



© Pixabay un-perfekt

Tipps für ältere Menschen in Heppenheim

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Notrufnummern	3
1. Beratung und Information	
1.1 Allgemeine Beratungsstellen	4-6
1.2 Rentenberatung	7
1.3 Ambulante Pflegedienste	7-9
1.4 Beratungsstellen für Pflegebedürftige u. Angehörige	9
2. Pflegeversicherung/Pflegestärkungsgesetze	9-11
2.1 Leistungen im ambulanten Bereich	11-16
2.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege	16-18
3. Weitere ambulante und teilstationäre Hilfsangebote	
3.1 Mobile soziale Dienste	18
3.2 DRK Menüservice	18
3.3 Hausnotruf	19
3.4 Hospizdienste	19
4. Vollmachten und Verfügungen	20
4.1 Beratungsstellen	20
4.2 Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	20-22
5. Finanzielle Hilfen	22-23
6. Freizeitgestaltung, Sportliche Angebote	
6.1 Begegnungsmöglichkeiten	24-26
6.2 Sportliche Angebote	26
6.3 Karte ab 60	27
6.4 Seniorenticket Hessen	27
6.5 Heppenheim-Karte	28
7. Seniorenfreundliche Betriebe	28-30
8. Hilfreiche Links und Informationen	31-34
9. Notizen	35
10. Impressum	36

Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Angehörige,

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

Die Broschüre dient als Orientierungshilfe für ältere Menschen in Heppenheim.

Sie beinhaltet Kontaktdaten von Beratungsstellen und Informationen zu Pflege- und Unterstützungsangeboten.

Für die angenehmen Seiten des Lebens finden Sie Tipps zur Freizeitgestaltung.

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

Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte unter:
06252 13-1111

Ich wünsche Ihnen eine gute und aktive Zeit.



Rainer Burelbach
Bürgermeister

Notrufnummern:

Polizei	110
Notfälle, Feuerwehr, Rettungsdienst	112
Giftnotruf	06131 19240

Sonstige wichtige Rufnummern:

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

Platz für eigene Notizen

1. Beratung und Information

1.1 Allgemeine Beratungsstellen:

Behindertenbeauftragter der Kreisstadt Heppenheim

Helmut Bechtel

Friedrichstraße 21, 64646 Heppenheim, 2. Obergeschoss, Raum 2.17

Tel.: 06252 13-1221 | 0171 2641905

Gesprächstermine bitte vorab telefonisch vereinbaren.

Beratung und Hilfe, Koordinierung und Weiterleitung aller Anliegen von Menschen mit Beeinträchtigungen.

Geschäftsstelle Kreisseniorenbeirat

Tel.: 06252 15-529

seniorenbeirat@kreis-bergstrasse.de

Sicherheitsberater für Senioren (SfS)

Sicherheitsberater für Senioren engagieren sich ehrenamtlich in Bezug auf Straftaten wie z.B. dem Enkeltrick. Sie sind ein Bindeglied zwischen den älteren Bürgerinnen und Bürgern und der Polizei.

SfS geben praxisnah und hilfreich Verhaltenstipps und unterstützen bei Bedarf, bei der Kontaktaufnahme mit den zuständigen Stellen.

Kontakt:

Nikolaus Teves

0176 50975436

sicherimalter@t-online.de

Wolfhard Kielmann

06252 2944

SfS.Wolfhardkiemann@gmail.com

Angela Kielmann

06252 2944

SfS.Angelakielmann@gmail.com

Caritasverband Darmstadt e. V., Seniorenberatung

Bensheimer Weg 16, Heppenheim

Tel.: 06252 990129

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Information und Beratung älterer Menschen, pflegepflegebedürftiger Menschen und pflegenden Angehörigen.

Compass

Pflegeberatung für Privatversicherte

Tel.: 0800 1018800 (bundesweit gebührenfrei)

www.compass-pflegeberatung.de

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Bergstraße

Boschstraße 1, Heppenheim

Tel.: 06252 700432

Vitos-Klinik

Viernheimer Straße 4, Heppenheim

Tel.: 06252 16-0

Sprechstunden: Mo - Fr 08:00 – 16:30 Uhr u. n. Vereinbarung

Beratung psychisch erkrankter älterer Menschen und deren Angehörigen.

Integrationsbeauftragte des Kreises Bergstraße

Viktoriya Ordikhovska

Graben 15, Heppenheim

Tel.: 06252 15-5447

Förderung der Integration ausländischer Einwohnerinnen und Einwohner

Bereich Begegnung der Kreisstadt Heppenheim

Sandra Döbert, Inka Knapp

Karlstraße 2, Heppenheim

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

begegnung@stadt.heppenheim.de

Psychosozialer Hilfsverein e. V.

