufbaukurse, WhatsApp, Datenschutz und Datensicherheit

Volkshochschule Lahnstein e.V.

Kaiserplatz 1
(02621) 914 22 73
buero@vhs-lahnstein.de
www.vhs-lahnstein.de

Unterstützung bei der Bedienung von Smartphone und Tablet

Schüler-Generationen-Projekt
Generationen-Projekt Lahnstein
Realschule Plus Lahnstein
Hochstraße 2
(02621) 92 00 243
info.generationen-projekt@cv-ww-rl.de

Hilfe bei der Nutzung der Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“

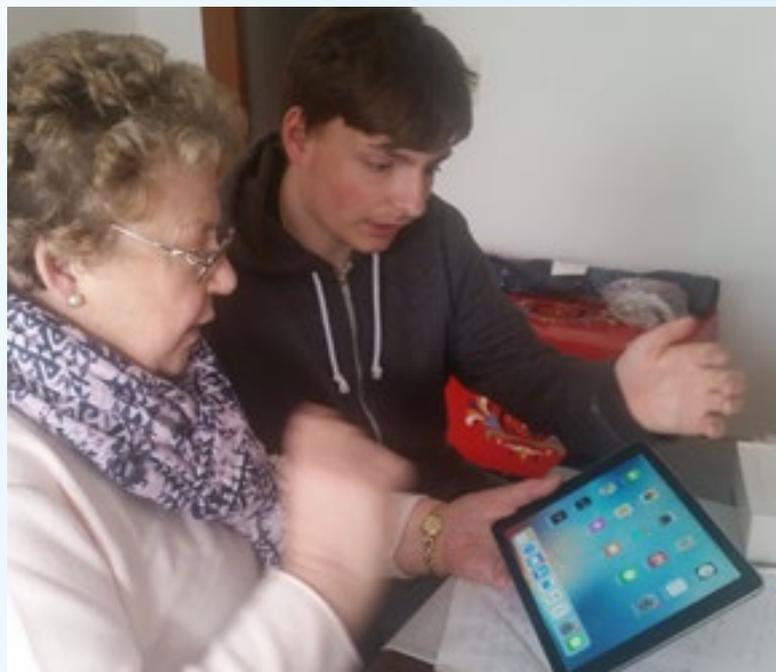
Senioren – Internetabend
ab 2021
20

JUKZ – Jugendkulturzentrum Lahnstein

Wilhelmstraße 59
(02621) 506 04
Fax: (02621) 628 556
jukz@lahnstein.de
www.jukz.lahnstein.de

Beratung- Verkauf - Reparatur

SMARTHANDY REPAIR
Thomas Krißel
Adolfstr. 41
(02621) 623 95 10
Kontakt@SmartHandyRepair.de
www.smarthandyrepair.de



Vereinswesen

Eine aktuelle Auflistung aller in Lahnstein aktiven Vereine, Ansprechpartner und Kontaktdaten finden Sie auf der Webseite der Stadt Lahnstein. Die dort aufgelisteten Vereine und Interessengruppen decken zahlreiche Themengebiete ab: Altertum und Historie, Karneval, Musik- und Chöre, Hobby, Sport und Bewegung.

Bitte beachten Sie, dass im Menü die Vereine G-M, N-S, T-Z separat ausgewählt werden müssen.

Web: www.lahnstein.de/freizeitkultur/vereine/vereine-von-af/

Die große und aktive Vereinslandschaft sorgt dafür, dass in Lahnstein ein lebendiges, offenes und tolerantes Miteinander gepflegt wird. Im vielseitigen Angebot der Vereine und Interessengruppen findet jeder sein Hobby, seinen Sport oder seine Herzensangelegenheit.

In diesem Kapitel ist eine Auswahl an Lahnsteiner Vereinen und Verbänden aufgelistet, die Angebote bereitstellen, die besonders auf Senioren zugeschnitten sind. Nutzen Sie diese Angebote und finden Sie Gleichgesinnte!

Vereinsname

Turngemeinde 1878 e.V. Oberlahnstein
(02621) 400 63
www.tgo-lahnstein.de,
vorstand@tgo-lahnstein.de

Turnverein 1884 e.V. Niederlahnstein
(02621) 624 87
www.tv-niederlahnstein.de

VFL Lahnstein
(02621) 624 07
www.vfl-lahnstein.de,
vfl.lahnstein.info@web.de

Angebote

Aktiv gegen Osteoporose, Nordic - Walking
Seniorengymnastik, Tischtennis, Pilates, Yoga,
Männer Bewegung + Tischtennis Ü 60,
Pezziballgymnastik, Bewegung trotz(t) Demenz

Beckenbodengymnastik, Fit ab 50
Herzsportgruppe, Seniorensport, Tischtennis
Walking / Nordic Walking, Wandern
Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik

Funktionales Krafttraining für Senioren,
Nordic Walking, Rücken Fit, Stretch +Relax
Rücken – Fit, Yoga

Senioren-gymnastikgruppe DRK Lahnstein
(02621) 18 88 54

Gymnastik im Johanniskloster Lahnstein

Behindertensportgruppe Lahnstein
(02603) 54 97, bsg.lah1@outlook.de

Sportangebote für Menschen,
mit Beeinträchtigung auch im Wasser

Evangelische Kirchengemeinde Niederlahnstein
(02621) 74 02

Frauenhilfe im ev. Gemeindehaus
Oberlahnstein

Katholische Pfarrgemeinde Sankt Martin
(02621) 628 90

Seniorenachmittag
im Pfarrzentrum St. Martin

Seniorenachmittag
im Gemeindehaus St. Barbara

Kolpingfamilie St. Barbara
(02621) 9218434
www.kolping-lahnstein.de
info@kolpinglahnstein.de

Männergruppe 60+
Wandergruppe
Mittagstisch im Gemeindehaus
St. Barbara

Kolpingfamilie St. Martin
(02621) 3324
www.kolpingfamilie-lahnstein-st-martin.de

Ü – 60 Gruppe, monatliche Ausflüge

Treff 81 - Pfarrei Sankt Martin
(02621) 620 83 08, (02621) 402 49
ute.wagner56@gmx.de
mo-mel@gmx.de

Treff für Menschen mit Beeinträchtigung

Sozialverband VDK Ortsverband Oberlahnstein
(02621) 5794
www.vdk.de/ov-oberlahnstein,
o-oberlahnstein@vdk.de

Monats – Stammtisch für Mitglieder
und Gäste
Jährlich: 3 Halbtagesfahrten
(Mai, Juli, Oktober)

AWO Ortsverein Lahnstein
0151-40156444 oder (02627) 1635
www.awo-kv-rheinlahn.de

14-tägiger Kaffeenachmittag
Monatlich: Sonntagsfahrt zum Friedwald
Jährlich: 3 – 4 Tagesfahrten mit dem Bus

Tanzen

Der Drang sich zur Musik zu bewegen, scheint angeboren und hält bis in das hohe Alter an; Tanzen gehört zu den wertvollsten Freizeitbeschäftigungen für Körper und Geist. Wer tanzt, bleibt beweglicher, baut Muskeln auf, trainiert die Motorik und aktiviert die Gehirnzellen.

Tanzen ist aber auch ein Ausdruck von Lebensfreude. Es ist ein Hobby, bei dem die Geselligkeit im Vordergrund steht und bei dem sich leicht Kontakte knüpfen lassen.

Tanzstudio Petra Weiland

Brückenstraße 36
(02621) 56 47
petra@weiland-lahnstein.de
www.tanzschule-weiland.de

Tanzsportclub Rhein-Lahn-Royal e.V.

(02621) 67 96 41
i.eikmeier-stindt@tsc-royal-lahnstein.de
www.tsc-royal-lahnstein.de

Tanz- und Sportzentrum Mittelrhein Lahnstein e.V.

(02621) 42 17
h.wickert@tsz-mittelrhein.de
www.tsz-mittelrhein.de

Die VHS bietet Tanzkurse an (siehe Seite 11).

Fitnessstraining im Wasser

Im Lahnsteiner Hallenbad werden regelmäßig professionell angeleitete Fitness-Kurse im Wasser angeboten. Die Trainings richten sich sowohl an Trainierte als auch an Neueinsteiger und an alle Altersgruppen.

Die Kurse im Überblick:

Aquafitness / Aquajogging: Im Wasser mit Hilfe der Unterstützung von Trainingsgeräten den Körper gegen den Wasserwiderstand zu bewegen, um so mit spielerischer Leichtigkeit optimal zu trainieren.

Aquacycling: Das Radfahren im Wasser bezieht, anders als das Radfahren an der Luft, die Muskelpartien des gesamten Körpers mit ein.

Aquagymnastik: Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und des Gleichgewichtsinns. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

on aqua line im Lahnsteiner Hallenbad

Infos unter: (0261) 287 444 45
E-Mail: info@on-aqua-line.com
Web: www.on-aqua-line.de

Bewegungsangebote im Hallenbad bieten auch die Lahnsteiner Sportvereine TGO und TV Niederlahnstein sowie die Behindertensportgruppe (siehe Seite 22).

Schwimmen

Schwimmen versetzt den Körper im Wasser in einen Zustand der Schwerelosigkeit. So fallen Bewegungen leichter, Gelenke und Muskulatur werden geschont. Gleichzeitig beträgt das eigene Körpergewicht im Wasser nur ein Siebtel des eigentlichen Gewichts. Eine ideale Umgebung, um gezielt sowohl die Grundfitness als auch die Muskulatur sanft zu stärken.

Schwimmen – die komplette Sportart:

1. Kalorienverbrauch je 30 Minuten
ca. 350 Kalorien
2. Stärkung des Herz-Kreislaufs-Systems
3. Anregung der Stoffwechselaktivität
4. Stärkung des Immunsystems
5. Verbesserung des Körpergefühls
6. Hilfe bei der Stressbewältigung

Sollten Sie an Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, bitte kontaktieren Sie vor dem Schwimmen zunächst Ihren behandelnden Arzt.

In Lahnstein stehen zwei Schwimmbäder zur Verfügung, im Sommer das Freibad und über den Winter das Hallenbad. Beide Bäder bieten verschiedene Bahnen, Nichtschwimmerbecken und Turmanlagen.



[www.lahnstein.de/freizeitkultur/
freizeitaktivitaeten/sport/schwimmen/](http://www.lahnstein.de/freizeitkultur/freizeitaktivitaeten/sport/schwimmen/)

Freibad Lahnstein

Mai bis August / September
Am Burgweg 27
(02621) 25 00

Hallenbad Lahnstein

September bis Mai
Blücherstraße 20
(02621) 80 84

Wandern

Lahnstein bietet eine Vielzahl an Wandermöglichkeiten durch weitläufige Waldgebiete mit abwechslungsreicher Flora und Fauna. Schatten und Sonnenplätzen in luftiger Höhe bieten immer wieder wunderschöne Rhein- und Lahnpanoramen.

Unterschiedlich anspruchsvolle Routen warten auf Anfänger und auf Fortgeschrittene.

Die Ruppertsklamm

1,5 km lang ist die wildromantische Schlucht des Naturschutzgebietes Ruppertsklamm, die sowohl Teil des Lahnwanderweges, als auch des Rheinsteigs ist. Auf dem ca. 45 Minuten andauernden Weg mit 235 m Höhenunterschied zur Schutzhütte sind kleine Brücken, Holzstege und abenteuerliche Kletterpassagen zu bewältigen.

Der Rheinsteig – Wandern auf hohem Niveau

Der Rheinsteig, der weltbekannte 320 km lange rechtsrheinische Wanderweg, führt auch an Lahnstein vorbei: Anspruchsvolle Auf- und Abstiege durch naturbelassene Wälder und Weinberge, gepaart mit spektakulären Ausblicken erwarten Sie.



Der Lahnwanderweg – Wandern für Individualisten

Zwischen Diez und Lahnstein verläuft ein Teil des 65 km langen Lahnwanderweges, beidseitig der Lahn. Hier sind Wanderer zumeist auf den Höhen unterwegs und genießen die schönsten Aussichten auf das Lahntal und die Hochflächen der Gebirge Taunus und Westerwald.

