



Senioren - Wegweiser der Verbandsgemeinde Bodenheim



mit den Ortsgemeinden:



Bodenheim



Gau-Bischofsheim



Harxheim



Lörzweiler



Nackenheim

Stand: 25. Juli 2023

Inhalt

Grußwort des Bürgermeisters	3
Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats	4
Seniorenbeirat der VG Bodenheim	5
Ortsgemeinden in der VG Bodenheim und Sprechzeiten der Ortsbürgermeister	6
Kreisbehörden und sonstige Behörden	7
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.	7
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (ÄBD)	8
Tierärzte.....	9
Zahnärzte.....	10
Zahnärztlicher Notfalldienst.....	10
Apotheken.....	11
Apothekennotdienst	11
Seniorenheime in der Verbandsgemeinde & Umgebung.....	12
Physiotherapie	13
Ergotherapie	13
Logopädie	13
Heilpraktiker	13
Aktiv im Alter.....	15
Taschengeldbörse der VG Bodenheim	19
Unser Busje	20
Wunschoma/Wunschopa-Projekt.....	21
Wichtige Hinweise und Informationen	22
Kriminalpolizeiliche Vorbeugung – Gefährdung von Senioren	22
Grundsicherung im Alter	24
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Notfalldose.....	27
Notfallmappe.....	29
Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen.....	30
Notizen	31
Aktuelle Rufnummern für den Notfall	32

Impressum:

Herausgeber:

Verbandsgemeinde Bodenheim

- Seniorenbeirat -

Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim

Ruf: 06135/720, Fax: 06135/72263

E-Mail: seniorenbeirat@verbandsgemeinde-bodenheim.de

www.vg-bodenheim.de

Grußwort des Bürgermeisters

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Seniorenbeirat in der Wahlperiode 2019-2024 hat sich als erste Aufgabe die Herausgabe eines Seniorenwegweisers gestellt, der Ihnen nunmehr mit dieser Ausgabe erstmals vorliegt. Er dient dazu, Ihnen sowohl in Not-situationen Notrufnummern als auch bei der Planung der Freizeit dienlich zu sein.



Er ergänzt die Infobroschüre (Bürgerinformation), die auf der Homepage der Verbandsgemeinde abrufbar ist, und wurde besonders auf die Bedürfnisse der rund 4.000 Mitbürgerinnen und Mitbürger, die das 65. Lebensjahr vollendet haben, ausgerichtet.

Wer unmittelbar aus dem Berufsleben ausgeschieden ist, orientiert sich in der Tagesgestaltung ganz um. Zeitgewinn für sich und andere gehören ebenso dazu wie Änderungen im sozialen Umfeld. Die neugewonnene Zeit kann beispielsweise durch gesellschaftliches Engagement und die Nutzung von Freizeitangeboten genutzt werden.

In der Verbandsgemeinde Bodenheim besteht ein Netz von Angeboten und Dienstleistungen, welches von der Freizeitgestaltung über kulturelle Einrichtungen bis hin zu konkreten Hilfen bei der Bewältigung von Problemen und Beschwerden des Alters reicht.

Ich freue mich, wenn Sie sich in der Verbandsgemeinde Bodenheim wohlfühlen.

Ihr



Dr. Robert Scheurer
Bürgermeister

Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Seniorenbeirat ist die Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren und kann über alle Angelegenheiten beraten, die Ihre Belange berühren, und sich gegenüber den Organen der Verbandsgemeinde hierzu äußern.

Der Eintritt in das Seniorenalter kennzeichnet einen neuen Lebensabschnitt. Die gewonnene Zeit kann neu eingesetzt werden – für sich und andere.



Statistiken belegen eindeutig, dass der Anteil der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung ständig steigt. War früher das Erreichen dieser Altersgrenzen gleichzusetzen mit dem Rückzug ins Private und dem Abbau vieler Aktivitäten, stehen die Senioren heute meist noch mitten im Leben. Oft sind die Interessen sehr vielfältig und es steht ein breites Angebot zur Verfügung.

Wer kennt nicht die Situation, dass man dringend eine Telefonnummer braucht, z. B. eines Arztes, und diese im Telefonbuch nicht sofort findet. Hier kann der Seniorenwegweiser eine unentbehrliche Hilfe sein, denn alle wichtigen Adressen mit Telefonnummern sind übersichtlich aufgelistet und leicht zu finden.

Darüber hinaus finden Sie ein reichhaltiges Angebot zum Thema „Aktiv im Alter“. Zahlreiche weitere Informationen sind für Sie unter der Rubrik „Wichtige Hinweise und Informationen“ aufgeführt. Als weiteres Angebot wurde das Projekt „Wunschoma/Wunschopa“ in die Broschüre aufgenommen.

Mit dieser Broschüre wollen wir eine Hilfestellung leisten und Ihnen eine Orientierung hinsichtlich der vielen Möglichkeiten zur Gestaltung Ihres Lebensabends geben.

Als Vorsitzender des Seniorenbeirates freue ich mich über Ihr Interesse am Seniorenwegweiser und hoffe, dass auch Sie hier die passenden Informationen finden.

Ihr
Hermann Emons
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Seniorenbeirat der VG Bodenheim

Mandatsträger:

Vorsitzender:

Hermann Emons, Gau-Bischofsheim CDU

Bürgermeister:

Dr. Robert Scheurer
Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim CDU

Erster Beigeordneter:

René Nauheimer FWG

Beigeordnete:

Wolfgang Böttger CDU
Claudia Deubel FDP

Die Beiratsmitglieder:

Willi Bauer, Nackenheim FWG
Michael Christ, Lörzweiler FWG
Thomas Glück, Bodenheim SPD
Erich Gröger, Gau-Bischofsheim CDU
Heinz Hassemer, Nackenheim CDU
Erwin Orth, Gau-Bischofsheim CDU
Bernd Rotter, Nackenheim SPD
Günter Scholles, Bodenheim SPD
Waltraud Streit, Gau-Bischofsheim FDP
Eberhard Wolf, Bodenheim Bündnis90/Grüne

Kontakt:

Verbandsgemeinde Bodenheim
Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim
Ruf: 06135/720, Fax: 06135/72263
E-Mail: seniorenbeirat@verbandsgemeinde-bodenheim.de