Darmstädter Straße 23 – 25, Heppenheim

Tel.: 06252 78421

Kreis Bergstraße, Fachstelle Leben im Alter

Graben 15, Heppenheim

Tel.: 06252 15-5198 oder 15-5721

Beratung in allen Lebenslagen, Aufzeigen von Hilfsangeboten

Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße

Gräffstraße 11, Heppenheim

Tel.: 06252 15-4374

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

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

Bürgerverein für gegenseitige Hilfe e. V.

Großer Markt 1, Rathaus Heppenheim

3.Stock, Zimmer 303

Tel.: 06252 131246

Sprechstunden: dienstags 10:00 – 12:00 Uhr

(die telefonische Erreichbarkeit außerhalb der Bürozeit ist
sichergestellt)

Vermittlung und Koordinierung von gegenseitiger Hilfe auf
ehrenamtlicher Basis

1.2 Rentenberatung

Deutsche Rentenversicherung

Wilhelmstraße 1, Heppenheim

Terminvereinbarung Tel. 06252 9899900

Sprechzeiten: Mo 07:30 – 16:00 Uhr | Di und Mi 07:30 – 15:00

Uhr | Do 07:30 – 18:00 Uhr | Fr 07:30 – 12:30 Uhr

VdK Kreisverband Bergstraße

Weiherhausstraße 6, Heppenheim

Tel.: 06252 - 913478

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

Beratung der Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen

1.3 Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste unterstützen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Durch diese Unterstützung und Hilfe im Alltag können pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf, Pflege und Betreuung besser organisieren und Pflegebedürftige länger in ihrem häuslichen Umfeld bleiben.

Die Leistungen umfassen vor allem:

- Körperliche Pflegemaßnahmen wie Pflege, Ernährung und Bewegungsfähigkeit
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen wie z.B. Hilfe bei der Alltagsgestaltung, soziale Kontakte aufrecht zu halten
- Häusliche Krankenpflege wie z.B. Arzneimittelgabe, Injektionen, Verband wechseln
- Beratung der Angehörigen
- Hilfen zur Haushaltsführung wie z.B. kochen oder Reinigung der Wohnung

Anbieter	Kontakt
Caritas-Sozialstation Darmstädter Straße 8 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 12423-0 Fax: 06252 12423-23 E-Mail: sst.heppenheim@caritas-berg-strasse.de
DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V. Boschstraße 1 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 2020 E-Mail: Pflegedienst-heppenheim@drk-darmstadt.de www.drk-darmstadt.de
Medior Pflegedienst Rebenstraße 16 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 6044024 E-Mail: heppenheim@medior-pflegedienst.de www.medior-pflegedienst.de
Abendsonne Medizinischer Pflegedienst Vogelsbergstraße 2 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 995418 E-Mail: info@abendsonne-pflege.de www.abendsonne-pflege.de
Pflegestation Rossmann Daimlerstraße 3 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 9675078 Fax: 06252 603112 E-Mail: info@pflegestation-rossmann.de www.pflegestation-rossmann.de
Tagespflege und Pflegedienst Starkenburg Donnersbergstraße 1 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 5929036 Fax: 06252 5929037 E-Mail: info@Tagespflege-Starkenburg.de www.tagespflege-starkenburg.de

C&E Pflegeteam
Heppenheim GmbH
Kalterer Str. 29
64646 Heppenheim

Tel.: 06252/5929139
Fax: 06252/5929901
info@ce-pflegeteam-heppenheim.de
www.ce-pflegeteam-heppenheim.de

1.4 Beratungsstellen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Anbieter	Kontakt
Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße Gräffstraße 11 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 15-4374 Di 10:00 – 12:00 Uhr Do 15:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung Fax: 06252 15-5093 www.kreis-bergstrasse.de
Caritasverband Darmstadt e. V. Seniorenberatung Bensheimer Weg 16 64646 Heppenheim	Tel.: 06252 990129 Termine nach telefonischer Vereinbarung Fax: 06252 990131 E-Mail: a.mandler@caritas-berg-strasse.de www.caritas-darmstadt.de

2. Die Pflegeversicherung Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz

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

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

Die Pflegeversicherung bietet eine Absicherung gegen die Folgen von Pflegebedürftigkeit.

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

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

Medizinischer Dienst Hessen:

06171 634-00

www.md-hessen.de

Mit dem **Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)**, sind Leistungsverbesserungen im deutschen Pflegesystem zum 01. Januar 2024 in Kraft getreten.

