

März
April
Mai
Juni
2025

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



Vorwort

Sehr geehrte Senior*innen,
sehr geehrte Leser*innen,

ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Ausgabe der „Aktiv dabei“ für März bis Juni 2025.

Außerdem begrüße ich Melanie Waldschmitt, unsere neue Kollegin im Seniorenbüro, im Team. Sie ist die neue Koordination der Nachbarschaftshilfe und seit Januar dabei. Ich wünsche ihr viel Spaß und Erfolg beim Ausbau der Nachbarschaftshilfe.

Die **zweite Ausgabe der „Aktiv dabei“ für 2025** erhalten Sie **Anfang Juli**. Die **Redaktionsfrist ist Montag, der 05. Mai 2025**. Sie können mir Beiträge an die E-Mail-Adresse constanze.konder@stadt-speyer.de zukommen lassen oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Ihre Constanze Konder
Leitung des Seniorenbüros Speyer

Kontakt:

Seniorenbüro Speyer, Maulbronner Hof 1a,
67346 Speyer

Tel.: 06232 14 2661

E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Internetseite:

<https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/senioren/seniorenbuero/>

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 09.00 -12.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Termine 2025

Tanz im Haus Pannonia –

Für Tanzbegeisterte und Musikliebende

mit Live-DJ, Musiker und Alleinunterhalter:

Andreas Maier

ausgerichtet von der Gemeindeschwester plus, Alexandra Mally, dem Seniorenbüro mit regelmäßiger Unterstützung von der Donaudeutschen Landsmannschaft, dem Projekt „Silbertaler – Altersarmut lindern“ der Stiftung Beyond Unisus & der Edith-Stein-Realschule Speyer

Wo?

Haus Pannonia, Donaudeutsche Landsmannschaft, Friedrich-Ebert-Straße 106, 67346 Speyer

freitags, 14 bis 17 Uhr:
14. März 2025

mittwochs, 15 bis 18 Uhr:
16. April 2025

freitags, 15 bis 18 Uhr:
16. Mai 2025 / 20. Juni 2025

ohne Anmeldung

Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.

SKFM Vortrag „Vorsorge schon geregelt?“

Themennachmittag mit Kaffee

ausgerichtet von Diözesanverein SKFM & Seniorenbüro Speyer

Donnerstag, 13. März, 15 bis 17 Uhr
Veranstaltungsraum des Seniorenbüros
(barrierefrei)

Kostenfrei

Anmeldung bis zum 12.03.2025 über Tel. 06232 14 2661 (Mo-Do, 9-12 Uhr, AB) oder per Mail an seniorenbuero@stadt-speyer.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	Soziales	Seite
Constanze Konder	2	Präventions-Theater Schifferstadt <u>Birgit Hartmann</u> & <u>Gerlinde Drees</u>	18
Neue Entwicklungen	Seite		
Vorstellung Melanie Waldschmitt <u>Melanie Waldschmitt</u>	5	Tanzcafé für Senior*innen Tanz im Haus Pannonia Speyer <u>Melanie Waldschmitt</u>	19
Boule und Boccia für Senioren <u>Heidi Gangkofner</u>	6	Profis am Rollator <u>Verkehrswacht</u> <u>Ludwigshafen e.V. & Redaktion</u>	21
Ostereier in Serviettentechnik <u>Heidi Gangkofner</u>	7		
Das Sprudelsingen ist zurück! <u>Alexandra Mally, Foonax GmbH</u>	8	Digitales	Seite
14. Deutsche Seniorentag der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO e.V.) <u>Constanze Konder</u>	9	Digitaler Nachlass: Das digitale Erbe richtig planen <u>Maria Schmid &</u> <u>Alexander Walch</u>	22
Soziales	Seite	Digitale Alltagshelfer für Senior*innen - Schulungsreihe im März im Media:TOR <u>Thomas Schmid</u>	24
Frühlingsfest in Speyer-Süd! Der Stadtteilverein Speyer-Süd und die Kath. Kindertagesstätte St. Markus laden ein! <u>Stadtteilverein Speyer Süd</u>	11	Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer <u>Thomas Schmid, Redaktion</u>	26
Einsamkeit hat viele Gesichter! <u>Gerlinde Drees</u>	12	Kultur	Seite
Der Richtige Weg <u>Ulla Fleischmann</u>	13	Kirchturmuhren <u>Marga Fedder</u>	28
Ohne Trauer keine Power! <u>Reinhard Kreimer</u>	14	Lass Gedichte sprechen <u>Marga Fedder</u>	29
„Balsam für die Seele“ Gespräche auf der Plauderbank <u>Heidi Gangkofner</u>	17	Unendlichkeit der Seele Abschied <u>Theo Germann</u>	30
		Sonnen-Aufgang und Sonnen-Untergang am Rübsamenwühl in Speyer <u>Theo Germann</u>	31

4 aktiv dabei

Lokalgeschichte **Seite**
Vier Räder und fährt 33
Leukoplastbomber, der am
Berg hängt und singt
Hans Wels

Stadtgeschichte(n): Eisiges
Volksfest auf dem Rhein 36
Wolfgang Kauer

Stadtgeschichte(n): 38
Der Schuhkrieg von Speyer
Bäcker, Müller und Schneider
gerieten aneinander
Wolfgang Kauer

Natur/Tiere **Seite**
Das Herz hat keine Falten 39
Ulla Fleischmann

Bildimpressionen aus der 40
Natur
Alexander Walch &
Michael Stephan

Bildimpressionen: 41
Osterbrunnen
Michael Stephan

Adagio auf eine Wolke 43
Dr. Bernhard Adamy

Reisen **Seite**
Paris – eine Stadt wie ein 44
Chanson. Entdecken Sie die
Schöne an der Seine!
Michael Stephan

Ein Kraftort zum Verweilen 47
Das St. Valentins-Kirchlein
oberhalb von Seis am Schlern
ist ein kunsthistorisches Juwel
Michael Stephan

Anzeigen **Seite**
Beisel Hütte 27
Sankt Vincentius Krankenhaus 35
Rabe Lifte GmbH 50
Förderverein des Seniorenbüros 51
Stadtwerke Speyer 52

Impressum

Redaktion: Constanze Konder, Karin Scholz,
Hanna Schnörr

Herausgeber: Seniorenbüro Speyer
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232/14-2661

E-Mail: constanze.konder@stadt-speyer.de
Jede*r Ersteller*in eines Beitrags ist inhalt-
lich selbst verantwortlich für den jeweils ei-
genen Beitrag in der Zeitschrift „aktiv dabei“.

Titelbild: Neublick, Hans Wels

Fotos & Logos:

Stadt Speyer: S. 5, 6f., 17, 19f.; Foonay
GmbH & Stadt Speyer: S. 8;
[https://www.deutscher-senioren-
tag.de/service/infomaterialien/](https://www.deutscher-senioren-
tag.de/service/infomaterialien/) : S. 9; ©
BAGSO/Uli Deck: S. 9; Stadtteilverein
Speyer Süd: S. 11; U. Fleischmann: S. 13, 39;
H. Gangkofner: S. 21; M. Fedder: S. 28f.; T.
Germann: S. 31f.; A. Walch: S. 40; M. Ste-
phan: S. 40ff., 43ff., 46ff.

Erscheinungsdatum: März 2025

Redaktionsschluss

Für die Ausgabe 2/2025 senden Sie bitte
Ihre Beiträge **bis spätestens Montag, den**
05. Mai 2025, an das Seniorenbüro.

Sie können Ihre Beiträge via E-Mail an:
constanze.konder@stadt-speyer.de
senden oder Beiträge im Seniorenbüro vor-
beibringen.

Öffnungszeiten des Seniorenbüros

montags bis donnerstags von 9 -12 Uhr
oder nach Terminvereinbarung
Tel.: 06232/14-2661

Vorstellung Melanie Waldschmitt

Frau Werling betreute die Nachbarschaftshilfe bis 2024. Ab Januar 2025 besetzt ihre Stelle Frau Melanie Waldschmitt.

„Zum Jahresbeginn wünsche Ich ein gesundes und schönes neues Jahr für Sie.

Der ein oder andere hat mich schon seit Anfang Januar hin und wieder mal vor dem Seniorenbüro gesehen. Mein Name ist Melanie Waldschmitt und ich bin seit dem 01. Januar als neue „**Koordinatorin für die Nachbarschaftshilfe**“ des Seniorenbüros zuständig. Somit beginnt das neue Jahr mit einem neuen Job, auf den ich mich sehr freue und bisher superwohl fühle.

Nach meinem Abi 2013 habe ich in Landau Erziehungswissenschaften studiert. Während des Bachelors wuchs dann mein Interesse auch in andere Bereiche der Sozialpädagogik einzutauchen. Durch den Kontakt mit älteren Menschen aus meinem damaligen Wohnort entdeckte ich zudem die Arbeit mit Senior*innen für mich. Im Rahmen des Masters an der Goethe – Universität in Frankfurt setzte ich schließlich einen meiner Schwerpunkte meines Studiums im Fach Gerontologie (Alternswissenschaft). Nach dem Studium begann ich schließlich 2022 in einer stationären Pflegeeinrichtung zu arbeiten. Nach zweieinhalb Jahren kreuzte die Stellenausschreibung des Seniorenbüros meinen Weg.

Die Nachbarschaftshilfe ist ein wertvolles Hilfsangebot des Seniorenbüros der Stadt Speyer. Dieses ermöglicht die Vernetzung von ehrenamtlichen, qualifizierten Helfer*innen mit Menschen in Speyer, die Hilfe im Alltag brauchen.

Die **Aufgaben der Nachbarschaftshilfe** fokussieren damit Tätigkeiten, die Hilfesuchende nur schwer oder gar nicht alleine leisten können.

Das können Einkäufe oder Begleitung zu Arztterminen, sowie auch der Besuch von Veranstaltungen, gemeinsame Unternehmungen wie Spaziergänge oder Cafébesuche, sein. Zentral ist es hier Menschen zusammen zu bringen, um Hilfe zu leisten und Teilhabe zu ermöglichen. Hauswirtschaftliche oder pflegerische Tätigkeiten/Medikamentenvergabe gehören nicht zur Nachbarschaftshilfe.

Melden Sie sich bei Interesse gerne telefonisch unter:

Tel. 06232/14 2665

E-Mail:

melanie.waldschmitt@stadt-speyer.de.

Ich freue mich von Ihnen zu hören.

Ich erhielt bereits in den ersten Wochen viele Einblicke über die Angebote der Stadt Speyer. Es hat mich beeindruckt, wie viele Möglichkeiten und Ideen es gibt für Menschen im Alter da zu- und miteinander aktiv zu sein.“

Melanie Waldschmitt





Boule und Boccia für Senioren Im Alter aktiv bleiben

Spielerisch die Muskulatur stärken, die Kondition fördern und das Gleichgewicht verbessern.

Anmeldung nicht erforderlich.
Achtung: findet nicht bei Regen oder Sturm statt!

Wann? Donnerstags, 14-tägig (in den ungeraden Kalenderwochen),
14.00 – 16.00 Uhr

Wo? Boule-Platz, Ecke Obere Langgasse/Burgstraße

Wer? Gemeindegewestster plus Heidi Gangkofner

Tel.: 06232 14 2636

Mobil: 0162 10 80 899

E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de

Boule und Boccia für Senioren 2025

alle 14 Tage, jeden Donnerstag in den ungeraden Wochen
jeweils 14 – 16 Uhr

Boule-Platz Ecke Obere Langgasse/Burgstraße
67346 Speyer

16. Januar 2025	
30. Januar 2025	
13. Februar 2025	
27. Februar 2025	
13. März 2025	
27. März 2025	
10. April 2025	
24. April 2025	
08. Mai 2025	
22. Mai 2025	
05. Juni 2025	
19. Juni 2025	Fronleichnam, entfällt
03. Juli 2025	
17. Juli 2025	
31. Juli 2025	
14. August 2025	
28. August 2025	
11. September 2025	
25. September 2025	
09. Oktober 2025	
23. Oktober 2025	
06. November 2025	
20. November 2025	
04. Dezember 2025	
18. Dezember 2025	



Ostereier in Serviettentechnik

Gestalten Sie individuelle Ostereier mit Ihrem Wunschmotiv.
Für die Osterzeit wollen wir damit im Quartiersbüro Speyer Süd
einen Osterstrauch schmücken. Materialien werden gestellt.
Sie können aber auch Ihre eigene Wunschmotiv-Serviette mitbringen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wann? Donnerstag, 17. April 2025 von 15 bis 17 Uhr
Wo? Quartiersbüro Süd, Windthorststr. 18, Platz der Stadt Ravenna
Wer? Gemeindegeschwester plus Heidi Gangkofner

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gerne:
Tel.: 06232 14 2636 Mobil: 0162 10 80 899
E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de



Das Sprudelsingen ist zurück!

Endlich gibt es wieder das Sprudelsingen. Wir singen gemeinsam im Speyerer Rudel. Ob für Profis, Duschekünstler oder chronische Schiefsinger – begleitet von Gitarre oder Piano wird gemeinsam was gesungen was gefällt.

In Kooperation mit der Stadt Speyer und ihrer Gemeindeschwester plus Alexandra Mally dürfen wir die wunderbare Veranstaltung von Karin und Heike fortführen. Neben den neuen Gesichtern hinter der Veranstaltung wurde auch der Austragungsort angepasst: zukünftig wird in der Industriefhof Schenke gesungen und um die gestiegenen Kosten für die GEMA zu decken, wird ein kleiner Eintritt von 3 Euro erhoben.

Wir freuen uns auf euer Kommen.

