

L(i)ebenswertes Kirchwald

GEMEINSAM ÄLTER WERDEN

Wegweiser für Kirchwalder Seniorinnen und Senioren



Aktivitäten

Informationen

Angebote

„Am liebsten zu Hause alt werden“ – Wie ist das in Kirchwald zu schaffen?

Die durchschnittliche **Lebenserwartung** betrug vor 100 Jahren nur 45 Jahre, während sie in der Berichtsperiode 2015/2017 für Jungen 78 Jahre und 4 Monate und für Mädchen 83 Jahre und 2 Monate betrug. Momentan gehört in Deutschland mehr als jede vierte Person zur Generation 60 plus. 2050 wird es bereits mehr als jede dritte Person sein.

Mit steigendem Alter wächst die Gefahr von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit sowie von Demenzerkrankungen. Die meisten Menschen möchten auch im Alter im eigenen Haushalt leben. Doch zunächst einmal gilt es, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten, und das ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft.

Anhand dieses Wegweisers möchten ich Sie darüber informieren, wie Sie trotz altersbedingter gesundheitlicher Einschränkungen aktiv am Leben in unserer Dorfgemeinschaft teilhaben können, welche Angebote für Sie in der Gemeinde oder von außerhalb bestehen und wie ein selbständiges Leben zwischen angestammter Wohnung und stationärer Vollversorgung organisiert werden kann. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, die zu körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität motivieren.

Ihr

Armin Seiwert

Ortsbürgermeister

Aktivitäten

Eine höhere Lebenserwartung bedeutet nicht in jedem Fall gesundheitliche Einschränkungen und Hilfsbedürftigkeit. Fortschritte in der Medizin, verbesserte gesundheitliche Vorsorge und veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen ermöglichen es vielen Menschen, auch im hohen Alter ihren Alltag aktiv und selbständig zu gestalten. Sie haben mehr Zeit für Hobbys, drücken noch einmal die Schulbank oder engagieren sich für die Familien und übernehmen ein Ehrenamt: Auch in Kirchwald gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu unternehmen. Hier einige Angebote:

❖ **Seniorentag der Ortsgemeinde**

Die Ortsgemeinde lädt einmal jährlich (erster Freitag im September) zu einem Seniorentag ein.

Ansprechpartner: Ortsbürgermeister Armin Seiwert, Mühlweg 28,
Tel. 0 26 51 / 900706, E-Mail: gemeinde@kirchwald.de

❖ **Die Kath. Frauengemeinschaft** lädt

☞ einmal jährlich zu einem Ausflug und

☞ vierteljährlich zu einem Kaffeemittag ins Bürgerhaus ein.

Die Termine werden in der Presse veröffentlicht. Ansprechpartnerinnen:

- Petra Freund, Zum Nitzblick 14, Telefon: 0 26 51 / 7 37 32
- Eva Schausten, Hochsimerblick 3, Telefon: 0171 / 3 16 24 92
E-Mail: EvaSchausten@web.de

❖ **Sportclub Kirchwald 1929 e.V. – Seniorentreff**

Die Senioren treffen sich jeden ersten Freitag im Monat in der Gaststätte "Sport Arena", Hauptstr. 52.

Ansprechpartner: Gerhard Degen, Zum Nitzblick 13, Tel. 02651 / 73471

❖ **Klangwelt Kirchwald 1921 e.V.**

Der gemischte Chor hält seine Gesangprobe immer donnerstags.

Ansprechpartner: Vorsitzender Günther Dahm, Escher Str. 35, Tel. 02651 / 2173

❖ Eine **Gruppe rüstiger Rentner** leistet in und für die Gemeinde ehrenamtliche und unentgeltliche Arbeit, z.B. landschaftsgärtnerische Arbeiten, „Frühjahrsputz“ auf Plätzen, Instandhaltung öffentlicher Gebäude und, und, und. Das Ganze geschieht vollkommen zwanglos, meist ein bis zweimal im Monat und über ein bis zwei Arbeitsstunden.

