

Seniorenratgeber Eisenach

2023-2025





ASB RV Südwestthüringen e.V.

Unsere Angebote für Senioren:

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Tagespflege
- Seniorenpflegeheime
- Essen auf Rädern
- Seniorentreffs
- Service-Wohnen
- u.v.m.

Wir beraten Sie gern: **Tel. 03691 - 71180**

Besuchen Sie uns mal im

Aktiv-Treff

Nordplatz 1a/1c
Eisenach

Montag bis Freitag
13.00 – 16.00 Uhr



www.asb-hilft.de

Geschäftsstelle: Dr.-M.-Mitzenheim-Str. 11, Eisenach

ASB

Arbeiter-Samariter-Bund

Grußwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Eisenacherinnen und Eisenacher,

Ich freue mich, dass Sie nunmehr schon die dritte Auflage des Seniorenratgebers in den Händen halten können. Die positive Resonanz der ersten beiden Auflagen hat uns darin bestärkt, das Angebot fortzuführen, das der Seniorenratgeber eine hilfreiche Zusammenstellung für den Alltag nicht nur der älteren Generationen ist. Alle Inhalte wurden überarbeitet und aktualisiert. Eisenach hat sich in den letzten Jahren spürbar verändert. Viele Akteure arbeiten gemeinsam daran, die Stadt noch lebenswerter und noch mehr zu einer „Stadt für Alle“ zu machen.

Ich freue mich, dass es für Seniorinnen und Senioren eine kontinuierliche und zentrale Anlaufstelle in der Stadt Eisenach gibt. Unsere Seniorenbeauftragte Erika Hermanns kümmert sich um alle Anliegen. Zusammen mit dem Seniorenbeirat vertritt sie die Belange der älteren Generation der Stadt.

Mit dem Integrierten Stadtentwicklungskonzept ist für Eisenach ein neues Leitbild entstanden. „Eisenach verbindet“ heißt das Motto und soll in allen Lebensbereichen und für alle Einwohner umgesetzt werden. So bietet etwa die Stadtbibliothek generationsübergreifende Veranstaltungsangebote an wie „Lebenslanges Lernen“ oder den „Digitaltag“. Ganz wichtig ist das große Thema der Barrierefreiheit sowohl im öffentlichen Raum, auf Straßen und Plätzen, in der Verwaltung, im öffentlichen Nahverkehr und in unseren Kultureinrichtungen – aber auch, was das Angebot an barrierefreiem Wohnraum angeht. In der ganzen Breite haben wir noch Nachholbedarf und wissen um die Beschwerlichkeit des Alltags für alle Betroffenen. Stück für Stück wollen wir Entlastung schaffen. Eisenach ist Modellstadt und hat eine Fußverkehrsstrategie entwickelt – die Ergebnisse finden Eingang in das neue Verkehrsentwicklungskonzept der Stadt. Im Rahmen der Möglichkeiten werden Ergebnisse meiner Stadtrundgänge um-

gesetzt, Bordsteine abgesenkt und Ampelphasen angepasst.

Wichtig und hilfreich ist bei allen Bemühungen das Engagement und Verständnis aller Bürger und Bürgerinnen. Ich bin all jenen dankbar, die sich in unterschiedlicher Weise für ein barrierefreies Eisenach einsetzen – sei es aktiv durch die Mitarbeit in Gremien, Vereinen und Verbänden, sei es durch Nachbarschaftshilfe oder schlicht das Mittragen von Veränderungen zugunsten der Menschen, die den breiteren Gehweg, den barrierefreien Wohnblock oder den Behindertenparkplatz benötigen.

Mein besonderer Dank gilt den Autorinnen und Autoren dieses Ratgebers und ich wünsche Ihnen, lieber Leserschaft, eine gewinnbringende Lektüre.



Ihre Katja Wolf
Oberbürgermeisterin

Informationen



Herausgeber, Redaktion, Layout und Anzeigenleitung

setzepfandt & partner

agentur für werbung und events

Inhaber: Arne Setzepfandt

Markscheffelshof 10 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 88 59 90

E-Mail: info@agentur-sp.de

Internet: www.agentur-sp.de



Der Seniorenratgeber Eisenach wurde auf Initiative des Eisenacher Seniorenbeirates erstellt. Die herausgebende Agentur setzepfandt&partner bedankt sich bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates und allen weiteren zuständigen Ansprechpartnern für die gute Zusammenarbeit sowie bei allen Inserenten für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung der Broschüre.

Alle Angebote und Adressen wurden sorgfältig recherchiert. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch keine Gewähr übernom-

men werden. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Gerne nehmen wir Änderungswünsche, Ergänzungen und Anregungen für die nächste Broschüre entgegen.

Für die Inhalte der Anzeigen sind ausschließlich die jeweiligen werbenden Unternehmen verantwortlich.

Der Seniorenratgeber Eisenach ist mit allen Beiträgen und Abbildungen urheberrechtlich geschützt.

Bildquellen

3. Auflage · 7.500 Exemplare

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich.

© 09/2023 – Seniorenratgeber Eisenach

2023–2025

Flashlight TK – Tobias Kromke: Seite 1, 6–7, 9, 19, 23, 27–28, 33, 37, 45, 48, 50, 57, 58, 71, 81, 83, 87, 95, 98, 20, 22 | **Deutsches Rotes Kreuz:** Seite 30 | **Arne Setzepfandt:** Seite 21 | **Robert Kneschke – stock.adobe.com:** Seite 22 | **Stadtverwaltung Eisenach** Seite 31, 32

Stichwortverzeichnis

A

Ausflüge 22-23, 53-56

B

Barrierefreiheit..... 8, 20-21, 27-29, 88

Behinderung 76, 86

Behörden..... 13

Beratung 13, 31, 57, 62, 69,
.....77-79, 83-85, 86, 90, 96

Bestattung97, 98-99

Betreuung 72-74, 76,
..... 77-79, 88, 92-94

Bibliothek..... 27-29

Bildung26, 27-29, 52

Blutspende.....30

E

Ehrenamt 8, 30, 31, 32, 65

Erbvertrag.....77-79

Ernährung 58-59, 69

Essen auf Rädern..... 66

F

Fitness37-45, 46-47, 48-49

Freizeitangebote20-21, 22-23, 24,
..... 25, 26, 33-36, 52

G

Gesundheit.....26, 58-59, 61, 65

Geselligkeit 20-21, 22-23, 24, 25

Grundsicherung 78, 83-85

Gymnastik 26, 37-45

H

Hausnotruf 8, 22, 67

Hilfe 8, 32, 62, 90

K

Kultur 25, 26, 33-34,
..... 52, 53-56

M

Mobilität15-17

N

Notfallnummern.....12

P

Patientenverfügung 8, 76, 77-79,96

Pflegedienst..... 22, 72-74, 90

Pflegeversicherung 82, 83-85

Pflegeheime..... 8, 88, 90, 93-94

R

Reisen50-51

Rente 83-85, 86

S

Selbsthilfegruppen20-21, 61, 62

Sportkurse 37-45

T

Tagespflege..... 72-74, 90

Testament 77-79, 96, 98-99

Treffpunkt35, 20-21, 22-23,
..... 24, 27-29

Todesfall96, 97, 98-99

V

Vereine 36, 45

Vorsorge.....76, 77-79, 96, 97

W

Wandern.....53

Wohnen 88, 92-94

Z

Zuschuss 83-85

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Seniorenbeirat der Stadt Eisenach **08**

WICHTIGE KONTAKTE

Wichtige Rufnummern für Notsituationen **12**

Wichtige Behörden und Ämter **13**

Verkehrsmittel in Eisenach **15**

AKTIV UND KULTUR



Das Nachbarschaftszentrum im Goetheviertel **20**

Der ASB-Hörseltreff in der Stedtfelder Straße **22**

Der ASB-Aktivtreff Eisenach-Nord **24**

Ideen zur Freizeitgestaltung **25**

Kurse in der Volkshochschule **26**

Seniorenangebote der Stadtbibliothek Eisenach **27**

Seniorenengagement beim Deutschen Roten Kreuz **30**

Die Freiwilligenagentur **31**

AKTIV UND KULTUR

Mediencafé für **32**

Freizeitangebote in Eisenach **33**

Sportangebote in Eisenach **37**

Ein aktives Leben mit Muskeltraining ab 50 **46**

Muskeltraining für ein gesundes Leben **48**

Tipps beim Reisen **50**

Veranstaltungsreihe Nikolaikolleg **52**

Ausflugstipps in der Region **53**

GESUNDHEIT UND HILFE



Ausgewogenes Essen für mehr Lebensqualität **58**

Die Deutsche Herzstiftung e.V. **61**

Selbsthilfegruppen **62**

10 Aktiv-Tipps für Senioren **65**

Essen auf Rädern **66**

GESUNDHEIT UND HILFE

Hausnotruf	67
Verbraucherzentrale Thüringen e.V.	69

BETREUUNG UND PFLEGE



Pflege- und Betreuungsdienste	72
Rechtliche Betreuung und Vorsorge	76
Seniorenrecht – Rechtsfragen rund ums Älterwerden	77

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Informationen über die Pflegeversicherung	82
Tipps für finanzielle Hilfen im Alter	83
Die Deutsche Rentenversicherung	86

WOHNEN IM ALTER



Infos zum altersgerechten Wohnen	88
Der AOK-Pflege-Navigator	90
Pflegeheime, betreutes und altersgerechtes Wohnen	92

VORSORGE FÜR DEN TODESFALL



Tipps zur Erstellung eines Testaments	96
Bestattungsvorsorge	97
Wichtige Schritte nach einem Todesfall	98

Der Seniorenbeirat – engagiert für die Senioren der Stadt

Seniorenfreundliche Stadt

Erika Hermanns ist die vom Eisenacher Stadtrat gewählte Seniorenbeauftragte und hat ihrer Heimatstadt Eisenach das Prädikat „seniorenfreundlich“ verliehen. „Ich bin sehr zufrieden mit dem vorhandenen Netzwerk, welches wir mit Behörden, Einrichtungen, Verbänden und Unternehmen geknüpft haben.“ berichtet die ehemalige Polizistin, die diese Aufgabe ehrenamtlich ausführt. Sie ist gleichzeitig Vorsitzende im Seniorenbeirat, der sich ebenfalls um die Belange der Senioren kümmert.

Im Beirat engagieren sich ehrenamtliche Helfer von Verbänden und Institutionen sowie aktive Eisenacher. Sie agieren partei- und verbandspolitisch unabhängig und sind überkonfessionell tätig. Gemeinsam wollen sie die Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger vertreten – ein Sprachrohr sein. Die Mitglieder pflegen die Kontakte im

vorhandenen Netzwerk, arbeiten eng mit der Stadtverwaltung zusammen und nutzen ihr Stimmrecht im Landes-seniorenrat.

Um was kümmert sich der Seniorenbeirat konkret?

Ein wichtiges Thema ist eine barrierefreie Stadt Eisenach. Die Gehwege und Straßenübergänge sollen mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln nutzbar sein. Einmal im Jahr wird gemeinsam mit der Stadtverwaltung und Betroffenen eine Streckenbegehung unternommen und auf Probleme hingewiesen. Im Rahmen von geplanten Baumaßnahmen wird der Seniorenbeirat zu den Beratungen hinzugezogen. Ein großes Ärgernis ist nach wie vor die Verunreinigung der Wege in der Stadt. Hier appelliert der Seniorenbeirat an die Ehre und Pflicht der Bürger ihrer Stadt gegenüber.

Tipps und Hilfe bei Sprechstunden

Auch bei Fragen rund um Betreuungs- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Hausnotruf und Informationen zu Pflegeheimen kann der Seniorenbeirat nützliche Tipps und Hilfe zu den jeweiligen Sprechstunden anbieten, zudem auch bei Nachbarschaftsproblemen, Einkaufs-Besuchshilfen und Mobilität im Alter.

Informationen



Sprechstunde für Senioren

jeden Dienstag: 10:00–12:00 Uhr
Stadtverwaltung Eisenach,
Büro der Freiwilligen-Agentur
Am Markt 2, Zimmer 10

Kontakt

Telefon: (0 36 91) 67 02 49



Engagiert für die Senioren:

1. Reihe (v.l.): Ingrid Waldhelm,
Heike Apel-Spengler, Erika Hermanns,
Ingrid Schrodtt, Ingeborg Neumeister

2. Reihe (v.l.): Jürgen Jansen, Manfred
Schröder, Adelheid Wilk, Manuela Kaul,
Frank Wachsmuth

Es fehlt: Gudrun Weber

Zur Problematik barrierefreies Wohnen gibt es eine enge Zusammenarbeit zwischen der Seniorenbeauftragten, Mietern und Vermietern.

Im monatlichen Veranstaltungskalender für Senioren kann man sich über die verschiedensten Veranstaltungen der Stadt eine Übersicht verschaf-

fen. Weiterhin wird die Rubrik „Unsere Heimat kennenlernen“ vorgestellt. Ein wichtiger Punkt ist die Digitalisierung, die besonders älteren Menschen Probleme bereitet. Zur Unterstützung rund um das Thema digitale Medien wurde ein monatliches Mediencafe ins Leben gerufen (Seite 32).

Der Seniorenbeirat sucht noch weitere rüstige Mitstreiter und Mitstreiterinnen. Interessierte Bürger wenden sich bitte an den Seniorenbeirat der Stadt Eisenach.

Unsere Mitglieder

Name	Anschrift	Kontakt
Erika Hermanns	August-Rudloff-Straße 34 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 75 15 0 Mobil: (0 15 20) 8 86 52 45 erika.hermanns@eisenach.de
Heike Apel-Spengler	privat: Ehrensteig 41 · 99817 Eisenach geschäftlich: Markt 2, Zimmer 401 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 88 13 86 Telefon: (0 36 91) 67 02 49 Mobil: (0172) 3 63 69 96 freiwilligenagentur.esa@ diako-thueringen.de
Ingrid Waldhelm	Clemdastraße 3 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 70 85 43 Mobil: (01 72) 7 98 98 36
Ingrid Schrodtt	Wilhelm-Pieck-Straße 18 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 89 22 64 Mobil: (01 76) 82 36 73 81
Gudrun Weber	Ernst-Böckel-Straße 10 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 74 81 82 Mobil: (01 76) 64 26 35 88

Name	Anschrift	Kontakt
Jürgen Jansen	Eisenacher Str. 75 · 99817 Eisenach / OT Hötzelroda	Telefon: (0 36 91) 6117 75 Mobil: (01 73) 9 36 85 58
Adelheid Wilk	August-Rudloff-Straße 33 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 89 35 08 Mobil: (01 76) 34 15 16 51
Ingeborg Neumeister	Bahnhofstraße 3-5 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 78 47 42 Mobil: (01 76) 57 13 38 22
Frank Wachsmuth	Schillerstraße 1 · 99817 Eisenach	Telefon: (0 36 91) 88 30 34 Mobil: (01 73) 3 04 02 02
Manuela Kaul	-	-

Wichtige Rufnummern

und Informationen für Notsituationen

Notfallnummern	
Notruf Feuerwehr, Rettungsleitstelle	 112
Polizei	 110
Polizeiinspektion Eisenach	 (0 36 91) 26 10
Gift-Notruf	 (03 61) 730 730
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	 116 117
Notfallaufnahme St. Georg Klinikum	 (0 36 91) 6 98 30 00
Sperr-Notruf (EC-, Kreditkarten, elektronische Berechtigungen)	 116 116
Ökumenische Telefonseelsorge	 (0 800) 1110 111 oder 1110 222
Apotheken-Notdienst	 (08 00) 0 02 28 33
Tierärztlicher Notdienst	 (03 61) 64 47 88 08
Pilzsachverständige Nicole Morgenweck	 (01 60) 6 11 35 79 und (03 69 25) 92 94 36

Informationen

wichtige Infos für den Notruf

Bei der Notfallmeldung über den Notruf 112 müssen Sie folgende fünf W-Fragen beantworten:

1. **Wo** ist der Notfall?