Einlass: 18:00 Uhr

Start: 19:00 Uhr

Ende: ca. 21 Uhr

Veranstalter:in

Schankteam,

ein Teil der Foonax GmbH

Vorverkauf

3€ an der Abendkasse



**Sprudel
singen**

Gemeinsam im Rudel singen

Kommt vorbei und singt mit uns!
Begleitet von Klavier oder Gitarre
wird alles gesungen, was uns gefällt.

Es spielt keine Rolle, ob ihr singen
könnt oder einfach nur Musik liebt!

Kommt vorbei und erlebt die Gemeinschaft!

Eine Kooperation von:

Industriefhof Schenke   **SPEYER**

DI. 11. MÄRZ AB 18 UHR 
Industriefhof Schenke Speyer | Eintritt 3€

14. Deutsche Seniorentag der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO e.V.)



„Der Deutsche Seniorentag ist die wichtigste bundesweite Veranstaltung zum Älterwerden in Deutschland. Mit einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm und der Messe bietet er älteren Menschen und ihren Angehörigen Informationen und Anregungen für ein gutes Leben im Alter. Politik, Verbände und Gesellschaft diskutieren aktuelle Fragen der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik. Der Deutsche Seniorentag

steht im Wechsel unter der Schirmherrschaft des Bundeskanzlers oder des Bundespräsidenten.

Der Deutsche Seniorentag wird jedes Mal in einem anderen Bundesland ausgerichtet und von der BAGSO und ihren Mitgliedsverbänden gestaltet. Im Messebereich stellen zahlreiche Organisationen ihre Angebote für ältere Menschen vor, Unternehmen präsentieren Produkte und Dienstleistungen für die Zielgruppen 50plus.

Der Deutsche Seniorentag findet in der Regel alle drei Jahre statt, 2018 in Dortmund mit rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und vielen prominenten Gästen, 2021 aufgrund der Corona-Situation als rein digitale Veranstaltung. Zu jedem Deutschen Seniorentag veröffentlichen die BAGSO-Mitgliedsverbände eine Erklärung zur Situation der älteren Menschen in Deutschland.“ (Quelle: <https://www.deutscher-seniorentag.de/ueber-uns/deutsche-senientage/>)

„Worauf es ankommt: So lautet das Motto des 14. Deutschen Seniorentages, der vom 2. bis 4. April 2025 in Mannheim stattfindet. Der Vorstand der BAGSO setzt damit ein Zeichen in herausfordernden Zeiten. Er ruft dazu auf, den Blick auf das Wesentliche zu richten und anzupacken. Im Fokus des 14. Deutschen Seniorentages stehen alle Themen rund um ein gutes Leben im Alter, aber auch aktuelle gesellschaftspolitische Themen wie eine lebendige Demokratie und der Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen.“

(Quelle: <https://www.deutscher-seniorentag.de/programm/worauf-es-ankommt/>)

10 aktiv dabei

„Eintrittskarten

Die Eintrittskarten berechtigen zum Besuch aller Veranstaltungen und der Messe des Deutschen Seniorentages im Congress Center Rosengarten.

Tageskarte: 15,00 Euro

3-Tage-Karte: 35,00 Euro

Die Eintrittskarte enthält ein ÖPNV-Kombiticket, das am Veranstaltungstag zur Hin- und Rückfahrt bis zum folgenden Tag um 3.00 Uhr mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln (bei der DB: RE, RB und S-Bahn) im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) 2. Klasse berechtigt.

[...]

Ermäßigungen

- Gruppen ab 15 Personen: 20 % Ermäßigung
- Mannheim Sozialpass: 50 % Ermäßigung (oder vergleichbarer Nachweis)
- Begleitpersonen von Schwerbehinderten (Merkzeichen B im Ausweis) erhalten freien Eintritt.
- Schüler- und Studierendengruppen erhalten bei Voranmeldung unter dst@bagso.de freien Eintritt.

Vorverkauf

Die Karten können ab sofort online unter <https://www.deutscher-seniorentag.de/besucher/eintrittskarten/bestellung-der-eintrittskarten/> bestellt werden. Außerdem sind Bestellungen mit der Bestellkarte im Programmheft oder per Mail an dstkarten@bagso.de möglich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch an 0228 / 24 99 93-56.

Kartenvorverkaufsstellen in Mannheim

Tourist Information Mannheim Hauptbahnhof

Willy-Brandt-Platz 5

68161 Mannheim

Montag – Samstag: 09.00 - 17.00 Uhr

Sonn- und Feiertag: 10.00 – 15.00 Uhr

Infopoint des Mannheimer Seniorenrats e.V.

im Stadthaus N1 - Podiumsgeschoss
68161 Mannheim

Mo – Fr in der Zeit von 10.00 – 15.00 Uhr

Tageskasse

Während der Veranstaltungstage sind Eintrittskarten direkt an der Tageskasse im Congress Center Rosengarten erhältlich.“

(Quelle: <https://www.deutscher-seniorentag.de/besucher/eintrittskarten/>)



Sich informieren, Kontakte knüpfen und Neues ausprobieren auf dem Deutschen Seniorentag. (© BAGSO/Uli Deck)



Treffen Sie prominente Gäste aus Politik und Gesellschaft. (© BAGSO/Uli Deck)

Eine Bestellkarte für ein Ticket und das genaue Programm des 14. Deutschen Seniorentags erhalten Sie im Seniorenbüro Speyer, Mo-Do von 9 bis 12 Uhr, Maulbronner Hof 1A.

Frühlingsfest in Speyer-Süd!

Der Stadtteilverein Speyer-Süd und die Kath. Kindertagesstätte St. Markus laden ein!

Die Bewohnerinnen und Bewohner von Speyer-Süd können sich auf ein fröhliches und farbenfrohes Ereignis freuen: Das jährliche Frühlingsfest steht bevor! Der Stadtteilverein Speyer-Süd e.V. und die Kath. Kindertagesstätte St. Markus laden alle Bewohner*innen und Besucher*innen herzlich ein, am Samstag, den 10. Mai 2025 auf dem „Platz der Stadt Ravenna und Platz der Kinderrechte“ gemeinsam zu feiern.

Das Kindergartenfest wird um 14:00 Uhr von der Kath. Kindertagesstätte St. Markus eröffnet und mit viel Spiel und Spaß durch die Kinder und Erzieherinnen und Erzieher gemeinsam mit den Familien gestaltet. Erleben Sie die strahlenden Gesichter der Kleinen auf dem Karussell sowie dem Fußball-Dart und genießen Sie eine Vielzahl von Kreativangeboten, Mitmachaktionen und Aktivitäten. Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

Genießen Sie das Fest entspannt auf Sitzgelegenheiten unter Pavillons in geschützter Atmosphäre.

An verschiedenen Ständen können sich Jung und Alt über Beratungs- und Unterstützungsangebote sowie über die aktuellen Entwicklungen in Speyer Süd informieren. Es ist für jeden etwas dabei!

Ab 17:00 Uhr wird das Stadtteilstfest vom Stadtteilverein Speyer-Süd e.V. ausgerichtet. Anke Welterlich und Dieter Henzmann von „akustik-element“ sorgen mit bekannten

und beliebten Songs aus den 60ern bis heute für Stimmung.

Außerdem wirft der Stadtteilverein den Grill an. Auch alle Nicht-Fleisch-Essende und Liebhaberinnen und Liebhaber von Geflügelbratwurst werden an unserer Auswahl große Freude haben. Dazu gibt es neben alkoholfreien Getränken für Gäste ab 16 Jahren auch Sekt, Fassbier, und Weinschorle.

"Das Frühlingsfest ist ein Höhepunkt in unserem Veranstaltungskalender und eine Gelegenheit für die Gemeinschaft zusammenzukommen und den Frühling willkommen zu heißen. Wir freuen uns darauf, unsere Nachbarn und Freunde zu begrüßen und gemeinsam eine unvergessliche Zeit zu verbringen".

Hinweis: Zur Vermeidung von Abfall bitten wir Sie, Ihr eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen. Vielen Dank im Voraus für Ihr Verständnis.

Stadtteilverein Speyer Süd



**STADTTEILVEREIN
SPEYER-SÜD**

Einsamkeit hat viele Gesichter!

Einsamkeit ist keine Komfortzone, sondern Wirklichkeit.

Machen wir uns bewusst, dass es sie gibt. Da fallen mir spontan Wörter ein wie Alleinsein, Isolation, Rückzug, Leere, zurückgezogen und vor allem Sehnsucht nach Gesellschaft.

Einsamkeit ist seit vielen Jahren ein wachsendes soziales Problem, das Organisationen immer stärker in den Vordergrund rücken. Bei meiner letzten Moderation im Offenen Kanal (OK) Speyer für das Senioren Magazin, war das Thema

1. Kennen Sie Einsamkeit im Alter?
2. Werden ältere Menschen von der Gesellschaft alleine gelassen?
3. Und wie kann man dem Problem entgegenwirken?

Doch das ist keine leichte Aufgabe, denn oftmals ist es sehr schwer, an einem wirklichen einsamen Menschen heran zu kommen.

Viele unserer älteren Mitbürger sprechen nicht bedenkenlos darüber, da ist es schwer Hilfe anzubieten. (Man möchte nicht bemitleidet werden.) Oft sind es gesundheitliche Probleme, die es schwermachen, Kontakte aufzubauen u. vor allem auch zu pflegen. Dann, ist da auch die finanzielle Seite, welche nicht außer Acht gelassen werden darf.

Seniorentreffs sind sehr häufig eine wichtige Anlaufstelle in der Region. Es ist die Sehnsucht nach Gesellschaft, alte Freunde treffen oder ganz einfach Kontakte knüpfen. Dies macht diese wichtige Einrichtung aus. Einsamkeit ist ein weites Feld. Doch auch junge Menschen, vernetzt mit all den Möglichkeiten der Medien fühlen sich einsam.

Die Politik hat das erkannt und möchte entgegenwirken. Ich würde es schon begrüßen, wenn diese in den Medien umfassender dargestellt würden und mehr menschliche Geschichten hinter der Statistik zu sehen sein würden.

Um selbst aktiv zu werden und sich zu beteiligen, gibt es unsere zwei hilfsbereiten freundlichen Gemeindeschwestern plus:

Heidi Gangkofner, Speyer Süd und Mitte

Alexandra Mally, Speyer West und Nord

Beide machen Hausbesuche, kennen Nachbarschaftshilfen und sind sehr wichtig. Sie stellen auf Wunsch auch Kontakte her.

Meine lieben Seniorinnen und Senioren, ich wünsche Ihnen bei den Angeboten und Anregungen des Seniorenbüros viele nette Augenblicke herzerfrischende Momente und vielleicht auch neue Freundschaften oder neue Bekanntschaften,

Traut Euch!

Kommt! Raus aus den vier Wänden, dies werden bestimmt nette unterhaltsame Stunden. Wenn nur der 1. Schritt getan wird. Es gibt aber auch Menschen, die möchten Ihr Leben, weiterhin so gestalten u. in Ruhe gelassen werden.

Eure Gerlinde Drees

Der Richtige Weg

Des Menschen Sehnsucht
nach ausgewogenem
erfüllten Leben
führt ihn zu der Frage
nach Sinn und Zweck.

Oft geht er einen falschen Weg.
Richtet Herz und Aufmerksamkeit
auf Materielles, Vergängliches.
Lässt sich verlocken von
Oberflächlichem.

Doch nur das Erkennen
der ewigen Schönheit
spiritueller Werte und
die Begegnung
mit dem inneren Selbst,
schenken ihm tieferes
Verständnis für diese Welt.
Er löst sich von allen Anhaftungen.
Frei und unabhängig wird
er nun bereit
für Mitgefühl
für Liebe



Ohne Trauer keine Power!

Die Trauer ist nichts Krankhaftes, sondern ein normales menschliches Gefühl. Jeder Schicksalsschlag kann das eigene Ich, den eigenen Lebenssinn, die eigene Lebensnische zerschmettern und die Menschen betroffen, überwältigen und verwundet zurücklassen. Wenn ein wichtiger Bezugspartner verstirbt, so zeigen nicht nur die Menschen, sondern alle Lebewesen, die in festen Beziehungen oder Gruppen leben, die Zeichen der Verstörung. Geht eine Bindung zu Ende, - sei es durch den Tod oder die Trennung – so müssen die meisten Menschen den Verlust betrauern. Trauernde benötigen keine Erklärungen, Deutungen oder Relativierungen (es hätte noch schlimmer kommen können). Sie bevorzugen vertraute Menschen, die sich auf ihre Gefühlslage einstellen und zuhören können. Am Anfang der Trauer fehlt den betroffenen Menschen oft die Orientierung.

Menschlichen Gefühle sind dazu da, dass sie gesehen, gehört, verstanden und von anderen Personen bestätigt werden. Die Trauer ist das weichste und lebendigste Gefühl der Menschen. Jede Trauerarbeit verläuft individuell, unterschiedlich schmerzvoll und benötigt ihre eigene Zeitspanne.

In der nachmodernen Gesellschaft werden die Trauergefühle der Menschen oft als lästig empfunden - und manchmal sind sie sogar unerwünscht. Gibt es in unserer Gesellschaft eine Verschwörung gegen die Trauer? Liegt mittlerweile eine gesellschaftlich etablierte „Fühlunfähigkeit“ bei den Menschen vor, die einen gefühlsmäßigen Analphabetismus nach sich ziehen könnte? Verstecken sich dahinter auch die Gründe, warum immer mehr Menschen „durchdrehen“ oder depressiv werden? Einerseits handelt es sich um die antrainierte Unfähigkeit zu trauern und andererseits um die Notwendigkeiten,

mit der Trauer richtig umgehen zu können. Zunehmend beklagen sich die Menschen in Deutschland über das nachlassende empathische Verhalten, die mangelnden Einfühlungsfähigkeiten und die fehlenden Resonanzfähigkeiten vieler Sozialpartner*innen.

