



Ein Ratgeber für Senioren
und ihre Angehörigen

Schwarzenbach an der Saale

Hauptsache
daheim...

Generation 1

2

3



Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,



in Schwarzenbach a. d. Saale leben derzeit etwa 7.500 Einwohner, rund 1.800 unter ihnen sind 65 Jahre und älter. Seniorinnen und Senioren stellen also mit fast 25 Prozent einen bedeutsamen Anteil an unserer Gesamtbevölkerung, der in den kommenden Jahren aufgrund der vorhergesagten demografischen Entwicklung weiter ansteigen wird.

Dieser Wegweiser für Seniorinnen und Senioren soll Orientierung und Unterstützung im Alltag bieten – mit Tipps zur Freizeitgestaltung, Kultur und Sport. Darüber hinaus informiert er über Beratungsangebote, über Hilfe bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Eine große Anzahl von Trägern, Institutionen und privaten Anbietern hält ein vielfältiges und breit gefächertes Angebot für ältere Menschen bereit und hilft kompetent weiter; dies wollen wir mit dieser Schrift deutlich machen.

Ich hoffe, dass Sie bei der Lektüre der 1. Auflage des Seniorenratgebers der Stadt Schwarzenbach a. d. Saale Antworten auf Ihre Fragen sowie möglichst viele Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter finden und wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ihr

Alexander Eberl
1. Bürgermeister

Inhaltsangabe

Geselliges Leben	4
Aktiv bleiben	5
Kultur · Sport/Fitness · Weiterbildung	
Hilfe im Haushalt	8
Fahrdienste	10
Lieferservice	11
Rente und Behörden	12
Gesundheit	13
Beratung · Versorgung · Selbsthilfe	
Pflege	15
Ansprechpartner · Kosten Beratung	
Angehörigenunterstützung	17
Krankenhäuser	19
Ärzte · Medizinischer Notfall	20
Seelsorge	22

Geselliges Leben

- Angebot:** Seniorenclub, Seniorengottesdienste, Seniorenfreizeit, Tagesfahrten, Vorträge
- Veranstalter:** Katholisches Pfarramt
St. Franziskus
- Ansprechpartner:** Pfarramt, Tel. 0 92 84 / 327
Walter Findeis, Tel. 0 92 84 / 217
-

- Angebot:** Seniorennachmittage
- Veranstalter:** Evang. Kirchengemeinde
- Ansprechpartner:** Inge Müller, Tel. 0 92 84 / 67 55
-

- Angebot:** seniorenrechtliche Gottesdienste, Feiern, Konzerte, „Kleines Café“
- Veranstalter:** Haus Saalepark
- Kontakt:** Tel. 0 92 84 / 93 00

Die zahlreichen Schwarzenbacher Vereine bieten ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten, auch für ältere Menschen, an. Dieses wird in einem Veranstaltungskalender veröffentlicht, den Sie im Internet unter www.schwarzenbach-saale.de finden können.

Aktiv bleiben

- a. Wo kann ich an kulturellen Angeboten oder Fahrten teilnehmen?

Angebot: Kulturveranstaltungen, z. B. Vorträge, Konzerte, Literatur-Abende, Führungen

Veranstalter: Kulturverein Schwarzenbach a. d. Saale e. V.

Ansprechpartner: Claudia Plaum,
Tel. 0 92 84 / 94 94 85

Homepage: www.kulturverein.schwarzenbach-saale.de

Angebot: wechselnde Ausstellungen verschiedener Künstler

Veranstalter: Kunstgalerie Altes Rathaus

Ansprechpartner: Swanti Bräsecke-Bartsch,
Tel. 0 92 84 / 94 97 62

Homepage: www.schwarzenbach-saale.de/kunstgalerie

Angebot: Musikschul-Konzerte

Veranstalter: Musikschule des Landkreises Hof

Ansprechpartner: Eva Gräbner,
Tel. 0 92 81 / 71 45 - 23

Homepage: www.musikschule-landkreis-hof.de

Angebot: Theateraufführungen

Veranstalter: Theatergruppe Förbau e.V.

Ansprechpartner: Uwe Bauer, Tel. 0 92 84 / 94 98 69

Homepage: www.theatergruppe-foerbau.de

Angebot: Kulturfahrten und Reisen
Veranstalter: Reisebüro Meisl
Ansprechpartner: Frau Meisl, Tel. 0 92 84 / 64 07
oder 0 92 84 / 9 49 10
Homepage: www.meisl-reisen.de

b. Was kann ich für meine Beweglichkeit und Fitness tun?