2. **Was** ist geschehen?

3. **Wie viele** Verletzte/Betroffene?

4. **Welche** Verletzungen/Krankheitszeichen?

5. **Warten** auf Rückfragen

Wichtige Behörden und Ämter

Das Bürgerbüro

Es dient als zentrale Informations- und Anlaufstelle, egal, welches Anliegen die Bürger an die Stadtverwaltung haben. Hier werden umfangreiche Dienstleistungen angeboten:

In das Bürgerbüro integriert sind unter anderem das Einwohnermeldeamt (Pass- und Meldewesen) und das Fundbüro. Dazu gibt es hier Dienstleistungen aus den Bereichen des Schwerbehindertenrechts, der Kindertagesstätten und vieles mehr. Wo das Bürgerbüro nicht weiterhelfen kann, vermitteln die Mitarbeiter an die richtige Stelle weiter.

Rund um die Uhr können Sie sich über die Dienstleistungen auch im Internet informieren – unter anderem über Zuständigkeiten und Formulare zum Herunterladen.

Aufgaben:

Beratung in Verwaltungsangelegenheiten

Vermittlung von Terminen für andere Ämter und Bereiche

Weiterleitung von Unterlagen an die zuständigen Fachämter

Bereithaltung von aktuellen Informationsmaterial der Stadt Eisenach sowie der Landes- und Bundesregierung

Ansprechpartner für Anregungen und Hinweise zur Arbeit der Stadtverwaltung

Informationen über wichtige Ansprechpartner und Rufnummern auch außerhalb des Zuständigkeitsbereiches

Informationen



Kontakt

Markt 22 · Erdgeschoss
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 67 09 60
Telefax: (0 36 91) 67 08 19
E-Mail: buergerbuero@eisenach.de

Öffnungszeiten

Montag: 08:00–12:00 und 13:00–16:00 Uhr
Dienstag: 08:00–12:00 und 13:00–18:00 Uhr
Mittwoch: 07:00–13:00 Uhr
Donnerstag: 08:00–12:00 und 13:00–16:00 Uhr
Freitag: 08:00–13:00 Uhr
Samstag: 09:00–12:00 Uhr










Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin – telefonisch oder online:



Ansprechpartner	Anschrift und Kontakt
Gesundheitsamt Öffentlicher Gesundheitsdienst Außenstelle Eisenach Dienststelle Bad Salzungen	Ernst-Thälmann-Straße 74 99817 Eisenach Telefon: (0 36 95) 61 74 60 Telefon: (0 36 95) 61 74 01
Sozialamt Montag, Dienstag und Freitag: 09:00–12:00 Uhr Donnerstag: 09:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr	Rennbahn 6 99817 Eisenach Telefon: (0 36 95) 61 70 01
Seniorenbeauftragte der Stadt Eisenach – Erika Hermanns Sprechstunde: Dienstag, 10:00–12:00 Uhr und nach Vereinbarung	Markt 2, Zimmer 10 99817 Eisenach Telefon: (0 36 91) 67 02 49
Freiwilligenagentur Heike Apel-Spengler Sprechstunde: Montag: 13:00–15:00 Uhr · Mittwoch: 09:00–12:00 Uhr und 13:00–15:00 Uhr sowie nach Vereinbarung	Markt 2 99817 Eisenach Telefon: (0 36 91) 67 02 49
Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschlands Geschäftsstelle Eisenach Termine nach telefonischer Vereinbarung unter (0 36 91) 88 40 (Erreichbarkeit von Montag–Donnerstag: 09:00–15:00 Uhr und Freitag: 09:00–13:00 Uhr)	Uferstraße 12 99817 Eisenach Telefon: (0 36 91) 88 40 Telefon: (08 00) 1 00 04 80 90 www.deutsche-rentenversicherung.de

Bleiben Sie mobil –

Verkehrsmittel in Eisenach

Taxiunternehmen	
Taxizentrale Eisenach	 (0 36 91) 8 88 60 88
Taxi Eisenach Michael Koch	 (0 36 91) 6 57 29 67 und (01 76) 68 52 71 12
Taxi & Kurierbetrieb Amborn e.K.	 (0 36 91) 8 88 55 55
Taxi-Ruf Bindel	 (0 36 91) 20 36 18 und 22 11 22
Taxi Fritsche	 (01 70) 8 66 13 92
Taxi Garwe	 (0 36 91) 7 12 05
Taxi & Kurierdienst Grauel	 (01 71) 4 14 68 37
Taxi Harms	 (0 36 91) 7 71 71
Taxi- und Mietwagenbetrieb P. Heß	 (0 36 91) 8 86 34 00
Taxi von der Heydt	 (0 36 91) 6 11 4 00
Taxi Kraus	 (01 71) 5 64 29 11
Taxi Löber	 (0 36 91) 21 08 66
Taxi Schmidt	 (0 36 91) 89 09 86
Taxi- und Kurierdienst Weise	 (01 71) 5 46 37 87
Taxi Wiesner	 (01 71) 6 10 51 43

TAXI EISENACH

MICHAEL KOCH



(0 36 91) 6 57 29 67
(01 76) 68 52 71 12

Personenbeförderung • Fahrten mit Gehbehinderung • Einkaufsfahrten
Ausflugsfahrten • Krankentransporte/Dialyse/Chemotherapie • Schülerfahrten
Reha- & Kurfahrten • Kurierfahrten • Flughafentransfer

Herrenmühlenstraße 20 • 99817 Eisenach
info@eisenach-taxi.com • www.eisenach-taxi.com

TAXI ZENTRALE
EISENACH
24 STUNDEN
SERVICE



Taxi Zentrale Eisenach

Taxifahrten | Krankenfahrten | Kurierfahrten

Mietwagen-Abholung | Reisezubringer

Shuttle-Service | Mietwagen mit Fahrer

Herrenmühlenstraße 20 • 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 88 60 88 • E-Mail: info@taxi-eisenach.com
www.taxi-eisenach.com

Stadt-, Regional- und Fernbus		
Verkehrsunternehmen Wartburgmobil (VUW) gkAöR (ehemals KVG) Hersfelder Straße 4 · 36433 Bad Salzungen Service-Center Eisenach: Gabelsbergerstraße 1 (Haltestelle ZOB) · 99817 Eisenach		Telefon: (0 36 91) 22 88 0* E-Mail: service@wartburgmobil.info Internet: www.wartburgmobil.info
Mein Fernbus FlixBus	Fernbus-Haltestelle in Eisenach: Uferstraße 40	Telefon: (0 30) 3 00 13 73 00 Internet: www.flixbus.de
Eurolines		Telefon: (06 99 71) 94 48 33 Internet: www.eurolines.de

Bahn	
Deutsche Bahn	Telefon: (030) 29 70 Internet: www.bahn.de
Süd-Thüringen-Bahn GmbH Am Rasenrain 16 · 99086 Erfurt Service-Center Eisenach: Service-Center im DB-Store Bahnhofsgebäude · Bahnhofstraße 35 · 99817 Eisenach	Kundencenter Service-Telefon: (0 36 93) 50 86 0 www.sued-thueringen-bahn.de info@sued-thueringen-bahn.de

* gebührenfrei





Aktiv
und Kultur

Nachbarschaftszentrum im Goetheviertel – Netzwerk für mehr Miteinander

„Wir möchten ein gemeinsames Miteinander für Jung und Alt in Eisenach und Umgebung fördern. Die Eisenacher Ortsteile sind ebenfalls herzlich willkommen im Zentrum. Viele Menschen im Alter vereinsamen und brauchen den Austausch untereinander, deshalb sind die generationsübergreifenden Angebote im Nachbarschaftszentrum so wichtig.“, so Seniorenbeauftragte Erika Hermanns. Im Nachbarschaftszentrum

hat sich ein Netzwerk etabliert, welche Nachbarschaftshilfe, Kommunikation und Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen beschreibt.

Innen und außen viel Platz

Zentraler Punkt der Begegnungsstätte ist der lichtdurchflutete Saal, in dem 60 bis 80 Personen Platz finden. Die Kinderecke mit allerlei Spielzeug für die Kleinsten wird dem Konzept des Hauses

gerecht, dass ein Treffpunkt für alle Generationen sein möchte. Weiterhin hat sich die kleine Lesecke für die älteren Kinder bewährt. Eine komplett eingerichtete Küche, ein kleines Wohnzimmer, ein großer Beratungsraum und eine bestuhlte Außenterrasse bieten Raum für vielfältige Aktivitäten. Betrieben wird das Zentrum durch die Freiwilligenagentur mit ihren Ehrenamtlichen, sowie dem Seniorenbeirat.



Hell und freundlich, barrierefrei
und vielseitig nutzbar – so präsentiert
sich der Nachbarschaftstreff
für Jung und Alt im Eisenacher
Goetheviertel.

Zu den Angeboten des Zentrums zählen:

- **Kaffeenachmittage**
mit unterschiedlichen Themen
 - **Bastelnachmittage**
 - **Sprachcafe**
 - **Angebote für Flüchtlinge**
 - **Strick – und Häkelnachmittage**
 - **Spielenachmittage**
 - **monatliches Mediencafé**
 - Treffen verschiedener **Selbsthilfegruppen**
- Durchführung von **Veranstaltungen** verschiedener Institutionen
 - **Vortragsreihen**
- Den wöchentliche Veranstaltungsplan kann man im Schaukasten am Nachbarschaftszentrum einsehen, sowie im Eingangsbereich der Stadtverwaltung Markt 2 und im Infopoint Markt 22.



ausgewählte Veranstaltungen*

Spiele & Stricknachmittag	Dienstag und Freitag · 13:00–17:00 Uhr
Kaffeenachmittag mit speziellen Themen	Mittwoch · 14:30–17:00 Uhr
Mediencafé	jeden 2. Montag im Monat · 15:00–17:00 Uhr
Hörcafe des Schwerhörigen Verein e.V.	jeden 3. Donnerstag im Monat · 14:30–16:00 Uhr
Bildung – und Kulturangebot für Kinder bis 12 Jahre**	jeden Dienstag · 15:30–16:30 Uhr (außer in den Ferien)

* Weitere Veranstaltungen finden Sie auf dem aktuellen Veranstaltungsplan im Schaukasten. Änderungen vorbehalten.

** Angebot wird von Ehrenamtlichen durchgeführt.

Informationen



Kontakt

Nachbarschaftszentrum
Goethestraße 10a
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 86 83 58

Weitere Treffs finden Sie auf Seite 33/34.

Der ASB Hörseltreff stellt sich vor – Geselligkeit statt Vereinsamung

Vor allem ältere Menschen in der Stadtfelder Straße und Umgebung hatten den Wunsch nach einem Begegnungszentrum im Wohngebiet.

Der Hörseltreff ist ein Mietercafé, welches mit Überwindung einiger Treppeinstufen in eine Parterrewohnung erreicht werden kann, welche die SWG Eisenach zur Verfügung stellt. Er ist in

Zusammenarbeit mit der SWG Eisenach und dem Arbeiter Samariter Bund Regionalverband Südwestthüringen e.V. entstanden und öffnete am 01.07.2008 das erste Mal für Besucher seine Türen. Hier ist jeder willkommen, der den Nachmittag nicht alleine verbringen möchte. Menschen in dem gemütlichen Treff genießen die Gemeinschaft, den Austausch vom Erlebten und bitten in

vielen Situationen um Rat. Der ambulante Pflegedienst des ASB ist durch die Mitarbeiterin schnell zu kontaktieren. Somit kann sofort Hilfe und Beratung zur Pflege Angehöriger angeboten werden.

Die Angebote im Treff können am Dienstag und Mittwoch in der Zeit von 14:00–17:00 Uhr in Anspruch genommen werden. In den Nachmittagsangeboten, nach Kaffee und Kuchen spielt man z.B. Doppelkopf, Rommé usw. oder trainiert das Gedächtnis im Gedächtnistraining.

Wer möchte, kann sich den Umgang mit dem Handy oder dem Computer erklären lassen. Themennachmittage mit Lichtbildervorträgen über Reisen und Gesundheitsthemen, Beratungsangebote über den Hausnotruf des ASB und der Patientenverfügung füllen das Pro-





Immer am Dienstag und Mittwoch trifft man sich, um ein Spielchen und ein Schwätzchen zu machen. Dazu gibt es natürlich Kaffee und Kuchen. Aber auch Gehirnjogging, verschiedene Handarbeiten und Feiern wie Geburtstage oder Fasching werden gerne organisiert.

gramm. Auf die Jahreszeitenfeste im Hörseltreff freuen sich die Mieter vom Wohngebiet besonders.

Gemeinsam sollen die Angebote im Quartier stetig erweitert werden, um den Bewohnern ihr Wohnumfeld noch attraktiver gestalten zu können.

Veranstaltungen (14:00 Uhr)

Geselligkeit und Unterhaltung
Dienstag

Kartenspiele
Mittwoch

Die Veranstaltungen können nach einiger Zeit wechseln.

Informationen

Kontakt

ASB Hörseltreff
Frau Heiderich
Stedtfelder Straße 31 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 87 75 88
E-Mail: hoerseltreff@asb-swt.de
www.asb-swt.de

Öffnungszeiten

Dienstag und Mittwoch: 14:00–17:00 Uhr

Weitere Treffs finden Sie auf Seite 33/34.