Statt Zuwendung, Sicherheit und einfühlsame Kontakterfahrungen in der Trauer erfahren zu können, erleben viele Trauernde eher hilflose Begleiter, die nicht nachfragen, die eine andere Blickrichtung einschlagen, die die Straße überqueren, nicht mehr anrufen und den Trauernden gegenüber ein verstecktes Vermeidungsverhalten zeigen. Oft werden die depressiven und trauernden Menschen - wegen ihrer negativen Ausstrahlungen - im Kontakt gemieden. Zum menschlichen Leben gehören auch die Krisen und die besonderen Herausforderungen, die möglichst gemeinsam gemeistert werden müssen. Die Trauer ist für die Menschen eine wichtige menschliche Erfahrung.

Meistens verfügen sie sicher gebundenen Menschen über die wichtigen Fähigkeiten, die Trauer gut bewältigen zu können. Durch die Verlusterfahrungen und Trauer kann sich das unbedarfte Leben der Menschen verändern und umwandeln. Schmerzliche Verlusterlebnisse können auch die eigene Identität der trauernden Person individuell erschüttern. In der tiefen Trauer können sich die Fragen nach dem Sinn des Lebens ebenfalls aufdrängen. Jede Einzelperson muss für ihren weiteren Lebenssinn eine eigene Antwort finden. Den Sinn des Lebens erfährt der trauernde Mensch leichter, wenn er seine eigenen Gefühle gut und sicher wahrnehmen kann. Das Sinnzentrum befindet sich im Herzen und nicht im Kopf. Wo der Sinn des Lebens erfahrbar wird, dort kann sich das Glück eher einstellen. Jeder Mensch ist darauf angewiesen, sich in größeren Zusammenhängen verstehen zu können.

Besonders in der Phase der aufbrechenden Gefühle sollten sich die Trauernden bemühen, ihre Gefühle, Fragen, Schuldgefühle, Gedanken, Fantasien und auch die körperlichen Trauerreaktionen wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Wenn die Trauernden das Weinen zulassen können, dann neutralisieren sich ihre auftretenden Gefühle und Gedanken leichter. Manche Trauernde investieren ihre gefühlsmäßige Energie - zum Verstorbenen - in andere Bindungen.

Wenn die Trauerverarbeitung weiter fortschreitet, so kann sich plötzlich und die sogenannte „Regenbogenzeit“ einstellen. Um den Trauerflor verkleinern zu können, sollten trauernden Menschen das Weinen nicht unterdrücken und auch über ihre Gefühle und Gedanken sprechen. Die punktuellen Hoffnungssignale vermitteln den trauernden Menschen das Gefühl, dass sie ihre Gedanken und Gefühle ausleben, sortieren und beruhigen können.

Nach der erfolgten Trauerarbeit verfügen die meisten Menschen über besondere emotionale Fähigkeiten. Sie können sich besser in die Gefühlslage anderer Menschen einfühlen und sie kennen die Ohnmachtsgefühle des Lebens. Ihre Verlust Erfahrungen führen auch dazu, dass sie ihre Lebensansprüche verändern, oft gelassener zuhören und verstärkter ihre eigenen Energien dafür einsetzen, um neue Kontakte zu bekommen. Die meisten Frauen finden schnell eine vertrauliche und kontaktfreudige Gruppe. Oft verfügen die Männer nicht über diese Fähigkeiten und ziehen sich eher zurück. Manche bemühen sich schnell um eine Ersatzperson. Männer trauern anders. Die meisten Personen müssen lernen, ihre Gefühle vertiefter wahrzunehmen und mitteilen zu können. In der nachberuflichen Zeit investieren manche Rentner zu wenig Zeit in ihre sozialen Netzwerke

Besonders in der tiefsten Phase der Trauer können die Menschen ihre eigenen Gefühle und ihre besonderen Stärken intensiv spüren. Nach der Trauerverarbeitung verändert sich die oft quälende Trauerverarbeitung zu einem verborgenen Geschenk, denn in den dunklen Stunden des Lebens lernen die Menschen am meisten.

Die meisten Personen entwickeln zum Trauernde eine realistischere Einstellung zum Leben. Viele verbessern ihre Selbstpflegefähigkeiten und freuen sich über ihre Alltagstermine, Gruppenerfahrungen, ihre ehrenamtlichen Aufgaben und über ihre sozialen Kontakte. In ihrem religiösen Leben sprachen die Menschen oft emotional unbeteiligt den Satz aus, dass „Alles hat seine Zeit“ hat. Am Turm der Laurentius Kirche der Olympiastadt Warendorf (NRW) kann der Besucher den Satz „Nutze die Zeit“ finden. Wenn der Trauernde über den Hinweis nachdenkt, so begreift er schnell, dass restliches Leben möglichst aktiv, kommunikativ und hoffnungsvoll zu gestalten.

Wo Bewegung ist, da ist das Leben, und da verändert sich häufig etwas. Wanderer wissen, dass sich durch die Bewegung und den Aufenthalt in der Natur, die belastenden und trauernden Gefühle schnell neutralisieren können. In der Trauerzeit ist das menschliche Immunsystem ungefähr fünf Jahre unterschiedlich belastet. Bei ihren moderaten Wanderungen können die trauernden Personen im Wald die wichtigen „Terpene“ der Bäume einatmen. Es sind die unzähligen kleinen und unsichtbaren Moleküle, die die vielen Bäume an die Waldluft abgeben. Wer sich regelmäßig in der Natur bewegt oder aufhält, der kann durch die Terpene gut sein Immunsystem stabilisieren und gleichzeitig noch sozial wichtige Gruppenerfahrungen und freudige Ablenkungserlebnisse erfahren.

In der historischen Stadt Speyer gibt es viele unterschiedliche Wanderangebote mit einer ausgeprägten sozialen Qualität.

Sich anzunehmen, wie man ist, könnte eine Zauberformel für den Sinn des Lebens sein. Jede Lebenszeit muss mit Sorgfalt gelebt werden. Trotz schmerzlicher Erfahrungen, Enttäuschungen und Einsamkeitserfahrungen, ist eine innere Disziplin notwendig, um sich immer wieder dem Leben neu zuwenden zu können. Mit jedem menschlichen Tiefpunkt wachsen die Lebenserfahrungen und auch die Zuversicht, gut aus dem dunklen Tal der Trauer wieder herauszukommen.

Die Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Antwort des Organismus und der ganzen Person auf alle Veränderungssituationen. Wenn eine zunehmende Lebendigkeit für den Körper, die Seele und den Geist leichter fühlbar wird, dann kann sich die menschliche Trauerverarbeitung gut und erfolgreich weiterentwickeln. Zum Ende der Trauer regulieren sich wieder die aufgewühlten und belastenden Emotionen. Viele Menschen haben ihre Verlusterfahrungen angenommen und diese weitgehend verarbeitet. Der Lebenswille und die Hoffnung drängen sich wieder in den Vordergrund. In der Zwischenzeit sorgen die trauernden Menschen in ihrem Umfeld für weitere Kontaktmöglichkeiten. Manche Personen müssen noch eine differenzierte „Selbstpflege“ lernen.

Irgendwann wird die Welt wieder schöner und erlebnisreicher, die Alltagsängste verringern sich und auch der Blick für das Schöne erweitert sich. Gleichzeitig vertieft sich auch die Wahrnehmung für das Positive. Nach der erfolgten Trauerverarbeitung bekommen die materiellen Gesichtspunkte meistens eine andere Bedeutung.

Gläubige Menschen werden - aus der wissenschaftlichen Sicht - mit den besonderen Lebensherausforderungen und Verlusterfahrungen besser fertig. Durch ihre religiösen Deutungsmuster bewerten sie ihre Trauererfahrungen anders und finden im „Wiedersehen“ ihren Trost. Der bekannte Theologe Karl Rahner fand an seinem Lebensende folgende Teilantwort: „Die Unbegreiflichkeit des Leides ist ein Stück der Unbegreiflichkeit Gottes.“

Je älter wir Menschen werden, desto mehr erfüllen sich unsere Räume mit Abwesenden, Verlorengegangenen und Vergeblichem. Manche erfahrenen und hochbetagten Menschen sorgen in ihrem Alltag bewusst dafür, den Verlust durch neue Kontaktpartner*innen ausgleichen zu können. In solchen Situationen achten die lebenserfahrenen Personen besonders auf ihre elementaren Bedürfnisse. Die reifen Menschen klagen und jammern nicht mehr über die Begrenztheit des Lebens. Bewusst gestalten sie ihre zeitlich begrenzte Zukunft auf der Erde. In solchen Situationen steuern sie ihre restlichen Körperenergien gezielt in eine konstruktive Richtung. Sie schätzen die Pfälzer Gerichte und trinken gerne in der Gemeinschaft ihre geliebte Schorle.

Manche hochbetagten Personen haben in ihrem täglichen Gebet einen interessanten Satz eingefügt: „Lieber Gott, ich bin bereit zu sterben, aber heute möchte ich noch nicht geholt werden. Amen.“

Reinhard Kreimer

Immer montags bietet „Radeln ohne Alter e.V. Speyer“, von der Gemeindegeschwester plus, Alexandra Mally, Rikscha-Fahrten von und zum Friedhof an.

Anmeldung und Information:

Alexandra Mally

Gemeindegeschwester plus

06232 142673

alexandra.mally@stadt-speyer.de



„Balsam für die Seele“ Gespräch auf der Plauderbank

„Treffpunkt Friedhof - Lebensraum Friedhof“

Wir sprechen über unsere Lebensphasen
wie Geburt, Leben, Sterben, Tod und Trauer.

Wann? Freitag, 14. März 2025 von 9 bis 12 Uhr

Freitag, 28. März 2025 von 9 bis 11 Uhr

Nicht bei Regen oder Sturm!

Wo? Friedhof Speyer, Allee der Religionsfahnen
(Lageplan siehe Schaukästen an den Haupteingängen)

Wer? Gemeindegewester Plus Heidi Gangkofner

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an:

Tel.: 06232 14-2636 / Mobil: 0162 10 80 899

E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de



Präventions-Theater Schifferstadt

Ein Dankeschön für Günther:
Sicherheitsbeauftragter für Senioren

*Günther Neudeck, stehst bereit
für die Senioren Sicherheit
und kreativ wie eh und je
hatte eine zündende Idee
Theaterspielen könnte nützen
um Senioren zu beschützen
vor Betrügern, bösen, schlauen,
die Alten ihr Erspartes klauen,
denn diese fiesen Machenschaften
bleiben im Gedächtnis haften
wenn man das auf der Bühne sieht,
was leider jeden Tag geschieht.*

*Engagiert und voller Freuden
suchte Günther jetzt nach Leuten
die Theater spielen wollen
und da fand er eine Gruppe,
eine echte Schauspieltruppe,
die Idee ward Wirklichkeit
schon nach ziemlich kurzer Zeit.*

*Das Präventionstheater war geboren
und großer Erfolg bei den Senioren*

*Mit Polizei und weißem Ring
ist das schon ein Superding,
viel gespielt im ganzen Land
selbst in Baden ist's bekannt.*

*Wir Senioren, seine Theaterleute,
bedanken uns mit großer Freude
dafür bei Günther, unserem Leiter
und hoffen sehr, er macht so weiter.*

*Birgit Hartmann,
eine Teilnehmerin der Theatergruppe*

Das Präventions-Theater Schifferstadt bringt mit Ihren Szenen und Sketchen, die kriminellen Machenschaften der organisierten Betrüger auf den Punkt.

Fake-Anrufe (Schwindel-Anrufe), bei denen sich fremde Menschen als Enkel ausgeben und Geld verlangen, falsche Beamte oder Stadtwerke-Mitarbeiter an der Haustür und vieles mehr.

Wie so etwas passiert, möchte das Präventionstheater in unterhaltsamer Art und Weise vor Augen führen. Fachliche Informationen u. Tipps geben anwesende Polizeibeamte, welche vor Ort, die Veranstaltung begleiten.

Von Anfang an hat mich das sehr wichtige Thema interessiert, besonders in Bezug auf diese Betrugsmasche. Nicht nur ein Publikum zu unterhalten, sondern über kriminelle Betrügereien mit zu informieren.

Gerlinde Drees

Tanzcafé für Senior*innen

Tanz im Haus Pannonia Speyer

„Da wurde getanzt, bis die Füße wehtaten.“ Viele Senior*innen erinnern sich gerne an die Tanzlokale von früher zurück. Es konnte dort zu Musik gemeinsam getrunken, gegessen und vor allem eins, ganz viel getanzt werden! Als die **Gemeindegewester Plus, Frau Alexandra Mally**, immer wieder gemeinsam mit Senior*innen in positiven Erinnerungen schwelgte, kam die Idee auf, für die Senior*innen der Stadt eine Tanzcafé-Veranstaltung stattfinden zu lassen. Dies kam im Jahr 2024 so gut an, dass nun im Jahr 2025 weitere Termine an einem neuen Veranstaltungsort stattfinden: im **Haus Pannonia der Donaudeutschen Landsmannschaft** in der Friedrich-Ebert-Straße 106.