Ortsgemeinden in der VG Bodenheim und Sprechzeiten der Ortsbürgermeister

<p>Ortsgemeinde Bodenheim Ortsbürgermeister Thomas Becker-Theilig Rathausstr. 1, 55294 Bodenheim Tel.: 06135/926010 / Fax: 06135/926060 ortsbuergemeister@bodenheim.de</p>	<p>Mo, 16:00 – 18:00 Uhr Di, 10:00 – 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung www.bodenheim.de</p>
<p>Ortsgemeinde Gau-Bischofsheim Ortsbürgermeister Patric Müller Bahnhofstr. 44, 55296 Gau-Bischofsheim Tel.: 06135/2880 / Fax: 06135/80382 buergemeister@gau-bischofsheim.de</p>	<p>Mi, 15:00 – 18:00 Uhr www.gau-bischofsheim.de</p>
<p>Ortsgemeinde Harxheim Ortsbürgermeister Andreas Hofreuter Bahnhofstr. 38, 55296 Harxheim Tel.: 06138/6723 / Fax: 06135/7745 gemeindeverwaltung@harxheim.de</p>	<p>Di, 08:30 – 09:30 Uhr Do, 19:30 – 20:30 Uhr www.harxheim.de</p>
<p>Ortsgemeinde Lörzweiler Ortsbürgermeister Steffan Haub Rheinstr. 1, 55296 Lörzweiler Tel.: 06138/6240 / Fax: 06138/7443 info@loerzweiler.de</p>	<p>Mo, 17:00 – 19:00 Uhr Do, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung www.loerzweiler.de</p>
<p>Ortsgemeinde Nackenheim Ortsbürgermeister René Adler Carl-Zuckmayer-Platz 1, 55299 Nackenheim Tel.: 06135/5625 / Fax: 06135/80257 ortsgemeinde-nackenheim@vg-bodenheim.de ortsbuergemeister-nackenheim@vg-bodenheim.de</p>	<p>Mo – Do, 09:00 – 12:00 Uhr Fr, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung www.nackenheim.de</p>

Kreisbehörden und sonstige Behörden

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Georg-Rückert-Straße 11
55218 Ingelheim
Tel.: 06132/787-0
E-Mail: kreisverwaltung@mainz-bingen.de

Amt für Veterinär- und Gesundheitswesen

Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Große Langgasse 29
55116 Mainz
Tel.: 06131 / 6 93 33-0
Fax: 06131 / 6 93 33-40 98

Öffnungszeiten

Allgemeine Verwaltung und Sprechzeiten:

Montag bis Dienstag 9 bis 12 Uhr und 14 Uhr bis 15:30 Uhr
Mittwoch 14 bis 15:30 Uhr (Vormittag geschlossen)
Donnerstag 9 bis 12 Uhr und 14 Uhr bis 18 Uhr
(Kreuzhof, Nieder-Olm 9 bis 12 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr)
Freitag 9 Uhr bis 12 Uhr

Hinweis !

Wir bitten auch die Informationen in der Broschüre „Seniorenwegweiser des Kreises Mainz-Bingen“ unter www.mainz-bingen.de zu beachten.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Tel.: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69
E-Mail: info@lzg-rlp.de

Unter www.lzg-rlp.de finden Sie vielfältige Informationen, Hinweise auf Veranstaltungen, aktuelle Tipps und jede Menge Wissenswertes rund um die Gesundheitsthemen der LZG.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (ÄBD) **116117 (ohne Vorwahl)**

Personen mit gesundheitlichen Beschwerden werden, wenn die betreuende Arztpraxis geschlossen hat, ersucht, **immer zuerst die Telefonnummer des Patientenservice 116117 anzurufen**. Bei Lebensgefahr oder schweren Unfällen ist direkt der Rettungsdienst unter 112 zu alarmieren.

Der **Patientenservice 116117** ist für Patientinnen und Patienten – im Gegensatz zu früher – heute sieben Tage in der Woche und 24 Stunden am Tag besetzt. Über ihn ist sowohl der **ÄBD** als auch die Terminvermittlung der KV RLP erreichbar.

Über den **Patientenservice 116117** erhalten Patientinnen und Patienten eine medizinisch qualifizierte Ersteinschätzung ihrer Beschwerden und werden in eine für die Behandlung geeignete Versorgungseinrichtung gesteuert. Das kann zu den regulären Sprechzeiten eine Haus- oder eine Facharztpraxis sein. Außerhalb der regulären Praxisöffnungszeiten wird die Patientin oder der Patient durch den Patientenservice 116117 bei Bedarf in einer **ÄBP** angemeldet. Falls medizinisch notwendig, veranlasst der Patientenservice 116117 einen Hausbesuch durch den **Aufsuchenden Ärztlichen Bereitschaftsdienst (AÄBD)**. Bei Bedarf wird an eine Notfallambulanz eines Krankenhauses verwiesen oder der Rettungsdienst alarmiert.

NAME

ANSCHRIFT/KONTAKT

Anne Baumann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin

Bodenheim, Rheinallee 4
06135/4565

Dr. Katharina Franke-Portmann /

Dr. Stephanie Helleberg

Fachärztinnen für Innere Medizin

Bodenheim,
Laubenheimer Str. 10
06135/2451

Dr. Christine-Uta Peter

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Bodenheim, Gutenbergstr. 21
06135/6028

Dr. Alfred Huber / Dr. Bettina

Klär-Hlawatsch / Dr. Viola Bähner

Kinder- und Jugendärzte

Bodenheim,
Am Kümmerling 3
06135/2329

Dr. Clemens Bäßler

Hautarztpraxis

Bodenheim, Rheinallee 4
06135/702939

Dr. Caroline Becker / Dr. Mira Langner

Hautarztpraxis für Privat und Selbstzahler

Bodenheim,
Am Kümmerling 17
06135/7009047

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Dr. Christa Wieland-Schneider Privatpraxis für Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin	Bodenheim, Kapellenstr. 79 06135/950890
VITANUM	Bodenheim, Hilgestr. 24
ZOSU – Zentrum für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie	06131/276070
SMIVIT – Sportmedizinisches Institut	06135/7063419
Rheinclinic Ambulante und stationäre Operationen	06135/705570
ICZ – Interdisziplinäres Chirurgisches Zentrum: Neurochirurgie	06135/7009030
MR3T Bodenheim - Private Fachpraxis für Kernspintomographie	06135/7168840
Dr. Julia Rieckenberg / Dr. Gabriele Reinecke Fachärztinnen für Innere u. Allgemeinmedizin	Gau-Bischofsheim, Ruländerweg 19 06135/4202
Dr. Ahmad Amin Nasraty Arzt für Allgemeinmedizin	Harxheim, Bahnhofstr. 86 06138/6999
Dr. Tim Fiedler / Dr. Vanessa Jürgens Internisten	Nackenheim, Langgasse 12 06135/2117
Praxis Dr. Busch / Dr. Reeh Fachärzte für Innere Medizin, Kardiologie & Diabetologie	Nackenheim, Im Brühl 1 06135/1436

Tierärzte

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Ute Eisele	Nackenheim, Mainzer Str. 98 06135/7169707

Zahnärzte

Zahnärztlicher Notfalldienst **01805 / 66 61 66 (0,12 € / Minute)**

Wochenend-Notfalldienst von Freitag 15:00 Uhr bis Montag 08:00 Uhr.
An Feiertagen von 08:00 Uhr bis 08:00 Uhr des folgenden Tages.