Im Januar 2025, haben sich die Leistungen für die häusliche und stationäre Pflege um 4,5% erhöht. Im Fokus des sogenannten Pflege-Entlastungsgesetzes stehen Maßnahmen zur Unterstützung und Entlastung im Pflegealltag.

So kann in besonderem Maße die Pflege zu Hause und damit die pflegenden Angehörigen unterstützt werden. Sie ermöglichen es, die Leistungen besser miteinander zu kombinieren. Eine größere Flexibilität bei verschiedenen Leistungen macht es möglich, den individuellen Bedürfnissen der pflegenden Angehörigen, besser Rechnung zu tragen.

www.pflegeleistungs-helper.de

Der Pflegeleistungshelper ist eine interaktive Anwendung auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit. Er zeigt, welche Pflegeleistungen in der persönlichen Situation genutzt werden können und gibt Hilfestellung, wenn sich die Frage nach der Pflege von Angehörigen zum ersten Mal stellt.

2.1 Leistungen im ambulanten Bereich

Pflegegeld

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

Das Pflegegeld beträgt monatlich:

Pflegegrad	
I	----
II	347,00 Euro
III	599,00 Euro
IV	800,00 Euro
V	990,00 Euro

Stand: Januar 2025 BMG

Pflegesachleistung

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

Pflegegrad	
I	----
II	796,00 Euro
III	1.497,00 Euro
IV	1.859,00 Euro
V	2.299,00 Euro

Stand: Januar 2025 BMG

Kombinationsleistung

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

Pflegehilfsmittel

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

Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, z. B. Einmalhandschuhe, Bettschutzeinlagen, werden mit bis zu 42,00 € monatlich bezuschusst. Die Leistung ist zuvor bei der Pflegekasse zu beantragen.

Zusätzliche Entlastungsbefreiungsleistungen

Pflegebedürftige haben Anspruch auf zusätzliche Entlastungsleistungen. Es können Leistungen in Höhe von 131,00 € monatlich erstattet werden.

Zuschüsse zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Die Pflegeversicherung gewährt Zuschüsse für einen Umbau der Wohnung, der die Pflege ermöglicht bzw. erleichtert, z.B. breitere Türen oder behindertengerechte Dusche. Der Zuschuss beträgt bis zu 4.180,00 € pro Maßnahme.

Entlass Management im Krankenhaus

Bei vielen älteren Menschen dauert der Genesungsprozess nach einem Aufenthalt im Krankenhaus länger. Das führt dazu, dass viele zum Zeitpunkt der Entlassung noch nicht in der Lage sind, sich in ihrer häuslichen Umgebung selbstständig zu versorgen. Das Entlass Management hilft bei der Organisation der häuslichen Versorgung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen. Wenn klar ist, dass Hilfe und Unterstützung in der häuslichen Umgebung notwendig sind, sollte mit dem zuständigen Sozialdienst gesprochen werden. Diese zeigen Möglichkeiten und Hilfen auf und treffen Vorbereitungen zur Entlassung.

Übergangspflege im Krankenhaus

Kann eine Anschlussversorgung nicht sichergestellt werden, z.B. wenn kein Pflegedienst für die häusliche Versorgung gefunden wurde, gibt es die Möglichkeit, eine Übergangspflege im Krankenhaus in Anspruch zu nehmen. Diese kann maximal zehn Tage pro Krankenhausbehandlung dauern. Betroffene oder

Angehörige können sich über diese Leistung bei dem Sozialdienst der Klinik oder zuständigen Krankenkasse informieren. Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person zuvor mindestens 6 Monate in der häuslichen Umgebung gepflegt wurde und mindestens dem Pflegegrad 2 zugeordnet ist.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

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

Ein Anspruch auf Kurzzeitpflege besteht jeweils pro Kalenderjahr für längstens acht Wochen bzw. 56 Tage in Höhe von 1.685,00 €. Der Anspruch auf Verhinderungspflege besteht in gleicher Höhe, jedoch höchstens für sechs Wochen.

Kurzzeitpflege

Man spricht von Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit, eine vollstationäre Hilfe benötigt. Dies ist oft nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall. Ab Pflegestufe 2, bezuschusst die Pflegekasse im Rahmen einer Kurzzeitpflege, nur die anfallenden Pflegekosten, mit einem Maximalbeitrag von 1.854,00 €.

Die Kosten für die Unterbringung und Verpflegung sind prinzipiell selbst zu zahlen.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege können auch miteinander kombiniert werden.