Der Jakobsweg – Wandern im Zeichen der Muschel

Auf den Spuren des Jakobus wandern Pilger auch an Lahnstein vorbei auf einer der wichtigsten christlichen Pilger Routen. Die gelben Muscheln auf blauem Grund weisen den Weg. Pilgerstempel sind in der Touristinformation (02621) 914171 oder am Wochenende im Cafe´ Pilgerstübchen am ehemaligen Kloster Allerheiligenberg erhältlich.

Yoga

Die Bewegungslehre des Yoga hat ihren Ursprung in Indien. Hierbei werden Körperübungen durch Atemübungen und Meditationen ergänzt. Ziel ist es, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen, die sich beruhigend auf Körper und Geist auswirkt.

Yoga ist keine Frage des Alters, denn die Übungen können individuell abgestimmt werden. So lässt sich für jeden ein passender Yoga Stil finden. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem kräftezehrenden langen Halten der Übungen, sondern auf den Wiederholungen mit dem Schwerpunkt auf Atmung und Entspannung.

Durch regelmäßiges Yoga verbessern sich Körpergefühl und Konzentration, das Selbstvertrauen kann gestärkt werden. Der Alltag kann stabiler und risikofreier erlebt werden. Eigene Grenzen wiederum werden eher eingestanden und akzeptiert. Durch das gestärkte Selbstbewusstsein neigen Yogianer dazu, aktiver am Leben teilzunehmen, Neues kennen lernen zu wollen und insgesamt zufriedener mit sich selbst und ihrem Leben zu sein. Wichtig ist, dass die Yoga-Übungen unter der Aufsicht eines erfahrenen Yogalehrers stattfinden, der die Übungen und deren Wirkungen genau erklärt, Unterstützung leistet und Hilfsmittel anbieten kann.

Sprechen Sie sich vor dem Training ausführlich mit Ihrem Yogalehrer ab, um gemeinsam die zu Ihnen passenden Übungen und Intensität auszuwählen.

Ems – Athletic Yoga

Johannesstraße 42
(02621) 919 98 71
info@ems-athletic.de
www.ems-athletic.de

Surya Yoga

Frühmesserstraße 22
(0171) 41 19 994
gelirubroeder@t-online.de
www.surya-yoga-info.de

Weitere Yoga-Angebote bieten die Lahnsteiner Vereine an (siehe Seite 21/22), sowie die VHS (siehe Seite 11).



Bewegung / Training

Therapie und Fitness

Fit and Physio Niederlahnstein

Schwarzer Weg 1

(02621) 628 57 00

Fax: (02621) 628 57 09

praxis@fitandphysio.de

www.fitandphysio.de/fapnl/

Kurse: u.a. Physiotherapie, Rehasport,
Rückenfitness, Beckenbodentherapie

Fit and Physio Lahnhöhe

Am Kurpark 1

(02621) 696 97 55

Fax: (02621) 696 97 63

info@fitandphysio.de

www.fitandphysio.de

Kurse: u.a. Herz-Kreislauftraining,
Entspannung, Physiotherapie, Rehasport

Sports – and – community GmbH

Hermisdorfer Straße 3a

(02621) 92 60 21

Web: www.sports-and-community.de

Kurse: u.a. Rehasport, Rückenfitness

Ems – Athletic

Johannesstraße 42

(02621) 919 98 71

info@ems-athletic.de www.ems-athletic.de

www.ems-athletic.de

Ganzheitliches Training /Wellnessmassage

Christa Greis

Am Allerheiligenberg 63

(0151) 15 15 58 32

info@christa-greis.de

Kurse: u.a. Achtsamkeitstraining, Kinesiologie,
Entspannung, Gesundheitsmanagement, Mas-
sage

Stille Momente Tanja Strack

Mittelstraße 72

(02621) 62 92 41

stille-momente@t-online.de

www.stille-momente.eu

Weitere Bewegungs- und Sportangebote
bieten die Lahnsteiner Vereine (siehe Seite
21/22), sowie die VHS (siehe Seite 11).

Zuständig für den öffentlichen Personen Nahverkehr in Lahnstein ist der Verkehrsverbund Rhein-Mosel (VRM). Er ist ein kommunal getragener Verkehrsverbund verschiedener Kreise und der Stadt Koblenz, gegründet um einen einheitlichen ÖPNV-Tarif anzubieten.

Lahnstein verfügt über zwei Bahnhöfe sowie einen Haltepunkt im Ortsteil Friedrichsgegen. Am besten getaktet ist der Bahnhof Niederlahnstein, der als letzte Station vor dem Koblenzer Hauptbahnhof sowohl von der Rheinstrecke (RB10) als auch von der Lahnstrecke (RB23, RE25) bedient wird.

Die Buslinien 540, 574, 573, 571, 994, 956 fahren zahlreiche Haltestellen in Nieder- und/oder Oberlahnstein an. Friedland ist über die 573 und Friedrichsgegen über die 573 und die 554 zu erreichen. Auf die Höhe gelangt man mit der 571. Damit verfügt Lahnstein über eine vergleichsweise gute Infrastruktur im öffentlichen Nahverkehr.

Verkehrsverbund Rhein-Mosel GmbH

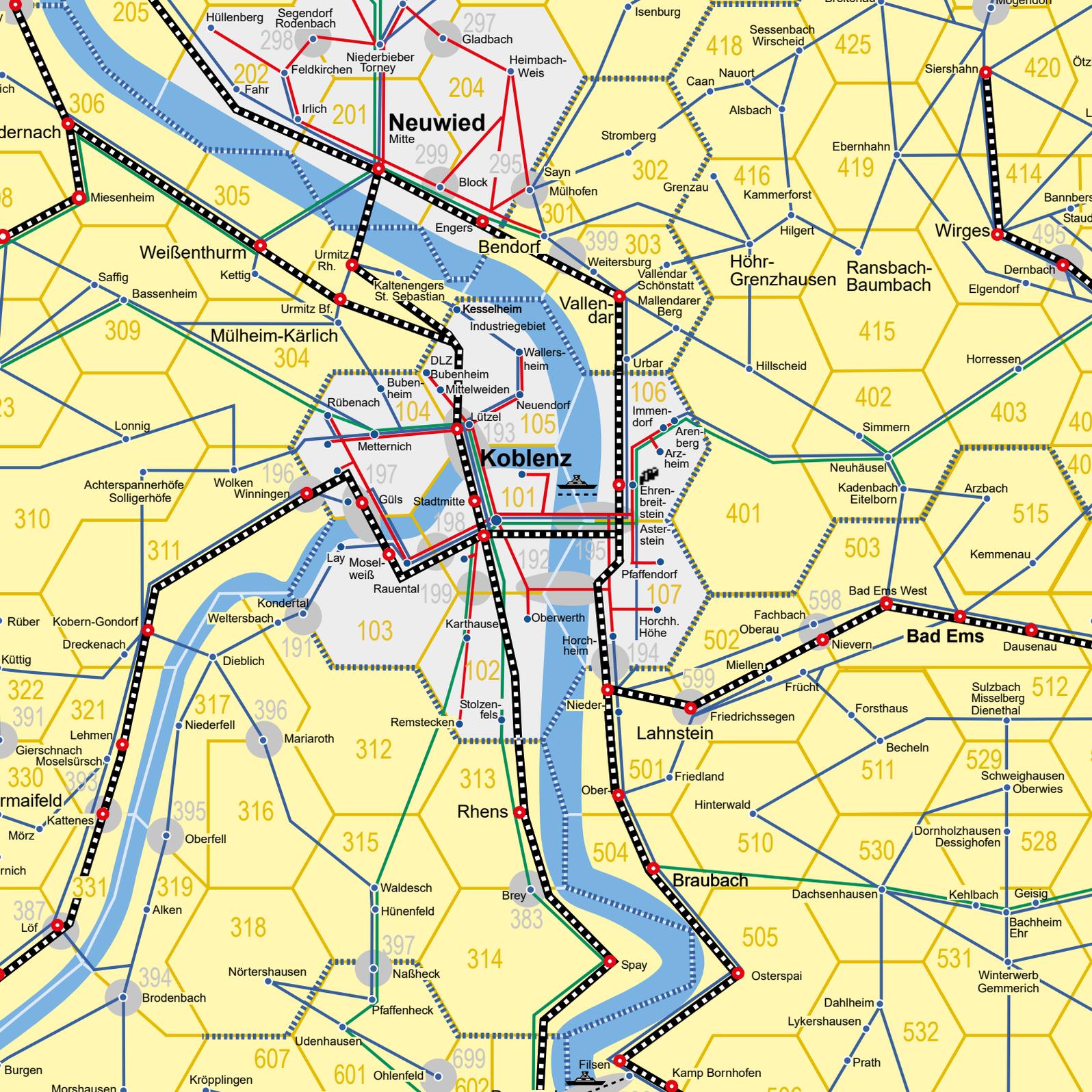
Schloßstraße 18-20

56068 Koblenz

Tel: (0261) 303 55-0

www.vrminfo.de





Unentgeltliche Beförderung

Menschen mit Beeinträchtigung haben unter bestimmten Voraussetzungen ein Anrecht auf eine kostenfreie Beförderung mit dem ÖPNV.

Dazu wird ein grün-orangener Schwerbehindertenausweis benötigt, der bewilligt wird, wenn Menschen gehörlos, hilflos, blind sind oder eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr aufweisen.

Zusätzlich muss eine sogenannte Wertmarke beantragt werden, die in Rheinland-Pfalz 80 Euro für ein Jahr kostet. Kostenlos ist diese Wertmarke für Menschen, die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II, XII, Bundesversehrtengesetz, schwerkriegsbeschädigter Menschen beziehen oder das Merkmal BL (Blind) / H (Hilflos) aufweisen.

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Baedekerstraße 2 - 20
56073 Koblenz
(0261) 404 11
Fax: (0261) 404 14 0



60-PLUS-TICKET IM ABO



Besser Bus&Bahn

www.vrm.info.de

Grauer Alltag? Steht mir gar nicht!



62,50 €
im Monat

INFO-HOTLINE 0800 5 986 986

kostenfrei,
täglich von 8 bis 20 Uhr

Taxi- und Fahrdienste

Mobilität abseits des eigenen Fahrzeuges und des ÖPNV ermöglichen Lahnsteiner Taxiunternehmen und Patientenfahrdienste, die Sie sicher von Zuhause zum Zielort befördern. Im Falle einer ärztlichen Verordnung für eine Krankenbeförderung übernimmt die Krankenkasse gegebenenfalls die entstehenden Kosten.

Funktaxi Lahnstein

Hochstraße 51
(02621) 273 7
info@taxi-duendar.de
www.taxi-lahnstein.de

Rollstuhltaxi Braubach

(02627) 20 1
funktaxi-braubach@t-online.de

Patientenfahrdienst ASB

(02603) 506 90 10
info@asb-rl.de

Fahrdienst des DRK

(02603) 941 40
o.herberz@kv-rhein-lahn.drk.de

Coaching für Senior*innen

Bewegung, Entspannung, Würde und Lebenssinn
Einzelberatung und Gruppen
Christa Maria Greis

Expertin für Ganzheitliches Training 60 plus



Telefon 0151 15 15 58 32

info@christa-greis.de

www.glueckliche-frauen-60plus.de



Kloster Allerheiligenberg
Am Allerheiligenberg 63
56112 (Nieder) Lahnstein

WALTER BORCHARD



ORTHOPÄDIE • SCHUHTECHNIK
S A N I T Ä T S H A U S

Hochstr. 8 • Am Salhofplatz
56112 Lahnstein

Telefon: 02621 – 24 90

Telefax: 02621 – 49 12

borchard-orthopaedie@t-online.de
www.borchard-orthopaedie.de

Einlagentechnik

- Basis- bis Comfort-Einlagen von superdünn bis Weichschaumtechnik

- kompetent
- freundlich
- individuell

Kompressionsstrümpfe

- Basis- und Premiumversorgung von Fuß bis Arm
- Reparaturservice

Bandagen / Orthesen

- von Standard bis Hightech
- von Kopf bis Fuß
- Basis- und Premiumqualität

Öffnungszeiten: Mo + Do 08:30 – 18:30 Uhr / Di, Mi, Fr 08:30 – 18:00 Uhr / Samstag geschlossen

Die gute Adresse für alle, die besser hören und verstehen wollen.
21 x im nördlichen Rheinland-Pfalz und in Bonn-Bad Godesberg

Seit 30 Jahren sehen wir uns und jetzt hören wir uns auch wieder!