Ansprechpartner: Erich Pung, Amselweg 5, Tel. 02651 / 15 46

❖ **Bewegung in die Dörfer**

Bewegung in die Dörfer ist ein Projekt des Landkreises Mayen-Koblenz. Ziel des Projektes ist es, ältere Menschen, die eher nicht sportlich affin sind, bei regelmäßigen Treffen zur Bewegung zu motivieren und gemeinschaftliche Aktionen zu organisieren. Es soll der Gesunderhaltung dienen und der Vereinsamung vorbeugen.

Ansprechpartnerinnen:

☞ Dorothee Görden, Waldstr. 5, Telefon: 02651 / 7051704

☞ Marita Szesni, Kirchstr. 16, Telefon: 02651 / 7 34 53

Informationen

Alle Behörden sind zur Auskunft, Information und Beratung von Bürgern verpflichtet. Wenn Sie den Weg zur Behörde scheuen oder sich von unabhängigen Institutionen beraten lassen wollen, können Sie sich auch an die unten genannten Stellen wenden:

- ❖ Sie suchen eine Hilfe für den Haushalt, Behördengänge, die Teilhabe am Leben, die Pflege etc. wissen aber nicht wer Ihnen bei Ihrem Problem weiterhelfen kann?
✚ Ansprechpartnerin: Anneliese Stark, Escher Str. 15, Tel. 0 26 51 / 2173

- ❖ **Pflegeberatung**

Pflegebedürftige haben einen Anspruch auf Pflegeberatung. Die Zuständigkeit soll vor der erstmaligen Beratung von der Pflegekasse namentlich benannt werden. Die Beratung ist kostenlos, da die Pflegekassen die anfallenden Kosten übernehmen. Beratungsstellen werden zum Beispiel von Pflegekassen, Kommunen aber auch Wohlfahrtsverbänden wie der Caritas betrieben.

Zu den Aufgaben gehört es, den Hilfebedarf zu erfassen, einen Versorgungsplan zu erstellen und dessen Ausführung zu überwachen. Der oder die Berater(in) muss auch auf Entlastungsangebote für die Pflegepersonen hinweisen und auf Wunsch die Beratung zu Hause durchführen. Auch Angehörige und nahestehende Personen haben einen eigenständigen Anspruch auf Pflegeberatung, wenn der Pflegebedürftige zustimmt.



✚ **Pflegestützpunkt Mayen/Vordereifel**
im Mehrgenerationenhaus St. Matthias
St.-Veit-Straße 14, 56727 Mayen

Telefon: 0 26 51 / 98 69-165, Fax: 0 26 51 / 98 69-166
Dorothee Waldorf dorothee.waldorf@pflugestuetzpunkte.rlp.de
Katrin Haupt katrin.haupt@pflugestuetzpunkte.rlp.de

Der Pflegestützpunkt hilft Ihnen herauszufinden, wie Sie — ganz speziell und individuell in Ihrer konkreten Lage — am besten unterstützt werden können. Er informiert Sie über die unterschiedlichen Dienste und Einrichtungen, die es bei Ihnen vor Ort gibt: z.B. ambulante Pflegedienste, Essen auf Rädern, Hilfsmittel, Hausnotruf, Selbsthilfegruppen, Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen, Alten- und Pflegeheime. Er informiert Sie über gesetzliche Hilfen und Finanzierungsmöglichkeiten im Vor- und Umfeld der Pflege, und unterstützt Sie bei der Beantragung von Pflegeversicherungsleistungen. Auf Wunsch vermittelt er Ihnen die geeigneten ambulanten, teilstationären oder stationären Hilfen.

✚ **Gesundheitsamt Mayen**
Bannerberg 6, 56727 Mayen

Tel: 02651 / 9643-0
Fax: 02651 / 9643-100
E-Mail: gesundheitsamt@kvmyk.de

Beratung rund um Alterskrankheiten



 Ansprechpartner bei
Vorsorge und Betreuung.

SKM - Katholischer Verein für soziale Dienste Mayen und Umgebung e.V.