ASB-Aktivtreff Eisenach-Nord –

Gemeinsam treffen und gemeinsam erleben

Mittagstisch oder Kaffeeklatsch, Sommer- oder Winterfest, Bustour oder Wanderroute. Im Aktiv-Treff Eisenach können ältere Menschen Freundschaften schließen und Nachbarschaftshilfe wird groß geschrieben. Zusammen mit dem Arbeiter-Samariter-Bund hat der Treff ein Programm mit vielen Veranstaltungen und Ausflügen auf die Beine gestellt. Der Aktiv-Treff startet täglich um 14:30 Uhr mit gemütlicher Kaffeerunde. Auf dem täglich wechselnden Programm stehen Aktivitäten wie gemeinsames Singen, Einmaleins für Computer und Mobiltelefon, Gesellschaftsspiele und Gedächtnistraining. Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wenn Sie gerne schmökern, dann ist das öffentliche Bücherregal auf jeden Fall etwas für Sie. Bringen Sie einfach Ihre gelesenen Bücher mit und stöbern in den Regalen nach neuen Werken. Sie haben Fragen zum Thema altersge-

rechtes Wohnen und benötigen Hilfe beim Ausfüllen von Formularen? Sprechen Sie die Mitarbeiter vor Ort gern an.

Veranstaltungen

Kleines 1x1 des Mobiltelefons und PCs
Montag

Gedächtnistraining
Dienstag

Kreativnachmittag und Gesellschaftsspiele
Mittwoch

Unterhaltung in gemütlicher Runde
Donnerstag

Rommé-Nachmittag
Freitag

Informationen

Kontakt

ASB Aktiv-Treff · Frau Heiderich
Nordplatz 1a · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 70 04 172
Mobil: (01 76) 12 72 32 26
E-Mail: aktivtreff@asb-swt.de
www.asb-swt.de

Öffnungszeiten

Montag und Freitag: 13:00–16:00 Uhr

Sie erreichen uns über einen rollstuhlgerechten Eingang.

Weitere Treffs finden Sie auf Seite 33/34.

Ideen zur Freizeitgestaltung

für Senioren

Neben den organisierten Treffs können Sie selbst Ihre Freizeit aktiv, kreativ und in Gemeinschaft zu nutzen:

Spaziergänge in der Natur

Genießen Sie die frische Luft und die Natur bei gemütlichen Spaziergängen in Parks, Gärten oder im Wald.

Gesellschaftsspiele

Organisieren Sie Spieleabende mit Freunden oder Familie und spielen Sie z.B. Brett- und Kartenspiele.

Kreatives Gestalten

Entfalten Sie Ihre künstlerische Seite mit Malen, Zeichnen und Basteln oder Handarbeiten wie Stricken und Häkeln.

Lesen

Vertiefen Sie sich in Bücher, Magazine oder Zeitungen, um Ihren Geist zu beleben und sich zu entspannen.

Musik genießen

Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, besuchen Sie Konzerte oder spielen Sie ein Instrument.

Koch- und Backaktivitäten

Probieren Sie neue Rezepte aus oder zaubern Sie Ihre Lieblingsgerichte in Ihrer Küche.

Gartenarbeit

Wenn möglich, pflegen Sie Pflanzen in Ihrem Garten oder auf dem Balkon, um Freude an der Natur zu haben.

Kulturelle Ausflüge

Besuchen Sie Theater- oder Filmvorführungen, Museen oder Kunstgalerien, um kulturelle Anregung zu erhalten.

Tagebuch führen

Führen Sie Tagebuch und zeichnen Sie regelmäßig Erinnerungen, Gedan-

ken und Tagesereignisse auf. Das ermöglicht es, Momente festzuhalten, Selbstreflexion zu betreiben und persönliche Entwicklungen im Laufe der Zeit nachzuverfolgen

Gedächtnisspiele

Spiele wie Sudoku, Kreuzworträtsel oder Memory können das Gedächtnis herausfordern und trainieren.

Computer und Internet

Das Surfen im Internet, das Lesen von Nachrichten, E-Mails oder das Teilen von Interessen in Online-Foren können den Geist aktiv halten.

Wählen Sie Aktivitäten, die Ihren individuellen Bedürfnissen, Interessen und körperlichen Fähigkeiten entsprechen. Das Ziel sollte sein, Freude, Geselligkeit und geistige Anregung zu fördern, während Sie Ihre Freizeit genießen.

Abwechslungsreiche Kurse in der Volkshochschule Eisenach

Die Volkshochschule Wartburgkreis ist DAS kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt. Sie bietet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Kursprogramm für Erwachsene, aber auch einzelne Kurse für Kinder und Jugendliche. Die Angebote in den sechs verschiedenen Pro-

grammbereichen sind vielgestaltig. Sie reichen von Gymnastik- und Gesundheitskursen über Kreativangebote, wie Zeichen- und Bastelkurse, bis hin zum Obstbaumschnitt. Sprachkurse gibt es in bis zu elf Sprachen. Neben dem Kursangebot werden auch in jedem Semester

Einzelveranstaltungen zu interessanten Themen wie Stadtgeschichte, Gesundheit oder dem aktuellen politischen Geschehen angeboten. Das jeweilige aktuelle Jahresprogramm kann an der Hauptstelle abgeholt werden!

Programmbereiche

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Kultur und kreative Gestaltung

Gesundheit

Sprachen und Integration

Beruf und digitale Bildung

Grundbildung

Kursbeispiele

Erben und Vererben

Kochen wie die Chinesen

Eisenach in alten Bildern

Nähschule am Abend

Faszinierende Aquarell-Malerei

Computereinstieg leicht gemacht

Informationen



Kontakt

Volkshochschule Wartburgkreis
Schmelzerstraße 19 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 95) 61 72 61
E-Mail: vhs@wartburgkreis.de
Internet: www.vhs-wartburgkreis.de

Sprechzeiten in Eisenach

Mo, Mi, Fr: 9:00–12:00 Uhr
Di, Do: 9:00–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Längst sind nicht nur klassische Bücher zu leihen, sondern auch digitale Formate – E-Books und VR-Brillen bringen die Bibliothek ins digitale Zeitalter.

Aus Alt mach Neu! – Die Stadtbibliothek Eisenach präsentiert sich modern in historischem Gemäuer

Können Sie sich noch an die alte Stadt- und Kreisbibliothek am Johannisplatz in Eisenach erinnern? Das imposante Gebäude mitten im Stadtzentrum beherbergte von ca. 1970 bis 2001 die Bücherschätze für Alt und Jung, musste dann aber wegen großen Sanierungsbedarfs geschlossen werden. Die Bibliothek musste umziehen. Doch wohin? Da war guter Rat teuer!

Just zu dieser Zeit wurde in Eisenach an einem historischen Gebäudekomplex gewerkelt und gebaut, dem Hellgrevenhof, an der Stadtmauer zur Weststadt gelegen. Sicherlich werden Sie ihn kennen. Für das Objekt gab es bis zur Fertigstellung noch keine Interessenten. Man überlegte, ob das wohl eine Option für die zukünftige Stadtbibliothek sein könnte? Es wurde gemessen, gerech-

net, geprüft – und ja – der Hellgrevenhof wurde für geeignet befunden.

Das ist nun schon 21 Jahre her, denn im Januar 2002 öffnete die Stadtbibliothek in dem alten Gemäuer ihre Pforten. Und die Sachverständigen haben sich nicht geirrt. Mit der Bücherei von damals am Johannisplatz ist das neue Haus überhaupt nicht mehr zu ver-

gleichen. Bibliotheken haben sich gewandelt, sind angekommen im neuen digitalen Zeitalter und bieten für jeden etwas. Die Eisenacher Stadtbibliothek hat sich inzwischen zu einem tollen und modernen Treffpunkt für Jung und Alt entwickelt. Hier kann man sich wohlfühlen und mit Gleichgesinnten aktiv seine Freizeit gestalten. In Zentrumsnähe gelegen, ist die Bibliothek zu Fuß, mit Stadtbus oder PKW in nur wenigen Minuten zu erreichen.



Das Haus bietet mehr als 60.000 Bücher, Hörbücher, CDs, Filme, Gesellschafts- und Computerspiele, Tonies und – ganz neu! – eine Bibliothek der Dinge (von Sportgeräten, Popcorn-Maschinen bis zum Teleskop) zur Ausleihe an. Außerdem gibt es etwa 120.000 E-Books zur Onleihe-Nutzung über unser Online-Portal.

In der Bibliothek können Sie nicht nur verschiedene Medien ausleihen, sondern auch kostenlos mit dem privaten Tablet im Internet surfen oder an den hauseigenen Computern arbeiten. Wöchentlich gibt es Sprechstunden für alle Fragen rund um E-Books und die sogenannte Onleihe. Wer diese Art des Lesens erst einmal ausprobieren möchte, kann sich in der Eisenacher Stadtbibliothek auch E-Reader ausleihen.

Zudem stehen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen spezielle Hörbücher und die dazugehörigen Abspielgeräte (DAISY-Player), Leicht-zu-Lesen-Lektüre und Filme mit Audio-Funktion zur Verfügung. Außerdem ist das Haus größtenteils behindertengerecht eingee-

richtet. Und wer immer schon mal eine VR-Brille ausprobieren wollte, der kann das bei den geselligen Veranstaltungen tun, die in der Bibliothek regelmäßig durchgeführt werden.

Jetzt fehlen nur noch SIE ...

Sind Sie neugierig geworden? Das Bibliotheksteam freut sich über Ihr Interesse und auf Ihren Besuch.

Text: Liane Borchardt
und Annette Brunner

Informationen



Kontakt und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Eisenach
Georgenstraße 45-47 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 67 06 76
<https://eisenach.bibliotheca-open.de/>

Montag und Donnerstag: 10:00-18:00 Uhr
Dienstag und Freitag: 13:00-18:00 Uhr
Samstag (1. im Monat): 10:00-12:00 Uhr

STADTBIBLIOTHEK
EISENACH

MIT UNS IN ANDERE WELTEN ÜBERSETZEN

WIR BIETEN:

- Bücher und Zeitschriften
- Hörbücher, auch im DAISY-Format für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
- DAISY-Player, Abspielgeräte für spezielle Hörbücher
- Spiele, auch speziell für Senioren
- Filme und Musik
- E-Books und E-Reader
- Dinge zum Ausleihen
(für Sport, Spiel, Musik, Kreatives, Technisches für den Alltag und mehr)
- Veranstaltungen



STADTBIBLIOTHEK
EISENACH



ERLESENE
BIBLIOTHEK

DAS QUALITÄTSSIEGEL DER
THÜRINGER ÖFFENTLICHEN BIBLIOTHEKEN





Unsere Angebote für Senioren

- » Hausnotruf – sicher zu Hause leben
- » Mahlzeitendienst – „Essen auf Rädern“
- » Häusliche Pflege
- » Hauswirtschaftliche Dienste
- » Cafétreff
- » Kleiderstube
- » und wenn es alleine zu Hause nicht mehr geht:
Wohnen, Pflege und Betreuung im Seniorenheim Justusstift oder im Pflegeheim Haus Fischerstadt

Wir sind für SIE da.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Eisenach e.V.
Rot-Kreuz-Weg 1
Telefon: 03691 887-0
E-Mail: info@kv-eisenach.drk.de

oder das DRK Servicetelefon
(rund um die Uhr und kostenfrei)

08000 365 000

Seniorenengagement

beim Deutschen Roten Kreuz

Der DRK Kreisverband Eisenach e.V. setzt sich in vielfältigen Belangen ein und ist ein bedeutender Faktor des sozialen Engagements in Eisenach und Umgebung. Nicht nur als Dienstleister in der sozialen Arbeit für Ältere – viel mehr noch als Helfer für Menschen in misslichen Lebenslagen oder bei der sanitätsdienstlichen Absicherung des Sommergewinns u.v.m. – nehmen Haupt- und Ehrenamtliche eine soziale Verantwortung wahr. Dabei haben sich in den letzten Jahren viele Möglichkeiten eigens für rüstige Senioren entwickelt, die zum einen eine anspruchsvolle Aufgabe bieten und zum anderen Menschen in Eisenach und Umgebung direkt helfen. Dies ist beispielsweise das Engagement in den Bereichen der Kleiderstube, der Blutspende, der Besuchsdienste sowie auch kleinere Fahrdienste. Je nach Tätigkeitsfeld wird das Helfen mit einer Aufwandsentschädigung bis hin zu geringfügigen Beschäf-

tigungsverhältnissen honoriert. Mit einer Helfertätigkeit beim DRK zeigen Sie soziales Engagement, helfen direkt und stärken Ihre Kompetenzen. **Denn Helfen steht jedem gut!**



Die Freiwilligenagentur –

Helfen macht glücklich und zufrieden

Die Freiwilligenagentur ist eine Koordinierungs-, Vermittlungs- und Beratungsstelle für Vereine und alle Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Weiterhin organisiert die Agentur Aktionstage wie z.B. Schülerfreiwilligentag, Tag der Nachbarn, Freiwilligentag und die Seniorenwoche. Sie ist die Kontaktadresse des Seniorenbeirates und unterstützt aktiv die Arbeit der Seniorenbeauftragten und des Seniorenbeirates. Träger der Freiwilligenagentur ist die Diako Thüringen. Wichtige Kooperationspartner und Unterstützer sind die Stadtverwaltung Eisenach, sowie die Thüringer Ehrenamtsstiftung. Viele Bürgerinnen und Bürger engagieren sich bereits und stellen ihre Freizeit unentgeltlich zur Verfügung. Ehrenamtliches Engagement ist nicht nur Hilfe für Andere, sondern bedeutet auch persönliche Erfüllung und Zufriedenheit. Viele Bürgerinnen und Bürger stellen bereits ihre freie Zeit und ihr Engagement zur Verfü-

gung. Aber noch reichen diese Initiativen nicht aus. **Die Freiwilligenagentur sucht dringend noch engagierte Bürgerinnen und Bürger. Bitte melden Sie sich.**

Der Bedarf ist groß und wächst ständig:

Lesepatenschaften in Kindergärten, Schulen und im Lesclub

Lernhilfeunterstützung

Leihomas und -opas

Besuchsdienste in Pflegeheimen

Zeit zum Zuhören und Spaziergehen

Musikalische und kreative Unterstützung



Informationen



Kontakt

Freiwilligenagentur · Heike Apel-Spengler
 Stadtverwaltung · Zimmer 10
 Markt 2 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 67 02 49
 Mobil: (01 74) 6 97 63 70
freiwilligenagentur.esa@diako-thueringen.de

Sprechzeiten

Montag: 13:00–15:00 Uhr
 Mittwoch: 9:00–12:00 Uhr · 13:00–15:00 Uhr
 Außerhalb der Sprechzeiten sind Termine nach Vereinbarung möglich.

Mediencafé in Eisenach für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Fragen, brauchen einen Rat oder möchten sich einfach austauschen rund um das Thema digitale Medien, wie zum Beispiel Handy, Tablet oder Laptop? Sie möchten mit Familie

und Freunden in Kontakt bleiben und sich digital vernetzen? **Dann kommen Sie vorbei! Die Medienmentorinnen und -Mentoren helfen Ihnen dabei.**

Jeden 2. Montag im Monat

15:00–17:00 Uhr
Nachbarschaftszentrum
Goethestraße 10a · 99817 Eisenach

Wer sich ehrenamtlich im Mediencafé engagieren möchte: Wir suchen noch ehrenamtliche Mitstreiter*innen. Bitte wenden sie sich an die Freiwilligenagentur.