Erstmalig fand am Freitag, 10. Januar 2025, die Veranstaltung nicht mehr im „St. Hedwig“ sondern im „Haus Pannonia“ statt. Ein großer lichtdurchfluteter Raum bietet viel Platz für Sitzgelegenheiten und eine große Tanzfläche im Zentrum der vier Wände. **Andreas Maier**, ein Alleinunterhalter mit viel Talent und einem Herz für Menschen im Alter, führt den Nachmittag, das „Tanzcafé“, durch ein buntes Programm der 60iger bis heute. Bekannte Lieder unterschiedlicher Genres und Stile.

Von Tango, Jive, Cha Cha Cha, Rumba und Samba, bis zum Walzer.

Kaffee und verschiedene Kuchen gibt es ohne Festpreise, sondern auf Spendenbasis.



Eine große Stütze waren hierbei die Helfer und Helferinnen des Vereinshauses, sowie weitere Ehrenamtliche. Weitere Getränke konnten käuflich an der Theke des Vereinshauses erworben werden.



Der Einstieg war ein Wiener Walzer-Medley von Johann Strauß.

Bereits bei der ersten Tanzrunde eilten musikbegeisterte Menschen auf das Parkett. Teil davon waren auch Schüler und Schülerinnen des Edith-Stein-Realschule, die in

ihrer Freizeit gemeinsam mit Senior*innen das Tanzbein schwingen wollen. Sie hatten selbstgemachte Überraschungstüten mit dabei:



Die Gründerin der Idee die Gemeindegewester Plus, Frau Alexandra Mally, strahlte über das ganze Gesicht, als sich über hundert Menschen im Raum befanden. Tanzend, singend, glücklich. Eine solche Veranstaltung bietet Senior*innen nicht nur die Möglichkeit mal aus dem wohnlichen Umfeld heraus zu kommen und „auszugehen“, sie sorgt durch das Tanzangebot auch für Bewegung, für die Förderung von Motorik, für den Austausch mit anderen und zu neuen Bekannt- und Freundschaften.



Am Freitag im Januar waren auch einige Menschen zum ersten Mal mit dabei, die sich um 17.00 Uhr mit den Worten „Ich komme wieder“ oder „Das war richtig toll!“ verabschiedeten.

Die Leitung des Seniorenbüros, Frau Constanze Konder, brachte zudem mich, ihre neue Kollegin Frau Melanie Waldschmitt, mit.

Seit Januar ist die Stelle der Koordination der Nachbarschaftshilfe des Seniorenbüros der Stadt Speyer neu besetzt.

Die Termine für die Tanzveranstaltungen können Sie dem Veranstaltungskalender entnehmen. Diesen erhalten Sie im Seniorenbüro (Maulbronner Hof 1a).

„Die Gemeindegewester plus, Alexandra Mally, und das Seniorenbüro begrüßen Sie auf einer Reise durch die Welt der Musik. Einfach Spaß haben, tanzen oder zuhören und nette Kontakte knüpfen. Tanzen ist erwünscht - mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl! Live-DJ, Musiker & Alleinunterhalter Andreas Maier begleitet Sie durch den Nachmittag.“



Termine:

freitags, 14 bis 17 Uhr: 14. März 2025

mittwochs, 15 bis 18 Uhr: 16. April 2025

freitags, 15 bis 18 Uhr:
16. Mai 2025 / 20. Juni 2025

Wo: Donaudeutsche Landsmannschaft,
Haus Pannonia, Friedrich-Ebert-Straße
106, 67346 Speyer barrierefrei
Ohne Anmeldung
Eintritt: Geben Sie so viel Sie möchten.

Melanie Waldschmitt

Profis am Rollator

Am Mittwoch, 29. Januar 2025, fand von 14 bis 17 Uhr im Speisesaal des Haus am Germansberg in der Else-Krieg-Straße 2 ein Rollatorentaining statt. Zwölf Senior*innen nahmen daran teil. Auch Personen, welche nicht in der Einrichtung wohnen, konnten an der Veranstaltung teilnehmen.

Das Training wurde von der Verkehrswacht Ludwigshafen in Kooperation mit dem Service Wohnen des Haus am Germansberg, der Gemeindegeschwister plus Heidi Gangkofner und dem Seniorenbüro Speyer angeboten. Vielen Dank für die tatkräftige Umsetzung an die beiden Ehrenamtlichen der Verkehrswacht und an das Haus am Germansberg! Die Senior*innen wurden mit vielen hilfreichen Informationen, Praxistipps und auch einer Kaffeepause mit Verpflegung versorgt.

"Mobil bleiben, aber sicher" ist ein Programm der Deutschen Verkehrswacht e.V., das auch die Nutzung des Rollators schult. Der Rollator ist ein treuer Begleiter für viele Senior*innen, doch schon kleine Hindernisse können zu großen Herausforderungen werden.

Während des Trainings wurde auf dem Rollatorparcours der Umgang geübt mit anschließendem „Rollator-Führerschein“. Auch wurde ein Rollatorcheck mit „Rollator-TÜV“ angeboten.

Es wurden Tipps zur richtigen Höheneinstellung gegeben oder auch die passende Einstellung auf Wunsch vorgenommen.

Außerdem wurde auf die sichere Handhabung des Rollators in Bus, Bahn und Randsteinen eingegangen, ebenso wie das richtige Sitzen und Bremsen.

Zusätzlich wurden Informationen zu nützlichem Zubehör thematisiert.

Auch vom SWR war ein Drehteam vor Ort, das die Veranstaltung für einen Beitrag im Mittagmagazin der ARD aufnahm.

Verkehrswacht Ludwigshafen e.V.
& Redaktion



Digitaler Nachlass: Das digitale Erbe richtig planen

Das digitale Leben hinterlässt Spuren. Online-Konten, E-Mails, soziale Medien und digitale Fotosammlungen gehören dazu. Der Umgang mit diesen Daten nach dem Tod ist eine oft übersehene, aber wichtige Frage.

Was ist digitaler Nachlass?

Der digitale Nachlass umfasst alle persönlichen Daten, die in der digitalen Welt gespeichert sind. Dazu zählen E-Mails, Profile in sozialen Netzwerken, Online-Banking-Zugänge, Abonnements für Streaming-Dienste, digitale Fotos und Dokumente. Auch Mitgliedschaften in Foren oder Online-Shops gehören dazu. Viele dieser Daten haben nicht nur emotionalen, sondern auch rechtlichen oder finanziellen Wert.

Warum ist Vorsorge wichtig?

Ohne eine Regelung zum digitalen Nachlass können nach dem Tod Probleme entstehen. Angehörige wissen oft nicht, welche Online-Konten existieren oder wie sie darauf zugreifen können. Wichtiges kann verloren gehen, beispielsweise gespeicherte Fotos oder Dokumente. Verträge und Abonnements laufen möglicherweise weiter und verursachen unnötige Kosten. Manche Unternehmen verweigern den Zugang zu den Konten, wenn keine klaren Anweisungen vorliegen. Ein unübersichtlicher digitaler Nachlass kann so zur Belastung für die Familie werden.

Erste Schritte zur Regelung

Eine rechtzeitige Planung des digitalen Nachlasses schafft Klarheit. Folgende Schritte helfen dabei:

Erstellen Sie eine Übersicht: Notieren Sie alle Konten, Passwörter und Abonnements. Vergessen Sie dabei nicht Geräte-PINs oder Zugänge zu Cloud-Speichern. Diese Liste

sollte regelmäßig aktualisiert werden. Zur sicheren Aufbewahrung eignen sich Passwort-Manager oder ein verschlossener Umschlag bei einer Vertrauensperson.

Erteilen Sie eine digitale Vollmacht: Mit einer Vollmacht können Sie festlegen, wer nach Ihrem Tod auf Ihre Konten zugreifen darf. Diese sollte schriftlich verfasst und möglichst notariell beglaubigt werden. Achten Sie darauf, dass sie auch für Online-Dienste gültig ist.

Ergänzen Sie Ihr Testament: Der digitale Nachlass kann im Testament geregelt werden. Dort können Sie festlegen, welche Daten gelöscht und welche erhalten bleiben sollen. Bestimmen Sie eine Person, die sich um die Umsetzung kümmert.

Nutzen Sie spezialisierte Dienste: Verschiedene Anbieter unterstützen bei der Verwaltung des digitalen Nachlasses. Diese speichern Anweisungen und geben sie im Todesfall an die vorgesehenen Personen weiter.

Klare Kommunikation mit Angehörigen

Neben der formalen Regelung ist es wichtig, Ihre Wünsche klar zu kommunizieren. Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder engen Freunden über den Umgang mit Ihrem digitalen Erbe. Informieren Sie Ihre Vertrauenspersonen, wo die notwendigen Zugangsdaten oder Dokumente zu finden sind. Klare Anweisungen verhindern Missverständnisse und entlasten Ihre Angehörigen.

Was passiert ohne Regelung?

Ohne Vorsorge kann der Zugang zu Online-Konten kompliziert werden. Viele Anbieter fordern rechtliche Nachweise oder verweigern den Zugriff vollständig. Im schlimmsten

Fall können wichtige Daten oder Erinnerungen verloren gehen. Auch offene Forderungen oder weiterlaufende Abonnements können Probleme bereiten.

Resümee

Der digitale Nachlass ist ein wichtiger Teil der Vorsorge. Eine frühzeitige Regelung schützt Ihre Daten, reduziert den Aufwand für Ihre Angehörigen und sorgt dafür, dass Ihre Wünsche respektiert werden. Nehmen Sie sich Zeit, um eine Übersicht zu erstellen und Ihre Angelegenheiten zu ordnen. So gestalten Sie Ihr digitales Leben bis zum Schluss selbstbestimmt und verantwortungsvoll.

Maria Schmid & Alexander Walch

Im Seniorenheim „Haus am Germansberg“ führt Alexander Walch regelmäßig eine Digitale Sprechstunde durch.

Wann?

jeweils Donnerstag, 14-15.30 Uhr
am 13.3./10.4./8.5./12.6./10.7.
/11.9./9.10./13.11./11.12.

Wo?

im Festsaal
Diakonissen Seniorenzentrum
Haus am Germansberg
Else-Krieg Straße 2
67346 Speyer

Digitale Alltagshelfer für Senior*innen

Schulungsreihe im März im Media:TOR

Das Smartphone – fast alle haben es immer dabei, aber viele Senior*innen tun sich schwer mit der Bedienung. Dabei kann man doch damit so viel mehr machen als nur telefonieren. Eine Schulungsreihe im März im Media:TOR will besonders älteren Menschen zeigen, wie nützlich das Smartphone im Alltag sein kann. Jeden Freitag im März stellen Christine Stumpp und Alexander Walch eine App vor, die das Leben einfacher macht; anschaulich und praxisnah. Die Schulungsreihe wendet sich an Menschen, die schon etwas Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben und neugierig auf neue Anwendungen sind. Interessierte können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen, ins **Media:TOR in der Maximilianstraße 8**.

Programm:

Freitag, 7. März 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Thema: E-Rezept

Referent: Alexander Walch

Erleben Sie die nächste Stufe der Digitalisierung im Gesundheitswesen! In dieser Schulung erfahren Sie alles, was Sie über das E-Rezept wissen müssen: von der Ausstellung bis zur Einlösung. Lernen Sie, wie das elektronische Rezept den Praxisalltag und die Abläufe in Apotheken erleichtert, und bereiten Sie sich optimal auf die Umstellung vor.

Inhalte der Schulung:

- Grundlagen: Was ist das E-Rezept und wie funktioniert es?
- Vorteile: Effizient, sicher und umweltfreundlich.
- Praxisnah: Technische Voraussetzungen und praktische Übungen.
- Patientenservice: Nutzung der E-Rezept-App und QR-Codes.

Freitag, 14. März 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Thema: Elektronische Patientenakte - „Ihre Gesundheit, jederzeit und überall zur Hand.“

Referentin: Christine Stumpp

Mit der elektronischen Patientenakte erleben Sie eine weitere Stufe der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie macht es möglich, dass Sie Ihre Daten immer griffbereit haben – sicher und einfach zugänglich. In dieser Schulung erfahren Sie alles, was Sie über die elektronische Patientenakte wissen müssen: welche Gesundheitsdaten darin gespeichert werden, wie diese geschützt werden und wie Sie Zugriffe verwalten können. Lernen Sie die Vorteile der elektronischen Patientenakte kennen und erfahren Sie, wie sie Ihr Leben und die Abläufe in medizinischen Einrichtungen erleichtert und effizienter gestaltet.

Inhalte der Schulung:

- Grundlagen: Was ist die elektronische Patientenakte und wie funktioniert sie?
- Vorteile: Ständige Verfügbarkeit, effizient und umweltfreundlich
- Technische Voraussetzungen

Freitag, 21. März 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Thema: Supermarkt-Apps – Clever einkaufen leichtgemacht

Referent: Alexander Walch

Entdecken Sie, wie Sie mit Supermarkt-Apps Zeit, Geld und Nerven sparen können! In dieser Schulung erfahren Sie, wie Sie das volle Potenzial der digitalen Einkaufshilfen ausschöpfen und Ihren Alltag smarter gestalten. Von Rabattcoupons bis zur Einkaufsplanung – wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert.

Inhalte der Schulung:

- Überblick: Die beliebtesten Supermarkt-Apps und ihre Funktionen.

- Vorteile: Angebote, Coupons und Bonuspunkte clever nutzen.
- Praxis: Einkaufslisten erstellen und digitale Bezahlmöglichkeiten.
- Extras: Nachhaltiger einkaufen mit Tipps aus den Apps.

Freitag, 28. März 2025, 9.30 – 10.30 Uhr
Thema: Google Maps - Entdecke die Welt mit Google Maps!