Alleestr. 27

56727 Mayen

Telefon: 0 26 51 / 94 72 75, Fax: 0 26 51 / 94 72 77

E-Mail: r.mueller@skm-mayen.de

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

Wenn Sie ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermeiden oder auch nur sicherstellen wollen, dass im Notfall sofort gehandelt werden kann, sollten Sie zweckmäßigerweise jetzt schon eine andere Person bevollmächtigen.

SOZIALVERBAND

VdK

RHEINLAND-PFALZ

Wir sind an Ihrer Seite!



Sozialverband VdK – Ortsverband Kirchwald

Vorsitzende: Rosi Neis-Regenberg, Schulstr. 16

Telefon: 02651 / 900549

Sozialleistungen

❖ Pflegegeld

Wird eine pflegebedürftige **Person**, mit anerkanntem Pflegegrad, zu Hause ausschließlich von Angehörigen, Freunden oder der Familie gepflegt und versorgt, besteht die Möglichkeit, den Anspruch auf sogenanntes **Pflegegeld** als Sozialleistung der Pflegekassen geltend zu machen.

Sie haben sich dafür entschieden, Ihren Angehörigen, Freund oder Nachbarn selbst zu Hause zu pflegen? Damit sind Sie nicht alleine, denn mehr als zwei Drittel der 2,63 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause gepflegt. Auch der Gesetzgeber unterstützt dieses Engagement von Angehörigen und Ehrenamtlichen in Form des Pflegegeldes. Das **Pflegegeld** wird durch die gesetzliche oder private Pflegekasse direkt an den pflegebedürftigen Versicherten überwiesen.

Das **Pflegegeld** ist eine Sozialleistung. Deshalb ist das Pflegegeld für den Pflegebedürftigen selbst steuerfrei. Wird das **Pflegegeld** an pflegende Angehörige weitergeleitet, müssen diese ebenfalls keine Steuern bezahlen, sofern sie sonst keine Vergütung für die Pflege erhalten.

Ansprechpartner sind die Pflegekassen, der jeweiligen Krankenkassen, beispielsweise die



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Kundencenter Mayen

Bäckerstr. 8, 56727 Mayen, Telefon: 0 26 51 / 984-0

E-Mail: service@rps.aok.de

❖ Tages- / Kurzzeitpflege

Die **Tagespflege** ist ein Angebot für ältere Menschen mit der Möglichkeit, den Tag gemeinsam mit anderen Menschen zu verbringen und versorgt zu werden.

Kurzzeitpflege bedeutet vollstationäre Pflege im Heim während maximal vier Wochen pro Jahr. Wenn die Pflege zu Hause vorübergehend nicht möglich ist, weil zum Beispiel die Haupt-Pflegeperson wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen Gründen „ausfällt“, ist eine Kurzzeitpflege eine gute Lösung.

Tages- und Kurzzeitpflege wird in unserer Nähe u.a. angeboten von



AWO Seniorenzentrum Sterngarten in Mayen

Pfarrer-Winand-Straße 1-3, 56727 Mayen

Telefon: 0 26 51 / 983-3, Fax: 0 26 51 983-568

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



ST. RAPHAEL

Caritas Alten- und Behindertenhilfe

Altenzentrum St. Johannes

Kirchplatz 5, 56727 Mayen

Telefon: 0 26 51/ 981-0, Fax: 0 26 51 981-107

E-Mail: st.johannes@srcab.de

- ☞ **Haus Thekla**- Tagespflege Ettringen
Keutelstr.6, 56729 Ettringen
Telefon: 0 26 51-95 / 14593
Mobil: 01784776640
Telefax:0 26 51 / 9514594
E-Mail: haus-thekla@online.de



- ☞ Betreuung - Pflege - Essen stationär und ambulant
Kirchstraße 7, 56745 Weibern
Telefon: 02655/9392-0
info@seniorencentrum-weibern.de