Informationen



Kontakt

Freiwilligenagentur Eisenach in Trägerschaft der Diako Thüringen gGmbH
Ansprechpartnerin: Heike Apel-Spengler
Telefon: (0 36 91) 67 02 49
Mobil: (01 74) 6 97 63 70

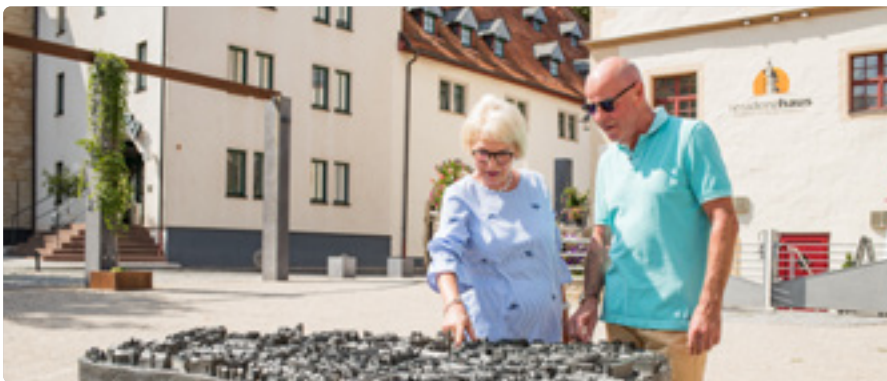


Freizeitangebote in Eisenach

Geistig fit und beweglich bleiben!

Die Stadt Eisenach bietet in den Bereichen Freizeit und Kultur für ältere Menschen eine Vielzahl an Angeboten und unterstützt so die Möglichkeiten, sowohl den Alltag als auch die Freizeit aktiver zu gestalten. Seniorinnen und Senioren haben täglich die Möglichkeit, sich zwanglos zu treffen, Spiel- und Kreativitätsangebote, Gesprächskreise, Gedächtnistraining, Gymnastik, Wandern, Tanz, gesellige Veranstaltungen, Ausflüge und vieles mehr wahrzunehmen.

Auch die Seniorentreffs wollen dazu beitragen, die Gemeinschaft zu fördern. In den Seniorentreffs werden unterschiedlichste Veranstaltungen angeboten, mit denen möglichst viele ältere Menschen, unabhängig von ihrer Lebenslage, angesprochen werden. Wer sich gerne in einer dieser Einrichtungen engagieren möchte, ist herzlich willkommen. Auskünfte über mögliche Betätigungsfelder geben die Einrichtungsleitungen.



Freizeit & Treff

ASB Hörseltreff für Mieter und Senioren

Frau Stöhr
Stedtfelder Straße 31
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 22 57 40
hoerseltreff@asb-swt.de
www.asb-swt.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch: 13:00-17:00 Uhr

Aktivtreff Eisenach

Frau Heiderich
Nordplatz 1a/1c · 99817 Eisenach
Mobil: (01 76) 12 72 32 26
aktivtreff@asb-swt.de
www.asb-swt.de

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 13:00-16:00 Uhr

Nachbarschaftstreff

Heike Apel-Spengler
und Erika Hermanns
Goethestraße 10a
99817 Eisenach
Telefon: (03691) 8 86 83 58

Öffnungszeiten:

Montag: 14:00–17:00 Uhr
Dienstag und Freitag: 13:00–17:00 Uhr
Mittwoch: 13:00–16:00 Uhr
Donnerstag: 15:00–18:00 Uhr

Mitgliedertreff der AWG Eisenach

Herr Blankenburg
Sophienstraße 3 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 82 13 82
info@awg-eisenach.de
www.awg-eisenach.de

Information:

Um Reservierung wird gebeten.

Musikschule Alexander Blume

Werneburgstraße 11
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 21 34 16
musikschule.blume@t-online.de
www.musikschule-blume.de

Seniorenredaktion

„Wartburg-Radio 96,5“

Franziska Klemm
Georgenstraße 43
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 881 883
info@wartburgradio.com
www.wartburgradio.com

Musikschule

„Johann Sebastian Bach“

Kurstraße 1
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 670 660
www.musikschule-eisenach.de

Kultur und Veranstaltungen

Bürgerhaus Eisenach

Ernst-Thälmann-Straße 94
99817 Eisenach
Mobil: (01 62) 8 06 94 54
www.buergerhaus-eisenach.de

Cineplex Eisenach

Alexanderstraße 12
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 57 60
info.eisenach@cinplex.de
www.cineplex.de/eisenach

Landestheater Eisenach

Theaterplatz 4–7
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 2 56-0
besucherservice@
landestheater-eisenach.de
www.landestheater-eisenach.de

TAM Theater am Markt

Goldschmiedenstraße 12
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 74 09-470
kontakt@theaterammarkt.de
www.theaterammarkt.de

Schlachthof Eisenach – BSE e.V.

Langensalzaer Straße 43
99817 Eisenach
mail@schlachthof-eisenach.de
www.schlachthof-eisenach.de

Burschenschaftsdenkmal

An der Göbelskuppe 1
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 2 01 39 10
post@denkmalerhaltungsverein.de
www.denkmalerhaltungsverein.de

Wartburg

Auf der Wartburg 1
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 25 00
besucherservice@wartburg.de
www.wartburg.de

Wandelhalle

Wartburgallee 53
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 67 08 84
www.wandelhalle-eisenach.de

Automobile Welt Eisenach

Friedrich-Naumann-Straße 10
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 72 12
info@awe-stiftung.de
www.awe-stiftung.de

Bachhaus

Frauenplan 21
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 79 34-0
info@bachhaus.de
www.bachhaus.de

Lutherhaus

Lutherplatz 8 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 29 83-0
info@lutherhaus-eisenach.de
www.lutherhaus-eisenach.de

Industriedenkmal „Alte Mälzerei“

Palmental 1
99817 Eisenach
Telefon: (03 69 20) 84 10
www.lr-musikarchiv.de

Thüringer Museum – Teezimmer im Kartausgarten

Waisenstraße 2
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 74 32 93
www.eisenach.info

Thüringer Museum – Stadtschloss

Markt 24
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 67 04 50
museum@eisenach.de
www.eisenach.info

Thüringer Museum – Reuter- Villa mit Wagner-Ausstellung

Reuterweg 2 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 74 32 93
reutervilla@web.de
www.eisenach.info

Vereine

August-Bebel-Gesellschaft e. V.

Marienstraße 57 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 54 34
info@august-bebel-gesellschaft.de
www.august-bebel-gesellschaft.de

Geschichtsverein Eisenach e. V.

Michael Kellner
Ehrensteig 24 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 21 06 15
info@geschichtsverein-eisenach.de
www.geschichtsverein-eisenach.de

Bachchor Eisenach der Ev.-Luth. Kirchgemeinde Eisenach e. V.

Christian Stötzner
Pfarrberg 2 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 76 81
info@bachchor-eisenach.de
www.bachchor-eisenach.de

Franz-Schubert-Chor Eisenach e. V.

Dieter Kieselbach
Friedensstraße 34 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 21 03 44
vorsitzender@schubertchor.de
www.schubertchor.de

Förderverein „Freunde des Thüringer Museums“ e. V.

Markt 24 · 99817 Eisenach
foerderverein-tme@gmx.de

Sommergewinnzunft Eisenach e. V.

Torsten Daut
Ehrensteig 78 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 69 07
info@sommergewinn-eisenach.de
www.sommergewinn-eisenach.de

Luther-Verein e. V.

Katharinenstraße 13 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 2 93 90
info@lutherverein.de

Verband der Kleingärtner in Eisenach und Wartburgkreis e. V.

Stedtfelder Str. 140 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 20 30 15
gst-verband@kgvesa.de
www.kgvesa.de

Eisenbahnchor „Friedrich List“ e. V.

Felix Klaus Winkler
Wilhelm-Pieck-Str. 21 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 84 15 35

Goethe-Gesellschaft Eisenach e. V.

Am Hängetal 5 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 50 69
goethegesellschaft.eisenach@gmx.de

Rennsteigverein 1896 e. V.

Prof. Dr. Harald Töpfer (Vorsitzender)
Dornsenplatz 8 · 99842 Ruhla
Telefon: (03 69 29) 8 84 39
info@rennsteigverein.de
www.rennsteigverein.de

Rhönklub Zweigverein Eisenach e. V.

Gerda Jäger
Robert-Koch-Str. 13 · 99837 Berka
Telefon: (03 69 22) 42 52 58
gerda-jaeger@live.de

Informationen



Aktuelle Veranstaltungen für Senioren
finden Sie auf www.eisenach.de unter
„Leben“ ▶ „Senioren“ ▶ „Veranstaltungen“

Übersicht aller Vereine: [www.eisenach.de/
leben/engagiert-in-eisenach/vereine/](http://www.eisenach.de/leben/engagiert-in-eisenach/vereine/)



Sport treiben heißt länger fit bleiben und Lebensqualität gewinnen, egal in welchem Lebensabschnitt man sich befindet. Trifft man dabei noch Gleichgesinnte und knüpft neue Kontakte, dann lernt man schnell, dass Sport richtig Spaß machen kann.

Mit Sport das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern

Es nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen. Im Voraus ist ein Besuch beim Hausarzt anzuraten. Er kann sehr gut einschätzen, welche körperlichen Belastungen für Sie geeignet sind. Auch in Fitnessstudios kann geschultes Personal ein geeignetes Programm zusammenstellen. Der Sport soll Spaß machen und nicht zur Qual werden. Fußball oder Volleyball, Wandern oder Joggen in der Gruppe fördern die Ausdauer, wirken sich aber teils belastend auf die Gelenke aus. Schwimm-

men und Radfahren sind geeignete Alternativen. Richtig angeleitet bietet z. B. Nordic Walking beste Voraussetzungen, um das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer zu trainieren. Eine Partie Kegeln oder Bowling machen auch Spaß und bringen zudem Geselligkeit. Das Training zeigt bei den meisten Senioren schnell Erfolge. Die Bewältigung des Alltags fällt dadurch deutlich leichter, und durch die körperliche Fitness erlangt man oft mehr Unabhängigkeit.

Informationen



Kontakt

Kreissportbund Eisenach e. V.
Sportpark 1 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 20 30 91
E-Mail: info@ksb-eisenach.de
Internet: www.ksb-eisenach.de

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Rehabilitationssport Herzerkrankungen	Mittwoch 12:30–13:30 Uhr 13:45–14:45 Uhr 11:00–12:00 Uhr	Budozentrum Markscheffelshof 4	Budozentrum Eisenach e. V.
Rehabilitationssport Orthopädie	Montag 09:00–09:45 Uhr 17:30–18:15 Uhr	Budozentrum Markscheffelshof 4	Budozentrum Eisenach e. V.
	Dienstag 12:30–13:15 Uhr 14:00–14:45 Uhr 17:30–18:15 Uhr 18:45–19:30 Uhr		
	Mittwoch 09:30–10:15 Uhr 15:00–15:45 Uhr 17:00–17:45 Uhr 18:45–19:30 Uhr		
	Donnerstag 09:30–10:15 Uhr 15:00–15:45 Uhr 16:15–17:00 Uhr 17:30–18:15 Uhr		
Präventives Ausdauertraining in der Halle	Termine auf Anfrage	Budozentrum Markscheffelshof 4	Budozentrum Eisenach e. V.

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung	Termine auf Anfrage	Budozentrum Markscheffelshof 4	Budozentrum Eisenach e. V.
Rehabilitationssport Wassergymnastik	Montag 11:00–11:45 Uhr 12:00–12:45 Uhr 13:00–13:45 Uhr 14:00–14:45 Uhr 15:00–15:45 Uhr 19:00–19:45 Uhr	Sportbad Aquaplex Sportpark 4	Budozentrum Eisenach e. V.
	Dienstag 11:15–12:00 Uhr 15:15–13:00 Uhr 14:15–15:00 Uhr	Hallenbad Herleshausen Im Ölgrund, 37293 Herleshausen	
	Mittwoch 08:00–08:45 Uhr 10:00–10:45 Uhr 12:15–13:00 Uhr 13:00–13:45 Uhr	Sportbad Aquaplex Sportpark 4	
	Donnerstag 12:15–13:00 Uhr	Sportbad Aquaplex Sportpark 4	
	Freitag 12:15–13:00 Uhr 13:15–14:00 Uhr 14:00–15:00 Uhr	Hallenbad Herleshausen Im Ölgrund, 37293 Herleshausen	

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Gymnastik 1	Montag 19:00-20:00 Uhr	Werner-Seelenbinder-Halle Roeseplatz 3	FSV Eintracht Eisenach e. V.
Gymnastik 2	Dienstag 16:15-17:15 Uhr	Werner-Seelenbinder-Halle Roeseplatz 3	FSV Eintracht Eisenach e. V.
Aerobic	Mittwoch 17:45-19:00 Uhr	Werner-Seelenbinder-Halle Roeseplatz 3	FSV Eintracht Eisenach e. V.
erlebniSTanz 1. Gruppe: 2. Gruppe:	Dienstag 14:00-16:00 Uhr 16:30-18:30 Uhr	Werner-Aßmann-Halle An der Katzenaue	Freie Turnerschaft 1990 Eisenach e. V.
Gymnastik	Mittwoch 17:30-18:30 Uhr	Ernst-Abbe-Gymnasium/ Theaterplatz	Freie Turnerschaft 1990 Eisenach e. V.
Frauen mit Format	Dienstag 19:30-21:00 Uhr	Elisabeth-Gymnasium, Sporthalle, Nebestraße 24	Freie Turnerschaft 1990 Eisenach e. V.
Seniorenort	Montag 15:30-16:30 Uhr	Ernst-Abbe-Gymnasium/ Theaterplatz	Freie Turnerschaft 1990 Eisenach e. V.
	Mittwoch 16:30-17:30 Uhr		
Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung	Termine auf Anfrage		Freie Turnerschaft 1990 Eisenach e. V.
Rehabilitationssport / Herzsport gemischte Gruppe: gemischte Gruppe: Männergruppe	Dienstag 16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr	Sporthalle Ernst-Abbe-Gymnasium Wartburgallee 60	SV Einheit Eisenach e. V.