Feste Sprechzeiten der Notfalldienstpraxis: freitags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr,
samstags und sonntags von 10:00 Uhr – 11:00 Uhr und 16:00 Uhr – 17:00
Uhr.

Beim Anruf der Service-Nummer werden Sie automatisch mit dem Notdienst
habenden Zahnarzt verbunden.

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Dr. Susanne Friesenecker	Bodenheim, Wormser Str. 5 06135/2461
Dr. Jennifer Kielmann	Bodenheim, Rheinallee 4 06135/4488
Rumen Stanchev	Bodenheim, Am Kümmerling 3 06135/8553
Dr. Dirk Gunst	Harxheim, In den Dörrwiesen 1 06138/981298
Matthias Rieth	Lörzweiler, Mainzer Str. 9 b 06138/981898
Dr. Verena Wolf	Nackenheim, Wormser Str. 39 06135/2373
Dr. Kristine Reischmann & Kollegen	Nackenheim, Mainzer Str. 153 06135/8789
Dr. Björn Langner & Kollegen	Nackenheim, Lörzweiler Str. 22 06135/3723
VITANUM	Bodenheim, Hilgestr. 24
Kornmann • Gerlach & Kollegen - Oralchirurgie, Implantologie, Zahnheilkunde	06135/7041600
Dr. Moritz Försch – Kieferorthopädie	06133/9899010
Kinderzahnarztpraxis Dr. Elgin Gerlach	06135/9333560

Apotheken

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Marien-Apotheke	Bodenheim, Mainzer Str. 2 06135/2214
fidus-Apotheke im Vitanum	Bodenheim, Hilgestr. 24 06135/706670
Rebstock-Apotheke	Harxheim, In den Rohrwiesen 16 06138/980011
Apotheke am Kirchberg	Nackenheim, Langgasse 12 06135/2298

Apothekennotdienst

Informationen über eine dienstbereite Apotheke in Ihrer Nähe erhalten Sie unter den landesweit einheitlichen Rufnummern

0180-5-258825-PLZ

(0,14 €/Min, Mobilfunknetz max. 0,42€/Min)

Nach der Wahl der Notdienstnummer und direkter Eingabe der Postleitzahl des aktuellen Standortes über die Telefontastatur (für Bodenheim z.B. 0180-5-258825-55294) werden drei dienstbereite Apotheken in der Umgebung des Standortes mit vollständiger Adresse und Telefonnummer angesagt und zweimal wiederholt.

Auf der Internetseite der Landesapothekenkammer Rheinland-Pfalz www.lak-rlp.de kann der Notdienstplan abgerufen werden. Nach Eingabe der Postleitzahl des Standortes werden alle dienstbereiten Apotheken im Umkreis aus einer Karte angezeigt. Nach Anklicken des Apothekensymbols werden die Adressdaten der Apotheke eingeblendet und können direkt über einen Routenplaner im Ortsplan angezeigt werden.

Diese Servicerufnummern finden Sie nach Ortsgemeinden getrennt im Nachrichtenblatt der Verbandsgemeinde Bodenheim unter der Rubrik "Bereitschaftsdienste".

Sozialstation und Pflegeberatung

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Caritas Sozialstation / Ambulantes Hilfezentrum Häusliche Kranken- und Altenhilfe	Am Reichsritterstift 3, Bodenheim 06135/2468
Caritas – Pflegestützpunkt Bodenheim Beratung rund um die Pflege Sabine Weinheimer	Am Reichsritterstift 3, Bodenheim 06135/933540 sabine.weinheimer@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Yvonne Fritzen	06135/933547 yvonne.fritzen@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Monika Möller	06135/933547 monika.moeller@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Demenzberatung Hilfen bei beginnender Demenz / Verleih von Demenz-Aktivierungstaschen	06135 / 706818
Tagespflege Bodenheim “VerGissMeinNicht” Gut versorgt über Tag, abends wieder Zuhause	Caritaszentrum St. Alban Bodenheim, Am Reichsritterstift 3 06135 /70 68 271

Seniorenheime in der Verbandsgemeinde & Umgebung:

NAME	ANSCHRIFT/KONTAKT
Hildegard von Bingen Senioren-Zentrum Nackenheim	Mittelwiese 13, Nackenheim 06135/7066-0
DOREA FAMILIE Harxheim	Bahnhofstr. 112, Harxheim 06138/97593-0
Hildegard von Bingen Senioren-Zentrum Zum Laubenheimer Ried	Rüsselsheimer Allee 84 55130 Mainz 06131/6 34 07-00
Johanneshaus Nierstein	Gutenbergstr. 13 55283 Nierstein 06133/960-0
Altenzentrum der Stiftung Zivilhospital Oppenheim	Jakob-Steffan-Platz 1 55276 Oppenheim 06133/9440-0

Physiotherapie

NAME

ANSCHRIFT/KONTAKT

Praxis für Physiotherapie
Andrea Schuster / Kerstin Stenzel-Mohrholz

Bodenheim, Gutenbergstr. 21
06135/8555

Praxis Ali Hadjebi

Bodenheim, Mainzer Str. 4
06135/8230

ProPhysio – Praxis für Physiotherapie,
Sport- und Unfallrehabilitation im Vitatum