Angebot: Ergotherapie, Neurologie, Gedächtnistraining
Veranstalter: Praxis für Ergotherapie Kolb
Ansprechpartner: Susanne Kolb,
Tel. 0 92 84 / 80 06 77
Homepage: www.ergotherapie-kolb.de

Angebot: Ergotherapie, Autogenes Training für Senioren, Dorn-Behandlung, Hot-Stone-Massage, Hirnleistungstraining
Veranstalter: Praxis für Ergotherapie Schubert
Ansprechpartner: Amaya Schubert,
Tel. 0170 / 484 18 11

Angebot: Fitnessgeräte für Senioren im Ökopark Hertelsleite / beim Haus Saalepark
Veranstalter: Haus Saalepark
Ansprechpartner: Ernst Diebel, Tel. 0 92 84 / 93 00

Angebot: Sportcenter, Fitnessstudio
Veranstalter: FIT & MORE
Ansprechpartner: Stefan Frisch, Tel. 092 84 / 46 30

Angebot: Krankengymnastik, Beratung
Veranstalter: Krankengymnastik-Praxis Wölfel
Ansprechpartner: Harald Wölfel,
Tel. 0 92 84 / 94 80 00

Angebot: Krankengymnastik und
Massagen
Veranstalter: Praxis Stöhr
Ansprechpartner: Ines Stöhr, Tel. 0 92 84 / 44 22

Angebot: Turnen für Senioren
Veranstalter: Turnerschaft 1851 e. V.
Ansprechpartner: Martin Raitchel,
Tel. 0 92 86 / 62 01 oder
Ilse Fröhlich, Tel. 0 92 84 / 69 89

c. Wo kann ich mich weiterbilden?

Angebot: große Vielfalt an Kursen, auch
speziell für Senioren
Veranstalter: Volkshochschule des
Landkreises Hof
Ansprechpartner: Gabriele Steigauf,
Tel. 0 92 84 / 9 33 - 40
Homepage: www.vhs-landkreis-hof.de

Angebot: Bücher, Zeitschriften, Ton- und
Videokassetten zum Verleih
Veranstalter: Stadtbücherei in der Hauptschule
Ansprechpartner: Eva Gröger,
Tel. 0 92 84 / 9 68 - 17

Hilfe im Haushalt

a. Wer kann mir im Haushalt und Alltag helfen?

Angebot: alle Arbeiten im Haushalt und Garten, Einkäufe, Behörden-gänge, Schreibarbeiten, Spazier-gänge

Kontakt: Angela Lammer
Tel. 0 92 86 / 96 48 64 oder
0179 / 174 27 70

Angebot: Abwesenheitsversorgung, Ein-kaufsservice, Botengänge, Tier-versorgung

Kontakt: Diakoniestation
Schwarzenbach a. d. Saale
Heidi Michl, Tel. 0 92 84 / 317

Angebot: Vorhangservice – abnehmen, waschen, aufhängen

Kontakt: Wäscherei
Christine Werner,
Tel. 0 92 84 / 73 34

Angebot: Änderungsschneiderei, pflege-leichte Unterwäsche für Senio-ren, Hausbesuche möglich

Kontakt: Änderungsschneiderei
Susanne Lange,
Tel. 0 92 84 / 80 02 90

b. Wer hilft mir bei der
Gartenarbeit?

Angebot: Hausmeister-Dienstleistungen

Kontakt: Flexibler
Hausmeister-Service Schulz
Gerhard Schulz,
Tel. 0 92 84 / 94 88 79

Angebot: Hausmeister-Dienstleistungen

Kontakt: Die-Tra-Tech Hausmeisterservice
Günter Plietsch,
Tel. 0 92 84 / 72 12

Angebot: Gartenbau und Pflege

Kontakt: Jochen Raatz,
Tel. 0 92 84 / 13 95

Fahrdienste

Angebot: Anruf-Sammel-Taxi für die Ortsteile Hallerstein, Götzmannsgrün, Förmitz, Baumersreuth, Völkenreuth

Veranstalter: Stadt Schwarzenbach a. d. Saale
Ansprechpartner: Frau Meisl, Tel. 0 92 84 / 64 07
oder 0 92 84 / 9 49 10

Angebot: Bürgerbus, Fahrten an jedem Dienstag und Freitag, 27 Haltestellen im ganzen Stadtgebiet Schwarzenbachs

Einen Fahrplan erhalten Sie im Rathaus oder telefonisch unter der angegebenen Nummer.
Veranstalter: Stadt Schwarzenbach a. d. Saale
Ansprechpartner: Florian Opitz,
Tel. 0 92 84 / 9 33 - 39

Lieferservice

Welche Geschäfte liefern
ins Haus?

Angebot: Essen auf Rädern
Veranstalter: Haus Saalepark
Ansprechpartner: Herr Friedrich,
Tel. 0 92 84 / 9 30 15

Angebot: Mittagessen,
alle Metzgerei-Produkte
Veranstalter: Metzgerei Fuchs
Ansprechpartner: Ute Summa, Tel. 0 92 84 / 343

Angebot: Lieferservice ab 25,00 Euro,
alle Produkte
Veranstalter: EDEKA Markt der Generationen
Ansprechpartner: Ugur Cankurt,
Tel. 0 92 84 / 80 08 29

Rente und Behörden

Wer hilft bei Renten- und
Behördenangelegenheiten?