Der Leistungsbetrag kann aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Verhinderungspflege aufgestockt werden. Das sind seit Januar 2025 maximal 1.685,00 € (Verhinderungspflege) zusätzlich zu den 1.854,00 € (Kurzzeitpflege), also insgesamt maximal 3.539,00 €.

Auch der Entlastungsbeitrag kann genutzt werden um den Eigenanteil zu finanzieren.

Zusätzliche Leistungen für Pflege in ambulant betreuten Wohngruppen

Neue Wohnformen, wie Pflegewohngemeinschaften, bieten die Möglichkeit zusammen mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, zu leben. Dabei erhalten sie Unterstützung und müssen nicht auf ihre Privatsphäre und Eigenständigkeit verzichten.

Pflegebedürftige, die Pflegegeld beziehen, können in ambulant betreuten Gruppen, zusätzlich zu den sonstigen Leistungen einen Antrag auf eine Pauschale von 224 € pro Monat stellen.

Anschubfinanzierung bei Neugründung von ambulant betreuten Wohngruppen

Pflegebedürftige ab Pflegestufe 1, können für die Gründung einer ambulant betreuten Wohngruppe, unter bestimmten Voraussetzungen, eine einmalige Pauschale von 2.613 €, maximal 10.452 € pro Wohngruppe, bei der Pflegekasse beantragen. Muss die Wohnung umgebaut werden, um sie an die Bedürfnisse anzupassen, zahlt die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss von 4.000 € pro Person.

Pflegehilfsmittel und digitale Pflegeanwendungen

Mit dem Digitale-Versorgung- und Pflege-Modernisierungs-Gesetz (DVPMG) erhalten Pflegebedürftige, die in der eigenen Häuslichkeit leben, erstmals einen Leistungsanspruch auf Versorgung mit digitalen Pflegeanwendungen (DiPA) und ergänzenden Unterstützungsleistungen in Höhe von bis zu insgesamt 53,00 € monatlich.

Digitale Pflegeanwendungen können von der pflegebedürftigen Person selbst oder in Interaktion von Pflegebedürftigen mit Angehörigen, sonstigen ehrenamtlich Pflegenden oder dem Pflegedienst genutzt werden, um Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten des Pflegebedürftigen zu mindern oder einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit

entgegenzuwirken. Zu diesen Anwendungen gehören verschiedene Pflege-Apps.

Weitere Informationen: [Digitale Pflegeanwendungen und ergänzende Unterstützungsleistungen | BMG \(bundesgesundheitsministerium.de\)](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Versicherte haben neben dem Anspruch auf Leistungen wie Hilfsmittel seit Dezember 2019 auch einen Leistungsanspruch auf Versorgung mit DiGA (§§ 33a, 139e SGB V), eingeführt mit dem Digitale Versorgungs-Gesetz (DVG).

DiGA - auch Apps auf Rezept genannt - sind bestimmte Gruppen von digitalen CE-gekennzeichneten Medizinprodukten, die die Versicherten etwa bei der Behandlung von Erkrankungen oder dem Ausgleich von Beeinträchtigungen unterstützen können. Anwendungsfelder wie Diabetologie, Gynäkologie, Kardiologie, Logopädie, Psychotherapie oder Physiotherapie vermitteln nur einen kleinen Überblick über die Vielzahl der Einsatzgebiete. Häufig sind DiGAs als Apps für das Smartphone verfügbar, es gibt auch browserbasierte Webanwendungen oder Software zur Verwendung auf Desktop-Rechnern.

[Digitale Gesundheitsanwendungen \(DiGA\) | BMG](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

Leistungen für pflegende Angehörige

Soziale Sicherung der Pflegeperson

Wer einen Pflegebedürftigen/eine Pflegebedürftige mindestens 10 Stunden wöchentlich pflegt und nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich berufstätig ist, wird durch die Pflegekasse in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Ebenso wird die Pflegeperson in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert. Unter bestimmten Voraussetzungen werden auch Beiträge zur Arbeitslosenversicherung entrichtet.

Pflegeunterstützungsgeld

Wird ein naher Angehöriger/eine nahe Angehörige plötzlich zum Pflegefall, haben Berufstätige das Recht, bis zu 10 Tage der Arbeit fernzubleiben, um die Pflege zu organisieren. Für diese Zeit besteht ein Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld, wofür ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden muss.

Berufstätige pflegende Angehörige können sich jedes Jahr bis zu zehn Arbeitstage bei akuter Notlage für die Pflege freistellen lassen.

Pflegezeit und Familienpflegezeit

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

Tages- oder Nachtpflege

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

Pflegegrad	
I	131,00 Euro
II	721,00 Euro
III	1.357,00 Euro
IV	1.685,00 Euro
V	2.085,00 Euro

Stand: Januar 2025 BMG

2.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege

Die Unterbringung im Pflegeheim ist mit hohen Kosten verbunden.