Referentin: Christine Stumpp

Mit Google Maps haben Sie immer und überall die Orientierung. Sie können sicher und einfach neue Orte finden und Routen planen. Darüber hinaus können Sie jederzeit und von jedem Standort den besten/schnellsten Weg nach Hause finden. In dieser Schulung lernen Sie die vielfältigen Funktionen von GoogleMaps kennen, können diese in Praxisbeispielen selbst ausprobieren und erfahren, wie Ihnen die App Ihr Leben erleichtern kann!

Inhalte der Schulung:

- Routenplanung: Orte und Adressen finden, Routen planen und sicher führen lassen
- Lieblingsorte/ Routen auf dem Startbildschirm speichern – z.B. von zuhause bis zum Lieblingscafé.
- Mit „Street View“ virtuell durch Städte spazierst.
- Google Maps offline nutzen
- Standort teilen

Die Referent*innen

Christine Stumpp ist 44 Jahre alt und studierte Diplombetriebswirtin. Berufserfahrung sammelte sie zunächst als Projektleiterin für Marketing und als stellvertretende Projektleiterin in der Wissenschaft. Sie hat bereits zahlreiche Online-Schulungen in Windows und MS Office (Words, Excel, PPT, Outlook, Teams, etc.) durchgeführt und kennt sich in den Bereichen Onlinedatenbanken, Internetrecherche, DSGVO und Datenschutzkonzepten auch gut aus. Seit einigen Monaten unterstützt sie ehrenamtlich und mit viel Begeisterung die Smartphone

Sprechstunde für Senior*innen im Media:TOR.

Alexander Walch ist Digital-Botschafter und Bürgerjournalist. Als Mitarbeiter der Einhorn-Apotheke ist er besonders an digitalen Gesundheits-Themen interessiert, Er hat Freude daran, andere Menschen in die digitale Welt mitzunehmen. In der Smartphone Sprechstunde im Media:TOR schaut er regelmäßig vorbei und stellt Apps rund um das Thema Gesundheit vor. Im Haus am Germansberg hat er seine eigene Sprechstunde und steht den Bewohner*innen mit seinem Wissen in der digitalen Welt zur Seite.

Thomas Schmid

Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer

Seniorinnen und Senioren tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das älter werden so mit sich bringen (wie z.B. fehlende Mobilität, Kontakt halten zu Angehörigen, kulturelle Teilnahme etc.), besser zu meistern. In Speyer gibt es einige, regelmäßige Angebote, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Geräte besser zu nutzen.

Hier wird Ihnen geholfen:

(Smartphone-)Sprechstunden für ältere Menschen durch Digitalbotschafter:

Sie sind 60+ und haben ein Smartphone oder ein Tablet und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, Ihnen fehlt aber das Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und die Herausforderungen gemeinsam lösen.

Stadtteilbüro West

Wo: Kurt-Schumacher-Straße 16 a,
Eingang: Berliner Platz

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat
von 16:00–18:00 Uhr

Ohne Anmeldung

Pfälzische Landesbibliothek

Wo: Otto-Mayer-Straße 9, Speyer

Wann: An jedem 1. und 3. Donnerstag im
Monat, von 14 bis 17 Uhr

Anmeldung unter Tel. 06232 25400 an.

Digitale Sprechstunde im Seniorenhaus am Germansberg im Herbst 2024

In Zusammenarbeit mit der Gemein-
schwester plus Heidi Gangkofner finden im

Herbst 2024 im Seniorenhaus am
Germansberg vier offene digitale Sprech-
stunden statt:

Donnerstag, 10. April 14-15.30 Uhr

Donnerstag, 08. Mai 14-15.30 Uhr

Donnerstag, 12. Juni 14-15.30 Uhr

Donnerstag, 10. Juli 14-15.30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, bit-
te Geräte mitbringen. Für Nachfragen
können Sie die Gemeindegewester plus:
Tel. 06232 14 2636, oder Herrn Walch,
Digitalbotschafter, Tel. 0170/5579200
anrufen.

Media: TOR

Wo: Maximilianstraße 8

Wann: jeden Freitag von 10:00–13:00 Uhr

Ohne Anmeldung

F@irNet (Seniorenbüro):

Multimedia Sprechstunde

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße
15b

Wann: jeden Dienstag, von 10:00-11:30
Uhr

Multimedia Sprechstunde mit Beratung,
wenn es wieder mal klemmt in den
Bereichen: PC bzw. Notebook,
Smartphone oder Tablet für die Hardware,
und Microsoft, Android oder Mac für die
Software. Eigene Geräte können
mitgebracht werden!

Ohne Anmeldung

Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße
15b

Wann: jeden Donnerstag von 10-11:30
Uhr

Jeden 1. und 3. Donnerstag findet eine
offene Gesprächsrunde und Austausch zu
Ihren digitalen Themen statt. Jeden 2. und

4. Donnerstag werden zwei vorher festgelegte Themen der Digitalwelt aus der Seniorensicht **schwerpunktmäßig** behandelt. Die Themen erfahren Sie monatlich aus der Presse oder im Seniorenbüro (Tel. 06232 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de)
Ohne Anmeldung

Tablet-Schulung

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b
Wann: Wenn genügend Nachfrage besteht. Die Schulung ist für Anfänger gedacht. Dafür werden Samsung-Tablets zur Verfügung gestellt. Anmeldung: Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661,

Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Speyer Nord:

Sprechzeit „Handy, Laptop Co.“

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3
Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Handy/Smartphone und Laptop, Kosten: 10€/Stunde,
Ansprechpartner: Peter Fechter, Terminvergabe unter: Tel. 06232 14-2911, p.fechterMGH@gewo-leben.de

Digital- und Spielertreff

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3
Wann: jeden Dienstag von 13-16 Uhr
Offenes Angebot mit verschiedenen Spielmöglichkeiten in gemütlicher Caféatmosphäre, Auskunft erteilt auch gerne Gemeindegewestler Plus in Speyer Frau Alexandra Mally, Tel.: 06232 14-2673, alexandra.mally@stadt-speyer.de oder das MGH, Tel. 06232 142911

Im Familientreff Speyer Süd:

Handy-Sprechstunde: Beratung für Senior*innen im Umgang mit dem eigenen Smartphone

Wo: Familientreff Süd, Windthorststraße 11
Wann: jeden Mittwoch von 9:30 – 12 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprechstunde unter 0151/11201959.
Smartphone, Passwörter, SIM-Karte, App, Play Store, PIN und PUK ... Was ist das alles? Und wie bediene ich ein Smartphone richtig? Der Umgang mit dem Smartphone ist für viele jüngere Menschen selbstverständlich. Sie besitzen inzwischen auch ein Mobiltelefon, haben bei der Bedienung aber gelegentlich noch Schwierigkeiten? In unserer Handy-Sprechstunde für Senior*innen sind Sie mit Ihren Fragen genau richtig!

Thomas Schmid, Redaktion

Beisel **HÜTE** Speyer

...gut behütet!

UV STANDARD 801
03.5.0078
FI Hohenstein

Cartoon by J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)
67346 Speyer
T 06232 75317 · www.beisel-huete.de

Kirchturmuhren



Neuenkirchen St. Anna



Schweikheim

Haben Sie schon einmal die Kirchturmuhren an Euren Kirchen näher angeschaut?

Mir ist die unterschiedliche Schreibweise der „4“ erst jetzt aufgefallen. Die Schreibweise in römischen Ziffern, nämlich IV, werden Sie bis zum heutigen Tag auf den Kirchturmuhren der Welt nicht finden. Stattdessen die römischen Ziffern IIII.

Es gibt verschiedene Theorien.

Auf Kirchturmuhren des 15. und 16. Jahrhunderts sind vermehrt beide Schreibweisen vertreten. Die IV aber überwiegt in keiner Epoche.

Die Schreibweise ist vor allem in der vorchristlichen Religion der Römer begründet. Es galt als blasphemisch, die beiden Anfangsbuchstaben ihres Gottes Jupiter, in einem nicht zeremoniellen Zusammenhang ab zu bilden.

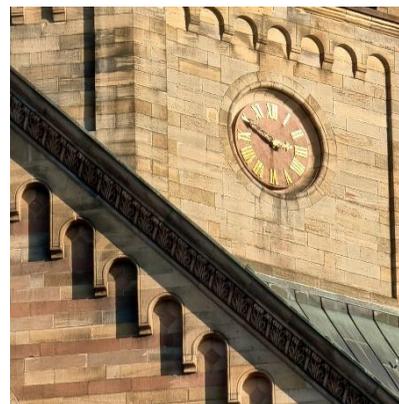
Eine einfache Theorie wäre die Verwendung von IIII als eine bessere Symmetrie auf dem Zifferblatt. Es könnte auch besser aus der Ferne zu lesen sein. Also eine Mischung aus praktischen Überlegungen und Tradition.

Man findet die römische IIII auch auf Turmuhren, Schlosstürmen, Rathausuhren, Stadttoren und Taschenuhren.

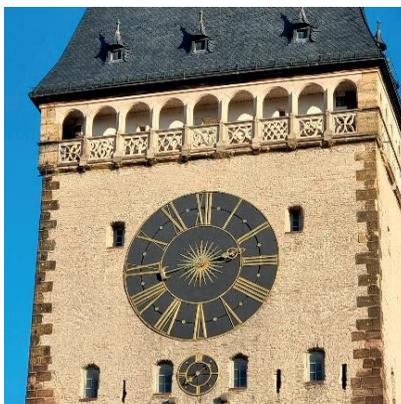
Marga Fedder



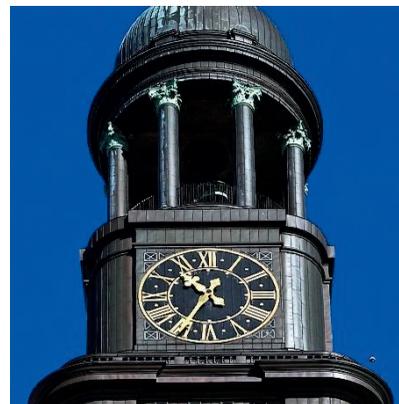
Alte Münze Speyer



Dom Speyer



Altpörtel Speyer



Michel Hamburg

Lass Gedichte sprechen

Willkommen in der Welt der Worte, wo das Wesentliche in der Einfachheit verborgen liegt. Dieser Gedichtband lädt Sie ein, die Schönheit des Minimalismus zu entdecken – eine Kunstform, die mit wenigen, präzisen Worten große Emotionen und tiefgründige Gedanken entfaltet.

In einer Zeit, in der wir oft von Informationen überflutet werden, bietet die Lyrik einen Raum der Klarheit und der Reflexion. Die hier versammelten Gedichte und Aphorismen sind wie kleine Lichtblicke, die zum Innehalten und Nachdenken anregen. Sie berühren unterschiedlichste Themen – von der Natur über die Liebe bis hin zu den stillen Momenten des Lebens – und zeigen, dass auch das Einfachste eine tiefe Bedeutung tragen kann.

Jedes Wort wurde sorgfältig gewählt, um eine Verbindung zu schaffen, die über das Offensichtliche hinausgeht. Lassen Sie sich von der Kraft der Sprache inspirieren und finden Sie in diesen Zeilen Ihre eigenen Gedanken und Gefühle wieder. Möge dieser Band Ihnen Freude bereiten. Tauchen Sie ein in die Welt der minimalistischen Lyrik und entdecken Sie die Magie des Unausgesprochenen.

Marga Fedder



Falls Sie Interesse an dem Gedichtband haben, können Sie sich bei Frau Marga Fedder melden: Tel. 06232 76753.

Unendlichkeit der Seele

Ich denke,
(tue ich manchmal)
dass ich weiß,
eine Seele zu haben.

Und diese, meine Seele,
hat die unglaubliche Fähigkeit,
ohne meinen Körper zu existieren.

Denke ich.

Ich werde eines Tages nicht mehr sein -
und dennoch wird meine Seele weiter existieren.

Übergangslos, ohne die Erinnerung an mein Vorher.

Denke ich.

Und, da die Zeit unendlich sein dürfte,
ist auch meine Seele unendlich.

Denn alles ist ein Kreis-
ein Kreis ist unendlich

Abschied

Auf dem Tisch vor mir - liegt ein Brief - von dir
ich kenne deine Schrift

Du willst von mir gehn und ich soll's verstehn
viel mehr - schreibst du nicht.

Eine Träne von mir - fällt auf das Papier
doch ich schäme mich dieser Träne nicht

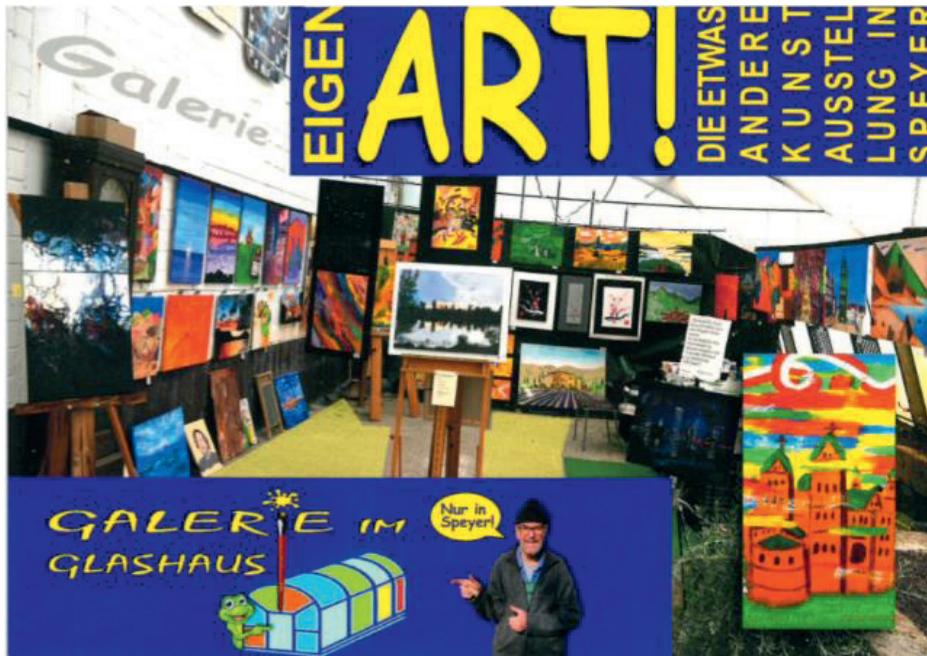
Tief in mir drinn - such ich nach einem Sinn
ist dies das letzte Gedicht?