Machen Sie bei uns einen Hörtest und optimieren Sie Ihr Gehör.



BECKER
HÖR AKUSTIK

beckerhoerakustik.de •

Lahnstein, Burgstraße 18 (Fußgängerzone), Tel. 0 26 21 / 36 86
Mo bis Fr 8.30 – 18 Uhr, Sa 9.30 – 12.30 Uhr, CI-Servicepartner

**Gleich
reinkommen
und Termin
verein-
baren!**

Hörakustiker

Das Hören gehört zu den wichtigsten Sinnen eines Menschen und verschlechtert sich im Laufe des Lebens auf natürliche Art und Weise. Um frühmöglich die beste Versorgung rund um das Hören zu gewährleisten, sollten regelmäßige Hör-Tests durchgeführt werden.

Becker Hörakustik oHG

Burgstraße 18
 (02621) 368 6
 Fax: (02621) 188 47 4
 lahnstein@beckerhoerakustik.de
 www.beckerhoerakustik.de

Ravati Hörgeräte

Burgstraße 29a
 (02621) 696 83 20
 Fax: (02621) 696 83 21
 info@hörgeräte-ravati.de
 www.hörgeräte-ravati.de

Sanitätshäuser

Sanitätshäuser versorgen mit medizinischen Hilfsmitteln und Verbrauchsmaterial. Hier stehen orthopädisches Schuhwerk, Gehilfen, aber auch kleine Helfer, die den Alltag leichter gestalten, zur Verfügung, wie z.B. Flaschenöffner für Senioren.

Borchard Orthopädie

Schuhtechnik – Sanitätshaus
 Hochstraße 8
 (02621) 249 0
 Fax: (02621) 49 12
 borchard-orthopaedie@t-online.de
 www.borchard-orthopaedie.de

W. Jaeger Orthopädie

Hermisdorfer Straße 3
 (02621) 623 40
 Fax: (02621) 62 34 11
 info@jo.team
 www.ortho-jaeger.de

... für Ihre Gesundheit

VICTORIA APOTHEKE
FORTUNA APOTHEKE



Adolfstraße 35 56112 Lahnstein
Tel.: 02621 2226 Fax 02621 180512
info@victoria-apotheke-lahnstein.de

Am Rasenplatz 7 56112 Lahnstein
Tel.: 02621 6284270 Fax 02621 6284272
info@fortuna-apotheke-lahnstein.de

www.victoria-apotheke-lahnstein.de

www.fortuna-apotheke-lahnstein.de

Inh.: Rosmarie Bührmann-Müller (e. K.),
Fachapothekerin für Offizinpharmazie

... für Ihre Gesundheit – 2x in Lahnstein.

Das gemeinsame Leitbild unserer beiden Lahnsteiner Apotheken lautet: „... für Ihre Gesundheit“. Ihre individuelle Beratung bei allen Fragen rund um die Gesundheit liegt uns am Herzen. Gerne nehmen wir Vorbestellungen telefonisch, per Fax, über unsere Websites oder durch Apps entgegen. Und natürlich können wir auch alle elektronischen Rezepte beliefern.

Günstig gelegen – seniorenfreundlich ausgestattet.

Sie finden unsere VICTORIA-APOTHEKE in der Adolfstraße 35 in der Innenstadt von Oberlahnstein im Umfeld zahlreicher Arztpraxen (Parkplätze auf dem gegenüberliegenden Turmplatz) und unsere FORTUNA-APOTHEKE in Niederlahnstein am dortigen REWE Markt (Parkplätze unmittelbar vor der Tür). Beide Apotheken sind barrierefrei durch Automatiktüren und ohne Treppen zugänglich.

Unser Zustellservice – zuverlässig und kostenfrei.

Wenn wir einmal ein von Ihnen benötigtes Arzneimittel trotz unseres großen Warenlagers nicht vorrätig haben, können wir dieses in aller Regel innerhalb weniger Stunden für Sie beschaffen. Auch außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie Ihre Nachlieferung aus einem individuellen 24h-Abholfach der jeweiligen Apotheke selbst abholen. Oder Sie nutzen einfach unseren zuverlässigen Zustellservice mit unseren eigenen Botenfahrern, den wir Ihnen hier in der Stadt Lahnstein und angrenzenden Gebieten als Kundenservice gerne anbieten.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Apotheken

Burg-Apotheke

Burgstraße 28

(02621) 25 11

Fax: (02621) 505 61

info@burg-apotheke-lahnstein.de

www.burg-apotheke-lahnstein.de

Fortuna-Apotheke

Am Rasenplatz 7

(02621) 628 42 70

Fax: (02621) 628 42 72

info@fortuna-apotheke-lahnstein.de

www.fortuna-apotheke-lahnstein.de

Jerusalem's Apotheke

Hochstraße 17

(02621) 242 2

Lahn – Apotheke

Brückenstraße 17

(02621) 922 115

Fax: (02621) 92 21 16

info@lahnapotheke.de

www.lahnapotheke.de

Victoria Apotheke

Adolfstraße 35

(02621) 222 6

Fax: (02621) 180 51 2

info@victoria-apotheke-lahnstein.de

www.victoria-lahnstein.de

Offizielles Gesundheitsportal der deutschen
ApothekerInnen: www.aponet.de



jansendesign
film | print | web
www.jansendesign.de

Print, Web, Bild & Ton –
Ihr Unternehmen perfekt in Szene gesetzt.

Gesundheitswegweiser

In diesem Kapitel finden Sie ein umfangreiches Verzeichnis von in Lahnstein praktizierenden Ärzten sowie anderer Gesundheitsberufe.

Ärzte

Allgemeinmedizin

Dres. med. Regina Beck-Niel und Josef Niel

Bahnhofstraße 28

(02621) 757 3

Fax: (02621) 626 07

praxis@beck-niel.de

Dr. med. Sabine Hintze

Adolfstraße 35

(02621) 186 73

Fax: (02621) 921 92 03

Dr. med. Thomas Kempf und Iris Theisen

Bahnhofstraße 46

(02621) 921 82 0

Fax: (02621) 921 82 20

praxis@kempf-theisen.de

www.kempf-theisen.de

Dr. med. Edelbert Lutterbeck

Frühmesserstraße 11

(02621) 400 55

Fax: (02621) 92 21 29

dr.lutterbeck@gmx.net

**Dres. med. Hans-Werner Schmitz
und Ulrike Weiland**

Sebastianusstraße 2

(02621) 266 4

Fax: (02621) 182 80

arztpraxis_dres_schmitzweiland@gmx.de

Dr. med. Stephan Wagner

Burgstraße 28

(02621) 400 33

praxislahnstein@gmx.de



Dirk Weber

Frühmesserstraße 22

(02621) 503 18

Fax: (02621) 189 99 73

kontakt@hausarztpraxis-lahnstein.de

www.hausarztpraxis-weber.de

Augenheilkunde**Guntram Finken**

Frühmesserstraße 12

(02621) 260 8

Dermatologie (Hautärzte)**Dres. med. Achim Globisch und Ulrich Hintze**

Adolfstraße 35

(02621) 555 5

Fax: (02621) 181 73

dres.hintzeglobisch@t-online.de

www.hautaerzte-lahnstein.de

Gynäkologie**Dr. med. Andreas Jepsen-Föge**

Adolfstraße 32

(02621) 24 44

Frauenarztpraxis Eva Laszlo,**Natalie Schönefeld, Helene Zacharias,****Dres. med. Karin Supp und Peter Wiehn**

Adolfstraße 32

(02621) 378 8

info@frauenarzt-lahnstein.de

www.frauenarzt-lahnstein.de

HNO**Dr. med. Frank Padberg**

Gutenbergstraße 2a

(02621) 267 8

Fax: (02621) 187 53 0

praxis@hnopadberg.de

Innere Medizin**Dr. med. H. C. Eberle,****R. Münzel, T. Reisinger, M. Sundermeier**