Im Januar 2022 wurden bereits Leistungszuschläge eingeführt, die je nach Aufenthaltsdauer gestaffelt sind. Im Januar 2024 wurden diese Zuschläge um 5-10% erhöht. Je länger ein

Bewohnender ein Pflegeheim bewohnt, umso höher werden die Leistungszuschüsse.

In einem Pflegeheim entstehen nicht nur Pflegekosten, sondern auch Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten. Die Zuschüsse beziehen sich aber allein auf den Eigenanteil der Kosten für die Pflege.

Zuschläge zum Eigenanteil:

Aufenthalt in stationärer Pflege	Zuschüsse seit 01.01.2024
0-12 Monate	15%
13-24 Monate	30%
25-36 Monate	50%
Mehr als 36 Monate	75%

Pflegegrad	
I	131,00 Euro
II	805,00 Euro
III	1.319,00 Euro
IV	1.855,00 Euro
V	2.096,00 Euro

Stand: Januar 2025 BMG

Stationäre Pflegeeinrichtungen:

Seniorenresidenz „Sankt Katharina“

Lorscher Straße 1- 3, Heppenheim

Tel.: 06252 9599-500 oder 9599-555

www.incura.de

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

Tagespflegeeinrichtung:
Tagespflege Starkenburg GmbH
Donnersbergstraße 1, Heppenheim
Tel.: 06252 5929036
www.tagespflege-starkenburg.de

3. Weitere ambulante und teilstationäre Hilfsangebote

3.1 Mobile soziale Hilfsdienste

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

DRK Pflege- und Betreuungsdienst in Heppenheim
Boschstraße 1, Heppenheim
Tel.: 06252 2020

Malteser Hilfsdienst, Kreisverband Bergstraße e.V.
Ludwigstraße 42, Heppenheim
Tel.: 06252 913139

3.2 Menüservice

Ein Menüservice bringt Ihnen ein heißes Mittagessen nach Hause.
In Heppenheim gibt es folgende Anbieter:

DRK
Tel.: 0621 40068755
www.ihr-menuservice.de/drk-bergstrasse-heppenheim

Malteser

Tel.: 06252 959314

www.malteser.de/menueservice

3.3 Hausnotruf

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

Die Pflegekasse übernimmt unter bestimmten Bedingungen die Kosten.

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

3.4 Hospizdienste

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

Ambulanter Hospizdienst

Hospizverein Bergstraße e. V.

Margot-Zindrowski-Haus, Sandstraße 11, 64625 Bensheim

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

www.hospiz-verein-bergstrasse.de

Stationäres Hospiz

Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH

Kalkgasse 13, 64625 Bensheim

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

www.hospiz-bergstrasse.de

4. Vollmachten und Verfügungen

Jede Person kann durch Krankheit oder Unfall in die Situation kommen, nichts mehr selbst entscheiden zu können.

Daher empfiehlt es sich, in gesunden Tagen Vorsorge zu treffen. Es ist ratsam, sich vor der Erstellung einer Vollmacht oder Verfügung beraten zu lassen.

4.1 Beratungsstellen:

- Rechtsanwälte und Notare
- Kreis Bergstraße, Fachdienst für Gesundheitswesen, Betreuungsstelle, Kettelerstraße 29, Heppenheim, Tel.: 06252 15-5814, Fax: 15-5888
- Amtsgericht Bensheim Betreuungsgericht, Wilhelmstraße 26, Bensheim, Tel.: 06251 1002-0, Fax: 06251 1002-33
- Caritasverband Darmstadt e.V. Betreuungsverein für den Kreis Bergstraße, Bensheimer Weg 16, Heppenheim, Tel.: 06252 990128, Fax: 06252 9901-31

4.2 Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Ehegattennotvertretungsrecht

Generalvollmacht

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

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

Vorsorgevollmacht

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

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

Betreuungsverfügung

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

Patientenverfügung

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

Ehegattennotvertretungsrecht

Seit dem 01.01.2023 werden Ehegatten mit der Einführung des §1358 BGB, mehr Rechte in medizinischen Notsituationen eingeräumt:

(1) Kann ein Ehegatte aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit seine Angelegenheiten der Gesundheitssorge rechtlich nicht besorgen (vertretener Ehegatte), ist der andere Ehegatte (vertretender Ehegatte) berechtigt, für den vertretenen Ehegatten.