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Rehabilitationssport Orthopädie	Montag 08:00–09:00 Uhr 14:00–15:00 Uhr 16:00–17:00 Uhr 19:00–20:00 Uhr	Physiotherapeutische Praxis Christian Becker Kurstraße 2	SV Einheit Eisenach e. V.
	Dienstag 15:00–16:00 Uhr 16:00–17:00 Uhr 17:00–18:00 Uhr 19:00–20:00 Uhr		
	Mittwoch 09:00–10:00 Uhr 18:00–19:00 Uhr		
	Donnerstag 10:00–11:00 Uhr 16:00–17:00 Uhr 17:00–18:00 Uhr 18:00–19:00 Uhr		
	Freitag 13:00–14:00 Uhr 18:00–19:00 Uhr		
Gymnastik	Montag 19:00–20:00 Uhr	Sporthalle am Theaterplatz/ Ernst Abbe Gymnasium Eingang über Helenenstraße	SV Einheit Eisenach e. V.
	Mittwoch 17:30–19:00 Uhr	Elisabeth-Gymnasium, Sporthalle, Nebestraße 24	

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Wasserhymnastik	Donnerstag 08:00-08:45 Uhr	Aquaplex, im flachen Wasser (Nichtschwimmerbecken)	SV Einheit Eisenach e. V.
Nordic Walking	Freitag 15:00-16:30 Uhr	Sporthalle Ernst-Abbe- Gymnasium, Wartburgallee 60	SV Einheit Eisenach e. V.
Gymnastik	Montag 16:00-17:30 Uhr	Turnhalle am Petersberg, Langensalzaer Straße 44	SV90 Eisenach e.V.
Gymnastik	Dienstag 16:00-17:30 Uhr	Turnhalle Wartburgschule, Wilhelm-Pieck-Straße 1	ESV Lok Eisenach e.V.
	Mittwoch 19:00-20:00 Uhr		
Gymnastik	Termine auf Anfrage		SV Wartburgstadt Eisenach e.V. Telefon: (0 36 91) 88 97 10
Rehabilitationssport Orthopädie	Montag 16:30-17:15 Uhr 17:30-18:15 Uhr 18:30-19:15 Uhr	St. Georg Klinikum Schillerstraße 8	BSSV e.V. Eisenach
	Dienstag 16:30-17:15 Uhr 17:30-18:15 Uhr		
	Donnerstag 16:30-17:15 Uhr 17:30-18:15 Uhr		

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik	Termine auf Anfrage		Reha- und Präventions-sportverein Eisenach e.V. E-Mail: reha-wassergymnastik-eisenach@web.de Telefon: (01 76) 23 55 23 39
AlltagsTrainingsProgramm (ATP) - Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug	Termine auf Anfrage		Reha- und Präventions-sportverein Eisenach e.V. E-Mail: reha-wassergymnastik-eisenach@web.de Telefon: (01 76) 23 55 23 39
Rehabilitationssport Orthopädie	Montag 13:30–14:15 Uhr	Physiotherapie Harmonie, Hospitalstraße 6	Reha- und Präventions-sportverein Eisenach e.V.
	Dienstag 17:15–18:15 Uhr		
	Mittwoch 08:30–09:30 Uhr		
Rehabilitationssport Orthopädie	Mittwoch 10:15–11:00 Uhr	Bushido Eisenach, Fabrikstraße 1	KJV KEMPO Wutha-Farnroda 1994 e.V.
	Freitag 17:00–17:45 Uhr		
Gesundheitssport ab 45 (nur für Frauen)	Donnerstag 17:30 Uhr	Sporthalle Ziegeleistraße 50	SV Nordstern 90 Eisenach e. V.

Sportangebot	Wann	Wo in Eisenach	Verein
Gymnastik und Breitensport (nur für Frauen)	Montag 19:00 Uhr	Sporthalle Ziegeleistraße 50	SV Nordstern 90 Eisenach e. V.
Seniorensport (nur für Frauen)	Freitag 16:00 Uhr	Sporthalle am Petersberg Langensalzaer Straße 44	SV Nordstern 90 Eisenach e. V.
Wirbelsäulengymnastik	Montag 19:00 Uhr	Sporthalle Ziegeleistraße 50	SV Nordstern 90 Eisenach e. V.
	Dienstag 16:00 Uhr	Sporthalle Ziegeleistraße 50	SV Nordstern 90 Eisenach e. V.

Weitere Sportangebote

Living Gesundheit & Fitness

Frauenplan 8 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 21 19 81
 info@living-eisenach.de
 www.living-eisenach.de

MC Shape – Muscle Club Eisenach GmbH

Neue Wiese 1 (im PEP-Markt)
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 2 45 43 30
 eisenach@mcshape.com
 www.mcshape.com/studio/
 eisenach/willkommen

newlife Fitnessclub

Am Gebräun 4 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 21 46 86
 info@newlife-eisenach.de
 www.newlife-eisenach.de

My Live – Gesundheits- und Bewegungszentrum

Wartburgstraße 5
 99817 Eisenach – OT Stedtfeld
 Telefon: (0 36 91) 8 61 44 25
 info@mylife-eisenach.de
 www.mylife-eisenach.de

Fitness Arena Eisenach

An der Karlskuppe 13–15
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 8 89 70 50
 studio-eisenach@fitnessarena.de
 www.fitnessarena.de

Impuls Wellness- und Gesundheitszentrum GbR

Clemensstraße 1 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 21 45 04
 info@impuls-eisenach.de
 www.impuls-eisenach.de

Bowling Center Eisenach

Rennbahn 72
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 78 56 40
info@bowlingcenter-eisenach.de
www.bowlingcenter-eisenach.de

aquaplex – Freizeit- und Sportbad

Sportpark 4
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 6 82-300
info@sportbad-eisenach.de
www.sportbad-eisenach.de

Alte Brauerei – Indoor Kletterpark

Wartburgallee 25a
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 23 80 40
info@kletterpark-eisenach.de
www.kletterpark-eisenach.de

Golfclub Eisenach im Wartburgkreis e. V.

Am Röderweg 3
 99820 Höselsberg-Hainich
 Telefon: (03 69 20) 7 18 71
info@golf-eisenach.de
www.golf-eisenach.de

Tennisclub Blau-Weiß Eisenach 1920 e.V.

Johannistal 16
 99817 Eisenach
 Telefon: (03 69 1) 21 41 90
verein@tennisclub-eisenach.de
www.tennis-eisenach.de

Informationen



Eine Übersicht aller Vereine finden
 Sie auf [www.eisenach.de/leben/
 engagiert-in-eisenach/vereine/](http://www.eisenach.de/leben/engagiert-in-eisenach/vereine/)



Muskeltraining ab 50:

Freiheit und Unabhängigkeit für ein aktives Leben

Das Alter von 50 Jahren markiert einen neuen Lebensabschnitt, in dem Gesundheit und Wohlbefinden eine noch größere Bedeutung bekommen. Es ist die Zeit, in der wir uns fragen, wie wir unsere Freiheit und Unabhängigkeit im Alltag bewahren können. Die gute Nachricht ist: Muskeltraining kann uns dabei helfen! Es ist der Schlüssel zu einem gesunden und aktiven Leben, das frei von Schmerzen und Krankheiten ist.

Schmerzfreiheit und Reduzierung von Zivilisationskrankheiten

Muskeltraining ist ein wirksames Mittel, um Schmerzen zu vermeiden und das Risiko von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose zu reduzieren. Durch gezieltes Training werden die Muskeln gestärkt und die Knochen gestützt. Das führt zu einer besseren Haltung, einer geringeren Belastung der Gelenke und einer stabileren Körperstruktur.

Gehirnfunktion verbessern und Schmerzwarnnehmung verringern

Wussten Sie, dass Muskeltraining auch positive Auswirkungen auf unser Gehirn hat? Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Training die kognitive Funktion verbessern kann. Durch die körperliche Aktivität werden im Gehirn Wachstumsfaktoren freigesetzt, die die Bildung neuer Nervenzellen anregen und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern. Zudem kann das Muskeltraining die Schmerzwarnnehmung verringern, da es körpereigene Schmerzmittel, wie Endorphine, freisetzt.

Betreuung und Anleitung für gesundes Training

Bei allem Enthusiasmus ist es wichtig zu betonen, dass eine professionelle Betreuung und Anleitung der sicherste Weg ist, das Muskeltraining effektiv und gesundheitsfördernd zu gestalten. Ein qualifizierter Trainer oder Thera-

peut kann individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen berücksichtigen und ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm entwickeln. Durch die richtige Ausführung der Übungen minimiert man das Risiko von Verletzungen und maximiert die Ergebnisse.

Die wichtigsten Nutzen des Muskeltrainings im Alter

- **Stärkung der Muskulatur** für mehr Kraft und Ausdauer im Alltag
- **Verbesserung der Gelenkgesundheit** und Vorbeugung von Schmerzen
- **Reduzierung des Risikos** von Zivilisationskrankheiten
- **Erhaltung der Knochengesundheit** und Vorbeugung von Osteoporose
- **Steigerung der Stoffwechselrate** und Unterstützung beim Gewichtsmanagement
- **Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit** und Schmerzwarnnehmung

Tipps für den Alltag

Neben dem gezielten Muskeltraining gibt es auch im Alltag Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und die Muskulatur zu stärken:

- **Treppen statt Aufzug** benutzen, um die Beinmuskulatur zu trainieren
- **Spaziergänge oder Radtouren** in den Alltag integrieren, um Ausdauer und Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern
- **Yoga oder Tai Chi** ausprobieren, um Flexibilität, Balance und Muskelkraft zu fördern

- **Leichte Gewichte oder Widerstandsbänder** für das Training zu Hause verwenden
- Bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Bedenken immer einen **Fachmann/Fachfrau um Rat fragen**.

Fazit

Muskeltraining ab 50 Jahren ist der Schlüssel zu Freiheit und Unabhängigkeit im Alltag. Es hilft uns, schmerzfrei zu bleiben, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, unsere Gehirnfunktion zu

verbessern und die Schmerzwahrnehmung zu verringern. Dabei ist eine professionelle Betreuung und Anleitung unerlässlich, um das Training sicher und effektiv zu gestalten. Qualifizierte Trainer oder Therapeuten begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden und unabhängigen Leben

Marco Engel

Fachtrainer und Inhaber Living Gesundheit & Fitness in Eisenach

Dein Gesundheits- & Fitnesszentrum
im Herzen der Stadt

**JUGEND
IST
ALTERS-
UNABHÄNGIG**



ÜBER UNS

Wir unterstützen Dich mit Krankenkassenpartnerschaften, Fachtrainern, Physiotherapeuten, modernsten Geräten und Konzepten für mentales und körperliches Training. **Erreiche Deine Gesundheitsziele und führe ein vitales Leben!**

Muskeltraining für ein selbstbestimmtes und gesundes Leben

Je besser es uns geht, desto schwächer werden wir. Dies betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern sogar schon unsere Jüngsten. Gründe dafür sind mangelnde körperliche Aktivität, zunehmende Digitalisierung und ein Überangebot an zuckerhaltigen Lebensmitteln. Doch es gibt eine gute Nachricht: Ihre Muskulatur befindet sich gerade noch in der Pubertät. Durch gezieltes Krafttraining sind selbst bei 75-jährigen Personen noch Kraftsteigerungen von über 300% möglich. Dies kann den Unterschied ausmachen, ob man im hohen Alter seine Selbstständigkeit und Autonomie bewahrt oder auf Hilfe angewiesen ist.

Natürlicher Muskelschwund tritt aufgrund des Alterungsprozesses auf. Ab dem 35. Lebensjahr verlieren wir jährlich etwa 1% unserer Muskulatur. In 10 Jahren sind das ganze 10%. Durch regelmäßiges Krafttraining können jedoch 8% davon aufgehalten werden.

Ein 80-jähriger Mensch, der 40 Jahre lang keinen Sport gemacht hat, hat 40% seiner Muskulatur verloren. Hätte er in diesen 40 Jahren trainiert, wäre es nur 8% gewesen. Ein gezieltes Ganzkörperkrafttraining für zwei Stunden pro Woche wird von der WHO empfohlen. Zusätzlich zum Krafttraining ist auch Ausdauertraining wichtig. Beim Fitnessstraining geht es um die Pflege Ihrer eigenen Muskulatur, die Ihnen dabei hilft, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Weitere Vorteile des Muskeltrainings sind der Schutz vor verschiedenen Krankheiten wie Osteoporose, Arthrose, Rückenleiden, Witwenbuckel, Hohlkreuz, Verspannungen, Diabetes, Stoffwechselproblemen, Bluthochdruck, Herzleiden, Demenz und sogar Krebs. Regelmäßiges Muskeltraining ist das wirksamste Medikament.



Wir laden Sie herzlich ein, unser Studio zu besuchen, um sich über Ihre Trainingsmöglichkeiten zu informieren. Sie erhalten eine individuelle Beratung von unserem Fachpersonal. Rufen Sie uns gerne unter der (0 36 91) 2 45 43 30 an.

Bleiben Sie gesund und tun Sie etwas dafür! Herzlichst, Kevin Semisch, Geschäftsführer MC Shape Eisenach und Fitnessbuchautor.



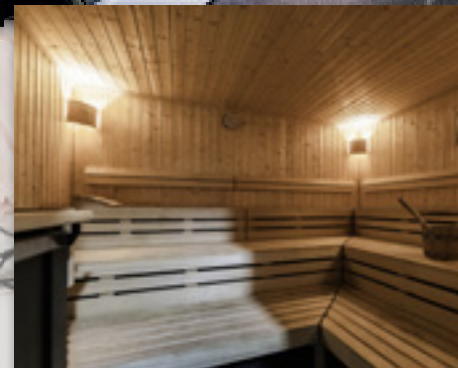
altersgerechtes Fitnessstraining mit Wellnessbereich

» im **MC Shape** Eisenach
» auf über 2.000m²

Wir freuen uns auf deinen Anruf!

MC Shape Eisenach Neue Wiese 1 · 99817 Eisenach · **Telefon: 03691 2454330** · www.mcshape.com
Muscle Club Eisenach GmbH » im **PEP-EINKAUFSPARK** <<

- » Selbst einstellende Geräte (Milon Trainingszirkel)
- » Individuelle Trainingsberatung und Trainingsplanerstellung
- » Dr. Wolff Rückentraining
- » Altersgerechte Rückenurse und Yoga
- » Reha Sport
- » Wassermassageliege Hydrojet
- » Saunabereich
- » Außenterasse
- » 1000 kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür
- » Viele weitere Einkaufsmöglichkeiten direkt vor der Tür



Tipps beim Reisen

Für Rentner sind Urlaubsreisen eine wunderbare Möglichkeit, neue Abenteuer zu erleben und die Welt zu erkunden. Damit Ihre Reisen angenehm und gesundheitsfördernd sind, beachten Sie bitte u.a. folgenden Gesundheitstipps:

1. Passen Sie Ihre Reise an Ihre Bedürfnisse an

Wählen Sie Reiseziele, Unterkünfte und Aktivitäten, die Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen. Wenn Sie zum Beispiel Schwierigkeiten beim Gehen haben, entscheiden Sie sich für barrierefreie Unterkünfte und erkunden Sie rollstuhlgerechte Attraktionen.

2. Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Reise

Besprechen Sie Ihre Reisepläne und lassen Sie sich über eventuell erforderliche Impfungen, Medikamente oder spezielle Vorsichtsmaßnahmen informieren, die Sie beachten sollten.

3. Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit



Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Medikamente für die gesamte Dauer Ihrer Reise bei sich haben. Packen Sie zusätzliche Medikamente ein, falls sich Ihre Reisepläne verzögern sollten. Tragen Sie Medikamente immer im Handgepäck, damit sie bei eventuellem Gepäckverlust nicht verloren gehen.

4. Planen Sie Pausen ein

Wenn Sie lange Strecken zurücklegen müssen, sollten Sie regelmäßige Pau-

sen einplanen. Stehen Sie auf, dehnen Sie sich aus und bewegen Sie sich, um die Durchblutung anzuregen und Muskelsteifheit zu vermeiden.

5. Trinken Sie ausreichend Wasser

Halten Sie Ihren Körper hydratisiert. Dehydrierung kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Tragen Sie eine wiederverwendbare Wasserflasche mit sich und füllen Sie sie regelmäßig auf.

6. Essen Sie gesunde Mahlzeiten

Es kann verlockend sein, während des Urlaubs viele leckere, aber ungesunde Speisen zu genießen. Versuchen Sie dennoch, eine ausgewogene Ernährung beizubehalten. Wählen Sie gesunde Optionen wie frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Protein. Probieren Sie auch lokale Spezialitäten, aber in Maßen.

7. Bewegung und Aktivität einplanen

Gehen Sie spazieren, machen Sie Wanderungen oder nutzen Sie die Einrichtungen des Hotels wie den Fitnessraum oder den Pool. Bleiben Sie in Bewegung, um Ihre körperliche Gesundheit zu fördern und Energie zu tanken.

8. Achten Sie auf Ihre Sicherheit

Nehmen Sie sich Zeit, um sich über die Sicherheitslage an Ihrem Reiseziel zu

informieren. Vermeiden Sie unsichere Gebiete und seien Sie vorsichtig mit Ihren Wertsachen. Halten Sie wichtige Dokumente und Geld sicher verwahrt. Wenn Sie Aktivitäten wie Wandern oder Wassersport ausprobieren möchten, stellen Sie sicher, dass diese sicher und altersgerecht sind.

9. Genießen Sie den Moment

Genießen Sie die Schönheit der Umgebung, die Begegnungen mit neuen

Menschen und die Erkundung neuer Kulturen. Lassen Sie sich von den positiven Erfahrungen bereichern. In dem Sie Ihre Gesundheit im Blick behalten und sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse konzentrieren, können Sie Ihre Urlaubsreisen als Senioren in vollen Zügen genießen. Denken Sie daran, dass Ihr Wohlbefinden oberste Priorität hat, und planen Sie entsprechend, um unvergessliche und gesunde Reiseerlebnisse zu schaffen.

Wir beraten Sie ausführlich und kompetent!

Ihre freundliche Apotheke im Südviertel von Eisenach.

Nutzen Sie unseren Onlineservice:
www.frauenberg.de



Inhaberin: Katrin Heinemann e. Kfr.
Frauenberg 9 • 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 74 38 80



Apotheke am Frauenberg

gegründet
im Jahr
1997

Das Nikolaikolleg – eine Veranstaltungsreihe des Nikolaizentrums

Bildungsangebote und Gespräche

Das Nikolaikolleg ist eine Veranstaltungsreihe des Nikolaizentrums für alle Eisenacher und Gäste. Mit vielfältigen Themen, wie Kultur, Religion, Wissenschaft und Gesellschaft, möchten wir uns als Gesprächspartner einbringen. Es erwarten Sie vielfältige Bildungsangebote, die gesellschaftliche und

ethische Fragen behandeln. Wir freuen uns mit Ihnen auf interessante Vorträge und regen Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Die Veranstaltungen finden jeden dritten Dienstag im Monat von 10:00–12:00 Uhr in der Kapelle des Diakonissenmutterhauses statt (außer Juli und August).

Informationen



Kontakt

Telefon: (0 36 91) 26 01 85

E-Mail: k.kallenbach@diako-thuringen.de

Kapelle des Diakonissenmutterhauses

Karlsplatz 27–31 · 99817 Eisenach



(medizinisch präventiv)

- Basisfußpflege
- Problemfußbehandlung
- Diabetikerfußpflege (präventiv)
- Nagelprothetik
- Spangentechniken
- Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Wellnessfußpflege
- Nageldesign (Shellac)

Inh.: Yvonne Dabringhausen

Altstadtstraße 10 • 99817 Eisenach • Telefon: (01 76) 31 51 33 30

Termine nach Vereinbarung • auch im mobilen Einsatz



Ausflugstipps in der Region –

Natur, Kultur und Geschichte erleben

Drachenschlucht

Hohe Sonne – B19
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 92 30
www.eisenach.info

Rennsteig

Deutschlands beliebtester
Höhenwanderweg im Thüringer Wald
www.rennsteig.de

Baumkronenpfad

Thiemsburg 1
99947 Schönstedt
Telefon: (0 36 03) 82 58 43
info@baumkronen-pfad.de
www.baumkronen-pfad.de

Öffnungszeiten:

April–Oktober: 10:00–19:00 Uhr
November–März:
10:00–16:00 Uhr (witterungsabhängig)

Miniaturenpark „mini-a-thür“

Geschwister-Scholl-Str. 32 · 99842 Ruhla
Telefon: (03 69 29) 8 00 08
info@mini-a-thuer.de
www.mini-a-thuer.de

Öffnungszeiten:

Montag–Sonntag: 10:00–18:00 Uhr
Informationen zum Saisonstart
finden Sie auf der Website.

Japanischer Garten

Kurpromenade 15
99947 Bad Langensalza
Telefon: (0 36 03) 83 44 24
touristinfo@badlangensalza.de
www.badlangensalza.de

Öffnungszeiten:

März–Oktober: 10:00–18:00 Uhr
April–September: 10:00–19:00 Uhr

Wildkatzendorf Hütscheroda

Schloßstr. 4 · 99820 Hörselberg-
Hainich – OT Hütscheroda
Telefon: (036254) 86 51-80
info@wildkatzendorf.de
www.wildkatzendorf.de

Öffnungszeiten:

April–Oktober: täglich 10:00–18:00 Uhr
November–März: Samstag, Sonntag,
Feiertage und in den Schulferien
(Thüringen/Hessen/Sachsen):
10:00–16:00 Uhr

Opfermoor Vogtei

Schleifweg 11 99986 Niederdorla
Telefon: (0 36 01) 75 60 40
info@opfermoor.de
www.opfermoor.de

Öffnungszeiten:

Die aktuellen Öffnungszeiten
finden Sie auf der Website.

Thüringer Zoopark Erfurt

Am Zoopark 1 · 99087 Erfurt
Telefon (03 61) 6 55 41 51
zoopark@erfurt.de
www.zoopark-erfurt.de

Öffnungszeiten:

März–Oktober: 09:00–18:00 Uhr
November–Februar: 09:00–16:00 Uhr

Bad Liebensteiner Tierpark e. V.

Auenweg 14 · 36448 Bad Liebenstein
Telefon: (03 69 61) 3 38 65
tpbadli@gmail.com
www.tierpark-bad-liebenstein.de

Öffnungszeiten:

Montag–Sonntag: 10:00–16:00 Uhr

Tierpark Gotha

Töpfler Weg 2 · 99867 Gotha
Telefon: (0 36 21) 51 04 60
info@tierpark-gotha.de
www.tierpark-gotha.de

Öffnungszeiten:

Sommer: 09:00–18:00 Uhr
Winter: 09:00–16:00 Uhr

Falknerei am Rennsteig

Liebensteiner Straße 108
99891 Waltershausen – OT Winterstein
Telefon: (03 69 29) 8 02 64
info@rennsteigfalknerei.de
www.rennsteigfalknerei.de

Öffnungszeiten:

Dienstag–Sonntag und an Feiertagen:
10:00–12:00 Uhr · 13:00–17:00 Uhr

Tropfsteinhöhle Kittelsthal

Bergstraße · 99842 Ruhla – OT Kittelsthal
Telefon: (03 69 29) 8 90 13

Öffnungszeiten:

April–Oktober: Donnerstag–Sonntag
und Feiertag: 10:30–17:00 Uhr
November–März: Donnerstag–
Samstag: 10:30–17:00 Uhr

Schaubergwerk am Aschenberg

Inselbergstr. 26 · 36448 Bad Liebenstein
Telefon: (03 69 61) 3 02 52

Öffnungszeiten:

April–Dezember:
Dienstag–Freitag: 13:30–22:00 Uhr
Samstag–Sonntag: 10:00–22:00 Uhr

Marienglashöhle

An der B88
99894 Friedrichroda
Telefon: (0 36 23) 31 16 67
info@marienglashoehle.de
www.marienglashoehle-friedrichroda.de

Öffnungszeiten:

April–Oktober: 10:00–17:00 Uhr
November–März: 10:00–16:00 Uhr

Erlebnis Bergwerk Merkers

Zufahrtstraße · 36460 Krayenberg-
gemeinde – OT Merkers
Telefon: (03 69 69) 42 41 01
info@erlebnisbergwerk.de
www.erlebnisbergwerk.de

Öffnungszeiten:

Dienstag–Samstag: 08:30–16:00 Uhr

Skulpturenwanderwege und -parks am Nationalpark Hainich

Hauptstraße 90e · 99820 Hørsel-
berg-Hainich – OT Behringen
Telefon: (03 62 54) 7 54 90
info@ek-akademie.de
www.bildhauersymposium.de

Uhrenmuseum in Ruhla

Bahnhofstrasse 27 · 99842 Ruhla
 Telefon: (03 69 29) 796580
 info@uhrenwerke-ruhla.de
 www.uhrenwerke-ruhla.de

Öffnungszeiten:

Montag–Dienstag: 10:00–16:00 Uhr
 Mittwoch–Freitag: 10:00–18:00 Uhr
 Samstag: 10:00–15:00 Uhr

Museum am Gradierwerk

An den Gradierhäusern 4
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (36 95) 69 34 71
 museum@badsalzungen.de
 www.museum-badsalzungen.de

Öffnungszeiten:

täglich 10:00–17:00 Uhr

Schloss Wilhelmsthal

Wilhelmsthal 5
 99843 Gerstungen – OT Wilhelmsthal
 Telefon: (03 69 21) 1 70 13
 www.schloss-wilhelmsthal.de

**Werratalmuseum
 im Schloss Gerstungen**

Sophienstraße 4
 99834 Gerstungen
 Telefon: (03 69 22) 2 45-261
 museum@gerstungen.de

Öffnungszeiten:

Mai–Oktober: Dienstag–Sonntag:
 14:00–17:00 Uhr

Schloss Glücksbrunn

Glücksbrunn 2 · 36448 Schweina
 Telefon: (03 69 61) 69 90 88
 schloss-gluecksbrunn@web.de

**Schloss Friedenstein
 und Herzogliches Museum**

Schlossplatz 1
 99867 Gotha
 Telefon: (0 36 21) 8 23 42 00
 service@stiftung-friedenstein.de

Öffnungszeiten:

April–Oktober:
 Dienstag–Sonntag: 10:00–17:00 Uhr
 November–März:
 Dienstag–Sonntag: 10:00–16:00 Uhr

Museum Burg Creuzburg

Auf der Creuzburg · 99831 Creuzburg
 Telefon: (03 69 26) 9 80 47
 tourismus@creuzburg.de
 www.creuzburg-online.de

Öffnungszeiten:

April–Oktober:
 Dienstag–Samstag: 12:00–17:00 Uhr
 Sonntag: 10:00–17:00 Uhr
 November–März: Donnerstag–Sonntag:
 12:00–16:00 Uhr
 in den Ferien (Thüringen/Hessen):
 Dienstag–Sonntag: 12:00–17:00 Uhr

Museum der Brandenburg

99834 Gerstungen
 Telefon: (03 69 27) 9 07 88
 info@die-brandenburg.de
 www.die-brandenburg.de

Öffnungszeiten:

April–September:
 Sonntag: 11:00–17:00 Uhr
 (bei Verfügbarkeit von Aufsichtspersonal)

Historischer Wehrgang Mühlhausen

Zweckverband Mühlhäuser Museen
Am Frauentor · 99974 Mühlhausen
Telefon: (0 36 01) 8 56 60
info@mhl-museen.de
www.mhl-museen.de

Öffnungszeiten:

Montag–Sonntag: 10:00–17:00 Uhr
Informationen zum Saisonstart
finden Sie auf der Website.

Trusetaler Wasserfall

Brotteroder Straße 49
98596 Brotterode-Trusetal
Telefon: (03 68 40) 8 15 78
tourismus@brotterode-trusetal.de

Öffnungszeiten:

Ostern–Ende Oktober:
täglich 09:00–18:00 Uhr

Erlebnis-Draisine

Bahnhofstraße 43
99976 Lengenfeld unterm Stein
Telefon: (03 60 27) 7 88 66
info@erlebnis-draisine.de

Staatliche Vogelschutzwarte Seebach

Lindenhof 3
99998 Mühlhausen/OT Seebach
Telefon: (03 61) 57 39 18-000
vsw.seebach@tlubn.thueringen.de

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag: 08:00–15:30 Uhr
Freitag: 08:00–12:00 Uhr

1. Deutsches Bratwurstmuseum

Am Stadtwald 60
99974 Mühlhausen
Telefon: (0 36 01) 8 57 18 91
buchung@bratwurstmuseum.de

Öffnungszeiten:

März–April und Oktober–Januar:
Dienstag–Sonntag: 10:00–17:00 Uhr
Mai–September:
Dienstag–Sonntag: 10:00–18:00 Uhr

Werra Grenzpark

Eisenacher Straße 22
37293 Herleshausen
www.werragrenzpark.info

parken bei REWE gegenüber oder auf
Grundstück 20

Gedenkstätte Point Alpha

Platz der Deutschen Einheit 1
36419 Geisa
Telefon: (0 66 51) 91 90 30
service@pointalpha.com
www.pointalpha.com

Öffnungszeiten:

April–Oktober: 10:00–18:00 Uhr
November–März: 10:00–16:30 Uhr
Dezember–Februar:
Dienstag–Sonntag: 10:00–16:30 Uhr

Informationen



Weitere Ausflugstipps finden Sie unter:

www.eisenach.info
www.wartburgkreis.de/freizeit-tourismus
www.thueringen-entdecken.de



Gesundheit
und Hilfe



Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch kann eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszögern.