- ☞ The logo for Projekt 3 Villa Toscana features the text "PROJEKT 3" in a small, black, sans-serif font at the top. Below it, "Liebe Leben" is written in a large, orange, cursive script. To the right of "Liebe Leben", "VILLA TOSCANA" is written in a large, bold, orange, sans-serif font. Below the logo, the text "Schulstraße 24a, 56736 Kottenheim" is written in a black, sans-serif font. Below that, the text "Telefon: 0 26 51 / 40 90 -0, Fax 0 26 51 / 40 90 -29" is written in a black, sans-serif font. Below that, the text "E-Mail: toscana@projekt-3.de" is written in a black, sans-serif font.
- Schulstraße 24a, 56736 Kottenheim
Telefon: 0 26 51 / 40 90 -0, Fax 0 26 51 / 40 90 -29
E-Mail: toscana@projekt-3.de

❖ **Grundsicherung im Alter / Sozialhilfe / Wohngeld / Rundfunk- und Fernsehbeitragsbefreiung, -ermäßigung**

Grundsicherung im Alter

Die Grundsicherung im Alter kann jeder beantragen, der die gesetzliche Altersgrenze in der Rentenversicherung erreicht hat:

Wer bis zum 31.12.1946 geboren wurde, hat die Altersgrenze mit Vollen-
dung des 65. Lebensjahres erreicht.

Wer ab dem 1.1.1947 auf die Welt kam, erreicht die Altersgrenze gestaffelt
je nach seinem Geburtsjahr.

Für Versicherte ab Jahrgang 1964 gilt die Regelaltersgrenze von 67 Jahren.
Ob und wie viel Geld Sie bekommen, hängt von Ihrem Bedarf ab. Das bedeu-
tet: Die Grundsicherung ist keine Zusatzrente in festgelegter Höhe, sondern
wird immer individuell festgelegt und richtet sich nach Ihrem Einkommen und
Ihrem Vermögen.

Welche Werte Ihnen angerechnet werden und wie hoch Ihr Anspruch auf
Grundsicherung ist, ergibt sich aus dem IV. Kapitel des SGB XII (Sozialge-
setzbuch). Demnach setzen sich die Leistungen der Grundsicherung zusam-
men aus:

- Regelsatz
- angemessene Miete
- Krankenkassen-Beitrag (soweit keine gesetzliche Kranken- und Pfl-
geversicherung besteht)
- Mehrbedarf bei kostenaufwändiger Ernährung in angemessener Höhe
- Erstausrüstung der Wohnung einschließlich Haushaltsgeräte
- Erstausrüstung für Bekleidung, einschließlich Schwangerschaft und
Geburt
- Hilfen zum Lebensunterhalt in Sonderfällen

Ansprechpartner: Verbandsgemeindeverwaltung Vordereifel, Kelberger Str.
26, 56729 Mayen,
Telefon: 0 26 51 / 80 09 22
E-Mail: verbandsgemeinde@vordereifel.de

Sozialhilfe

Die Hilfeleistungen beziehen sich dann auf die folgenden Bereiche und sind auf den Zeitraum beschränkt, in dem der Sachgrund vorliegt:

- Hilfe zum Lebensunterhalt für die Deckung des soziokulturellen Existenzminimums von erwerbsgeminderten Personen, nicht erwerbsfähigen Minderjährigen oder bei Unterbringung in einer stationären Einrichtung
- Hilfen zur Gesundheit für nicht krankenversicherte Personen, um diesen ein Mindestmaß an Gesundheitsfürsorge zukommen zu lassen (eher selten, da auch bei Bezug von Sozialhilfe die Krankenversicherungspflicht greift)
- Hilfe zur Pflege zur Unterstützung von Menschen, denen trotz eines Pflegebedürfnisses keine Pflegestufe bewilligt wurde (als Sachleistung oder Pflegegeld)
- Eingliederungshilfe für behinderte Personen, deren Teilhabe durch die körperlichen oder geistigen Einschränkungen begrenzt ist
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten für Personen, die aus dem Sozialsystem weitestgehend ausgeschlossen sind (z. B. Obdachlose, Häftlinge)

Ansprechpartner: Verbandsgemeindeverwaltung Vordereifel, Kelberger Str.
26, 56729 Mayen,
Telefon: 0 26 51 / 80 09 22
E-Mail: verbandsgemeinde@vordereifel.de

Wohngeld

Wenn das Einkommen Ihres privaten Haushalts nicht ausreicht, um selbst die Kosten für Ihren Wohnraum zu tragen, können Sie einen Rechtsanspruch auf Wohngeld haben. Wohngeld wird für Mieter als Mietzuschuss, für Inhaber von Wohneigentum (Eigenheim, Eigentumswohnung) als Lastenzuschuss gewährt. Das Wohngeld wird nur auf Antrag gewährt. Gezahlt wird ab dem 1. des Monats, in dem der Antrag gestellt worden ist.