Brückenstraße 32 – 34

(02621) 468 0

info@igp.badems.de

www.igp-ems-lahn.de

Dr. med. Julis Kremer-König

Adolfstraße 11

(02621) 480 8

info@diabetes-lahnstein.de

www.diabetes-lahnstein.de

Prof. Dr. med. Thomas Marth

Ostallee 3

(02621) 171 11 50

Dr. med. Wolfgang Schüller

Hirschsprung 28

(02621) 266 4

Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie

Dres. med. Nicole Vorrink und Guido Wagner

Brückenstraße 10

(02621) 626 55

info@smileclub.de

www.smileclub.de

Dr. med. Dr. med. dent. Stephan Wolf

Brückenstraße 13

(02621) 926 34 0

Fax: (02621) 926 34 1

info@dr-wolf-mkgpraxis.de

www.dr-dr-wolf-mkgpraxis.de

Neurologie

Gerhard Lippert

Gutenbergstraße 2a

(02621) 508 44

Orthopädie

Dres. med. Abdul Altawili und Klaus

Erlinghagen

Adolfstraße 36

(02621) 268 3

info@ortholahn.de

www.ortholahn.de

Dr. med. Dietmar Dömling und Steffen Scholz

Ostallee 3b

(02621) 629 30 00

praxis@oul-4you.de

www.oul-4you.de

Dr. med. Sabine Alfter

Am Kurpark 1

(02621) 915 52 3

Psychiater

Markus Branczyk

Westallee 1

(02621) 628 26 8

Gerhard Lippert und Ingo H. Pavel

Gutenbergstraße 2a

(02621) 508 44

Dr. med. Alfred Schwarz

Johannesstraße 39

(02621) 239 4

Radiologie**Dres. Michael Lingscheidt und Thomas Schell**

Südallee 19 – 21

(02621) 187 30

Fax: (02621) 187 36 6

kontakt@rzlahnstein.de

www.rzlahnstein.de

Urologie**Dr. med. Steffen Kähms**

Hochstraße 1

(02621) 271 8

Sportmedizin**Dr. Emma Suchomel**

Am Kurpark 9

(02621) 441 1

Zahnärzte**Dr. med. dent. Thomas Beyl**

Bahnhofstraße 35a

(02621) 849 7

Fax: (02621) 622 32

praxis.beyl@online.de

www.beyl-endodontologie.de

Dres. Helmut und Thorsten Greiner

Ostallee 18

(02621) 265 8

zahnarzt-greiner@t-online.de

www.zahnarzt-greiner.de

**Dres. med. dent. Bärbel Kamphuis
und Stephanie Kraus-Guillou**

Nordallee 10

(02621) 400 22

praxis@caradent.de

www.caradent.de

Muamer Saric

Bürgermeister - Müller – Straße 1

(02621) 180 10 4

www.zahnarztpraxis-saric.com

Dinara Sharapova

Adolfstraße 77

(02621) 234 6

Fax: (02621) 237 7

d.sharapova@gmx.de

www.zahnarzt-sharapova-lahnstein.de

**Dr. med. dent. Christian Weichert
und Benedikt Kempkes**

Gutenbergstraße 2a

(02621) 509 11

Fax: (02621) 404 99

praxis@weichert-kempkes.de

www.weichert-kempkes.de

Tiermedizin

Dr. med. vet. Wolfgang Schnabel

Nordallee 12

(02621) 508 60

Dr. med. vet. Andreas Tau

Goethestraße 21

(02621) 622 44

Therapeuten

Psychologische Psychotherapie

Dipl.-Psych. Bernard Kuhn

Wilhelmstraße 31

(02621) 629 42 69

Dipl.-Psych. Jürgen Kuhn

Brückenstraße 36

(02621) 188 35 57

Dipl.-Psych. Irene Schneider

Hirschsprung 22

(02621) 922 28 3

Dipl.-Psych. Daniela Weingarten

Johannesstraße 42

(02621) 628 59 53

danielaweingarten@t-online.de

Ergotherapie

Elisabeth Enders-Neumann

Wilhelmstraße 26

(02621) 628 84 55

Boris Thor Reuter

Südallee 23

(02621) 629 26 3

Logopädie

Logopädie Wächter Manthey

Nordallee 10

(02621) 623 97 96

Fax: (02621) 623 97 95

info@wm-logopaedie.de

www.wm-logopaedie.de

Wolfgang Spath

Am Fischteich 7a

(02621) 922 19 5

Physiotherapie**Ilona Tarrago Catello**Ostallee 63
(02621) 575 6**Fit and Physio GmbH**Schwarzer Weg 1
(02621) 628 57 00**Nathalie Fuß**Brückenstraße 4
(02621) 798 1**Thorsten Hoffmannbeck**Johannesstraße 42
(02621) 629 56 40**Heike Hoppe**Sebastianusstraße 14
(02621) 921 93 98**Hans Jürgen Kadenbach**Bodewigstraße 20
(02621) 189 49 1**Physio Lahnstein**Brückenstraße 36
(02621) 922 49 9
praxis@physio-lahnstein.de
www.physio-lahnstein.de**Praxis Seeger**Lahneckstraße 9
Tel: (02621) 635 84 04**Detlev Schmidt**Hochstraße 13
(02621) 629 57 45**Udo Sonnet**Frühmesserstraße 9
(02621) 408 45**Teitge und Hoven**Bahnhofstraße 16
(02621) 187 43 41**Peter Topler**Adolfstraße 165
(02621) 407 00**Textor und Holtz**Hochstraße 1
(02621) 548 4**Physiotherapie Weichert**Hochstraße 1
(02621) 967 05 91**Sonstige****Fußpflege/Podologie****Sarah Schwinden**Hintermauergasse 23
(02621) 620 33 22**(med.) Fußpflege****Ella Aumann**Kastanienstraße 24
(02621) 188 31 1**K. Buffi**Friedensstraße 4
(02621) 624 51**Sonja Derksen**Hochstr. 24
0178 727 55 28**Elja Herber**Hochstraße 12
(02621) 509 34**Detlev Reinelt**Adolfstraße 39
(02621) 216 7**Andrea Schmidt**Hochstraße 13
(02621) 629 57 45**Sabine Senking**Mittelstraße 9
(02621) 581 9**Wlasta Topler**Adolfstraße 165
(02621) 508 09

St. Elisabeth Krankenhaus Lahnstein



www.krankenhaus-lahnstein.de




1965
Gründungsjahr


180
Betten


311
Mitarbeiter

Das St. Elisabeth Krankenhaus Lahnstein sichert als größtes Krankenhaus im Rhein-Lahn-Kreis die medizinische Grund- und Regelversorgung. In den Kliniken für Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Gynäkologie, HNO sowie Psychiatrie und Psychotherapie werden jährlich rund 6000 Patienten stationär und tagesklinisch versorgt. Dem Krankenhaus angeschlossen ist die Pflegeeinrichtung Maria-Elisabeth mit 16 Plätzen in der Kurzzeitpflege.

„Bei uns operiert der Chef noch selbst; ein wirkliches Plus für die Patienten. Die angegliederte Psychiatrie versteht sich als Teil des gemeindenahen psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungsangebots, womit Patienten im Haus nicht nur bei somatischen Krankheitsbildern Hilfe und Versorgung finden.“



Ambulante Versorgung:
MVZ Lahntal mit chirurgischem und internistischem Leistungsangebot

Kurzzeitpflege:
Kurzzeitpflege Maria-Elisabeth mit 16 Plätzen



**Elisabeth Vinzenz
Verbund**

Das St. Elisabeth Krankenhaus Lahnstein gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund - einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen. Weitere Informationen: www.elisabeth-vinzenz.de

Krankenhäuser

St. Elisabeth Krankenhaus

Das St. Elisabeth Krankenhaus Lahnstein ist das größte Krankenhaus des Rhein-Lahn-Kreises und sichert die medizinische Grund- und Regelversorgung.

Patienten können in den Abteilungen Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Gynäkologie, HNO sowie Psychiatrie und Psychotherapie versorgt werden. Zudem ist dem Haus eine Kurzzeitpflege angegliedert.

Eine Besonderheit ist die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA). Das Angebot, welches von einer teilstationären Tagesklinik ergänzt wird,

richtet sich an Patientinnen und Patienten, die aufgrund der Art, Schwere oder Dauer ihrer psychischen Erkrankung einer intensiven Versorgung bedürfen und von anderen Versorgungsangeboten - einschließlich ambulanten Versorgungsangeboten - nur unzureichend erreicht werden.

St. Elisabeth Krankenhaus

Ostallee 3

(02621) 171 0

Fax: (02621) 171 19 09

info@krankenhaus-lahnstein.de

www.krankenhaus-lahnstein.de



LAHN
APOTHEKE
FAMILIE RÜNZ

Brückenstraße 17 · 56112 Lahnstein · Telefon 02621 922115
www.lahnapotheke.de

Die richtige Ernährung

Die richtige Ernährung kann auch im höheren Lebensalter dazu beitragen Wohlbefinden und Vitalität zu verspüren und den Menschen lange gesund und aktiv zu halten.

Sie unterscheidet sich nicht wesentlich von den Ernährungsregeln in jüngeren Jahren. Sie sollte energieärmer, aber dafür nährstoffreicher sein. Um eine Mangelversorgung zu vermeiden, ist eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung wichtig.

Regeln zur richtigen Ernährung im Alter:

1. Essen muss schmecken
2. Es sollte verträglich sein
3. Krankheitsbedingte körperliche Veränderungen sind zu berücksichtigen
4. Qualitativ hochwertige und frische Lebensmittel sollten verwendet werden

Im Alter benötigt der Körper ca. 30 % weniger Kalorien am Tag. Halten Sie ihre Ernährung in Balance, da Sie sonst schnell in ein Über- oder Untergewicht fallen. Mangel- und Unterernährung aufgrund ungenügender und ungeeigneter Ernährung stellt ein häufiges Gesundheitsrisiko älterer Menschen dar!

Gesellschaft für Gesundheitsberatung

Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e. V. besteht seit 1978 und ist im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsaufklärung als gemeinnütziger Verein tätig. Sie wurde von dem Arzt und Ernährungspionier Dr. med. Max Otto Bruker (1909 – 2001) gegründet. Themen aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Umwelt und Lebensberatung stehen im Mittelpunkt des unabhängigen Vereins. Im Dr. Max-Otto-Bruker-Haus auf der Höhe über Lahnstein finden regelmäßig Seminare und Vorträge statt.

Zweimal im Jahr lädt die GGB zu einer Tagung in die Lahnsteiner Stadthalle. Drei Tage lang bevölkern dann gesundheitsinteressierte Menschen aus ganz Deutschland die Lahnsteiner Innenstadt.

Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.

Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3

(02621) 917 01 7

Fax: (02621) 917 03 3

info@ggb-lahnstein.de

www.gesundheitsberater.de

Menüservice: Essen auf Rädern

Essen auf Rädern liefert ein fertig gekochtes Mittagsmenü für Senioren, die zuhause nicht mehr kochen können oder möchten. Unter bestimmten Umständen kann der Service finanziell durch die Stadt Lahnstein unterstützt werden.

Caritas-Sozialstation Lahnstein-Braubach

Hochstraße 2

(02621) 940 81 9

Fax: (02621) 940 84 1

sst.lahnstein-braubach@cv-ww-rl.de

www.caritas-westerwald-rhein-lahn.de

Arbeiter-Samariter-Bund

Koblenzer Straße 30

56130 Bad Ems

(02603) 506 90 12

Fax: (02603) 513 8

info@asb-rheinlahn.de

www.asb-rheinlahn.de

Trinken

Oftmals ist das Durstempfinden im Alter eingeschränkt. Senioren vergessen daher häufig, genügend Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei mindestens 1,5 Litern Wasser.

Wird die Menge am Tag nicht getrunken, können kleine Hilfestellungen, wie ein Trinkplan oder Erinnerungsuhrn helfen, die Trinkmenge zu erreichen

Checkliste: 5 Warnzeichen einer Dehydrierung

1. Mundtrockenheit:
trockene Schleimhäute, kein Speichel

2. konzentrierter Urin

3. verminderte Bildung von Schweiß

4. Kopfschmerzen

5. Müdigkeit und
Konzentrationsschwächen, Verwirrtheit





Alles neu!

**Caritas-
Altenzentrum
St. Martin
Lahnstein**

Jung und alt - alles unter einem Dach

Kita Kleine Arche Sozialstation Essen auf Rädern

Pflegestützpunkt Generationen-Projekt

Wir sind ein offenes Haus mitten in Lahnstein - angebunden an das Leben und die Aktivitäten der Stadt.

Genießen Sie Ihren Lebensabend in einem modernen und großzügigen Ambiente mit Verköstigung durch die hauseigene Küche.

Caritas-Altenzentrum St. Martin

Hochstraße 2, 56112 Lahnstein

Telefon: (02621) 92 00 0 | E-Mail: az.st.martin@cv-ww-rl.de



www.caritas-ww-rl.de

Orientierungshilfe zur Prüfung der eigenen Lebenssituation

Machen Sie sich Gedanken über die Zukunft? Folgende Fragen können hilfreich bei der Planung sein:

Familie und Bekanntenkreis

- Leben Angehörige und enge Bekannte in Ihrer Nähe?
- Gibt es Angehörige oder Bekannte, mit denen Sie Unterstützung abgesprochen haben, sollten Sie zukünftig eine höhere Hilfebedürftigkeit aufweisen?
- Ist die familiäre Unterstützung mit hohen Fahrwegen verbunden oder nur mit einem Umzug möglich?

Nachbarschaft

nähere Informationen: S. 16

- Stehen Sie mit ihren Nachbarn in Kontakt?
- Gibt es nachbarschaftliche Hilfen?
- Nutzen Sie diese?

Wohnen

nähere Informationen: S. 13

- Können Sie sich in Ihrem Wohnumfeld selbstständig bewegen?
- Ist die Versorgung mit alltäglichen Gütern zu Fuß möglich?

- Ist Ihre Wohnung altersgerecht umgebaut? Welche Umbauten müssten vorgenommen werden?
- Kennen Sie alternative Wohnformen im Alter, kennen Sie deren Vor- und Nachteile?
- Haben Sie einen Überblick über die Angebote von betreuten Einrichtungen in Lahnstein?

Finanzen, Hilfe und Pflege

nähere Informationen: S. 54

- Wie hoch ist ihr monatliches Einkommen?
- Wie hoch sind Ihre Ersparnisse?
- Kennen Sie die Leistungen der Pflegekassen?
- Kennen Sie Beratungsstellen?

Lebenshilfe

nähere Informationen: S. 68

- Fühlen Sie sich psychisch mit Ihrer Situation überfordert?
- Haben Sie das Gefühl mit Menschen über Ihre Probleme sprechen zu wollen?
- Käme für Sie eine Selbsthilfegruppe in Frage?
- Gehören Sie zu den pflegenden Angehörigen und haben das Gefühl, sich mit Menschen in gleicher Lebenssituation austauschen zu wollen?

Kompetenz und Erfahrung!

Caritas-Sozialstation Lahnstein-Braubach

Sie brauchen Unterstützung?
Sprechen Sie uns an! Wir bieten:

- medizinische Behandlungspflege
- Hilfe bei der Körperpflege
- Schulung für pflegende Angehörige
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Alltagsbegleitung und Demenzbetreuung
- Beratung zur Pflegeversicherung nach § 37-3
- Schulung von Angehörigen nach § 45 im häuslichen Bereich



Essen auf Rädern
Lecker, abwechslungsreich
und frisch gekocht.

Sie möchten nicht auf Ihre tägliche warme Mahlzeit verzichten, aber die Zubereitung fällt Ihnen schwer?