Bodenheim, Hilgestr. 24
06135/7055955

Praxis für Physiotherapie Roger Decker

Harxheim, Bahnhofstr. 67
06138/6850

Pin – Physiotherapie in Nackenheim
Andrea Bayer

Nackenheim, Holunderweg 1
06135/9333713

Praxis für Physiotherapie
Nabil Toma

Nackenheim, Mainzer Str. 149
06135/9333707

Ergotherapie

NAME

ANSCHRIFT/KONTAKT

Sylvia Stephan

Bodenheim, Gutenbergstr. 21
06135/7075577

Logopädie

NAME

ANSCHRIFT/KONTAKT

Logopädische Praxis
Ina Schembs & Meike Langer
Logopädie Christiane Schäfer

Bodenheim, Gaustr. 20
06135/705710

Nackenheim,
Königsberger Str. 50 a
06135/7268770

Heilpraktiker

NAME

ANSCHRIFT/KONTAKT

Karola Debski

Bodenheim, Wormser Str. 9
06135/7055901

Claudia Kühl

Bodenheim, Im Mörsch 4
06135/951707

Thomas Schmitz

Bodenheim, Mainzer Str. 5
06135/2056

Annette Weller	Bodenheim, Mainzer Str. 5 06135/932706
Ina von Bierbrauer zu Brennstein (HP-PSY)	Bodenheim, Kirchbergstr. 33 06135/932001
Birgit Hüter	Nackenheim, Alemannenstr. 2 06135/704320
Manuela Hartmann (Privatpraxis)	Nackenheim, Am Weiher 6 06135/7168770
Klaus Knab (HP-PSY)	Nackenheim, Im Brühl 33 0173/3170957

<i>Seniorenkreis Ev. Kirchengemeinde</i>	Ev. Gemeindehaus, Kirchsteig 21 Letzter Mittwoch im Monat	Gemeindebüro 06135 / 951852
GAU-BISCHOFSSHEIM		
<i>Café im Bürgerhaus</i>	Bürgerhaus Unterhof Jeden 1. Donnerstag im Monat	Bischoemer Landfrauen, Frau Lieselotte Filip 06135 / 2139
<i>Mobil bleiben – Beweglichkeit fördern</i>	Turnhalle Gartenstraße Di 14:30 – 15:30 Uhr	TuS, Herr Hock 06138 / 6958
<i>Seniorenwandern</i>	Treffpunkt: Turnhalle, Gartenstraße Do 15:30 Uhr (Okt-März) / 16:00 Uhr (April-Sept.)	TuS Manfred Olbert 06135 / 950125 Marianne Knab 06135 / 932638
HARXHEIM		
<i>Kegeltreff der AWO</i>	Kegelbahn Sporthalle Am Weinberg 37 Di (ungerade Woche) 16:30 Uhr – 19:00 Uhr	Hermann Arnold 06138 / 6703
<i>Tanzcafé „Anders“</i>	Evang. Gemeindezentrum Gaustr. 32	Erika Reis 06138 / 6750
<i>Strick Café</i>	Altes Rathaus Mainzer Straße 38 In den ungeraden Wochen ab Mitte September	Herma Walter 06138 / 980131

Veranstaltung	Ort / Zeit	Ansprechpartner
HARXHEIM		
<i>Seniorenachmittag (Karten spielen usw.)</i>	Altes Rathaus Mainzer Str. 38 14-tägig, immer in den geraden Wochen	AWO Erika Reis und Gisela Belz 06138/6750
<i>Senioren-gymnastik Damengymnastik Männern-gymnastik</i>	Mo, 09:30 - 10:30 Uhr Mo, 19:00 - 20:00 Uhr Di, 20:15 - 21:30 Uhr Jew. in der Sporthalle Am Weinberg 37	SG 03 Harxheim e.V. Wolfgang Schneider 06138/6757
<i>Die Heinzelmännchen Für alle, die sich in der Gemeinde nützlich machen wollen.</i>	Handwerklich geschickte Bürger/ Bürgerinnen erledigen Arbeiten in der Gemeinde.	Absprache immer im Rahmen des Senioren- gespräches Klaus-Werner Fritsch 06138/7654
<i>Unterstützung in administrativen und behördlichen Angelegenheiten</i>	Gemeindezentrum Erster Dienstag eines Monats von 10:00- 11:00 Uhr	Heike Decker-Schneider 06138/902767
LÖRZWEILER		
<i>Seniorenachmittag</i>	Nebenraum der Hohberghalle Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15:00-17:00 Uhr	Landfrauen Silvia Deiß 06138/6569
<i>Seniorenachmittag</i>	Nebenraum der Hohberghalle Jeden 4. Mittwoch im Monat von 15:00-17:00 Uhr	Ortsgemeinde 06138/6240 info@loerzweiler.de
<i>Senioren-gymnastik für Damen und Herren Stuhlgymnastik für Damen und Herren mit Bewegungseinschränkung</i>	Hohberghalle Mo, 10:00 - 11:00 Uhr Mo, 11:00 - 12:00 Uhr	FC Lörzweiler Susanne Steeg 06138/8656 www.fc-loerzweiler.de

Veranstaltung	Ort / Zeit	Ansprechpartner
NACKENHEIM		
<i>Kaffeenachmittag</i>	Ev. Gemeindezentrum Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr	AWO Bernd Rotter awo-nackenheim@t- online.de
<i>Klöppelgruppe</i>	AWO-Begegnungsstätte Nackenheim, Im Brühl 13 b	AWO Marianne Kölle 06138/941014
<i>Seniorenachmittag</i>	Kath. Kirchengemeinde Jeden 2. Mittwoch im Monat	Erika Hassemer 06135/5978 erika.hassemer@t-online.de
<i>Gymnastik/Seniorensport Stuhlgymnastik</i>	TuS Turnhalle Mi, 19:00 – 20:00 Uhr Mo, 16:00 – 16:45 Uhr	Geschäftsstelle TuS 06 06135/9331210 kontakt@tus-nackenheim.de
<i>Boule</i>	Bouleplatz Rheinstraße Fr, 18:00 – 20:00 Uhr	Geschäftsstelle TuS 06 06135/9331210 kontakt@tus-nackenheim.de
<i>Seniorencafé</i>	DRK-Heim Henri-Dunant-Str. 1 Jeden 3. Donnerstag im Monat 15:00-17:30 Uhr	DRK-Ortsverein Lilo Krebs 06133/59544 lilo.krebs@web.de



Taschengeldbörse der VG Bodenheim

Jugendbüro VG Bodenheim
in Kooperation mit Vertreter*innen des Seniorenbeirats der VG
Bodenheim

Was ist die Taschengeldbörse?

Das VG Jugendbüro fungiert bei der Taschengeldbörse als Koordinationsstelle zur Herstellung von Kontakten zwischen Jobanbietern und Jugendlichen.