1. in Untersuchungen des Gesundheitszustandes, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einzuwilligen oder sie zu untersagen sowie ärztliche Aufklärungen entgegenzunehmen,
2. Behandlungsverträge, Krankenhausverträge oder Verträge über eilige Maßnahmen der Rehabilitation und der Pflege abzuschließen und durchzusetzen,
3. über Maßnahmen nach § 1831 Absatz 4 zu entscheiden, sofern die Dauer der Maßnahme im Einzelfall sechs Wochen nicht überschreitet
4. Ansprüche, die dem vertretenen Ehegatten aus Anlass der Erkrankung gegenüber Dritten zustehen, geltend zu machen und an die Leistungserbringer aus den Verträgen nach Nummer 2 abzutreten oder Zahlung an diese zu verlangen.

Quelle: Bundesministerium für Justiz

5. Finanzielle Hilfen

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

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

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

Zuständige Behörde:

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

www.kreis-bergstrasse.de

Wohngeld

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss für Bürger/Bürgerinnen mit geringem Einkommen. Es wird als Zuschuss zur Miete

(Mietzuschuss) oder zu den Kosten für selbst genutztes Wohneigentum (Lastenzuschuss) gewährt.

Zuständige Behörde:

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

www.kreis-bergstrasse.de

Wohnberechtigungsschein

Wenn Sie eine geförderte Wohnung (Sozialwohnung) suchen und über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie einen Wohnberechtigungsschein (WBS), unter Vorlage der Einkommensunterlagen beantragen.

Kontakt: Ordnungsamt Heppenheim 06252 13-1201

<https://www.heppenheim.de/rathaus-politik/stadtverwaltung/fachbereiche/ordnungsamt>

Befreiung und Ermäßigung von der Rundfunkbeitragspflicht

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

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

Befreiung von Zuzahlungen bei Arzneimitteln

Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen, haben Sie die Möglichkeit, bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung bei Arzneimitteln zu stellen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

6. Freizeitgestaltung, Sportliche Angebote

6.1 Begegnungsmöglichkeiten

Anbieter	Angebot	Kontakt
Kath. Pfarrei Hl. Marianne Cope Heppenheim St. Peter	Jeden dritten Mittwoch ab 15:00 Uhr im Mari- enhaus, Kirchengasse 5 Seniorenkreis 70+	06252 93090
Kath. Pfarrei Hl. Marianne Cope Heppenheim Erscheinung des Herrn	1x im Monat Sonntag ab 14:30 Uhr im Haus Dornbusch Spielenachmittag	06252 77447 Frau Post
Kath. Pfarrei Hl. Marianne Cope Heppenheim Erscheinung des Herrn	Mittwoch nachmittags Haus Dornbusch Friedrich-Hebbel Str. 10a Frauentreff	06252 71117
Evangelisch in Heppenheim	Dienstag 14-tägig 14:30- 17:00 Uhr Seniorentreff (Ein- gang Uhlandstraße)	06252 71270
Evangelisch in Heppenheim	Geburtstagscafé 1x im Quartal mit Einladung Guyot Ge- meindehaus	06252 71270
Evangelisch in Heppenheim	Themencafé Alle 2 Monate 9:00 Uhr Christus- kirche Gemeindesaal	06252 71270

Evangelisch in Heppenheim	Lesezirkel Literatur und Religion 1x pro Monat montags 17:00 Guyot Gemeindehaus Bensheimer Weg 27	06252 71270
Bürgerverein für gegenseitige Hilfe Heppenheim e.V.	Jeden letzten Mittwoch im Monat öffentlicher „Cafétreff“ in unterschiedlichen Cafés in Heppenheim 15:00 Uhr Termine und Ort: www.buergerverein-heppenheim.de	Dienstag 10:00- 12:00 Uhr 06252 13 1246
Bürgerverein für gegenseitige Hilfe Heppenheim e.V.	Abendstammtisch abwechselnd Di oder Do Termine und Ort: www.buergerverein-heppenheim.de	Dienstag 10:00- 12:00 Uhr 06252 13 1246
DRK KV Bergstraße	Verschiedene Angebote (wie z.B. geselliges Tanzen, Seniorengymnastik) in der Begegnungsstätte Werlestr.5	06252 67531 06252 760081
50plus- Aktiv	Verschiedene Gruppen und Aktivitäten für Mitglieder	www.50plus-aktiv-berg-strasse.de

Kreisstadt Heppenheim/Begegnung und Caritas Seniorenberatung	„Plaudercafé“ Jeden dritten Donnerstag 10:00-12:00 Uhr Karlstraße 2	06252 13-1111
Kreisstadt Heppenheim/Begegnung	Spieletreff Jeden ersten Dienstag 14:00- 16:00 Uhr Karlstraße 2	06252 13-1111
Kreisstadt Heppenheim/Jugendförderung und Begegnung	Techniksprechstunde Jeden Donnerstag 14:00-16:00 Uhr Jugendzentrum Oase Weiherhausstraße 14	06252-7425806252 06252 13-1111

6.2 Sportliche Angebote

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

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

6.3 Karte ab 60

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

Seit 01.01.2019 kostet sie monatlich 47,10 € bzw. 565,20 € pro Jahr, bei Einmalzahlung im Voraus.