- wir liefern von Mo - Sa frisch gekochte Gerichte aus der Rhein-Mosel-Werkstatt
- für Sonn- und Feiertage kann zusätzliches Essen bestellt werden
- kurzfristig und ohne langfristige Vertragsbindung

Telefon: (02621) 94 08 0 | E-Mail: [sst.lahnstein-braubach@cv-ww-rl.de](mailto:ssst.lahnstein-braubach@cv-ww-rl.de)



www.caritas-ww-rl.de

Die Tafel

Die Tafel Koblenz ermöglicht die Verteilung einwandfreier, gespendeter Lebensmittel an alle Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Versorgung mit Lebensmitteln finanziell nicht mehr alleine sicherstellen können.

60 ehrenamtliche Helfer sammeln pro Jahr ca. 1000 Tonnen Lebensmittel bei Supermärkten, Bäckereien und Lebensmittelproduzenten ein.

Diese werden in 8 Ausgabestellen (u. a. Lahnstein) von über 200 Helfern vor Ort an die betroffenen Menschen verteilt.

Wer Zugang zu den Lebensmitteln der Tafel erhalten möchte, benötigt einen Bezugsschein. Dieser kann bei der Pfarrei St. Martin beantragt werden. Dazu werden ein gültiger Sozialhilfebescheid und ein Ausweis benötigt. Die Reihenfolge während der Ausgabe der Lebensmittel wird über ein Los-System ermittelt, um faire Bedingungen für alle Bezieher zu schaffen.

Tafel Koblenz e. V. Ausgabestelle Lahnstein **Kath. Pfarrzentrum Pfarrei St. Martin**

Europaplatz 1

0163 814 53 01

info@tafel-koblenz.info

www.tafel-koblenz.info

Ausgabezeit: Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Prüfzeit: Donnerstag, 10:30 – 12:00 Uhr



Anziehungspunkt

Der Secondhand-Laden „Anziehungspunkt“ bietet gebrauchte, aber gut erhaltene Damen-, Herren- und Kinderbekleidung sowie Bett- und Tischwäsche, Handtaschen und Haushaltswaren, z. B. Geschirr und Besteck.

Zahlreiche Ehrenamtliche sortieren und verkaufen die Spenden, die gerne während der Öffnungszeiten angenommen werden.

Caritas Anziehungspunkt Lahnstein

Adolfstraße 51

(02621) 620 30 89

anziehpunkt-rl@cv.www.rl.de

www.caritas-ww-rl.de

Beratungsangebote

Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über Beratungsangebote in Lahnstein, sortiert nach möglichen Anliegen.

Sollten Sie Beratung zu einem der redaktionell aufgegriffenen Themengebieten benötigen, so beachten Sie bitte den entsprechenden Querverweis in der nachfolgenden Auflistung.

Allgemeine Lebens- und Sozialberatung

Caritas Sozialberatung

Gutenbergstraße 8

(02621) 920 81 4

Fax: (02621) 920 84 0

sozialberatung-rl@cv-ww-rl.de

www.caritas-westerwald-rhein-lahn.de

Ehe-, Familien- Lebensberatung

Caritas Familienberatung

Gutenbergstraße 8

(02621) 920 86 0

Fax: (02621) 920 89 2

familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

www.caritas-westerwald-rhein-lahn.de

Eine unkomplizierte Erstberatung ohne Termin erhalten Sie in der offenen Sprechstunde der Caritas Lebens- und Sozialberatung!

Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 – 11:00 Uhr

Menschen mit Beeinträchtigung

EUTB Beratungsstelle für Menschen mit Beeinträchtigung

Schanzgraben 3

56130 Bad Ems

(02603) 931 33 90

info@inklusa.de

www.inklusa.de

Kommunaler Beauftragter für Menschen mit Beeinträchtigung

Bernd Dietrich

56130 Bad Ems

behindertenbeauftragter@rhein-lahnrlp.de

Migrations- und Flüchtlingsberatung

Caritas Migrations- und Flüchtlingsberatung

Gutenbergstraße 8

(02621) 920 81 4

Fax: (02621) 920 84 0

migrationsberatung-rl@cv-ww-rl.de

www.caritas-westerwald-rhein-lahn.de

Runder Tisch für Flüchtlinge

Harald Pfisterer

(02621) 402 98

harald.pfisterer@gmail.com
Bärbel Scheele
(02621) 619 14
baerbel.scheele@gmx.de

**Beirat für die Belange von Menschen mit
Migrationshintergrund Stadt Lahnstein**

Kirchstraße 1
(02621) 914 0
filiz.achhammer@t-online.de
www.lahnstein.de

Pflegeberatung siehe Seite: 63

Seniorenberatung

Seniorenbüro Die Brücke

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
(02603) 972 33 6
Fax: (02603) 972 63 36
uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de
www.rhein-lahn-bruecke.de

Sicherheitsberatung siehe Seite: 68

Schuldnerberatung

Caritas Schuldnerberatung

Gutenbergstraße 8
(02621) 920 81 4
Fax: (02621) 920 84 0
schuldnerberatung-rl@cv-ww-rl.de
www.caritas-westerwald-rhein-lahn.de

Suchtberatung

**Caritas Zentrum für
ambulante Suchtkrankenhilfe**

Rizzastr. 14
56068 Koblenz
(0261) 667 57 0
Fax: (0261) 667 57 29
zas_koblenz@caritas-koblenz.de
www.caritas-koblenz.de

**Beratungsstelle des Diakonischen
Werkes Rhein-Lahn**

Am alten Rathaus
56130 Bad Ems
(02603) 962 33 0
Fax: (02603) 962 34 0
info@diakonierhein-lahn.de
www.diakonie-hessen.de



Finanzielle Hilfen und gesetzliche Leistungen

Das Gesetz sieht eine Vielzahl von Unterstützungsleistungen vor, die im Einzelfall bei der Stadt- oder der Kreisverwaltung beantragt werden können. Hier eine Auswahl:

Wohngeld

Das Wohngeld hilft Mietern und Inhabern von Eigentum (Lastenzuschuss), deren Einkommen nicht ausreicht, die Wohnkosten zu tragen.

Unter bestimmten Voraussetzungen haben auch Heimbewohner einen Anspruch auf Wohngeld.

Grundsicherung

Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung können Menschen beantragen, deren Rente nicht ausreicht, um z.B. die Kosten für Miete, Heizung und/ oder Lebensmittel aufzubringen. Die Leistungen sind einkommens- und vermögensabhängig.

Stadtverwaltung Lahnstein

Kirchstr. 1
(02621) 914 0
www.lahnstein.de

Hilfe zur Pflege

Wenn die Leistungen der Pflegekasse und die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, um die Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen sicherzustellen, kann ein Antrag auf „Hilfe zur Pflege“ gestellt werden. Diese Sozialhilfeleistungen umfassen die häusliche teilstationäre und vollstationäre Pflege.

Landesblindengeld

Blinde Menschen bzw. gleichgestellte hochgradig seheingeschränkte Personen haben in Rheinland-Pfalz nach dem Landesblindengesetz einen Anspruch auf Landesblindengeld. Dieses wird auf Antrag gewährt.

Kreisverwaltung Rhein-Lahn

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
(02603) 972 0
www.rhein-lahn-kreis.de

Schwerbehindertenausweis

Nach dem Gesetz besteht bei Menschen eine Behinderung, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von

dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.

Die Schwere wird durch den Grad der Behinderung (GdB) ausgedrückt. Als Schwerbehindert gilt, wenn der GdB 50 oder mehr beträgt.

Welche Vergünstigungen/Nachteilsausgleiche der schwerbehinderte Mensch erhalten kann, wird im Schwerbehindertenausweis durch die Höhe des Grades der Behinderung und durch Merkzeichen festgelegt.

Die Antragsstelle ist:

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Baedeckerstraße 2-20
56073 Koblenz
(0261) 404 1-1
www.lsjv.de

Zuzahlungsbefreiung

Versicherte, die hohe Zuzahlungskosten für z. B. verschreibungspflichtige Medikamente, Krankengymnastik oder Krankenhausaufenthalt haben, können einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung bei ihrer Krankenkasse stellen. Die Belastungsgrenze liegt bei 2% der jährlichen Bruttoeinnahmen (z.B. Rente, Gehalt) und 1%



bei Menschen mit schwerwiegend chronischen Erkrankungen. Informationen erhält man bei der zuständigen Krankenkasse.

Hilfsmittel

Krankenkassen übernehmen Kosten für Hilfsmittel, wenn sie erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Beeinträchtigung des Körpers auszugleichen. Dies können z.B. Hör- und Sehhilfen, Rollatoren oder Kompressionsstrümpfe sein. Hierfür benötigt man eine Verordnung vom Hausarzt, die von der Krankenkasse genehmigt werden muss.

Beratung zu all diesen Themen gibt es auch beim Pflegestützpunkt (Seite 63).

Pflege Stützpunkt

Wir bieten

- Beratung für ältere Menschen, Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf, Angehörige und Menschen mit Behinderung.
- Die Beratung ist vertraulich, trägerneutral und kostenlos, wenn gewünscht auch zu Hause.
- Sie erhalten umfassende Auskunft und Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.
- Schwerpunkte sind Leistungen der Pflegeversicherung, weitere soziale Leistungen sowie Unterstützungs- und Hilfsangebote vor Ort.

Pflegestützpunkt

Lahnstein-Braubach

Hochstr. 2, 56112 Lahnstein

Tel. (02621) 94 08 -20 oder -69

Pflege

Pflegeversicherung

Die gesetzliche Pflegeversicherung wurde 1995 in Deutschland eingeführt.

Laut Gesetz sind Personen pflegebedürftig, die körperliche, geistige oder psychisch bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Dieser Hilfebedarf muss auf Dauer, voraussichtlich aber für mindestens 6 Monate anhalten.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss bei der zuständigen Pflegekasse ein Antrag gestellt werden.

Diese beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK), der die Pflegebedürftigkeit und den Pflegeaufwand ermittelt. Es erfolgt die Einstufung in einen der fünf Pflegegrade.

3,4 Millionen Menschen sind nach dem Gesetz pflegebedürftig und erhalten Leistungen, davon werden etwa 2,6 Millionen zu Hause gepflegt.

Abhängig vom Pflegegrad können in folgenden Bereichen Unterstützungsleistungen abgerufen werden:

- Pflegegeld/ Sach- und Kombinationsleistungen
- Entlastungsleistungen
- Tages- und Nachtpflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

- Pflegehilfsmittel
- Maßnahmen zur Wohnumfeldverbesserung
- vollstationäre Pflege
- Vereinbarkeit von Pflege und Beruf
- Soziale Absicherung der Pflegeperson
- Pflegekurse
- Wohngruppenzuschlag

Vertiefende Informationen enthalten die Broschüren des Bundesgesundheitsministeriums

[www.bundesgesundheitsministerium.de/
service/publikationen/pflege](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege)

Informationen und Beratung gibt es bei der Pflegekasse oder dem Pflegestützpunkt (Seite 63).