Zielgruppen

Jobanbieter: Privathaushalte, z. B. Seniorinnen und Senioren
Jobsuchende: Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren

Tätigkeiten

einfache, ungefährliche und unregelmäßige Arbeiten. Unterstützung z.B. im Garten, im Haushalt, beim Einkaufen, beim Hund ausführen, bei der Nutzung von Laptop, Smartphone und Co.

Vergütung

Das empfohlene Taschengeld beträgt mindestens 8,50 € pro Einsatz und Stunde.

Ein anderer Satz kann individuell zwischen Jobanbieter und Jugendlichen vereinbart werden.

Versicherung

Es erfolgt keine Versicherung über die Taschengeldbörse.
Die Jugendlichen sind über die Haftpflicht- und Unfallversicherung der Eltern versichert.

Die Anmeldung ist kostenlos und alle Fragen können in einem persönlichen Gespräch geklärt werden.

Koordinationsstelle:

VG Jugendbüro
Henri-Dunant-Straße 3
55299 Nackenheim
Tel.: 06135 - 72200

jugendbuero@vg-bodenheim.de

jugend.vg-bodenheim.de

Unser Busje



Der Bürgerbus der Verbandsgemeinde Bodenheim

UNSER BUSJE MACHT MOBIL

Mit dem Bürgerbus der VG Bodenheim „Unser Busje“ stellt die Verbandsgemeinde Bodenheim ihren Bürgerinnen und Bürgern einen Kleinbus (Ford Transit) zur Verfügung, der von einem ehrenamtlichen Fahr- und Telefonteam betrieben wird.

WER KANN DEN BUS NUTZEN?

Das Angebot richtet sich an hilfebedürftige und mobilitätseingeschränkte Bürgerinnen und Bürger der Verbandsgemeinde Bodenheim.

WANN FÄHRT DER BUS?

Der Bus steht immer dienstags und donnerstags, jeweils von 08:15 bis 11:45 Uhr sowie von 14:15 bis 17:45 Uhr zur Verfügung.

WAS KOSTET DIE NUTZUNG?

Die Nutzung ist grundsätzlich kostenlos, da das Fahr- und Organisationsteam ehrenamtlich arbeitet. Im Bus ist eine Spendenbox aufgestellt.

WOHIN FÄHRT DER BUS?

„Unser Busje“ holt die Fahrgäste auf Anforderung zu Hause ab und fährt zu jedem gewünschten Ziel innerhalb der Verbandsgemeinde Bodenheim z. B.

vor allem vormittags: **Ärzte und Therapeuten**
vornehmlich nachmittags: **Einkaufsmärkte, Geschäfte, Friseure**
und darüber hinaus: **Rathäuser der VG und der Ortsgemeinden**
Bahnhöfe in Bodenheim und Nackenheim
Banken und Sparkassen

aber auch: **Fahrten zu Freunden, Bekannten und Verwandten.**

Zum vereinbarten Zeitpunkt holt Sie das „Busje“ dort ab und fährt Sie nach Hause.

Wenn Sie eine Fahrt buchen möchten, nimmt das Telefonteam
am **Montag** und **Mittwoch**

in der Zeit von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

unter der Tel.-Nr. **06135 / 72227** Ihren Anruf entgegen.

Weitere Infos: Frau Graf, Tel.: 06135 / 72-152 oder per
e-Mail: buergerbus@vg-bodenheim.de

Wunschoma/Wunschopa „Enkel Dich jung!“ Generationen für und miteinander

Omas und Opas können für Familien von großer Bedeutung sein. Nicht nur beim Lösen von Problemen oder bei der Hilfe im Alltag. Sondern gerade von der wertvollen gemeinsamen Zeit profitieren Enkelkinder und Großeltern. Eine solche verlässliche und innige Beziehung vermissen immer mehr junge Familien. Der Wunsch nach einer Oma oder einem Opa wird immer größer. Gerade wenn die eigenen Großeltern nicht in der Nähe wohnen, sind ältere Menschen gefragt, die die Sehnsucht nach einem Enkel packt und aktiv werden möchte.

Als „Wunschoma“ oder „Wunschopa“ unterstützen sie mit ehrenamtlichem und persönlichem Einsatz junge Familien und begleiten sie im Alltag.

Dabei steht die gemeinsame Zeit der „Wunschomas- und Wunschopas“ mit den Kindern im Vordergrund: Von Hilfe bei den Hausaufgaben über gemeinsames Backen und Kochen, spazieren gehen, Spielplatzbesuche oder was immer allen Beteiligten Freude macht.

So profitieren alle unter dem Motto „Generationen, gemeinsam für und miteinander“: Die Eltern erfahren Entlastung und Unterstützung, die Kinder bekommen zusätzliche Aufmerksamkeit, sinnvolle Beschäftigung und den wertvollen Kontakt zur älteren Generation, und die Wunschomas und Wunschopas haben eine wichtige Aufgabe, in der sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen einbringen können.

Selbstverständlich lernen sich während der Vermittlung Wunschgroßeltern und Familien erst einmal kennen und schauen, ob sie zu einander passen.

Wir bieten den in diesem Projekt ehrenamtlich mitarbeitenden Seniorinnen und Senioren nicht nur ein „passendes“ Wunschenkelkind und eine sehr schöne Aufgabe, Einblicke in die vielfältige Arbeit des Kinderschutzbundes und, eine Einbindung in die Ehrenamtsstruktur. Bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit sind die Seniorinnen und Senioren unfall- und haftpflichtversichert.

Wie oft Wunschgroßeltern für die Familie da sein möchten und wo sie sich treffen, das entscheiden diese mit der Familie gemeinsam. Wichtig ist nicht wie oft alle Beteiligten sich sehen, sondern dass eine tragfähige, verlässliche und emotionale Beziehung auf allen Seiten entstehen kann.

Deutscher Kinderschutzbund e.V., Orts- und Kreisverband Mainz

Kontakt:

Elisabeth Döbbelin

Verantwortliche für freiwilliges Engagement Kontakt:

elisabeth.doebbelin@kinderschutzbund-mainz.de

Wichtige Hinweise und Informationen

Kriminalpolizeiliche Vorbeugung – Gefährdung von Senioren
(z.B. Informationen zu: Einbruch, Trickdiebstahl, Opferbetreuung usw.)

Anrufe durch falsche Polizisten und vermeintliche Enkel bleiben weiterhin aktuell. In Rheinland-Pfalz konnte im Juli dieses Jahres eine Anrufwelle mit etwa 800 Callcenter-Betrugsfällen, davon 45 vollendete Taten, registriert werden.