Rosen verblühn - selbst Sterne verglühn

Wo ist dein Gesicht?

Sonnen-Aufgang und Sonnen-Untergang am Rübsamenwühl in Speyer





FRÜHLINGSWIND WEHT DURCH DIE GALERIE...

THEO* hat seine Bilder aus dem Winterschlaf geholt und lädt zur Eröffnung der Ausstellungs-Saison ein.
FLANKIERT VON:

GUNTER HENNIG
„Vom Schatten zum Licht“
(Autochrome Holzbilder)
&
HANS DIETER MÜLLER
„Rund um Speyer“
(Gemalt oder doch fotografiert?)

GALERIE IM GLASHAUS
Am Rübsamenwühl 22
(ehem. Gärtnerei Germann)
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 6 30 40

Die Galerie ist jedes erste Wochenende von April bis Juli am Samstag und Sonntag von 14°°-18°°Uhr geöffnet.

Kunstaussstellung der besonderen Art
13. - 28. Sept.
tägl. von 14°°-18°°Uhr geöffnet.

„Kunst erleben – Seniorenbüro Stadt Speyer“

Reihe „Hören und Sehen“ organisiert und durchgeführt von Karen Plewa, einer Ehrenamtlichen des Seniorenbüros

Führungen werden zum gegebenen Zeitpunkt per Brief & Plakat bekannt gegeben.

Vier Räder und fährt Leukoplastbomber, der am Berg hängt und singt

Papa hatte es geschafft – mit über 50 machte er noch den Führerschein und leistete sich 1956, nach nur elf Jahren bitterarmer Nachkriegszeit ein kleines niedliches Autowägelchen. Liebevoll nannte er den zweitürigen Lloyd 400: „Unser Wagen“.



Autor im Lloyd 400 mit Mutti 1956

Dieser Wichtel-SUV war sein ganzer Stolz. Wenn wir vier große Menschen uns reingequetscht hatten: Papa, Mutti, mein Bruder Kurt und ich als der Längste, reckten wir stolz unsere Hälse, denn Autos auf der Straße waren noch selten. Während andere zu Fuß gingen oder Rad fuhren, konnten wir dem „Geschwindigkeitsrausch“ fröhnen. Allerdings, bei 65 Km/h fing der Lloyd mit beben an und war mit 75 Km/h bereits am Limit. Kaum zu glauben, dass wir alle vier reinpassten. Mit etwas dünnmachen und Kopf einziehen ging's aber. Auch kleine Hügel schaffte unser gutes Stück, aber nur mit Zwischengas beim Runterschalten. Dabei heulte der hoctourige 13 PS Zweitaktmotor in den hellsten Tönen auf.

So kam der Lloyd zu seinem legendären Ruf: „Hängt am Berg und singt“.

Bergwärts ging's nur im zweiten Gang. Manchmal wurde er dabei immer langsamer. Also wieder Zwischengas und in den ersten Gang. Doch wenn er dann immer noch störrisch war, hieß uns Papa „austeigen und drückt mal schön!“

Das war halt so und immer hatten wir Zuschauer, die spöttelten:

„Hat Euer Teffteff einen Schiebermotor?“ oder:

„Ist er außer Puste? versuchts doch mal mit einer Luftpumpe!“

Papa hielt dagegen: „Aber nein, der Motor braucht nur ein bisschen Schlaf. Den Wecker haben wir dabei!“

„Kann Euer Wägelchen auch schneller?“ Den Jux kannte Papa gut:

„Ja, wenn er abgeschleppt wird!“ Oder:

„Verkauft ihn doch, aber vollgetankt, dann hat er den doppelten Wert!“

Dazu gab es zahlreiche Sprüche wie:

„Wer den Tod nicht scheut, fährt Lloyd!“

„Ob er wohl mit Milch fährt?“ – war auch so eine Stichelei. Als wir nach einer Tankstelle fragten, wollte uns tatsächlich ein Spaßvogel zur Molkerei schicken. Vater konterte meist mit treffendem Humor und ließ nichts auf seinen „Carton de blamage“ kommen.

Echter Kundendienst an der Tankstelle war noch selbstverständlich. Wir konnten im Auto sitzenbleiben. Ein freundlicher Tankwart kümmerte sich um alles. Er tankte, prüfte den Reifendruck und reinigte die Windschutzscheibe. Hinzu kam bei uns noch eine Sonderleistung für unseren Zweitakter. Der fuhr nur mit einem Liter Öl auf 25 Liter Benzin. Das musste der Herr von der Tankstelle nun auch noch gratis

mixen. Mit dieser Babynahrung konnte unser Glanzstück dann wieder in den höchsten Tönen jaulen. Beim Bezahlen bekam der nette Herr ein Trinkgeld, aber nicht von Jedem.



„Unser Wagen“ mit meinem stolzen Papa
1956

„Leukoplastbomber“ war die beliebte Bezeichnung des Lloyd. Das hing mit der alten Plastikkarosserie zusammen. Selbst unsere Ganzstahlversion wurde noch so bezeichnet. Dazu gab es eine volkstümliche Story: Carl Borgward hätte mitbekommen, dass ein DDR-Spion sein Werk auskundschaftete. Die Reaktion des genialen Autokonstruktors: „Die roten Brüder legen wir rein!“ Er ließ ein skurriles Kleinvehikel zusammenschrauben und war baff, dass diese Gaudikiste aus Sperrholz und Plastikhaut als Erlkönig ernst genommen wurde. Und weil sich Schäden an der Außenhaut mit Leukoplast einfach flicken ließen, wurde die Konstruktion zum sogenannten „Leukoplastbomber“, aber auch zum Traumobil für kleine Leute. Ein richtiges Auto fing zwar erst beim VW Käfer mit Bretzel Rückscheibchen an. Doch der war in der armen Zeit ein paar Tausender teurer.

1953 wurden die Seitenteile aus Stahlblech gefertigt, 1954 auch Motorhaube und Fahrzeugheck. Ende 1954 kam noch das Blechdach dazu. Und der Typ 300 wurde zur 400er Version.

Beide Seitentüren waren hinten verankert. Deswegen achtete Papa darauf, dass wir

die Türen richtig laut zuknallten. Sonst hätten sie der Fahrtwind öffnen können und wir wären vielleicht rausgepurzelt.

Nachträglich sei bekannt geworden, dass die alte Zylinderbohrung vom 300er für die Kühlung und Schmierung des Typs 400 nicht ausreichte. Darunter litt der Motor. Mit vergrößerter Bohrung und neuer Beschichtung wurde das Zylinderproblem behoben. Aus Angst vor Imageschaden gab es keine Rückrufaktion. Lloyd lud stattdessen die Kunden zu Kaffee und Kuchen ein und bot eine Wartung an. Unbemerkt tauschten dabei Werksmonteure den Motor aus. Weder Konkurrenz noch Presse hätten das mitbekommen.

In den 50er Jahren gab es nur einfachste Ausstattungen wie Krückstockschtaltung, Vorderradantrieb und Zahnstangenlenkung. Die Trommelbremsen wurden noch mit mechanischem Seilzug betätigt.

Überhaupt sparte man noch an Komfort- und Sicherheitseinrichtungen. So gab es keine Nackenstützen und Sicherheitsgurte, keine Airbags, noch Lenkhilfen, Bremskraftverstärker oder Antiblockiersysteme. Die Heizung war so putzig, dass wir uns im Winter beim Fahren in Wolldecken hüllten. Heizbare Sitze waren auch noch Zukunft. Statt elektronische Fensterheber gab's nur Schiebefenster. Parksensoren waren noch nicht erfunden und statt Navi musste man noch eigenen Gehirnschmalz zur Streckenführung umsetzen.

Die ersten Autojahre in den 50ern waren aufregend, viele Straßen ohne Asphalt, dafür übersichtlich und frei von Staus. Der Weg zu den blauen Berge der Haardt war nun kein fernes Ziel mehr. Mit wahrer Begeisterung bekam samstags „Unser Wagen“ seine Streicheleinheiten – wurde gewaschen, gewachst und gebohnt, um dann sonntags hochglanzpoliert die ganze Familie zum Wandern in den Pfälzerwald zu bringen. Kam uns ein Lloyd, entgegen, war die Begeisterung riesengroß. Vor ge-

genseitigem Winken, Hupen und Herumschwenken, kullerten wir fast aus den Sitzen. Das waren noch paradiesische Zeiten!

Der Typ 400, ein Symbol des Wirtschaftswunders, den die Lloyd Motorenwerke in Bremen von 1953 bis 1957 als Nachfolger des Lloyd 300 bauten, war für schlappe 3 350 Mark zu haben – damals viel Geld. Er soll als Modell des späteren DDR-Trabbi gedient haben.

Wie auch immer, sieben Jahre später, rollten in verblüffender Ähnlichkeit die ersten Trabbi in Zwickau vom Band. Auch über ihn gab es zahllosen Wortspielereien zum Schmunzeln. Doch das ist eine andere Geschichte.

Hans Wels

www.vincentius-speyer.de

Arthrosesprechstunde

bei Schmerzen im Knie oder in der Hüfte

Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose?

Wir beraten Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer.

Terminvereinbarung: Mo – Fr von 9 bis 15 Uhr, Tel. 06232 133-366.



Dr. med. Martin Sturm

Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Eisiges Volksfest auf dem Rhein

Stadtgeschichte(n)

Ende der 1920-er Jahre trug eine kalte Angelegenheit der damaligen „Speyerer Zeitung“ und ihren Lesern tagelang heiße Berichte ein. Sie begannen am 12. Februar 1929 mit dem Aufmacher „Sibirische Kälte in Europa – Wegen Eisgangs mussten die Schiffbrücken bei Speyer und Maxau abgefahren werden – Straßen- und Eisenbahnverkehr sind unterbrochen“.

Eine zuletzt 1891 erlebte Kältewelle über weite Teile Mitteleuropas hatte bei den in der Pfalz gemessenen minus 28 Grad auch das Speyerer Leben förmlich erstarren lassen. Und für sogenannte Rhein-Eis-Knüller gesorgt.

Gab es doch laut „Speyerer Zeitung“ ein „Massenwandern zum zugefrorenen Strom“, dem nahe der heutigen Salierbrücke eine rutschige und durch große und kleine Eisschollen erschwerte „Passage“ vom pfälzischen zum badischen Ufer folgte.

Die „Speyerer Zeitung“ am 19. Februar 1929: „Trotz Wirtschaftskrise, Arbeitslosigkeit und französischer Besetzung wurde der Gang zum und über den Rhein so etwas wie ein Volksfest“.

Das erlebte in jenen eiskalten Tagen gar einen Knüller: Valentin Jester, Speyerer Küfermeister und Betreiber der Gastwirtschaft „Zur Ratsstube“ (heute „Domnapf“) und zwei seiner Gesellen zimmerten ein großes Fass. Es wurde zum Rhein gefahren und auf das Eis gestellt. In dem Zeitungsbericht hieß es dazu: „Hunger und Durst brauchte in der Eiswüste niemand zu leiden. Es wurde ein Schlachtfest veranstaltet und Glühwein verabreicht“.

Eine ähnliche Szenerie zeigte sich zwischen Ludwigshafen und Mannheim. Auch hier war der Rhein zugefroren, wurde viel begangen und für die „Eisrutscher“ gab es etwas Essen und Trinken.

Noch am 25. Februar 1929 „sitzt das Eis auf dem Rhein bei Speyer besonders fest, der Fluss kann ohne jede Gefahr überschritten werden“, meldete das erwähnte Blatt, „doch von Sondernheim her beginnt sich eine Fahrinne von 40 bis 60 Zentimeter Breite zu öffnen“. Ende des „Fasnacht-Monats“ war der Rhein in Richtung Ludwigshafen teilweise eisfrei.

Ins gegenüberliegende Badische kamen die Speyerer dennoch nicht, denn die Eismassen hatte die Mitte Februar vermutlich in den Floßhafen gefahrene überwiegend hölzerne Schiffbrücke ziemlich beschädigt.

Oberbürgermeister Karl Leiling teilte in einer Stadtratsitzung mit, dass „die Behebung der Schäden Monate beanspruchen wird. Es ist gerechtfertigt mit allem Nachdruck zu fordern, dass unserem ganzen Brückengelend durch die Erstellung einer festen Brücke ein Ende gemacht wird“. Das geschah erst 1936.

Das Rhein-Eis brachte den Bauern aus Speyer und Umgebung eine schöne Stange Geld ein. Denn die vier größten Speyerer Brauereien zahlten im Jahr zwischen 50 000 bis 80 000 Mark für das zur Bierlagerung dringend benötigte Eis. Die Bauern hackten es aus Rhein und Altrhein und karrten es zu den Brauhäusern.