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

Weitere Informationen unter: www.vrn.de

6.4 Seniorenticket Hessen

Das Seniorenticket Hessen ist eine persönliche Jahreskarte für Personen ab 65 Jahren. Sie ist werktags ab 09:00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig in ganz Hessen und Mainz gültig. Seit Januar 2026 kostet das Seniorenticket 398,00 € bei Einmalzahlung, oder 33,80 € pro Monat, Hessenticket Komfort 681,50 € Einmalzahlung oder 57,80 € im Monat mit Mitnahmeregel ab 19:00 Uhr.

Weitere Informationen unter: www.vrn.de

Das Deutschland Ticket der Deutschen Bahn ist ab Januar 2026 für 63,00 € zu erhalten.

Weitere Informationen unter: www.bahn.de

6.5 Heppenheim-Karte

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

7. Seniorenfreundliche Betriebe

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

Die ausgezeichneten Betriebe dürfen am Ladeneingang folgende Plakette anbringen:



In Heppenheim wurden bisher ausgezeichnet:

- Augenzentrum Heppenheim, Darmstädter Straße 33
- Autohaus Goss GmbH, Weiherhausstraße 8
- Bergsträßer Winzer eG, Darmstädter Straße 56
- Boutique Marion, Friedrichstraße 11
- Buchhandlung Schmitt und Hahn, Friedrichstraße 29
- DRK, Henry-Dunant-Begegnungsstätte, Werlestraße 5
- Dorfgemeinschaftshaus, Sonderbach, Ringstraße 1
- Dorfgemeinschaftshaus Wald-Erlenbach, Siegfriedstr. 509

- Efthymiadis Pelze, Ludwigstraße 10 / Eingang Parkhof
- Friseure aus Leidenschaft, Darmstädter Straße 35
- Friseur Triple SI, Wilhelmstraße 14
- Geers Hörakustik AG & Co. KG, Parkhofstraße 8
- Hautnah Feine Wäsche, Wilhelmstraße 6
- Heppenheimer Reformhaus, Wilhelmstraße 14
- Hess. Staatsweingüter GmbH, Domaine Bergstraße, Darmstädter Str. 133
- HNO Praxis Heppenheim, Dr. Christian Schubotz-Mitgau, Friedrichstr. 10
- Hörgeräte Wiedhöft, Friedrichstraße 25
- ISI Physio, Donnersbergstraße 1
- Kleintierpraxis Dr. B. Rabeling, Darmstädter Straße 33
- Klug bewegt, Praxis für Physiotherapie, Parkhofstraße 2
- Krieg GmbH, Orthopädie – Technik – Sanitätshaus, Wilhelmstraße 1
- La Stampa, Geschenke und mehr ..., Tiergartenstraße 5 – Rewe
- LBS-Finanzcenter (Landesbausparkasse), Darmstädter Straße 25 a
- Ludwig Sehzentrum, Augenoptik/Optometrie, Friedrichstraße 34
- Medizinisches Versorgungszentrum coMED, Donnersbergstraße 1
- Mehrzweckhalle Erbach, Ortsstraße 5
- Mehrzweckhalle Ober-Laudenbach, Ober-Laudenbacher Straße 75
- MVZ Gefäßchirurgie, Kreiskrankenhaus, Viernheimer Straße 2 a
- Optik Fellmann, Wilhelmstraße 16
- Orthozentrum Bergstraße, Ludwigstraße 38
- Sanitätshaus + Orthopädietechnik Maisch, Ernst-Schneider-Straße 4
- Sanitätshaus + Orthopädietechnik Maisch, Viernheimer Straße 2 a

- Schlossberghalle Hambach, Im Schalbert 2
- Schuhhaus Mai, Lehrstraße 27
- Shoes by Marion, Friedrichstraße 11
- Sparkasse Starkenburg, Filiale An der Sparkasse
- Sparkasse Starkenburg, Filiale Friedrichstraße 22
- Stadt-Apotheke, Darmstädter Straße 1
- Volksbank Darmstadt – Südhessen eG, Ernst-Schneider-Straße 2 - 10
- Wunderle – Mode für Männer, Friedrichstraße 18
- Wunderle – Woman, Wilhelmstraße 4
- Zahnarztpraxis Dr. Uwe Emig, Weiherhausstraße 3