Mehr Lebensqualität –

buntes und ausgewogenes Essen ist oft die beste Medizin

Eine ausgewogene Ernährung ist bunt und abwechslungsreich. Sie liefert lebensnotwendige Nährstoffe für alle wichtigen Körperfunktionen und hilft dabei, ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Auch im Alter sind eine optimale Nährstoffversorgung und bedarfsgerechte Lebensmittelportionen entscheidend um die Lebensqualität zu verbessern.

Das Tellermodell zeigt auf einen Blick, wie eine ausgewogene Mahlzeit aussieht. Beim Mittag- oder Abendessen sollte beim „Teller für mehr Lebensqualität“ z. B.: die Hälfte des Tellers mit Gemüse gefüllt sein. Den größten Anteil an der zweiten Tellerhälfte haben Getreideprodukte aus Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und ungesättigte Fette, ergänzt durch moderate Mengen an Fisch und

Meeresfrüchten, Geflügelfleisch und Eiern. Kartoffeln, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette landen bei dem „Teller für mehr Lebensqualität“ selten auf dem Teller. Im Prinzip entspricht der „Teller für mehr Lebensqualität“ einer vollwertigen und flexiblen Ernährungsweise, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt.

Ein bunter und gesunder Ernährungstag könnte so aussehen:

Frühstück:

- 1 Glas Wasser und 1 Tee oder Kaffee
- Naturjoghurt mit Vollkornmüsli/ Haferflocken, Nüsse, Leinsamen und Obst oder
- Vollkornbrötchen mit Margarine, Käse/vegetarischer Aufstrich und Gemüse

Mittagessen:

- Gemüse, Kartoffeln und Putenbrust bzw. Fisch oder
- Vollkornnudeln mit Gemüse-bolognese und Salat

Zwischenmahlzeit:

- Vollkornknäckebrötchen mit Frischkäse und Obstscheiben belegt oder
- Quark mit frischen Früchten

Abendessen:

- Vollkornbrot belegt mit Käse und Quark mit Gemügestiften
- Salatteller mit Kichererbsen und Käsewürfeln

Gutes Essen ist Lebensqualität, da Sie durch ein buntes und ausgewogenes Essen das Immunsystem stärken können, mögliche Entzündungen positiv beeinflussen und die Stoffwechselprozesse und Sauerstoffversorgung sicherstellen.



Healthy Option Uta Rennert

Dipl.-Ing. Ernährung &
Versorgungsmanagement (FH)
Zertifizierte Ernährungsberaterin DGE



Lebensqualität
durch individuelle
Ernährungsberatung
und Ernährungstherapie
mit Zuschuss Ihrer
Krankenkasse.

Ich freue mich darauf,
Sie kennenzulernen!

HEALTHY OPTION

Uta Rennert
Philosophenweg 10 · 99817 Eisenach
(0 36 91) 88 64 210 · (01 75) 17 66 498
mail@healthy-option.de
www.healthy-option.de



GenerationenPlan Invest

Damit Ihr Lebensplan aufgeht.

**Flexible Geldanlage und
clevere Vermögensüber-
tragung auf die nächste
Generation in einem.**

 **SV** Sparkassen
Versicherung



Wartburg
Sparkasse

Die Deutsche Herzstiftung e.V. – Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten

Die Deutsche Herzstiftung ist eine gemeinnützige Organisation in Deutschland, die sich auf die Prävention, Aufklärung und Forschung im Bereich Herz-Kreislauf-Gesundheit spezialisiert hat. Ihr Hauptziel ist es, das Bewusstsein für Herzkrankheiten zu schärfen, Menschen über Risikofaktoren aufzuklären und Informationen zur Verfügung zu stellen, um die Herzgesundheit zu fördern.

Die Aktivitäten der Deutschen Herzstiftung umfassen u.a.:

Aufklärung und Information: Die Herzstiftung bietet umfangreiche Informationen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Risikofaktoren, Prävention, Diagnose und Behandlung.

Forschungsförderung: Die Deutsche Herzstiftung unterstützt Forschungsprojekte und wissenschaftliche Untersuchungen.

Öffentlichkeitsarbeit: Die Organisation sensibilisiert die Öffentlichkeit für die Bedeutung der Herzgesundheit.

Patientenunterstützung: Die Herzstiftung bietet Patienten und ihren Angehörigen Informationen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesundheitsaktionen: Sie organisiert Aktionen zur Förderung der Herzgesundheit, wie beispielsweise Herzwochen oder sportliche Veranstaltungen.

Die Deutsche Herzstiftung arbeitet eng mit Ärzten, Wissenschaftlern und anderen medizinischen Fachleuten zusammen, um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und medizinische Entwicklungen an die Öffentlichkeit zu vermitteln. Sie finanziert sich über Mitgliedschaften, Spenden und Unterstützungen.

Informationen



lokaler Beauftragte

Günter Schleder · Ehrenamtlicher
Beauftragter der Deutschen Herzstiftung
Telefon: (0 36 91) 89 06 90
Mobil: (01 74) 5 40 73 12
E-Mail: guenterschleder@arcor.de

Ursula Kellner · Ansprechpartnerin
Gesprächskreis Herz
Telefon: (03 69 26) 9 87 10
Mobil: (01 60) 77 5 33 86
E-Mail: ursula-kellenr@t-online.de

Sprechstunde der Beauftragten / Selbsthilfegruppe

jeweils donnerstags
von 10:00 bis 12:00 Uhr
im St. Georg Klinikum gGmbH, Haus A

www.herzstiftung.de

Selbsthilfegruppen in Eisenach und der Wartburgregion

Eine Selbsthilfegruppe ist eine informelle Vereinigung von Menschen mit ähnlichen Lebenssituationen, Gesundheitszuständen, Herausforderungen oder Interessen, die sich gegenseitig unterstützen, Ratschläge geben und Erfahrungen austauschen. Diese Gruppen werden von den Mitgliedern selbst organisiert und sind darauf ausgerichtet, emotionalen, praktischen und sozialen Beistand zu bieten.

In Deutschland sind in den letzten Jahrzehnten auf örtlicher und regionaler Ebene Einrichtungen entstanden, die einen eigenständigen fachlichen und institutionellen Arbeitsansatz zur Information und Beratung von Selbsthilfe-Interessierten und zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen entwickelt haben. Diese Einrichtungen arbeiten fach- und themenübergreifend und werden als Selbsthilfekontaktstellen bezeichnet.

Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle

Information und Beratung u.a. über:
das örtliche Selbsthilfespektrum / Versorgungssysteme der Region, Fördermöglichkeiten von Selbsthilfegruppen, Beratungs- und Fortbildungsangebote

Beratung und Ermutigung:
hilft Interessierten bei der Orientierung und Selbsterklärung Betroffener, ermutigt zur Gruppen- gründung, motiviert zum Selbsthilfeengagement usw.

Kontakt und Zugangswege
Vermittlung Betroffener zu Selbsthilfegruppen, Austausch und Vernetzung Einzelner, Öffentlichkeitsarbeit uvm.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Wartburgkreises besteht seit 1997. Ihre Aufgabe ist es, Selbsthilfe und Eigeninitiative im Sozial- und Gesundheitsbereich zu unterstützen und im Wartburgkreis zu koordinieren.

Informationen



Selbsthilfekontaktstelle

Landratsamt WAK · Gesundheitsamt
Erzberger Allee 14 · 36433 Bad Salzungen
Ansprechpartnerin: Maike Schmidt
Telefon: (0 36 95) 61 74 19
E-Mail: maike.schmidt@wartburgkreis.de

Den Wegweiser über die Selbsthilfegruppen im Wartburgkreis erhalten Sie über das Landratsamt oder das Nachbarschaftszentrum im Goetheviertel.



ST. GEORG KLINIKUM
EISENACH



**Wir sind das Zentrum der
medizinischen Versorgung
in der grünen Mitte Deutschlands.**



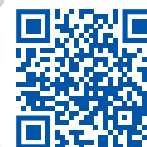
GESUNDHEIT & HIGHTECH

**Medizin und
Technik auf
europäischen
Spitzenniveau.**



VERTRAUEN & PFLEGE

**Sie – als Mensch,
stehen bei uns
an erster Stelle.**



FILM AB!

Entdecken Sie unser
Klinikum unter:
stgeorgklinikum.de



GUTSCHEIN

kostenlose
Werteinschätzung
für Ihre Immobilie



CHRISTINA PETERSEIM



IMMOBILIEN

- Beratung
- Wertermittlung
- Verkauf

Telefon: (03691) 2459254
www.peterseim-immobilien.de



TÜV-geprüfte
Sachverständige



Meer-salz-grotte

Willkommen zu
Spaß, Genuss und
Entspannung.

aquaplex
sauna freibad hallenbad

Sportpark 4 · Tel.: 03691/682300
www.sportbad-eisenach.de

managed by
GMP



Mehr Mobilität

Wir sind Ihr Partner wenn es um
Ihre Fußgesundheit geht. Mit aus-
gewählten Leistungen und einem
kompetenten Service - damit
Sie in Bewegung bleiben.

Orthopädie-Schuhtechnik
heuse
Gehen auf die leichte Art

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Georgenstr. 15 (Am Markt)
99817 Eisenach
Tel.: 03691/732769
www.heuse-schuh.de

MAßSTAB LEBENSQUALITÄT

Mit Fortschritt
Generationen verbinden

Photo: INVACARE GMBH

- + SANITÄTSHAUS
- + ORTHOPÄDIETECHNIK
- + REHA TECHNIK
- + HOMECARE
- + KINDER-REHA TECHNIK

**Schindewolf
Schneider**
0 36 91-710 60 + info@sh-schusch.de
www.sh-schusch.de

10 Aktiv-Tipps für Senioren

1. Bleiben Sie aktiv

Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind wichtig, um Ihre Gesundheit und Mobilität zu erhalten. Machen Sie täglich Spaziergänge, leichte Übungen oder gehen Sie in ein Fitnessstudio oder zu den Vereinsangeboten der Stadt.

2. Halten Sie Ihren Geist fit

Lösen Sie Rätsel, lesen Sie Bücher oder nehmen Sie an Kursen der Volkshochschule teil, um Ihre geistige Gesundheit zu fördern.

Informieren Sie sich über aktuelle Ereignisse, lesen Sie Zeitungen oder nutzen Sie das Internet, um geistig aktiv zu bleiben.

3. Pflegen Sie soziale Kontakte

Treffen Sie sich mit Freunden, nehmen Sie an Gruppenaktivitäten teil, an Veranstaltungen oder engagieren Sie sich ehrenamtlich, um soziale Interaktionen zu pflegen.

4. Ernähren Sie sich gesund

Achten Sie auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, um Ihre Energie und Vitalität zu fördern. Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel. Trinken Sie ausreichend!

5. Entdecken Sie neue Hobbys

Probieren Sie neue Aktivitäten aus, die Ihnen Freude bereiten, wie Malen, Tanzen, Kochen, Gärtnern oder Ausflüge und Verreisen.

6. Planen Sie regelmäßige Arztbesuche:

Gehen Sie zu Vorsorgeuntersuchungen und lassen Sie regelmäßig Ihre Gesundheit überprüfen, um eventuelle Probleme frühzeitig zu erkennen.

7. Bleiben Sie geistig aktiv

Lösen Sie Kreuzworträtsel, spielen Sie Gedächtnisspiele oder lernen Sie ein Musikinstrument, um Ihre kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern.

8. Sorgen Sie für Sicherheit in Ihrem Wohnumfeld

Machen Sie Ihr Zuhause sicher, um Unfälle zu vermeiden. Entfernen Sie Stolperfallen, installieren Sie Handläufe und rutschfeste Unterlagen in Badezimmern und Duschen.

9. Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld

Verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben, tauschen Sie sich aus und pflegen Sie Ihre familiären und freundschaftlichen Beziehungen.

10. Genießen Sie die Natur

Gehen Sie spazieren, machen Sie Ausflüge in die Natur und nehmen Sie sich Zeit, um die Schönheiten der Umgebung zu genießen.

Denken Sie daran, dass es nie zu spät ist, aktiv zu sein und das Leben zu genießen. Bleiben Sie neugierig, offen und machen Sie das Beste aus jedem Tag!

Essen auf Rädern –

täglich eine warme Mahlzeit!

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereiten können oder wollen, liefern Ihnen die genannten Anbieter vorübergehend oder auf Dauer die Mahlzeiten als fertige Menüs direkt ins Haus. Das Angebot ist vielfältig – meist stehen abwechslungsreiche Essen mit regionalen Zutaten zur Auswahl. Bei einigen Anbietern kann man zwischen Vollkost, leichter Vollkost und für Diabetiker geeignete Kost wählen. Das Essen wird in Thermoboxen geliefert. Bestellen kann man in der Regel schriftlich auf einem mitgelieferten Bestellformular, telefonisch oder im Internet.

Täglich (auch an Feiertagen)

ASB – Essen auf Rädern

Puschkinstr. 22a · 99830 Treffurt
Telefon: (03 69 23) 82 23-0
Telefax: (03 69 23) 82 23-10
kueche-treffurt@asb-swt.de
www.asb-hilft.de

Catering St. Annen

Georgenstraße 64 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 89 00 31
Telefax: (0 36 91) 72 19 13
catering-ea@birkholznet.de
www.st-annen.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Eisenach e.V.

Rot-Kreuz-Weg 1 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 73 15
service@kv-eisenach.drk.de

Volkssolidarität Kreisverband Schmalkalden-Meiningen e.V.

Wartburgallee 48 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 83 17 18
Telefax: (0 36 91) 70 85 56
eisenach@vs-sm.de
www.vs-sm.de

Catering Haus Waldfrieden

Am Elsterberg 1
99819 Wolfsburg-Unkeroda
Telefon: (0 36 91) 88 65 900
Telefax: (03 69 25) 68 40 44
info@landgasthof-im-waldfrieden.de
www.schwester-bianca.de/
leistungen/catering

Menü Express Gotha GmbH & Co. KG

Schlegelstraße 25b · 99867 Gotha
Telefon: (0 36 21) 5 14 46 12 oder 51 4 46 13
Telefax: (0 36 21) 5 14 46 29
info@menue-express-gth.de
www.menue-express-gth.de

Montag–Freitag

Speisenwirtschaft Broll

Sennfelder Straße 4a
36448 Bad Liebenstein ST Schweina
Telefon: (03 69 61) 7 24 52
Telefax: (03 69 61) 7 24 03
info@sw-broll.de
www.sw-broll.de

Hausnotruf in Eisenach – schnelle Hilfe für Zuhause

GenoVital Betreuung UG
Am Kümmelbrunnen 34
07426 Königsee
Telefon: (03 67 38) 67 95 16
info@genovital.de
www.genovital.de

DRK – Kreisverband Eisenach e.V.
Corina Fitzner
Rot-Kreuz-Weg 1
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 87-135
hnr@kv-eisenach.drk.de

ASB RV Südwestthüringen e.V.
Mathias Dießner
Dr.-M.-Mitzenheim-Straße 11
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 71 18 15
hausnotruf@asb-swt.de

GenoVital
Betreuung UG
Ein Partner der **AWG**
EISENACH e.V.