Ganz oder in Teilen mit Eis bedeckt war der bis zu seiner Begradigung im 19. Jahrhundert mäandernde und streckenweise träge

dahinfließende Rhein nach geschichtlichen Anmerkungen und nach Aufzeichnungen der deutschen Wetterzentrale in folgenden Jahren:

927/928, 1076/77 (Königs Heinrich IV. und sein Gefolge sollen den Busgang nach Canossa anfänglich auch über den zugefrorenen Rhein eingeschlagen haben), 1288, 1323, 1384, 1407, 1460, 1572/73 (damals war sogar der Bodensee für 60 Tage bis zum 1. April zugefroren), 1656/57, 1881, 1709 (angeblich Eisdecke über der Adria), 1844/45, 1861, 1891, 1929, 1941, 1954, 1963.

Wolfgang Kauer

Töpfern bei der Hobbywerkstatt – neue Leitung gesucht!

Frau Christine Bürger hört aus gesundheitlichen Gründen als ehrenamtliche Leitung der Töpfer bei der Hobbywerkstatt des Seniorenbüros auf. Unter Ihrer fachlichen Anleitung sind hier viele kreative Werke entstanden und Stunden in Gemeinschaftlichkeit verbracht worden. Das Seniorenbüro bedankt sich für ihr großartiges Engagement!

Daher sucht das Seniorenbüro aktuell eine Person, die sich vorstellen kann eine kleine Gruppe von ca. 3 Personen beim Töpfern anzuleiten, Hilfestellung zu geben, kreative Töpferideen umzusetzen und den vorhandenen Töpferofen zu bedienen. Frau Bürger steht für die Anfangsphase und Fragen zur Verfügung.

Bisher traf sich die Gruppe immer Donnerstagsnachmittags, mit Winter- und Sommerpause. Grundsätzlich könnte in Absprache mit den aktuellen Teilnehmenden aber auch ein anderer Nachmittag in Betracht kommen.

Im Ehrenamt ist die Leitung haftpflicht- und unfallversichert über die Stadt Speyer.

Bei Interesse oder Nachfragen können Sie sich beim Seniorenbüro melden unter Tel. 06232 14 2661 (Montag bis Donnerstag, 09 bis 12 Uhr) oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt-speyer.de .

Constanze Konder

Der Schuhkrieg von Speyer

Stadtgeschichte(n): Bäcker, Müller und Schneider gerieten aneinander

Im mittelalterlichen Speyer spielten die Handwerkszünfte eine wichtige Rolle. Sie organisierten und regulierten das Handwerk, schützten die Interessen ihrer Mitglieder und sorgten für die Qualität ihrer Erzeugnisse. So auch die Bäcker und Müller. Dass sie und die Schneider in einen Streit gerieten, beschreibt im Januar 1943 die im Stadtarchiv verwahrte Tageszeitung "NSZ-Westmark" in einem "Der Schuhkrieg von Speyer" überschriebenen Artikel. Er schildert ein kulturgeschichtliches Kuriosum aus dem Jahr 1479.

Aus einem heute nicht mehr zu klärenden Grund hatten die Bäcker- und Müllergesellen das Recht, in der Öffentlichkeit einen schwarzen und einen weißen Schuh zu tragen. Diesen nur ihnen von der Stadt zugestandenen Brauch ahmten die Schneidergesellen nach und erschienen auf einem Tanz der Zünfte ebenfalls so.

Ein Schneidergeselle lief auch danach mit einem schwarzen und weißen Schuh durch die Stadt, seine Kollegen ahmten es nach. Die Folge: Die Bäcker und Müller fanden das gar nicht "cool" und beschwerten sich bei der Stadt. Als die nicht eingriff, taten sie das selbst und droschen auf die Schneidergesellen ein.

Nun endlich reagierte die Stadt. Sie ließ 48 der Unruhestifter festnehmen, sie in Turmgefängnisse wie im Altpörtel stecken und ließ diejenigen, denen keine Beteiligung an der Schlägerei nachzuweisen war, nach fünf Tagen frei.

Die Freigelassen bestanden darauf (in dem Zeitungsartikel heißt es, "sie schwuren feierlichst"), dass auch ihre Kollegen "aus dem

Loch kommen sollen". Dem halfen die nunmehr gesellenlosen Bäcker- und Müllermeister mit "inständigem Ansuchen" beim Rat der Stadt nach. Der ließ sich nach "schwerem Bedenken" erweichen, bestand jedoch darauf, dass die Freigelassenen "Urfehde leisten". Das bedeutete, dass sie schwören mussten, auf eine Fehde zu verzichten.

Als sie sich weigerten, drohte der Stadtrat mit "empfindlicher Bestrafung". Daraufhin versteckten sich die Eid-Verweigerer in Klöstern. Worauf ihnen erklärt wurde, dass sie nunmehr "so empfindlich bestraft werden, dass sie ihr Leben lang daran denken werden". Das wirkte, die "Kosterbrüder" kamen aus ihren Verstecken heraus und leisteten die Urfehde. Der Speyerer Schuhkrieg war damit endgültig vorbei.

Wolfgang Kauer



Das Herz hat keine Falten

Wir wollen ewig leben,
dabei jugendlich und
frisch bleiben.

Freud und Leid,
gelebtes Leben,
hinterlassen jedoch
Spuren
auf der Haut.

Wie ein alter Baum,
denke ich.
Tiefe Risse in der Rinde,
ein wenig schief gewachsen,
lassen ihn ächzen und stöhnen
im scharfen Wind.

Auch bei mir
gruben sich Falten ein,
Aussehen und Haltung
verändern sich, künden von
Abbau und Verlust.

Einzig das Herz
kennt keine Falten.

Es bleibt ewig jung.

Bildimpressionen aus der Natur



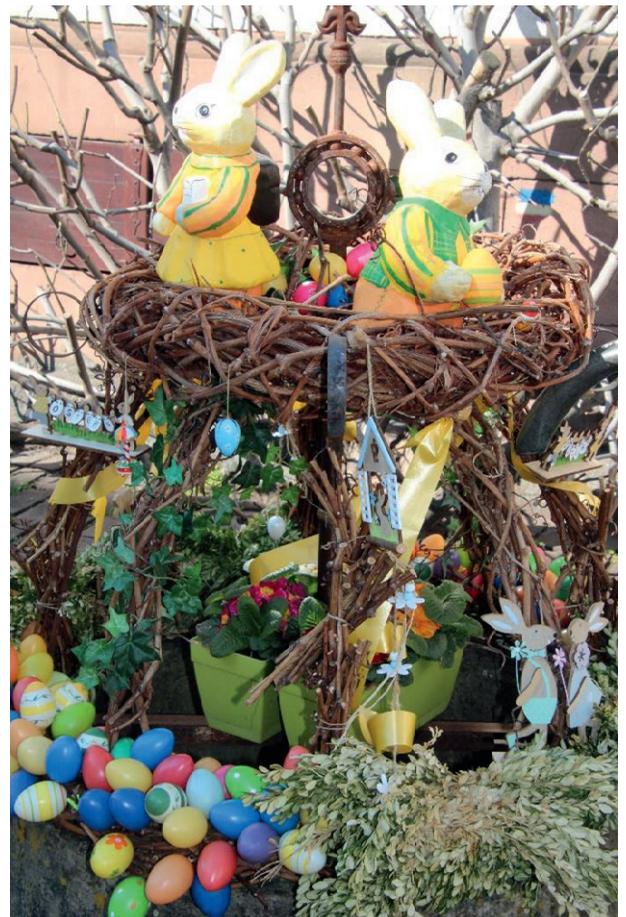
Alexander Walch



Michael Stephan

Bildimpressionen: Osterbrunnen





Michael Stephan

Adagio auf eine Wolke *)

Die Kontur im Dunst: ein Augen-Bild
und Gefühl der Ferne , schwebt – und steht
schwebend, Hauch im Blau, im leisen Wehen
kühler Luft - und steigt, indem sie fast

reglos wächst, - ein weißer Schaum, der quillt,
leuchtendes Gebräu, das im Entstehen
aufgetürmt und wenn der Wind sich dreht,
abgerissen wird und rasch verblaßt.

Die Gestalt im Raum: als Raum-Gestalt
aus der nebelleeren Tiefe: hohe
Riesenwolke in der Glut des Lichts - -

Schau sie, Auge, an ! Sie wird nicht alt.
Forschst du, ob von ihr ein Wetter drohe?
Sie verdämmert schon. Was bleibt noch? - Nichts.

Dr. Bernhard Adamy

*) Aus dem Gedichtzyklus „Melancholia serena“

Paris – eine Stadt wie ein Chanson. Entdecken Sie die Schöne an der Seine!

Die meisten von uns kommen schon ins Schwärmen, wenn sie nur den Namen hören: Paris – die Stadt der Liebe, die Stadt des Louvre. Eiffelturm, Montmartre, Champs-Élysées: Wer nach der großen Sommerhitze in die französische Metropole reist, erlebt sie von einer besonders reizvollen Seite.

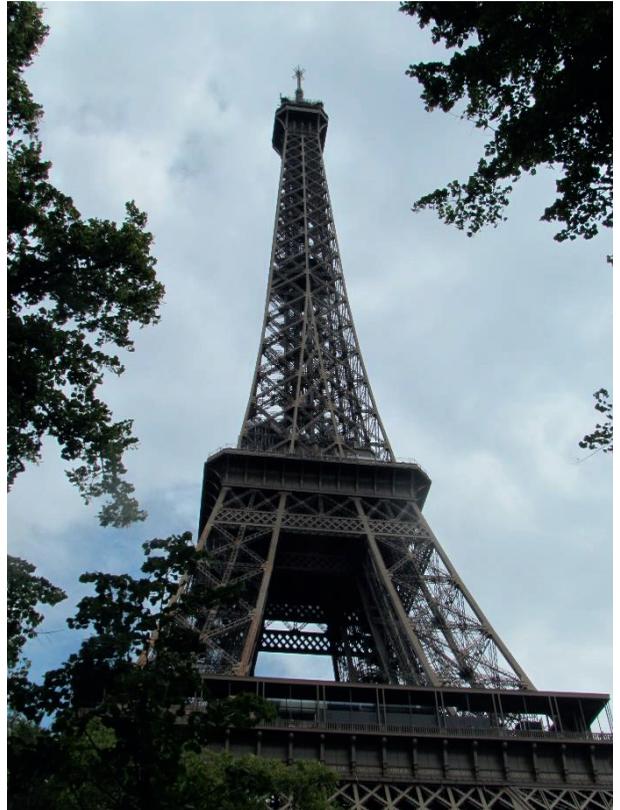


Seine-Brücke Pont Alexandre III.

City-Trip in die französische Metropole. Allein die Namen sind eine Verheißung: Louvre, Ritz, Champs Élysées, Maxims. Man lässt die Worte so genießerisch auf der Zunge zergehen. Paris, die Stadt der Feinschmecker. Stadt der Mode. Die Stadt der Museen. Und natürlich der Liebe. Ja, was denn nun? Ganz einfach: Alles ist richtig! Paris – das ist Champagner für die Seele, schwärmen die Fans der französischen Metropole.

Aber womit soll man anfangen? Vielleicht mit der Besteigung des Montmartre-Hügels. Nicht allein wegen des schneeweißen Zuckerbäcker-Baus der Sacre-Coeur, sondern auch wegen des atemberaubenden Panoramas der Stadt, die einem hier buchstäblich zu Füßen liegt. Eine fantastische Einstimmung zu Beginn des Städtetrips.

Wer gleich ganz hoch hinaus möchte, kann natürlich die grandiose Aussicht vom 317 hohen Eiffelturm genießen. Allerdings: Wer sich seiner Kondition nicht sicher ist, sollte auf die sportliche Herausforderung einer Besteigung doch lieber verzichten. Deshalb am besten den Fahrstuhl nehmen und viel Zeit und Ausdauer mitbringen – die Warteschlange ist lang, sehr lang.



Wahrzeichen der Stadt

Gut 100 Museen gibt es in Paris. Und doch ist ein Kunstwerk, dass die Besucherströme fast mehr anzieht als alle anderen zusammen: die Mona Lisa von Leonardo da Vinci im Louvre, dem größten Museum der Welt. Man betritt es durch die futuristische Glaspypamide, insgesamt sind es 300 000 Exponate, die auf die Flügel Sully, Richelieu und Denon verteilt sind.



Glaspypamide – Eingang zum Louvre

Zu den ausgesprochenen Publikumslieb-lingen gehören (neben der Mona Lisa) die Venus von Milo, die Nike von Samothrake und das Floß der Medusa. Neben dem Louvre sind das Museum d'Orsay (eine Hochburg der Impressionisten) und das Centre Pompidou (hier regiert die Moderne) ein „muss“ für Kunstfreaks.



Besonderer Flair am Montmatre

Die Champs-Élysées mit ihren Boutiquen und Straßencafes, der grüne Jardin du Luxembourg zwischen dem Quartier Latin und Saint-Germain, die futuristische, gigantische Grande Arche im Stadtviertel La Defense, die etwa 5 km von ihrem klassischen Vorbild entfernt, dem Arc de Triomphe, errichtet wurde: Paris-Entdecker sollten sich mit sehr bequemem Schuhwerk ausrüsten, denn die Wege sind weit.



Arc de Triomphe führt direkt auf die Einkaufstraße Champs-Élysées

Vor allem, da man ja auch beim Shopping – meist ganz ohne es zu merken – den einen oder anderen Kilometer zurücklegt. Wobei es die modebewusste Dame etwas leichter hat: die namhaften Couturiers – also Dior, Valentino, Versace oder Jill Sander – residieren nahe beieinander in der Avenue Montaigne.