Angebot: Hilfe und Beratung rund um die
Rentenversicherung

Kontakt: Stadtverwaltung
Schwarzenbach a. d. Saale
Bodo Haas,
Tel. 0 92 84 / 933 - 25

Gesundheit

a. Wer berät mich in Gesundheitsfragen?

Angebot: Hilfsmittelberatung,
Wohnraumberatung

Kontakt: Praxis für Ergotherapie Kolb
Susanne Kolb,
Tel. 0 92 84 / 80 06 77

Homepage: www.ergotherapie-kolb.de

Angebot: Aufklärung und Beratung zu
Gesundheitsfragen

Kontakt: Saale-Apotheke
Axel Blechschmidt,
Tel. 0 92 84 / 94 90 00

Angebot: Aufklärung und Beratung zu
Gesundheitsfragen

Kontakt: Schloss-Apotheke
Renate Brückner,
Tel. 092 84 / 9 41 26

b. Wer berät mich in Ernährungsfragen?

Angebot: Ernährungsberatung,
2 x pro Jahr Diabetes-Beratung

Kontakt: EDEKA Markt der Generationen
Ugur Cankurt,
Tel. 0 92 84 / 80 08 29

c. Wer hilft mir bei der Fußpflege?

Angebot: Fußpflege,
Fußreflexzonen
Ansprechpartner: Ines Stöhr,
Tel. 0 92 84 / 44 22

Angebot: med. Fußpflege, Hausbesuche
Ansprechpartner: Kerstin Maisel,
Tel. 0179 / 456 83 98

Angebot: Fußpflege
Ansprechpartner: Christine Fischer,
Tel. 0 92 84 / 72 77

Angebot: med. Fußpflege
Ansprechpartner: Marina Wölfel,
Tel. 0 92 84 / 94 80 00

Angebot: podologische Fußpflege
(für Zuckerkrankte)
Ansprechpartner: Frau Künzel, Rehau,
Tel. 0 92 83 / 92 83

Angebot: Fußpflege
Ansprechpartner: Ute Mezullo,
Tel. 0 92 84 / 10 52

Pflege

- a. An wen wende ich mich, wenn ich pflegerische Unterstützung brauche?

Angebot: ASD e. V. Pflege zu Hause
Ambulante Sozialpflegerische Dienste

Kontakt: Detlef Keil,
Tel. 0 92 81 / 4 00 20

Angebot: Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Hof
Ambulanter Pflegedienst –
Außenstelle
Schwarzenbach a. d. Saale

Kontakt: Sonja Jacob-Obermeit,
Tel. 0 92 81 / 62 93 - 14

Angebot: Caritasverband für Stadt
und Landkreis Hof e. V.
Fachstelle für pflegende
Angehörige

Kontakt: Regine Wenig,
Tel. 0 92 81 / 140 17 - 42

Angebot: Diakonie Hochfranken
Ambulanter Pflegedienst –
Außenstelle Schwarzenbach

Kontakt: Heidi Michl,
Tel. 0 92 84 / 317

Angebot: Stationäre Pflege im
Haus Saalepark

Kontakt: Ernst Diebel,
Tel. 0 92 84 / 93 00

- b. Die Kosten für Pflege übersteigen meine finanziellen Möglichkeiten.
Wer kann mich beraten?

Angebot: Sprechtag der
Pflegedienste im Rathaus
jeweils am 1. Dienstag im Monat
von 15.00 bis 17.30 Uhr

Kontakt: Sabine Oltsch,
Tel. 0 92 84 / 933 - 31

Angehörigenunterstützung

a. Angehörigenberatung

Angebot: Angehörigenberatung und Gespräche

Veranstalter: Praxis für Ergotherapie Kolb
Ansprechpartner: Susanne Kolb,

Tel. 0 92 84 / 80 06 77

Homepage: www.ergotherapie-kolb.de

Angebot: Begleitungsarbeit für Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige

Veranstalter: Hospizverein Hof e. V.
Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst

Ansprechpartner: Norbert Lummer,
Tel. 0 92 81 / 7 71 90 00

Homepage: www.hospizverein-hof.de

Angebot: Beratung, Begleitung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen

Veranstalter: Diakonie Hochfranken –
Bereich ambulante Altenhilfe

Ansprechpartner: Christine Beyer oder
Manuela Mück,
Tel. 0 92 81 / 540 57 00

Homepage: www.diakonie-hochfranken.de

b. Wer übernimmt die Versorgung oder Pflege meines Angehörigen, wenn ich einmal nicht kann?