Vorwiegend ältere Menschen werden als Opfer ausgewählt und mit ständig neuen Tricks und erfundenen Geschichten unter Druck gesetzt, um Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände zu erbeuten. Hierbei werden finanzielle Sorgen und Ängste um die Gesundheit von Angehörigen schamlos ausgenutzt.

Die erste Kontaktaufnahme verläuft über das Telefon. Die Betrüger geben sich dabei als Amtsperson, oft als Polizeibeamte aus. Häufig nutzen die Straftäter eine spezielle Technik, die auf dem Telefondisplay der Angerufenen die Notrufnummer 110 oder der örtlichen Polizeidienststelle anzeigt. Unter einem Vorwand wie beispielsweise, die Polizei habe Hinweise auf einen geplanten Einbruch, gelingt es den Betrügern immer wieder, glaubwürdig zu vermitteln, dass Geld und Wertsachen im Haus nicht sicher seien. Daher müsse alles in Sicherheit gebracht werden und einem Polizisten in Zivil ausgehändigt werden, der vorbeikäme.

Beim Enkeltrick geben sich die Täter als Verwandter aus. Rhetorisch geschickt wird eine ausgeklügelte Geschichte erzählt, um das Vertrauen zu gewinnen. Hierbei wird eine finanzielle Notlage, wie beispielsweise eine Notoperation oder der Kauf einer Immobilie vorgetäuscht. Die Situation wird immer als äußerst dringlich dargestellt. Der angebliche Enkel gibt an, dass jemand anderes das Geld abholen komme, da er selbst verhindert sei.

Außer den hier geschilderten Maschen, gibt es zahlreiche weitere Variationen, wie die Betrüger versuchen, an Geld zu kommen. Aktuell kann eine Betrugsmasche festgestellt werden, die vermehrt über den Messenger-Dienst WhatsApp kursiert. Dabei geben sich die Täter als Verwandte oder Bekannte aus und behaupten, dass die angezeigte Rufnummer die neue Erreichbarkeit sei. Im Anschluss wird um die Überweisung von Geldbeträgen gebeten, da man sich in einer Notlage befinde oder aktuell selbst keine Überweisungen vornehmen könne.

So oder so ähnlich lauten die Textnachrichten der Betrüger:

"Hallo Mama, mein Handy ist kaputtgegangen. Hier meine neue Nummer. Die alte Nummer kannst du löschen."

"Ich muss heute noch Rechnungen überweisen, komm aber nicht an meine Daten. Kannst du das für mich übernehmen? Morgen kriegst du das Geld zurück."

Doch das Geld, meist einige tausend Euro, landet auf einem Konto der Betrüger. Der Betrug fällt meist erst nach einer Überweisung auf, wenn die echten Bekannten oder Verwandten angerufen werden oder sich selbst bei dem Opfer melden.

Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz geben Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor den Betrügereien schützen können.

- Legen Sie den Hörer auf! Das ist nicht unhöflich.
- Die Polizei ruft Sie niemals unter der Polizeinotrufnummer 110 an.
- Übergeben Sie nie Geld oder Wertsachen an Unbekannte!
- Die Polizei wird Sie niemals dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben.
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich jemand am Telefon mit den Worten "Rate mal, wer hier spricht!" meldet, ohne sich selbst namentlich vorzustellen.
- Nutzen Sie nicht die Rückwahltaste! Geben Sie bei Rückfragen an die Polizei die Telefonnummer der örtlichen Dienststelle selbst über die Tasten ein.
- Im Notfall wählen Sie die 110, Notruf Polizei!
- Halten Sie in allen Fällen telefonische Rücksprache zu Ihren Angehörigen oder kontaktieren Sie diese unter der "alten" Nummer.
- Tätigen Sie keine Überweisung nur aufgrund eines Chatverlaufs.
- Sichern Sie gegebenenfalls den Chatverlauf durch Screenshots, da die entsprechenden Nachrichten in der Regel im Nachgang durch die unbekanntenen Täter gelöscht werden und geben Sie keine weiteren persönlichen Daten preis. Die Screenshots können wichtige Beweismittel in einem Strafverfahren sein.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.polizei.rlp.de>

<https://www.polizei-beratung.de>

Grundsicherung im Alter

Wenn das Geld später nicht reicht

Nicht jeder verdient genug, damit am Ende des Arbeitslebens eine ordentliche Rente herauskommt. Und nicht jeder erbt später genug, um eine niedrige Rente ausgleichen zu können. Ist das der Fall, hilft im Alter die staatliche Grundsicherung, dass Betroffene finanziell über die Runden kommen. Große Sprünge lassen sich damit aber nicht machen. Die Altersvorsorge-Experten der Stiftung Warentest erklären, wie der Staat später hilft und beantworten die häufigsten Fragen zum Thema Grundsicherung.

Voraussetzungen: Die Grundsicherung im Alter ist keine Rente, sondern eine Sozialhilfe. Sie wird aus Steuern finanziert und auch dann gezahlt, wenn Sie nie in die Rentenkasse eingezahlt haben.

Die Voraussetzungen sind:

- Sie haben die reguläre Altersgrenze erreicht und
- Sie haben ein so geringes Einkommen und Vermögen, dass Sie damit ihren Lebensunterhalt nicht decken können.

Anträge: Grundsicherung beantragen können Sie bei den zuständigen kommunalen Behörden. Das sind in der Regel die örtlichen Träger der Sozialhilfe. Diese prüfen auch, ob Sie überhaupt einen Anspruch auf Grundsicherung haben.

Ausnahmen: Sozialhilfeträger können die Zahlung von Grundsicherung ablehnen, wenn Sie ihre Bedürftigkeit in den letzten zehn Jahren vor Antragstellung vorsätzlich oder grob fahrlässig selbst verursacht haben. Das ist etwa dann der Fall, wenn Sie ihr Vermögen verschenken, ohne eine eigene Altersversorgung zu haben.

Beratung: Auch wenn die Grundsicherung keine Rente ist: Die Deutsche Rentenversicherung berät Sie kostenlos zu diesem Thema und hilft Ihnen frühzeitig einzuschätzen, ob Sie im Alter auf Grundsicherung angewiesen sein werden. Termine können Sie telefonisch oder online vereinbaren (0 800/10 00 48 00 und www.eservice-drv.de).