Seniorenfreundliche Gaststätten, Hotels, Cafés (breite Gänge, ebenerdige Toiletten, Seniorengerichte)

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

8. Hilfreiche Links und Informationen

Demenz

Demenz ist eine schwerwiegende Erkrankung. Rund 1,8 Millionen Menschen sind allein in Deutschland betroffen. Die Zahl der immer jüngeren Betroffenen steigt stetig an. Die Verläufe von demenziellen Erkrankungen können sehr unterschiedlich sein, doch sie führen auf lange Sicht stets zu großen Herausforderungen für die Betroffenen, deren Familien und Freunde.



2024 haben sich verschiedene Institutionen der Gemeinden Lorsch, Einhausen und Heppenheim zusammengeschlossen und das Demenznetz gebildet. Ziel dieses Netzes ist, die Bevölkerung zu informieren und für das Thema zu sensibilisieren. Dies kann durch Vorträge, Beratungen, Gesprächskreise für Angehörige uvm. geschehen. Kontakt zum Demenznetz Heppenheim/Lorsch und Einhausen kann unter der Telefonnummer 06252 990129, aufgenommen werden.

Das Alzheimer Telefon ist ein bundesweites Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und für Angehörige
Telefon: 030259379514
www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon

Elektronische Rezept (E-Rezept)

Das rosafarbene Papier-Rezept wurde am 1. Januar 2024 durch das E-Rezept abgelöst. Versicherte erhalten verschreibungs-pflichtige Arzneimittel nur noch per E-Rezept und können dieses mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK), per App oder mittels Papierausdruck einlösen.

Das E-Rezept kann von den Patientinnen und Patienten über verschiedene Wege genutzt werden:

- Patientinnen und Patienten können das E-Rezept einfach mit ihrer Elektronischen Gesundheitskarte (eGK) einlösen.
- Dazu müssen sie ihre eGK in der Apotheke nur in das Kartenterminal stecken.
- Das E-Rezept kann per Smartphone über eine sichere E-Rezept-App verwaltet und an die gewünschte Apotheke gesendet werden.
- Die für die Einlösung des E-Rezepts erforderlichen Zugangsdaten können als Papierausdruck in der Arztpraxis ausgehändigt werden.

Für die Nutzung der sicheren E-Rezept App benötigen Versicherte eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte sowie ihre Versicherten-PIN, die sie bei ihrer Krankenkasse erhalten.
Weitere Infos :

www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept

Silbertelefon

www.silbernetz.org

Wenn Sie sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten. Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.
Rufen Sie an – die Gespräche sind anonym und vertraulich

Die besten Tipps für sicheres Surfen im Internet

www.senioren-sicherheit-im-internet.de

Ratgeber "Internetsicherheit für Senioren"

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

Palliativnetz Bergstraße GBR

www.palliativnetz.org

Nibelungenstr. 46

64625 Bensheim

Tel. 06251 845580

E-Mail: sapv@palliativnetz-bergstrasse.de

Wichtig-Mappe des Landes Hessen

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

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

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

SOS-Notfalldose

<https://www.notfalldose.de>

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

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

Die Lösung steht im Kühlschrank.

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

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

Die **Notfalldose** können Sie in Ihrer Apotheke **kaufen**.
Die Bestellnummer (PZN) ist: 1650554 oder erhalten diese für
3,00 € in der Tourist-Information in Heppenheim.

Pflegetelefon des Bundesministeriums

www.wege-zur-pflege.de

030 201791131

Schnelle Hilfe für Angehörige

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung 030 340 60 66 02

Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung ist vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt und bietet Orientierung bei allen Fragen zum Thema Pflege.

Montag bis Donnerstag 8:00 Uhr – 18:00 Uhr

Freitag 8:00 Uhr – 12:00 Uhr

Gehörlose oder Hörgeschädigte Menschen erreichen den Beratungsservice unter:

Fax 030 340 60 66 07 oder info.gehoerlos@bmg.bund.de

Platz für eigene Notizen:



Impressum

Magistrat der Kreisstadt Heppenheim
Fachbereich Zentrale Dienste/ Begegnung-Senioren
Karlstraße 2
06252 13-1111
begegnung@stadt.heppenheim.de
64646 Heppenheim
Druck: Hausdruckerei der Kreisstadt Heppenheim
Stand: Januar 2026