Angebot: Kurzzeitpflege im Haus Saalepark

Kontakt: Tel. 0 92 84 / 93 00

c. Selbsthilfe für Angehörige

Angebot: monatliche Treffen der pflegenden Angehörigen im Haus Saalepark

Kontakt: Frau Beyer,
Tel. 0 92 81 / 54 05 70 35

Angebot: Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof

Kontakt: Martha Link,
Tel. 0 92 84 / 13 93

Angebot: Heilkundliche Psychotherapie, Therapeutische Seelsorge, Beratung

Kontakt: Susanne Haas,
Tel. 0 92 84 / 20 17 23

Krankenhäuser

Klinik Münchberg

Hofer Str. 40
95213 Münchberg
Tel. 0 92 51 / 872 - 0
www.kliniken-hochfranken.de

Sana Klinikum Hof

Eppenreuther Str. 9
95032 Hof
Tel. 0 92 81 / 98 - 0
www.sana-klinikum-hof.de

Bezirksklinik Rehau

Fohrenreuther Str. 48
95111 Rehau
Tel. 0 92 83 / 599 - 0
www.bezirksklinik-rehau.de

Ärzte

Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte:

Clemens Kendzia

Marienstr. 10

Tel. 0 92 84 / 64 63

Dr. Friedrich Lochner

Marienstr. 9

Tel. 092 84 / 9 41 44

Dr. Bruno Schubert

Schillerstr. 1

Tel. 0 92 84 / 223

Frauenheilkunde, Geburtshilfe:

Dipl. med. Ines Wegmann

Bahnhofstr. 18

Tel. 0 92 84 / 94 87 87

Innere Medizin:

Dr. Alois Link

August-Bebel-Str. 25

Tel. 0 92 84 / 393

Zahnärzte:

Dr. Thomas Bartsch

Jahnstr. 16

Tel. 0 92 84 / 200

Volker und Katrin Schubert

Bahnhofstr. 18

Tel. 0 92 84 / 94 84 70

Medizinischer Notfall

**Rettungsleitstelle
(bei medizinischen Notfällen):**

Tel. 1 92 22

**Bereitschaftsdienst der
kassenärztlichen Vereinigung:**

**Tel. 0 18 05 / 19 12 12
(rund um die Uhr)**

Notruf, Polizei, Verkehrsunfall:

Tel. 110

Seelsorge

Evang.-Lutherische Kirchengemeinde:

Pfarrer

Thomas Schmeckenbecher,

Tel. 0 92 84 / 43 92 20

Pfarrer Daniel Lunk,

Tel. 0 92 84 / 80 15 51

Pfarrer Ulrich Fritsche,

Tel. 0 92 84 / 64 65

Kath. Pfarrgemeinde St. Franziskus:

Pfarrer Joachim Cibura,

Tel. 0 92 84 / 327

Pastoralreferent Uli Essler,

Tel. 0 92 86 / 80 06 45

In eigener Sache

Mit dieser 1. Auflage des Seniorenwegweisers für die ältere Generation der Stadt Schwarzenbach a. d. Saale wollen wir versuchen, den älteren Einwohnerinnen und Einwohnern sowie deren Angehörigen nützliche Informationen, Hinweise und Ratschläge zu geben.

Dieser Wegweiser soll auch dazu dienen, den Bedürfnissen und Interessen der älteren Bürger mehr Bedeutung beizumessen und auf ihre Belange einzugehen. Daraus ergibt sich aber auch, dass dieser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben kann, da gerade in diesem Bereich noch ein großer Nachholbedarf zu verzeichnen ist.

Um Ihre Bedürfnisse bei zukünftigen Aktualisierungen des Seniorenwegweisers verstärkt berücksichtigen und neue Entwicklungen und Informationen mit aufnehmen zu können, möchten wir Sie bitten, uns Richtigstellungen, Ergänzungen, weitere interessante Themenbereiche und Anregungen, aber auch Kritik zukommen zu lassen. Wir werden diese in Zukunft gerne berücksichtigen.

Melden Sie sich bitte bei:

Stadtverwaltung Schwarzenbach a. d. Saale,
Frau Sabine Oltsch,

Tel. 0 92 84 / 9 33 - 31,

Email: stadt.oltsch@schwarzenbach-saale.de

Impressum

Dieser Ratgeber ist im Rahmen
des interkommunalen Altenhilfe- und
Mehrgenerationen-Projektes
„Generation 1-2-3“ entstanden.
Die Seniorenwegweiser der benachbarten
Kommunen sowie weitere Informationen
finden Sie auch im Internet unter
www.generation123.de.

Herausgeber:

Stadtverwaltung Schwarzenbach a. d. Saale,
Ludwigstr. 4,
95126 Schwarzenbach a. d. Saale,
www.schwarzenbach-saale.de

Auflage: 1.000

Stand Januar 2010