Zu folgenden Themenbereichen informiert und berät auch die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. in Mainz

Informations- und Beschwerdetelefon Pflege und Wohnen in Einrichtungen

(06131) 284 84 1

Fax: (06131) 284 87 0

pflege@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de



**Wohnheim für ältere Menschen
Caritashaus „St. Elisabeth“**



**Arenberger
Caritasvereinigung e.V.**
Pfarrer-Krauss-Straße 150
56077 Koblenz-Arenberg
Tel. 02 61 / 65 07 - 0
Fax 02 61 / 65 07 - 40
info@caritashaus.de
www.caritashaus.de

Unsere Leistungen für Sie:

- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Wohn- und Pflegeheim
- Betreutes Wohnen
- Begegnungsstätte

Landesberatungsstelle
Barrierefrei Bauen und Wohnen
Telefon: 06131 / 223 078
Barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de
www.barrierefrei-rlp.de

AOK Pflegenavigator

Der AOK Pflegenavigator ermöglicht die schnelle Suche nach Pflegedienstleistern in Ihrem Umkreis. Die Suche kann nach Radius zum Wohnort und nach gewünschter Dienstleistung eingegrenzt werden.

www.pflege-navigator.de

Pflegedienstleister vor Ort sind im Folgenden aufgelistet:

Ambulante Dienste/Alltagsbegleitung

Caritas Sozialstation Lahnstein – Braubach
Hochstraße 2
(02621) 940 80
Fax: (02621) 940 841
[sst.lahnstein-braubach@cv-ww-rl.de](mailto:ssst.lahnstein-braubach@cv-ww-rl.de)
www.cv-ww-rl.de

Pflegedienst Brigitte Huth
Wilhelm-Schröder-Straße 4
(02621) 187 645
Fax: (02621) 187 646
info@pflege-huth.de
www.pflege-huth.de

Pflegedienst KSELENA

Emser Str. 4
56112 Lahnstein
(02621) 620 59 90

Alltagsbegleitung Wagner

Am Bahndamm 10
56340 Dachsenhausen
(06776) 959 78 69
alltagsbegleitung-wagner@gmx.de
www.alltagsbegleitung-wagner.de



Tagespflegeeinrichtungen

gibt es derzeit in Lahnstein keine, daher werden hier Angebote aus der Umgebung genannt, die einen Fahrdienst nach Lahnstein unterhalten

Haus Marienberg gGmbH

Alten- und Pflegeheim

Kirchplatz 6

56341 Kamp-Bornhofen

(06773) 91 40

Fax: (06773) 149 22

info@haus-marienberg.de

www.haus-marienberg.de

Elitas Tagespflege Standort Arenberg

Immendorfer Str. 8

56077 Koblenz

(0261) 963 88 72 0

Fax: (0261) 963 88 71 9

info@tagespflege-elitas.de

AWO Seniorenzentrum Laubach

Laubach 20 – 22

56068 Koblenz

(0261) 300 70

Fax: (0261) 300 72 45

seniorenzentrum.laubach@aworheinland.de

www.aworheinland.de

Caritashaus St. Elisabeth

Pfarrer-Kraus-Straße 150

56077 Koblenz

(0261) 650 70

Fax: (0261) 650 74 0

info@caritashaus.de

www.caritashaus.de

Geschwister de Haye'sche Stiftung

Karl-Härle-Straße 1–5

56075 Koblenz

(0261) 501 0

Fax: (0261) 501 20 3

info@dehaye.de

www.dehaye.de

Zentrum für Betreuung und Pflege

Karl-Russel-Str. 1

56070 Koblenz

(0261) 927 14 0

mariahilfkapelle@korian.de

www.bestens-umsorgt.de

Georg-Vömel-Haus

Schanzgraben 3

56130 Bad Ems

(02603) 60 20

Fax: (02603) 600

kontakt@georg-voemel-haus.de

www.georg-voemel-haus.de



**Sorglos-Wohnen für Senior*innen
mit Service und Pflege
rund um die Uhr.**

Ab 2022

171 Sorglos-Wohnungen, zwei Sorglos-Gemeinschaften
mit je 12 Komfort-Apartments, 400 m² Dachgarten,
Tagespflege, Sorglos-Hotel und 24/7-Pflegedienst.

Das Original
seit 2013

CONVIVO  PARKS

Lahnstein

Max-Schwarz-Straße
56112 Lahnstein

0800 696 696 1 (kostenfrei)
www.convivo-parks.de/lahnstein

Kurzzeitpflege / vollstationäre Pflege

St. Elisabeth Krankenhaus Lahnstein

- nur Kurzzeitpflege -

Ostallee 3b

(02621) 171 16 50

Fax: (02621) 171 16 13

info@kurzzeitpflege-lahnstein.de

www.krankenhaus-lahnstein.de

Caritas Altenzentrum St. Martin

Hochstraße 2

(02621) 920 00

Fax: (02621) 403 87

az.st.martin@cv-ww-rl.de

www.caritas-ww-rl.de

Pro Seniore Residenz Lahnstein

Kastanienstraße 2 – 4

(02621) 179 0

Fax: (02621) 179 39 9

lahnstein@pro-seniore.com

www.lahnstein.pro-seniore.de

Haus Marienberg gGmbH Alten- und Pflegeheim

Kirchplatz 6

56341 Kamp-Bornhofen

(06773) 914 0

Fax: (06773) 914 92 2

www.haus-marienberg.de

info@haus-marienberg.de

Betreutes Wohnen

Der Begriff ist nicht geschützt. Es handelt sich jedoch in der Regel um seniorengerechte und

barrierefreie Wohnungen mit 24 Stunden-Hausnotruf. Häufig gehören das Reinigen des Apartments oder Freizeit- und Gruppenangebote mit zum Angebot. Eine pflegerische Versorgung muss zusätzlich mit einem ambulanten Dienst vereinbart werden und ist nicht enthalten.

Pro Seniore Residenz Lahnstein

Kastanienstraße 2 – 4

(02621) 179 0

Fax: (02621) 179 39 9

lahnstein@pro-seniore.com

www.lahnstein.pro-seniore.de

Residenz Rosengarten

Wilhelm-Schöder-Str. 2-4

56112 Lahnstein

(02621) 189 28 2

info@pflege-huth.de

Seniorenpark „Rheinquartier“

Im „Rheinquartier“, dem neuen Wohngebiet auf dem ehemaligen Güterbahnhofgelände von Lahnstein ist ein Seniorenpark geplant. Dort sollen barrierefreie Eigentums- und Mietwohnungen entstehen, in denen ambulante Unterstützungsleistungen bis hin zu einer 24 Stunden Betreuung zugebucht werden können. Zudem sind zwei Demenzwohngruppen sowie eine Tagespflege geplant. Die Firma Convivo bietet alle Angebote aus einer Hand und will Ende 2022 den Betrieb aufnehmen.



MEDI-HAUS

Das MEDI-HAUS ist ein komplett seniorengerecht eingerichtetes Wohnhaus der MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH. Auf über 200 m² Wohnfläche werden herstellerneutrale Lösungen unter realen Bedingungen gezeigt, die es in der Mobilität eingeschränkten Personen ermöglichen, den Alltag in der eigenen Wohnumgebung so lange wie möglich meistern zu können.

Das in Rheinland-Pfalz einmalige Konzept präsentiert: Mobilitätshilfen wie Aufstehsessel, Treppenlift, Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile und Badewannenlifte; Hausnotrufsysteme; barrierefreies Badezimmer, Patientenlifte, Pflegebetten, u.v.m.

MEDI-HAUS

Industriestraße 31

56218 Mülheim-Kärlich

Tel: (0261) 460 91 34

Fax: (0261) 460 91 55 11

medihaus@medi-center.de

www.medi-haus.de



Pflegeberatung

Der Pflegestützpunkt berät zu allen Fragen rund um die Pflege. Personen, die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten oder einen Antrag bei der Pflegekasse gestellt haben, haben sogar einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung. Die Pflegeberater/innen der Pflegestützpunkte und Pflegekassen ermitteln den individuellen Hilfebedarf. Sie beraten umfassend über vorhandene Leistungsangebote und unterstützen bei der Auswahl passender Hilfen.

Hier erhält man Informationen über finanzielle Möglichkeiten, Hilfe bei Antragstellungen und Orientierung bei den vielseitigen Unterstützungsangeboten und gesetzlichen Grundlagen. Der Pflegestützpunkt Lahnstein-Braubach berät auf Wunsch auch zu Hause.



Pflegestützpunkt

Hochstraße 2
(02621) 940 82 0
(02621) 940 86 9
Fax: (02621) 940 84 1
peggy.reyhe@pflgestuetzpunkte.rlp.de
llka.nink@pflgestuetzpunkte.rlp.de
www.pflgestuetzpunkte.rlp.de



Compass informiert und berät Privatversicherte und ihre Angehörigen bei allen Fragen rund um das Thema Pflege. Die Beratung findet bundesweit statt und ist über ein telefonisches Erstgespräch erreichbar.

compass private pflegeberatung

Gustav-Heinemann-Ufer 74c
50968 Köln
(0800) 101 88 00
Fax: (0221) 933 32 50 0
info@compass-pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Demenz

Demenz ist eine Familienkrankheit und eine der größten Herausforderungen unserer Gesellschaft.

Das größte Risiko an einer Demenz zu erkranken, ist das hohe Lebensalter. In Deutschland leiden etwa 1,6 Millionen Menschen an einer Demenz. Aufgrund der immer steigenden Lebenserwartung ist davon auszugehen, dass sich die Zahl der erkrankten Menschen bis zum Jahr 2050 auf knapp drei Millionen erhöht.

Demenz bezeichnet eine Reihe verschiedener Erkrankungen des Gehirns, die die geistige Leistungsfähigkeit, das Gedächtnis, die Sprache, das Urteilsvermögen und den Orientierungssinn einschränken.

Gewohnte Alltagstätigkeiten können nicht mehr alleine und wie gewohnt ausgeübt werden

Die häufigste Demenzform ist die Alzheimer-Krankheit, mit circa 60-65 Prozent, gefolgt von den gefäßbedingten Demenzformen mit circa 20-30 Prozent.

Zur Abgrenzung der verschiedenen Demenzformen und deren Behandlung ist eine frühzeitige Diagnose von zentraler Bedeutung. Für Betroffene und ihre Angehörige ist dann wichtig, mit der Diagnose nicht alleine zu sein, sondern rechtzeitig Zugang zu Hilfsangeboten zu bekommen.

Wer kann helfen?

Für den Rhein-Lahn-Kreis

**Koordinierungsstelle
der Demenz Netzwerke Rhein-Lahn**

Kremel-Kulturhaus

Burgschwalbacher Str. 8

65623 Hahnstätten/Zollhaus

06430 / 929 72 4

www.demenz-rhein-lahn.de

Für Rheinland-Pfalz:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung

in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

06131 / 206 90

info@lzg-rlp.de

Bundesweit:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

030/ 259 37 95 14

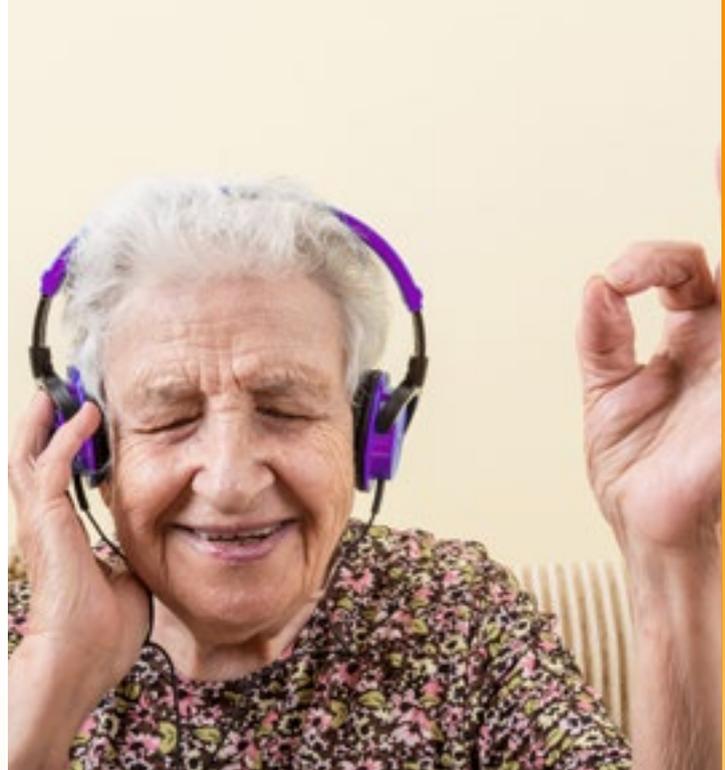
info@deutsche-alzheimer.de

Die Demenz Netzwerke Rhein-Lahn wurden 2003 von Akteuren im Bereich des Gesundheitswesens und der Altenhilfe, von Interessierten aus den Bereichen Ehrenamt und Selbsthilfe initiiert.