Alles unter einem Dach – allerdings einem äußerst prachtvollen – gibt es im Jugendstil-Tempel des traditionsreichen Nobel-Kaufhauses Galeries Lafayette. Genug geshoppt, genug gesehen. Wir haben ein nettes Plätzchen mitten in den Tulieren-Garten ergattert.



Zuckerbäcker Bau Sacre-Coeur

Wir schließen die Augen, lassen uns die Sonne ins Gesicht scheinen und denken

an Ernest Hemingway, der meinte: „Paris ist ein Fest fürs Leben.“

Michael Stephan

Infos: Französisches Fremdenverkehrsamt, Zeppelinallee 37, 60325 Frankfurt; Tel. 0900 1570025

Anreise: Bequem und ohne Stress: Zugverbindung von Mannheim mit ICE über Kaiserslautern, Saarbrücken direkt nach Paris.

In Paris:

Unterwegs mit der Metro – Fahrkarten gibt es an allen großen Stationen.

Der Batobus-Bootshuttle verkehrt ganzjährig alle 15 bis 35 Minuten und erlaubt einen schönen Blick auf die beiden Seine-Ufer. Zwischenstopps zum Ein- und Aussteigen: Eiffelturm, Musée d'Orsay, St. Germain, Notre Dame, Hotel de Ville, Louvre, Jardin des Plantes und Champs-Élysées.



Kirchlein mit Schlern-Massiv u. Santnerspitze

Ein Kraftort zum Verweilen

Das St. Valentins-Kirchlein oberhalb von Seis am Schlern ist ein kunsthistorisches Juwel

Man spürt es sofort: der Ort, auf dem das Kirchlein steht, ist außergewöhnlich. Umgeben von grünen Wiesen, bietet sich ein atemberaubender Blick auf die weißen Dolomittfelsen der Santner- und Euringerspitze und das darunterliegende Dorf Seis am Schlern. Gegenüber stehen die Ruinenreste der Burgen Salegg und Hauenstein aus dem dunklen Wald. Dort wohnten einst die Herren von Salegg und der adelige Ritter Oswald von Wolkenstein, der sich weit über die Landesgrenzen hinaus als herausragender Minnesänger und Diplomat einen Namen machte. Der Blick gleitet weiter über den Bozner Talkessel bis hin zu den Gletschern des Alpenhauptkammes.

Legenden und Sagen. Um den Hügel, auf dem das Kirchlein steht, weben sich zahlreiche Sagen und Legenden. So etwa erzählt Josef Fulterer in seinem Buch „Sagen vom Schlern“ die Sage von der goldenen Glocke. In der Ortschaft St. Valentin habe ein Bauer beim Harken unter einer Bodenschicht eine goldene Glocke gefunden. Zusammen mit den Nachbarn barg er die Glocke, dazu noch schönes Küchenschirr. Es sollten Überbleibsel einer alten Stadt gewesen sein, die untergegangen war. Und tatsächlich, die Glocken von St. Valentin wirken heute noch Wunder: Wenn Gewitter drohen, werden sie geläutet und wenden oft schlimmeres Unheil ab. Einer anderen Legende nach soll ein verheerender Murbruch vom Puflatschberg die „Stadt“ Seis verschüttet haben.

Frühe Besiedlung. Archäologische Funde zeugen davon, dass die Umgebung bereits in der Bronzezeit besiedelt war: Am gegenüberliegenden Runggeck fand sich eine Opfer- und Kultstätte aus prähistorischer Zeit. Unter den Wiesen rund um das Kirchlein könnten sich weitere Spuren früherer Besiedlung finden, vermuten Archäologen. Möglicherweise wurde das Kirchlein als Symbol des christlichen Glaubens auf einer „heidnischen“ Opferstätte gebaut.

Ein Stück Kirchengeschichte: Sicher ist, dass das Kirchlein erstmals in einer Urkunde aus dem Jahr 1244 n. Chr. erwähnt wird. In einer Güterschenkung wird ausdrücklich auf die Kirche hingewiesen, „auf dem Berg des Hl. Valentin“. Von dieser Urkirche steht nur noch der romanische Turm. Dieser hebt sich mit den zwei Reihen Rundbogenfenstern eindeutig vom



Rest des Baus ab. In den nachfolgenden Jahrhunderten gab es immer wieder Umbauten und Anpassungen an den Zeitgeschmack. Die ersten Fresken, die im Inneren der Kirche unter entdeckt wurden, stammen aus dem 14. Jahrhundert, als die Kirche nach romanischer Gepflogenheit noch eine flache Holzdecke trug.

Die Zwiebelkuppel. Im Jahr 1594 waren den Aufzeichnungen zufolge in der Kirche noch zwei Altäre vorhanden. Die Außenfresken stammen aus dem 15. Jahrhundert. Über die Kirchentür ist die Jahreszahl 1532 eingearbeitet. Die Zwiebelkuppel des

Turmes, die das Gotteshaus als landschaftliches Kleinod weithin sichtbar macht, geht auf das Jahr 1811 zurück. Der wertvolle Flügelaltar, der die früheren zwei Altäre ersetzte, wurde ebenfalls im 19. Jahrhundert aus verschiedenen Figuren zusammengesetzt. Im Rahmen der letzten Restaurierungen (1962 bis 1983) entdeckten die Fachleute im Inneren mehrere Malschichten übereinander. Die letzte Freskenschicht, die abgenommen und an der Nordwand auf einer Leinwand wieder angebracht wurde, stammt aus der Zeit um 1530.



Blick in den Innenraum der Kirche

Herrliche Außengemälde. Da die Kirche während des Jahres – außer zu besonderen kirchlichen Anlässen wie Hochzeiten oder dem Patrozinium (14. Februar) – verschlossen ist, wird die Beschreibung auf die herrlichen Wandgemälde an der Süd- und Westseite beschränkt. Die Fresken zeigen Bilder des Kirchenpatrons, des Heiligen Valentin, aber auch der Heilige Christophorus ist abgebildet. Der Namenspatron Sankt Valentin war in jener Zeit, als Kaiser Claudius II. Trauungen verboten hatte, als Bischof von Terni tätig. Trotz des Verbotes vermählte Bischof Valentin heiratswillige Paare. Am 14. Februar wurde er aufgrund seines christlichen Glaubens hingerichtet. Deshalb ist der 14. Februar den Liebenden gewidmet. Und deshalb ist das Kirchlein St. Valentin auch ein begehrter Ort, wo viele Paare sich trauen lassen. Weitere Fresken an der Südwand zeigen eine

thronende Gottesmutter mit dem Jesuskind, die Anbetung der Heiligen Drei Könige, das Schweiß­tuch der Heiligen Veronika sowie Teile einer Kreuzigungsszene, die leider durch ein später angebrachtes Fensterportal beschädigt ist. An der Fassade der Kirche sind unter anderem die Heilige Katharina und darüber die Verkündigungsszene dargestellt.



Fresken an der Außenwand der Kirche

Ausflugziel. Die Lage inmitten von sattgrünen Wiesen mit dem Schlernmassiv und der Santnerspitze im Hintergrund bringt es mit sich, dass dieses Gotteshaus zu einem der beliebtesten Fotomotive Südtirols wurde. War es früher noch ein wichtiger Bezugspunkt für die gläubige Bevölkerung und für die umliegenden Bauersleute, so hat sicher dieser Ort heute zu einem sehr beliebten Ausflugsziel entwickelt. Die Kirche kann nicht mit dem Fahrzeug, sondern nur zu Fuß erreicht werden. Bänke vor der Kirche unter einem Nussbaum, der an heißen Sommertagen erfrischenden Schatten spendet, laden die Besucher zum beschaulichen Genießen ein. Es ist dies ein Rastplatz für die Seele, ein Kraftort zum Verweilen.

Infos: Das St. Valentins – Kirchlein oberhalb von Seis am Schlern ist zu Fuß in 20 – 25 Minuten erreichbar. Gestartet wird am Busbahnhof in Seis. Am Gehsteig der Hauptstraße Richtung Nordwesten entlang, geht es am Postamt vorbei bis zur Ab-

zweigung des Wanderwegs, der in Richtung St. Valentin führt (Weg Nr. 7). Für das Auto gibt es Parkmöglichkeiten in der Tiefgarage beim Busbahnhof in Zentrum von Seis. Die Kirche ist normalerweise nicht zugänglich; Besuchs- bzw. Besichtigungstermine sind im Informationsbüro Seis zu erfragen.

Seis am Schlern. Das majestätische Seis liegt in einer sonnigen Höhenmulde auf ca. 1.000 Meter Höhe. Seis ist Ausgangspunkt der Seiser Alm Bahn. Von hier aus kann man auch über den Oswald von Wolkenstein – Weg zu den Burgruinen Hauenstein und Salegg gelangen. Und bei der Rückkehr am Dorfbrunnen lädt der Heilige Christophorus zu einer Erfrischung ein.

Gut Übernachten. Die Paula Wiesinger Apartments & Suites zählen zu den schönsten Unterkünften auf der Seiser Alm bzw. im Ort Seis und sind das ganze Jahr über der ideale Ausgangspunkt für spannende Aktivitäten in den Bergen. Natürliche Materialien wie heimische Holz- und Steinarten verleihen den modernen Räumlichkeiten Flair und Gemütlichkeit. Am Frühstücksbuffet warten duftende Brötchen, Milch- und Fleischprodukte aus der Region und frisch zubereitete Eierspeisen. (Paula Wiesinger Apartments & Suites, Rosengartenstr. 6, I – 39040 Seis am Schlern; Tel. 0039 0471 188255; www.lapaula.info)
Ferienregion Seiser Alm; Tel. 0039 0471 727024

Michael Stephan



50 aktiv dabei

Treppenlifte

Hublifte

Außenlifte



^ RABE
—
v LIFTE

**Premium Treppenlifte
für Ihr Zuhause**

☎ 06232 601550



Rabe Lifte GmbH
Wormser Landstraße 83A
67346 Speyer
info@rabe-lifte.de
www.rabe-lifte.de



Verein der Freunde und Förderer des
Seniorenbüros Speyer e.V.



Ich werde Mitglied im Förderverein und unterstütze somit die Arbeit des Seniorenbüros.

www.foerderverein-senioren-speyer.de

Damit trage ich zur Sicherung folgender Projekte bei: Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“, Konzertreihe „Konzert am Nachmittag“; Veranstaltungsreihe „Digitalisierung unserer Gesellschaft“, u.v.m.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich ab _____
meinen Beitritt als Mitglied im Verein der
Freunde und Förderer des Seniorenbüros
Speyer

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

Der aktuelle Jahresbeitrag beträgt:

- Einzelmitgliedschaft 13,-- €/Jahr
- Familienmitgliedschaft 15,--€/Jahr
- alternativ€/Jahr

Durch meine Unterschrift erkenne ich die
Satzung des Vereins an.

Datenschutzerklärung:

*Mit der Verarbeitung und Speicherung der oben
genannten personenbezogenen Daten gemäß
EU-DSGVO bin ich ausdrücklich einverstanden.
Weitere Infos zum Datenschutz auf:*

www.foerderverein-senioren-speyer.de

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds

Bankverbindung:

Sparkasse Vorderpfalz

IBAN: DE56 5455 0010 0380 0242 40

Erteilung des SEPA- Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:

Verein der Freunde und Förderer des
Seniorenbüros Speyer e.V.

Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer des

Vereins: DE 14ZZZ00000139842

Ich ermächtige den Verein der Freunde
und Förderer des Seniorenbüros Speyer
e.V., Zahlungen wiederkehrend von
meinem Konto mittels Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich mein
Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein
Konto gezogenen Lastschriften
einzulösen. Der Mitgliedsbeitrag wird als
Jahresbeitrag am (15.03.) jeden Jahres
fällig.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht
Wochen, beginnend mit dem
Belastungsdatum, die Erstattung des
belasteten Betrages verlangen. Es gelten
dabei die mit meinem Kreditinstitut
vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

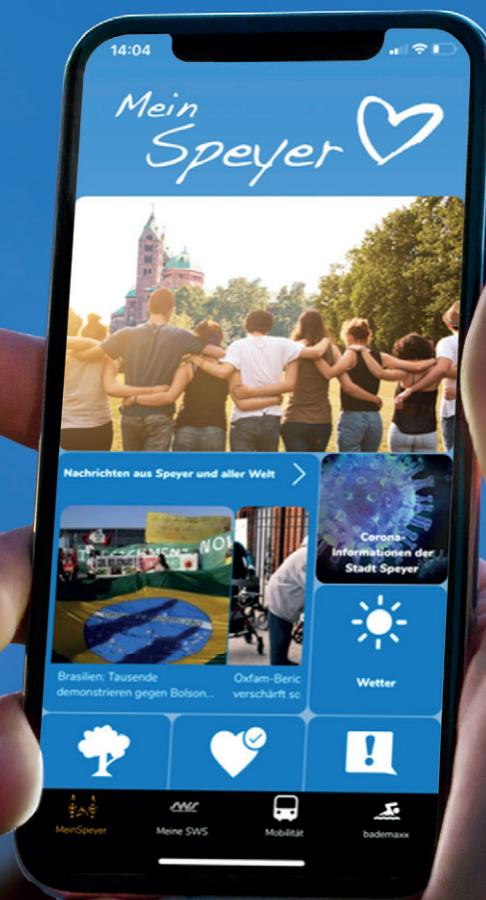
Kontoinhaber: _____

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

MeinSpeyer

Die App für Speyer und die Region!
Immer informiert sein, was in Speyer läuft.



Kostenlos
herunterladen:



Telefon: 06232/625-2244
E-Mail: meinspeyer@stadtwerke-speyer.de
www.meinspeyerapp.de