Ansprechpartner: Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, Bahnhofstgr. 9, 56068
Koblenz, Telefon: 0261 108-411, Fax: 0261 1088-411
E-Mail: tanja.kuehnhold@kvmyk.de

Rundfunk- und Fernsehbeitragsbefreiung, -ermäßigung

Ob Frühstücksradio, Online-Nachrichten oder Ihre Lieblings-Fernsehserie: Egal, wo Sie gerade sind, die Medien des öffentlich-rechtlichen Rundfunks begleiten Sie durch den Alltag.

Für Bürger ab 18 Jahren gilt: eine Wohnung = ein Beitrag. Wohnen mehrere Personen zusammen, zahlt nur eine Person den Beitrag von 17,50 Euro im Monat.

Ansprechpartner: Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio,
50656 Köln

Informationen und Kontaktformular für Anmeldung oder Ermäßigung finden Sie online unter www.rundfunkbeitrag.de

Angebote die den Alltag erleichtern

❖ Ambulante Hilfen

✚ **Backwaren, Wurst, Getränke, Fleischwaren, Getränke**

Wacholderbäckerei Bernd Klein, Schulstr. 7, Telefon: 0 26 51 / 90 06 00,
Öffnungszeiten: Do., Fr. und Sa. von 6.30 bis 11 Uhr.
Bestellungen werden auf Wunsch ins Haus gebracht (Die., Fr., Sa.).

✚ **Lebensmittel, Gefriergut**

- **Helmut Brüggendieck**, Töpferstr. 6, Telefon: 0173 / 2 99 39 95 oder 02195 / 56 88 liefert auf Bestellung Eier und Wurstwaren aus.
- **Dorothee Andres**, Allenstr. 33, 56745 Weibern, Telefon: 02655 / 960451. liefert auf Bestellung Eier, Fleisch- und Wurstwaren (Geflügel) frei Haus.
- Die mobilen Verkaufswagen von



bedienen ihre Kunden im Dorf regelmäßig.

- ✚ **Bügeln von Wäsche**, Brigitte Hübner, Hauptstraße 86, 7 36 77
(Preise auf Anfrage)

✚ **Gaststätte**



Hauptstr. 54, Telefon: 0171 / 30 42 85 9,
E-Mail: cafesportstudio@t-online.de

❖ Gesundheit und Wohlbefinden

- ✚ **Fußpflege** Martina Becker, Amselweg 5, Telefon 0 26 51 / 70 00 46
(auf Wunsch Hausbesuche)

- ✚ **„Schnipp schnapp“** Frisörin Annette Doll, Kirchstr. 30a, Telefon 0 26 51 / 7 17 43

Mit dem Alter steigen Lebenserfahrung und Vielfalt das Wissen. Viele ältere Menschen sind aktiv, sie wollen sich in die Gesellschaft einbringen. Die hohen Potenziale, die von älteren Menschen eingebracht werden können setzt sich für eine stärkere Beteiligung älterer Frauen und Männer an der Mitgestaltung des Gemeinwesens ein. Sie will dem Alter eine aktive, sinnerfüllte Rolle in der Gemeinde geben. Sie vertritt ein realistisches Altersbild und entspricht damit den Anforderungen des demografischen Wandels.

Wer aktiv an unserer Initiative **L(i)ebenswertes Kirchwald** mitarbeiten möchte, ist herzlich „willkommen im Club“.

Melden Sie sich bei mir!

Ihr

Armin Seiwert

Ortsbürgermeister