Quelle: Stiftung Warentest 7/2020

Vollständiger Bericht unter www.test.de/grundsicherung

Weitere Informationen siehe auch:

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Allgemeine-Informationen/Rentenarten-und->

[Leistungen/Erwerbsminderungsrente/Erwerbsminderungsrente.html;jsessionid=AC1527BD8750E16BC7EC7B941F79BF7A.delivery1-1-replication](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Allgemeine-Informationen/Rentenarten-und-Leistungen/Erwerbsminderungsrente/Erwerbsminderungsrente.html;jsessionid=AC1527BD8750E16BC7EC7B941F79BF7A.delivery1-1-replication)

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/national/grundsicherung_hilfe_fuer_rentner.pdf;jsessionid=AC1527BD8750E16BC7EC7B941F79BF7A.delivery1-1-replication?__blob=publicationFile&v=9

Betreuungs- und Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen

§ 1814 BGB Voraussetzungen

- (1) Kann ein Volljähriger seine Angelegenheiten ganz oder teilweise rechtlich nicht besorgen und beruht dies auf einer Krankheit oder Behinderung, so bestellt das Betreuungsgericht für ihn einen rechtlichen Betreuer.

Das bedeutet, dass unter Umständen eine fremde Person die rechtlichen Angelegenheiten für Sie regelt. Das können Sie nur dann verhindern, wenn Sie rechtzeitig und selbstbestimmt regeln, wer im Falle einer Krankheit oder Behinderung die rechtlichen Angelegenheiten regeln darf/soll, denn:

- (2) Gegen den freien Willen des Volljährigen darf ein Betreuer nicht bestellt werden.

Bitte informieren Sie sich rund um dieses Thema **Betreuungsrecht** beim Bundesministerium der Justiz unter:

https://www.bmj.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.pdf?__blob=publicationFile&v=50

Ebenfalls vom Bundesministerium der Justiz erhalten Sie Informationen rund um das Thema **Vorsorgevollmacht** unter:

<https://www.bmj.de/SharedDocs/Downloads/DE/Service/Formulare/Vorsorgevollmacht.html>

Bitte beachten Sie, dass die Unterlagen jederzeit auffindbar sein müssen, damit kein gerichtlich bestellter Betreuer eingesetzt werden muss. Daher informieren Sie sich bitte auf der Seite der Bundesnotarkammer, was Sie tun können, damit im Ernstfall Ihre Unterlagen jederzeit zur Verfügung stehen.

<https://www.vorsorgeregister.de/privatpersonen>

Das Thema **Patientenverfügung** wird ausführlich vom Bundesministerium für Gesundheit unter:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung.html>

behandelt. Jede einwilligungsfähige volljährige Person kann eine Patientenverfügung verfassen, die sie jederzeit formlos widerrufen kann. Es ist sinnvoll, sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person beraten zu lassen. Treffen die konkreten Festlegungen in einer Patientenverfügung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation der Patientin oder des Patienten zu, sind die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt wie auch die Pflegekräfte daran gebunden. Ist ein/e rechtliche/r Betreuer/in oder ein/e Bevollmächtigter/r als Vertreter/in vorhanden, hat er oder sie dem Willen der Patientin oder des Patienten lediglich Ausdruck und Geltung zu verschaffen.

Ihr Hausarzt unterstützt Sie beim Verfassen Ihrer Patientenverfügung. Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin.

Online-Service „Selbstbestimmt“

Die Online-Patientenverfügung der Verbraucherzentralen

Schnell und bequem von zu Hause aus eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Patientenverfügung erstellen unter:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/patientenverfuegung-online>

Weitere Hinweise - Broschüre Erben und Vererben

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz hat in verschiedenen Broschüren alle wichtigen Informationen für Sie zusammengestellt. Sie können diese über die Internetseite www.bmjv.de herunterladen, mit Textbausteinen die Verfügungen erstellen und/oder kostenlos bestellen.

Die Broschüre **Erben und Vererben** gibt zum Thema Erbrecht Antworten auf viele wichtige Fragen: Wer ist gesetzlicher Erbe? Was habe ich zu beachten, wenn ich ein Testament machen möchte? u.v.m.

Ebenfalls unter dem Reiter Publikationen finden Sie auch fremdsprachige Versionen der genannten Mustervollmachten und -verfügungen.

Kontakt zum Versandservice:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009, 18132 Rostock

Tel.: 030 18 272 2721

Fax: 030 18 10 272 2721

Mail: publikationen@bundesregierung.de

Notfalldose

Alle wichtigen Informationen für (Ihre) Retter



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

Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, **wo** diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden.

Die Lösung steht im Kühlschrank.

Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die **Kühlschranktür** gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können **in jedem Haushalt** einfach gefunden werden!

Sind die Retter bei Ihnen eingetroffen und **sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber "Notfalldose"**, so kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschranktür entnommen werden und es sind sofort wichtige und notfallrelevante Informationen verfügbar.

Nicht jedem gelingt es in einer Notfallsituation Angaben zum Gesundheitszustand und anderen wichtigen Details zu machen.

Auch kann es sein, dass in einer solchen Stress-Situation ein wichtiges Detail vergessen wird zu beschreiben - einmal ganz abgesehen bei Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit.

Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich.



So geht's:

Notfall-Infoblatt mit den aktuellen Angaben zu Gesundheitszustand, Allergien, Medikamenten, Kontaktpersonen und andere Einzelheiten ausfüllen.

- Für jede im Haushalt lebende Person sollte ein eigenes Notfall-Infoblatt (keine eigene Dose) ausgefüllt werden. Es können mehrere Notfall-Infoblätter in einer Dose aufbewahrt werden.
- Kleben Sie ein Foto auf das Notfall-Infoblatt, wenn mehr als eine Person im Haushalt lebt.
- Platzieren Sie die Notfalldose gut sichtbar in der Kühlschranktür.
- Kleben Sie einen Aufkleber außen auf die Kühlschranktür.
- Kleben Sie einen Aufkleber innen auf die Wohnungs-/Eingangstür.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr aktueller Medikamentenplan immer bei Ihren Medikamenten liegt. Achten Sie darauf, dass Ihr Notfall-Infoblatt so weit wie möglich ausgefüllt und mit Datum und Unterschrift versehen ist, bevor es in die Notfalldose gesteckt wird.