Zielsetzung der vier regionalen Gruppen ist es, Menschen mit Demenz und deren Angehörige wohnortnah und unbürokratisch mit Rat und Hilfe zu unterstützen. Durch die zahlreichen Informationsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit wird das Thema Demenz stärker in die Öffentlichkeit transportiert. Durch die Vernetzung werden bestehende Angebote gebündelt, besser bekannt gemacht und weiter ausgebaut.

Die Demenz Netzwerke Rhein-Lahn möchten sich auf den Weg zu einem „demenzfreundlichen Rhein-Lahn-Kreis“ machen.

Das bedeutet ein möglichst selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen.



Ansprechpartner für die Regionalgruppe Lahnstein-Braubach

Peggy Reyhe

Hochstr. 2

56112 Lahnstein

(02621) 940 820

lahnstein@demenz-rhein-lahn.de

www.demenz-rhein-lahn.de

Facebook: [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/DemenzRheinLahn)

DemenzRheinLahn

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die von chronischen / psychischen Erkrankungen, körperlichen / geistigen Beeinträchtigungen, bzw. Behinderungen, Suchterkrankungen oder sozialen Problemen betroffen sind.

Dabei widmen sich einzelne Gruppen jeweils einem Themenbereich, wie z.B. der Alkoholsucht.

Unter dem Konzept der Hilfe zur Selbsthilfe tauschen sich in den Gruppen Menschen mit gleichen Anliegen aus, berichten von ihren Erfahrungen, beraten sich gegenseitig und planen Gruppenaktivitäten.

Es gibt reine Betroffenen- oder Angehörigengruppen, sowie Gruppen, an denen Betroffene und Angehörige gemeinsam teilnehmen.

WeKISS

Die Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ist die zentrale Anlaufstelle zur Beratung, Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinstitutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Die WeKISS ist für folgende Städte und Landkreise zuständig: Koblenz, Neuwied, Mayen-Koblenz,

Rhein-Lahn-Kreis, Ahrweiler, Westerwaldkreis und Altenkirchen.

Die WeKISS hilft Interessierten unentgeltlich und vertraulich:

- beim Finden einer Selbsthilfegruppe
- bei der Gründung neuer Gruppen
- bei der Unterstützung bestehender Gruppen

WeKISS / DER PARITÄTISCHE

Marktplatz 6

56457 Westerburg

(02633) 254 0

Fax: (02633) 266 7

info@wekiss.de

www.wekiss.de



Kontaktbüros Pflege Selbsthilfe Rheinland – Pfalz

Die Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe leisten Unterstützung für Betroffene sowie pflegende Angehörige oder vergleichbar Nahestehende. Sie beraten und informieren unentgeltlich und vertraulich über:

- bestehende Gruppen im Bereich der Pflegeselbsthilfe
- Gründung und Aufbau neuer Pflegeselbsthilfegruppen
- Möglichkeiten der Förderung
- Kooperation und Netzwerkarbeit mit Fachkräften aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe
- Öffentlichkeitsarbeit für und mit Pflegeselbsthilfegruppen



Pflegeselbsthilfe

c / o WeKISS / Der Paritätische
Marktplatz 6
56457 Westerburg
pflegeselbsthilfe@wekiss.de
www.pflegeselbsthilfe-rlp.de



Rheuma

Rheuma gilt als ein Sammelbegriff, unter dem verschiedene Krankheiten zusammengefasst werden, wie die Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, aber auch die Gicht. Die Gemeinsamkeit: Schmerzen und Entzündungen der Gelenke, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln und Sehnen.

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland Pfalz e.V. Arbeitsgemeinschaft Bad Ems

Marktstraße 58
56130 Bad Ems
(02603) 507 10 6
Fax: (02603) 507 10 7
bad-ems@rheuma-liga-rlp.de
www.rheuma-liga-rlp.de/
arbeitsgemeinschaft/bad-ems

Angebote:

- Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik)
- Fibromyalgie- und Schmerz- Gesprächskreis
- Themenbezogene Vortragsreihen
- Informationsabende
- Freizeitveranstaltungen

Lebenshilfe

Probleme und Krisen die einen Menschen treffen können sind vielfältig und stets individuell. Sie können Betroffene an ihre Grenzen bringen und oftmals fühlen sich diese dann allein gelassen. Insbesondere, wenn kein enger Freund oder ein Familienmitglied mit einem offenen Ohr zur Seite steht.

Bei der Telefonseelsorge Mittelrhein stehen ausgebildete Seelsorger rund um die Uhr zur Verfügung. Auch eine Beratung per E-Mail oder per Chat ist möglich.

Telefonseelsorge Mittelrhein

(0800) 111 01 11 oder (0800) 111 02 22

Web: www.online.telefonseelsorge.de

Auch die Kirchen bieten Seelsorge an:

Katholische Kirchengemeinde St. Martin

(02061) 628 98 0

Evangelische Kirchengemeinde Niederlahnstein

(02061) 740 2

Evangelische Kirchengemeinde Oberlahnstein

(02061) 223 6

Evangelische Kirchengemeinde Friedland

(02061) 628 52 31

Menschen die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind, bedürfen einer intensiven Betreuung und langwierigen Begleitung zur Bewältigung

entstandener Traumata. An dieser Stelle engagiert sich der Weisser Ring e.V.

Weisser Ring e.V. Opfer – Notruf

(0180) 334 34 34

Web: www.weisser-ring.de/hilfe-fueropfer/onlineberatung

Frauen und Mädchen sind besonders gefährdet Opfer sexueller Übergriffe und körperlicher Gewalt zu werden. Sollte ein Übergriff befürchtet werden oder bereits stattgefunden haben, ist der Frauennotruf Koblenz darauf spezialisiert, den betroffenen Frauen und Mädchen zu helfen.

Frauennotruf Koblenz

(0261) 350 00

Web: www.onlineberatung.frauennotrufkoblenz.de

Die verschiedenen Angebote gelten für alle, sie sind kostenfrei und anonym.



Sicherheit

Mit zunehmendem Alter gewinnt das Thema Sicherheit stark an Bedeutung. Einbrüche verunsichern und Betrugsmaschinen wie z. B. der Enkeltrick sind fast täglich in den Medien. Folgende allgemeine Tipps können hilfreich sein:

- Seien Sie misstrauisch gegenüber Fremden!
- Vertrauen Sie keine persönlichen Daten am Telefon Dritten an!
- Beantworten Sie keine Fragen über Ihre Gewohnheiten, Lebensumstände etc. am Telefon!
- Lassen Sie keine Unbekannten in Ihre Wohnung!
- Nehmen Sie Sicherheitsvorkehrungen an Türen und Fenstern vor.

Beratung zu sicherheitsrelevanten Aspekten:

Polizei Lahnstein

Nordallee 3
56112 Lahnstein
(02621) 913 0
pilahnstein@polizei.rlp.de
www.polizei.rlp.de

Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Koblenz

Moselring 10 - 12
56068 Koblenz
(0261) 103 28 65
beratungszentrum.koblenz@polizei.rlp.de
www.polizei.rlp.de

Senioren - Sicherheitsberater „Die Brücke“

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
(02603) 972 63 36
uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de
www.rhein-lahn-bruecke.de

Streitschlichtung

Gerade bei Streitigkeiten des täglichen Lebens mit Nachbarn oder Bekannten ist die Atmosphäre schnell so angespannt, dass sich die Beteiligten nicht mehr in Ruhe aussprechen können. Eine Alternative zum Rechtsstreit bietet das gemeindliche Schiedswesen.

Schiedsmann Lothar Fleck

Amselweg 1
56112 Lahnstein
(02621) 299 3



**Damit Ihre Lieben im
Notfall nicht alleine sind.
*Malteser Hausnotruf***

Ihre Vorteile:

- Hausnotrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- Qualifizierter Bereitschaftsdienst für die Hilfe vor Ort
- Einfache Technik mit persönlicher Einweisung
- Jederzeit monatlich kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

Ihre Malteser vor Ort helfen Ihnen gerne weiter:



0261 9421110



www.malteser-koblenz.de

Hausnotruf

Senioren, die in ihrer eigenen Wohnung leben aber Angst haben, in eine Notsituation zu geraten, können einen Hausnotruf installieren lassen. Dieser besteht aus einem fest installierten Basisgerät und einem tragbaren Notrufknopf. Im Notfall muss nur der Notrufknopf gedrückt werden. Der Sprechkontakt zu einem Mitarbeiter wird hergestellt. Dieser alarmiert den Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder den Rettungsdienst. So ist der richtige Ansprechpartner schnell vor Ort und hilft direkt.

Persönliche und medizinische Angaben sowie auf Wunsch auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitern des Hilfsdienstes vor - damit kann schnell und optimal reagiert und Hilfe geleistet werden.

Unter bestimmten Voraussetzungen beteiligt sich die Pflegekasse an den Kosten.

DRK Mittelrhein

Ferdinand – Sauerbruch – Straße 12
56073 Koblenz
(0261) 973 82 4 - 15 oder - 16
hausnotruf@drk-mittelrhein.de
www.drk-mittelrhein.de

Malteser Hausnotruf

Ernst – Sachs – Straße 18
56070 Koblenz
(0261) 942 11 10
hausnotruf@malteser.de
www.malteser-hausnotruf.de

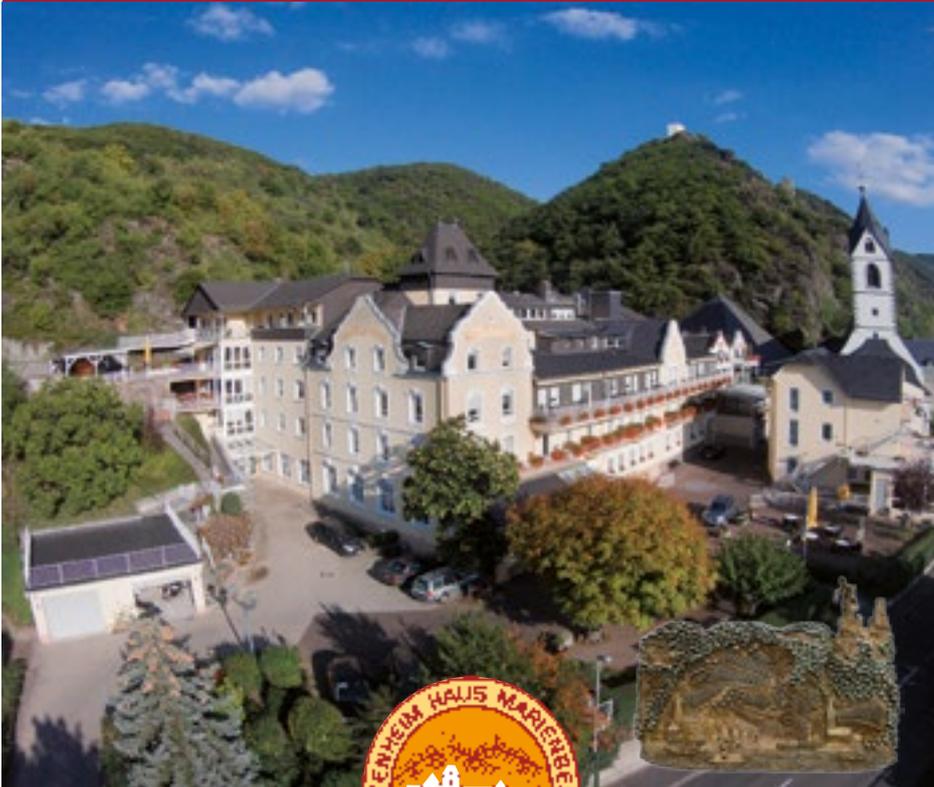
Johanniter - Unfall - Hilfe e.V. Landesverband Hessen / Rheinland - Pfalz / Saar

Fachbereich Notrufdienste
Siemensstraße 28
35440 Linden
(0800) 323 38 00
hausnotruf.hrs@johanniter.de
www.johanniter.de/notrufdienste

ASB Rhein – Lahn

Koblenzer Straße 30
56130 Bad Ems
(02603) 506 90 10
Fax: (02603) 506 90 14
info@asb-rheinlahn.de
www.asb-rheinlahn.de

Eine sichere Adresse für Senioren und Pflegebedürftige



Haus Marienberg Alten- und Pflegeheim

Haus Marienberg gGmbH · Kirchplatz 6 · 56341 Kamp-Bornhofen
Tel. 06773-914-0 · Fax 06773-914-922
info@haus-marienberg.de · www.haus-marienberg.de

Familienvielfalt – QUEERNET

„Mögen hätten wir schon wollen – aber trauen haben wir uns nicht dürfen“ Dieser Satz in Anlehnung an Karl Valentin drückt aus, worum es in diesem Angebot geht.