Die Notfalldose mit dem Zubehör ist u.a. erhältlich bei:

AWO-Nackenheim, Tel.: 06135/7065292

Apotheken

Internet: www.notfalldose.de

DRK in der Verbandsgemeinde Tel.: 0171/5353334

Notfallmappe

Bei einem Notfall sind klare Handlungsanweisungen und **Informationen** über den Betroffenen von großer Bedeutung und mitunter **überlebensnotwendig**. Damit in einem solchen Notfall stets in Ihrem Sinne gehandelt wird, empfiehlt sich die Erstellung einer Notfallmappe. Diese enthält **Formulare**, auf denen Sie verschiedene Informationen eintragen können. Von **persönlichen und medizinischen Daten** über **Vorsorgevollmachten und Verfügungen** – mit einer Notfallmappe sind die wichtigen Daten und Dokumente stets griffbereit.

Inhalt und Nutzen einer Notfallmappe

Der große Nutzen einer Notfallmappe besteht in der **Übersichtlichkeit** aller wichtigen Dokumente und Informationen. Mit einem kompakten Ordner verschaffen Sie sich, Ihren Angehörigen sowie behandelnden Ärzten einen **schnellen und umfassenden Überblick** über Ihre **persönlichen Unterlagen**. Was Sie im Einzelnen preisgeben möchten, ist natürlich Ihnen überlassen. Es ist jedoch ratsam, auf einige wesentliche Informationen bei der Erstellung einer Notfallmappe nicht zu verzichten.

Neben persönlichen Daten samt **Beruf und Familie** sollten Sie auch unbedingt **Kontaktpersonen** angeben, die im Ernstfall benachrichtigt werden sollen. Dafür empfehlen sich Angehörige oder Freunde. Idealerweise legen Sie der Mappe auch Kopien Ihrer wichtigsten **Ausweise** – wie dem Personalausweis oder der Geburtsurkunde – bei. Ganz wichtig sind auch die **medizinischen Daten**. Welche Blutgruppe haben Sie? Leiden Sie an Allergien? Nehmen Sie Medikamente? Solche und weitere Fragen können entscheidend sein.

Nicht zu vergessen sind natürlich auch Ihre **Ärzte**. Vom Hausarzt bis zum Zahnarzt tragen Sie alle mit **Namen, Telefonnummer und Anschrift der Praxis** ein. Geben Sie auch Ihre **Krankenversicherung** an. Falls Sie Verfügungen wie beispielsweise eine **Vorsorgevollmacht** oder eine **Patientenverfügung** besitzen, sollten Sie dies ebenfalls kenntlich machen.

Auch eine Angabe zu Ihrer **finanziellen Situation** ist empfehlenswert. Dazu zählt die Angabe zu **Konten**, eventuellen Verbindlichkeiten sowie bestehenden Verträgen. Genauso verhält es sich mit **Versicherungen**. Von der Unfall- über die Haftpflicht- bis zur Rechtsschutzversicherung vermerken Sie diese, um Angehörigen oder Helfern im Ernstfall ein Auffinden zu erleichtern.

Wissenswertes zur Erstellung der Notfallmappe

Natürlich müssen Sie eine solche Mappe nicht komplett selbst erstellen. Hilfreiche Formulare erleichtern die Zusammenstellung aller Informationen und beinhalten meist sämtliche relevanten Inhalte. Dabei müssen Sie beispielsweise nur Ihren Arzt sowie dessen Rufnummer in das dafür **vorgesehene Feld** eintragen. Insbesondere für **Senioren** empfiehlt sich die Erstellung einer Notfallmappe. Dort können Sie Ihre Daten einfach **online** in die entsprechenden Felder eingeben. Sie müssen somit nichts mehr handschriftlich ausfüllen, was den Vorteil hat, dass garantiert alle Personen Ihre Einträge lesen können und das Schriftbild keinen Einfluss in Bezug auf die Leserlichkeit hat.

Checkliste für den Inhalt einer Notfallmappe

Persönliche Daten samt Beruf und Familie

Kontaktpersonen mit Rufnummern

Kopien Ihrer Ausweise

Medizinische Daten (Gesundheitszustand)

Krankenversicherung

Vorsorgevollmacht und Vorsorgeverfügungen

Finanzen und Verbindlichkeiten

Bestehende Verträge

Versicherungen, Fahrzeuge und Mitgliedschaften

Nach dem Ausfüllen aller Inhalte können Sie das Dokument **ausdrucken** und schon haben Sie Ihre Notfallmappe erstellt und immer parat. Denken Sie zudem daran, Angehörige und Vertrauenspersonen über die Existenz und den Aufbewahrungsort der Notfallmappe zu informieren. Denn auch die beste Notfallmappe hilft wenig, wenn sie im Ernstfall nicht gefunden wird.

Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen

In dieser Broschüre finden Sie Hinweise darauf, wie Sie sich auf Notfälle vorbereiten können und wie Sie sich in einer Notsituation richtig verhalten.

Lesen Sie die Handlungsempfehlungen unter www.bbk.bund.de (Rubrik: Service – Publikationen) oder bestellen Sie ihn kostenlos unter

Kontakt Bestellservice:

BBK, Postfach 18 67, 53008 Bonn

Bestell-Fax: 022899 - 550 -1620

Telefon (für dringende Rückfragen): 022899 - 550 - 4111

E-Mail: bestellservice@bbk.bund.de

Aktuelle Rufnummern für den Notfall

Feuerwehr	Notruf	112
Polizei	Notruf	110
Polizeiinspektion Oppenheim	An der Festwiese 15	06133 / 933 - 0
Notfalldienst (Rettungsdienst)	Notruf	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (ÄBD)	Siehe auch Seite 8	116 117 (ohne Vorwahl)
Beratungsstelle bei Vergiftungen der Uni-Klinik Mainz	Giftnotruf	06131 / 19 240
EWR Netz GmbH Erdgas-/Stromversorgung	während der üblichen Geschäftszeiten Bei Störfällen (rund um die Uhr)	06241 848-300 0800 – 1848800
Stadtwerke Mainz (Stromversorgung <u>nur</u> Ortsgemeinde Lörzweiler)	Störungsnummer	06131 / 12 7001
Wasserversorgung Rhein Hessen-Pfalz GmbH	Störtelefon	06135 / 65 00
Wirtschaftsbetrieb der Stadt Mainz (Entwässerung, Abwasser, Kanal)	Stördienst über Berufsfeuerwehr Mainz	06131 / 124580
PYUR Kabelfernsehen (früher: Kabelcom Rhein Hessen)	Service-Hotline (Technischer Support, Mo bis So von 8 bis 20 Uhr)	030 /25 777 777
Deutsche Telekom	Telefon, ISDN, DSL T-Online	0800-330 2000 0180-5345345