Lesben, Schwule, bisexuelle, transidente und intersexuelle Menschen gibt es in allen Lebensaltern, aber gesellschaftlich bleiben sie oft unsichtbar. Zweifelsohne hat die gesellschaftliche Akzeptanz in den letzten Jahren zugenommen, doch im Alltag treffen sie immer noch auf Vorurteile und Ablehnung.

Jahrelang Gefühle aus Angst vor Ausgrenzung und Ablehnung zu unterdrücken kann einen anhaltenden Stresszustand erzeugen, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht.

Gleich und doch anders – akzeptiert und diskriminierungsfrei altern – QueerNet RLP e.V. bietet mit dem Projekt „Familienvielfalt“, Informationen und Fortbildungen zu Themen rund um Homosexualitäten, Transidentität, Intersexualität sowie den Umgang und die Handlungsmöglichkeiten mit sexueller und geschlechtlicher Identität in der Pflege an.

Das Projekt „Familienvielfalt“ wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz RLP und ist Teil des Aktionsplans Rheinland-Pfalz unterm Regenbogen. Somit sind alle Angebote kostenfrei.

Projekt Familienvielfalt

Koordination Koblenz: Gabi Laschet - Einig
familienvielfalt.rlp@queernet-rlp.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Mittelrhein

Sie wollen möglichst lange, selbstbestimmt und unabhängig in Ihrer eigenen Wohnung leben, aber im Notfall fachkundige Hilfe bekommen? Mit dem DRK-Hausnotruf erhalten Sie dank innovativer Technik und Logistik qualifizierten Service auf Knopfdruck – rund um die Uhr!

Sprechen Sie uns gerne an, lassen Sie sich unverbindlich beraten und profitieren Sie von wiederkehrenden Aktionen für Neukunden.

Hausnotruf. Älter. Bunter. Sicherer.

DRK-Mittelrhein · Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12 · 56073 Koblenz · Dominik Schüller, Julia Pienkosz & Marion Kohlstädt
Telefon 0261-973 824-15, -16 oder -23 · hausnotruf@drk-mittelrhein.de · www.drk-mittelrhein.de

BESTATTUNGEN
JUNG



”
Vorsorglich
und
fürsorglich
handeln.

BEGLEITEN · BERATEN · BERÜHREN



Braubach · Koblenz · Lahnstein · Tel: 02627 / 96100

www.jung-bestattungen.de

Vorsorge

Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder nachlassende geistige Kräfte können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht möglich ist und eigenständige Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Mit zunehmendem Alter stellt sich diese Frage ohnehin öfter. "Wer kann dann für mich handeln? Wer soll im Ernstfall in meinem Namen und in meinem Interesse Entscheidungen fällen?" Landläufig herrscht immer noch die Meinung, dass Familienangehörige, gerade Ehepartner dies tun können. Dies ist aber nicht automatisch der Fall, denn auch Familienangehörige können nur aufgrund einer schriftlichen Willenserklärung, also einer Vollmacht, tätig werden oder sogar nur dann Auskünfte erhalten.

Wenn jemand vorab keine Regelung für den Fall der Handlungsunfähigkeit getroffen hat, bleibt die Möglichkeit, bei Gericht eine Betreuung für sich oder den Angehörigen zu beantragen. Dies entspricht nicht einer „Entmündigung“ wie in früheren Zeiten.

Sinnvoll ist es jedoch, bereits jetzt Sorge dafür zu tragen, wer im Ernstfall für einen handeln soll und wie verfahren werden soll. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung helfen, die eigenen Wünsche im Ernstfall durchzusetzen. Auch bei Ehepartnern!

Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht wird erteilt für den Fall, dass der Betroffene selbst nicht mehr entscheiden kann. Sie bevollmächtigt eine Vertrauensperson, in einer Notsituation bestimmte oder alle Aufgaben für den Betroffenen zu erledigen. Im Gegensatz zu einer einzurichtenden Betreuung kann der Bevollmächtigte direkt handeln und es ist sichergestellt, dass die von einem ausgewählte Person handelt.

Die Vorsorgevollmacht ist ein privatrechtlicher Vertrag von geschäftsfähigen Personen und sie ist an festgelegte Bedingungen gebunden.

Die Vollmacht kann jederzeit entzogen oder inhaltlich verändert werden.

Koblenzer Hospizverein e.V.

**Ambulantes Hospiz in Koblenz –
würdevoll leben bis zuletzt**

Hohenzollernstraße 18 | 56068 Koblenz
Tel.: (02 61) 57 93 79 - 0 | Fax: (02 61) 57 93 79 - 9
E-Mail: info@hospizinkoblenz.de

www.hospizinkoblenz.de



RHEIN LAHN Bestattungen

...für Sie in Lahnstein



Ruth Fischer
Zertifizierte Trauerbegleiterin
Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung e.V.

- *würdevoll und achtsam stehe ich Ihnen zur Seite*
- *mit Empathie und Wertschätzung achte ich auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse*
- *liebervoll begleite ich Ihre Verstorbenen auf ihrem letzten Weg*
- *gerne informiere ich Sie auch unverbindlich zu Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge*



Rhein-Lahn-Bestattungen
Ruth Fischer

Bahnhofstr. 17
56112 Lahnstein
info@rhein-lahn-bestattungen.de
Tel: 0 26 21 / 628 5889
24-Std. täglich erreichbar

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung wird geregelt, welche ärztlichen Maßnahmen ein Patient zu seiner medizinischen Versorgung wünscht und welche er ablehnt. Kann er sich selbst bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall nicht mehr äußern, können Ärzte und Angehörige sich auf die vorab geäußerten Wünsche beziehen. Bis zu diesem Moment lässt sich die Verfügung jederzeit ganz oder in Teilen ändern.

Betreuungsverfügung

Diese Verfügung ist der Auftrag an das Gericht, eine ausgewählte Person zum rechtlichen Betreuer zu bestellen, wenn das später einmal nötig wird:

Das ist der Fall, wenn jemand infolge einer psychischen Krankheit oder einer Behinderung rechtliche Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln kann und keine anderen Verfügungen zur Vorsorge getroffen wurde.

Der Betreuer wird den Betroffenen nur in den rechtlichen Aufgaben vertreten, die dieser nicht mehr bewältigen kann.

Auskunfts- und Beratungsstellen zu diesen Themen:

Örtlich zuständige Betreuungsbehörde

Kreisverwaltung Rhein - Lahn - Kreis

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
(02603) 972 - 0
www.rhein-lahn-kreis.de

Betreuungsverein

der Arbeiterwohlfahrt Rhein - Lahn e.V.

Heinrich-Schlusnus-Straße 1
56338 Braubach
(02627) 972 98 0
betreuungsverein@awo-rhein-lahn.de
www.awo-betreuungsverein-rhein-lahn.de

Betreuungsverein des Deutschen

Roten Kreuzes

Kreisverband Rhein - Lahn e.V.

Auf der Pütz 6
56130 Bad Ems
(02603) 391 0
drk-btv-rhein-lahn@t-online.de
www.drk-betreuungsverein-rhein-lahn.de

Ebenso kann man sich an Notare und Rechtsanwälte wenden oder mit dem Hausarzt sprechen.

Letzter Lebensabschnitt

Viele Menschen scheuen den Gedanken an den Tod und das Sterben und vermeiden die Auseinandersetzung damit bis zum Schluss.

Dennoch bedarf es der Beschäftigung mit dem Thema. Mit dem Wissen um entsprechende Beratungs- und Unterstützungsangebote muss sich niemand allein gelassen fühlen.

Testament

Ein Testament regelt die erbliche Nachfolge im Todesfall und ermöglicht jedem Bürger, festzulegen, sein Hab- und Gut an seine Angehörigen, Freunde oder auch an gemeinnützige Organisationen zu verteilen.

Sicherer ist es, das Testament schriftlich durch einen Notar aufsetzen zu lassen. Dies verhindert ein Verschwinden des Schriftstückes und stellt sicher, dass die im Testament getroffenen Regelungen beachtet werden.

Notarin Denise Herzog

Westallee 14 a
(02621) 400 00
Fax: (02621) 400 02
info@notarin-herzog.de
www.herzog.notare-net.de

Notarin Julia Schellenbach

Nordallee 6
(02621) 187 40
Fax: (02621) 18 74 22
info@notarin-schellenbach.de
www.notarin-schellenbach.de

Hospiz- und Palliativ

Hospizdienste Rhein – Lahn e.V.

Römerstraße 97
56130 Bad Ems
(02603) 50 62 20
Fax: (02603) 50 62 22
info@hospizdienste-rhein-lahn.de
www.hospizdienste-rhein-lahn.de

- Hospizliche Beratung
- Hospizliche Begleitung
- Hospizliche Qualifizierung

Koblenzer Hospizverein e.V.

Hohenzollernstraße 18
56068 Koblenz
(0261) 579 37 98
Fax: (0261) 579 37 99
info@hospizinkoblenz.de
www.hospizinkoblenz.de

- Ambulanter Hospiz- und Palliativ – Beratungsdienst
- Stationäres Hospiz
- Trauerbegleitung
- Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Bestattungen

Rhein – Lahn Bestattungen Ruth Fischer e.K.

Bahnhofstraße 17
 info@rhein-lahn-bestattungen.de
 www.rhein-lahn-bestattungen.de

Rhein – Lahn Grabmale e.K.

Bahnhofstraße 17
 (02621) 628 58 88
 info@rheinlahngrabmale.de
 www.rheinlahngrabmale.de

Schreinerei und Bestattungen Weiland

Blankenberg 13
 (02621) 413 0
 info@schreinerei-weiland.de
 www.schreinerei-weiland.de

Bestattungen Jung

Friedrichsstraße 15
 56338 Braubach
 (02627) 961 00
 info@jung-bestattungen.de
 www.jung-bestattungen.de

Überführungen

Laco Bestattungen und Überführungen

Sebastianusstraße 54
 (02621) 233 3
 Fax: (02621) 922 80 5
 info@laco24.de
 www.laco24.de

Krematorium

Rhein-Taunus-Krematorium

Zum Dinkholder 1
 56340 Dachsenhausen
 (06776) 959 80
 Fax: (06776) 959 82 0
 E-Mail: info@rhein-taunus-krematorium.de
 Web: www.rhein-taunus-krematorium.de

Wichtige Rufnummern und Informationen in Notsituationen

Notfallnummern

Polizeinotruf	110
Polizeiinspektion Lahnstein, Nordallee 3	(02621) 913 - 0
Feuerwehr und Rettungsleitstelle	112
Ärztlicher Notdienst	(02621) 116 117
Apothekennotdienst	01805 258 825
Augenärztliche Notrufzentrale	0180 511 2060
Zahnärztliche Notrufzentrale	0180 504 308
Giftnotruf Kemperhof Koblenz	(0261) 499 21 11
Ökumenische Telefonseelsorge	0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22
Sperr – Notruf (EC, Kreditkarten)	116 115

In Notsituationen... unbedingt die Ruhe bewahren!

Wenn Sie telefonisch einen Notruf melden, ist es zur schnellen und effektiven Hilfe besonders wichtig, die „5 – W – Fragen“ zu beantworten. Bitte folgen Sie den Anweisungen des Rettungspersonals.

Wer ruft an?

Wo ist der Notfall?

Was ist geschehen?

Wie viele Personen?

Welche Verletzungen?