**Bei Not?
Drück Rot!
Ihr Hausnotruf**

optional mit
**Schlüssel-
hinter-
legung**

Jetzt informieren:
036738 679516
www.genovital.de
info@genovital.de

GenoVital Betreuung UG
Am Kümmelbrunnen 34
07426 Königsee

AWG
EISENACH e.V.

**AWG "EISENACH" EG
EIN ZUHAUSE
FÜR UNS ALLE.**

www.awg-eisenach.de



Hörgeräte
Schlegel



Hörgeräte



Gehörschutz



Haubesuche



Hörtest



Lichtsignalanlagen



Rauchmelder
für Schwerhörige/Gehörlose


Kleine Löbersgasse 3 • 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 21 42 67
Öffnungszeiten: Mo–Fr: 8:00–18:00 Uhr

www.hoergeraete-schlegel.de



WIR HELFEN IHNEN
MIT UNSEREN
ANWENDUNGEN +

Physiotherapie | Osteopathie | Gesundheits- und
Verwöhnbehandlungen | Podologie und Fußpflege



St. Annen Vital GmbH | Physio Harmonie
Hospitalstraße 6 | 99817 Eisenach
T (03691) 7162244 | physioharmonie@birkholznet.de

© Reinecker



Besseres
Sehen
im
Alltag

Optik
Ötto

Ihr Sehspezialist in Eisenach

Goldschmiedenstr. 26 • 99817 Eisenach
Telefon: 03691 78 45 44 • www.optik-otto.de

Guter Rat ist unabhängig!


Die Verbraucherzentrale Thüringen e. V.

Die Verbraucherzentrale ist eine Organisation, die Verbrauchern Unterstützung und Beratung bietet. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, Verbraucher über ihre Rechte und Pflichten aufzuklären, sie vor möglichen Fallstricken und Betrügereien zu schützen und ihnen bei Streitfällen mit Unternehmen oder Dienstleistern zu helfen. Sie haben das Ziel, zu einem fairen und transparenten Verbrauchermarkt beizutragen. Als Verbraucher haben Sie


drei Möglichkeiten der Beratung: die persönliche Beratung in Eisenach, die telefonische Beratung und die Online-Beratung per E-Mail. In Eisenach wird ausschließ-

lich nach Termin zum Verbraucherrecht sowie Energie beraten. Die Beratungen sind teilweise kostenpflichtig. Bitte informieren Sie sich vorher.


Verbrauchertelefon:

 (09 00) 1 77 57 70*

Ratgebertelefon Lebensmittel, Ernährung:

 (03 61) 5 55 14-27**

Telefonische Kurzberatung Energierecht:

 (03 61) 5 55 14-78***

Informationen der Verbraucherzentrale Thüringen e.V.



persönliche Beratung:

(nur nach Terminvereinbarung)

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat:

09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

Telefon: (0 36 91) 55 51 40

(Erreichbarkeit Montag-Donnerstag:

09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr sowie

Freitag: 09:00-14:00 Uhr)

persönliche Energieberatung:

(nur nach Terminvereinbarung)

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat:

14.00-17:00 Uhr

Telefon: (08 00) 809 802 400 (kostenfrei)

(Erreichbarkeit Montag-Donnerstag: 08:00-

18:00 Uhr und Freitag: 08:00-16:00 Uhr)

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

Geschäftsstelle:

Eugen-Richter-Straße 45 · 99085 Erfurt

Telefon: (03 61) 5 55 14-0 · E-Mail: info@vzth.de

www.vzth.de

Beratungsstelle Eisenach:

Marienstraße 57 · 99817 Eisenach

* (1 Euro/Min. – Festnetz, Mobil kann abweichen) · Montag bis Freitag: 09:00-18:00 Uhr

** (zum Ortstarif) · Dienstag: 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr | *** kostenfrei und ohne Termin · Dienstag: 13:00-15:00 Uhr



ProSenior *aktiv*

Nutzen Sie
125,00 €
monatlich von
Ihrer
Pflegekasse

Telefon:
(0 36 91) 8 54 89 98

**ProSenior aktiv –
Ihr anerkannter Anbieter
für Seniorenbetreuung
in Eisenach und dem
Wartburgkreis – spezialisiert
auf Entlastungsleistungen**



Hilfe im Haushalt
Hausputz, Fenster-
putzen, Gardinen
waschen etc.



Begleitungsservice
Zum Arzt, beim
Einkauf, zum Friseur,
zum Spazieren etc.



Seniorenbetreuung
Gespräche führen,
Gesellschaft leisten,
Vorlesen etc.



„Erzählcafé“
Beisammensein
und gemeinsames
Kaffeetrinken



Ausflugsfahrten
In den Tierpark,
ins Museum, zu
Veranstaltungen etc.



Lesestunde
Vorlesen aus
Zeitungen, Büchern,
Magazinen etc.

Betreuung und Pflege



Pflege- und Betreuungsdienste

in Eisenach

Ambulante Pflegedienste

Ambulanter Pflegedienst

Pflegedienstleitung Ina Wagner
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Klosterstraße 19 · 99831 Creuzburg
Telefon: (03 69 26) 71 09-39

advita Pflegedienst GmbH

Niederlassung Eisenach
Markt 16 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 86 72 76

Ambulanter Pflegedienst

Pflegedienstleitung Michele Kothe
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Mühlhäuser Straße 27 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 88 49 21

Diako Pflegedienst

Friedensstraße 10 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 74 52 207
pflegedienst@diako-thueringen.de
www.diako-thueringen.de

Apocare Häusliche Krankenpflege

NL der Pro Pflege GmbH

Stregdaer Allee 4 · 299817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 89 83 10
Telefax: (0 36 91) 89 83 19

Herzwohl – Ambulanter Pflegedienst

Nancy Lückert
Friedensstraße 4 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 81 28 28

Georgenhof Seniorenzentrum GmbH

Häuslicher Pflegedienst

Am Schleierborn 9 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 89 05 22
Telefax: (0 36 91) 8 89 05 99
info@georgenhof-eisenach.de
www.georgenhof-eisenach.de

ASB Ambulante Pflege

Nordplatz 1a/c · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 7 02 28 00
Telefax: (0 36 91) 6 58 52 02
pdl-eisenach@asb-swt.de
www.asb-hilft.de

Ambulanter Pflegedienst der Volks- solidarität Eisenach (Bürgerhaus)

Werner-Lamberz-Straße 16
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 62 35 07
pflegedienst-bad-salzungen@vs-sm.de
www.vs-sm.de

DRK KV Eisenach e. V. – Sozialstation

Rot-Kreuz-Weg 1 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 75 10
Telefax: (0 36 91) 88 75 11
amb.pflege.esa@kv-eisenach.drk.de
www.drk-eisenach.de

EPD Eisenacher Pflegedienst**Marion Hofmann**

Langensalzaer Str. 26 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 74 37 37

info@epd-pflegedienst.de

www.epd-pflegedienst.de

Schwester Bianca Pflegedienst GmbH

Hermannstraße 22 ·

99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 8 86 59 00

Telefax: (0 36 91) 8 86 46 85

info@schwester-bianca.de

www.schwester-bianca.de

Häuslicher Pflegedienst**Gudrun Steinbrecher**

Karlsplatz 23 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 21 31 91

Telefax: (0 36 91) 74 25 81

info@hpd-gs.de

www.hpd-gs.de

Palliativ Netzwerk Thüringen

Bereichsleitung Eisenach

Schleierbornweg 2 · 99817 Eisenach

Mobil: (01 62) 10 50 208

Telefax: (0 36 91) 8 19 20 04

sapv.ea@diako-thueringen.de

DigniCare – Pflegedienst

Palmental 18 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 8 81 87 77

Telefax: (0 36 91) 8 81 87 79

kontakt.eisenach@dignicare.de

www.dignicare.de

Schwester Annettes**Pflegedienst GmbH**

Schlossallee 6

Amt Kreuzburg OT Mihla

Telefon: (03 69 24) 4 21 08

info@pflegedienst-eisenach-mihla.de

www.pflegedienst-eisenach-mihla.de

Tagespflege**Tagesbetreuung Burgblick**

Mariental 21/23 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 2 91 80-700

esa-tagesbetreuung@caritas-cte.de

www.caritas-cte.de

Herzwohl Tagespflege

im Haus Felseneck

Fritz-Koch-Straße 11 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 88 79 887

hallo@herzwohl.de

www.herzwohl.de

Apo Care Tagespflege

Stregdaer Allee 27 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 8 98 30

Telefax: (0 36 91) 89 83 19

tagespflege@esa-propflege.de

www.pflegedienst-propflege.de

Tagespflege Annette Seyfert

Max-Kürschner-Straße 28

99817 Eisenach OT Madelungen

Telefon: (0 36 91) 88 57 9-0

Telefax: (0 36 91) 88 57 9-10

info@pflegedienst-eisenach-mihla.de

www.pflegedienst-eisenach-mihla.de

advita Pflegedienst GmbH**Tagespflege Eisenach**

Markt 16 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 8 86 72 76

Telefax: (0 36 91) 8 87 70 32

eisenach@advita.de

www.advita.de

Tagespflege Haus Wartburgblick

Am Michelsbach 12 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 82 23-0

Telefax: (0 36 91) 82 23-22

tagespflege.wbb@diako-hueringen.de

www.diako-thueringen.de

Tagespflege „Lebensfreude“

Leiterin Tanja Hartmann
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Schillerstraße 1 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 88 666

DigniCare – Tagespflege

Palmental 18 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 96 955
Telefax: (0 36 91) 8 81 87 79
kontakt.eisenach@dignicare.de
www.dignicare.de

Betreuungsdienst

ProSenior aktiv

Schmelzerstraße 20 · 99817 Eisenach
Telefon: (03691) 8 54 89 98
info@pro-senior-aktiv.de
www.pro-senior-aktiv.de

Diako Tagesbetreuung für Demenz- kranke in der Begegnungsstätte

Am Michelsbach 12 · 99817 Eisenach
(0 36 91) 26 00
info@diako-thueringen.de
www.diako-thüringen.de

Patenfreunde Laura Bremstahler

Ernst-Böckel-Str. 15 · 99817 Eisenach
Telefon: (01 72) 8 79 06 11
info@patenfreunde.de
www.patenfreunde.de

Wir sind für Sie da!

Ein wertschätzendes Miteinander,
in dem jeder Einzelne sich wohlfühlen kann, ist unser Anspruch.



- Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung
- Diako Pflegedienst
- Begegnungsstätte, Tagespflege und stationäre Pflege im Haus Wartburgblick
- Altersgerechtes Service Wohnen – Guter Hirte und Anna v. Eichel Haus
- Pflegenetz Eisenach
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen

Haben Sie Fragen?

Telefon: 03691 8223-20 • E-Mail: wartburgblick@diako-thueringen.de
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.diako-thueringen.de



ANGEBOTE PFLEGEDIENST

- ♥ Beratung
- ♥ Behandlungspflege / Versorgung nach ärztlicher Verordnung
- ♥ Grundpflege & Betreuung
- ♥ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ♥ Verhinderungspflege
- ♥ Betreutes Wohnen im Haus Felseneck

Wir beraten Sie gern. Rufen Sie uns unter 03691 88128 28 an.

ANGEBOTE TAGESPFLEGE

- ♥ Medizinische und pflegerische Betreuung
- ♥ Kneipp Angebote
- ♥ Kreatives Gestalten, Ausflüge und Spaziergänge
- ♥ Gemeinsames Kochen und Backen
- ♥ Sportspiele, Gymnastik, Tanzen sowie musikalische Angebote

Wir beraten Sie gern. Rufen Sie uns unter 03691 8879 887 an.



HERZWOHL

Weil Wohlfühlen
mit Herz beginnt.

www.herzwohl.de

Rechtliche Betreuung erwachsener Menschen und Vorsorge im Alter und bei Krankheit

Rechtliche Betreuung

Kann eine volljährige Person aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen bzw. seelischen Behinderung ihre eigenen sozialen Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln oder entscheiden, bedarf es einer rechtlichen Betreuung, die beim zuständigen Amtsgericht beantragt wird.

Das Amtsgericht kann die Betreuungsbehörde um Unterstützung bitten. Die Betreuungsbehörde nimmt dann zu allen Beteiligten Kontakt auf, um zu prüfen, ob eine gesetzliche Betreuung durch das Amtsgericht einzurichten ist.

Vorsorge

Die Betreuungsbehörde kann Informationen zu Vorsorgemöglichkeiten unterbreiten und zudem Hilfestellung bei der Erstellung entsprechender Formulare geben. Drei Vorsorgemöglichkeiten gibt es:

1. Vorsorgevollmacht

Festlegen von vertrauten Personen als Bevollmächtigte in verschiedenen sozialen Angelegenheiten – medizinische, gesundheitliche Entscheidungen, behördliche Angelegenheiten, finanzielle Angelegenheiten usw.

2. Betreuungsverfügung

konkrete Personen für eventuelle rechtliche Betreuung benennen

3. Patientenverfügung

Behandlungswünsche und -vereinbarungen für die Entscheidung über lebensverlängernde Maßnahmen wie Schmerz- und Symptombehandlung, künstliche Beatmung oder künstliche Ernährung usw.

Die Betreuungsbehörde kann zudem bei vorhandenen Vorsorgevollmachten eine amtliche Beglaubigung der eigenhändigen Unterschrift ausstellen (Kosten pro beglaubigte Vorsorgevollmacht: 10 Euro)

Informationen



Kontakt

Landratsamt Wartburgkreis
Gesundheitsamt/Betreuungsbehörde
Außenstelle: Ernst-Thälmann-Straße 74
99817 Eisenach
gesundheitsamt@wartburgkreis.de

Telefon: (0 36 95) 61 74 01
Telefax: (0 36 95) 61 74 99

Um vorherige Terminvereinbarung
wird gebeten.

Seniorenrecht –

Rechtsfragen rund ums Älterwerden

Früh an Morgen denken

Jeder Lebensentwurf sieht anders aus. Früher oder später trifft es aber die meisten – man kann sich nicht mehr um alles selbst kümmern. Schnell ist man auf fremde Hilfe oder gar Pflege angewiesen. Damit man selbst und nicht andere über einen entscheiden, ist es zu empfehlen, sich frühzeitig Gedanken zu machen und die Weichen zu stellen.

Um die richtigen Entscheidungen zu treffen und diese auch verbindlich durchzusetzen, sollte man sich zunächst selbst folgende Fragen stellen und für sich beantworten:

- **Wer** soll sich um mich **kümmern**, wenn ich Pflege brauche?
- Wer ist hierzu in der Lage und habe ich zu dieser Person **Vertrauen**.

- Wie kann ich dies **rechtlich absichern**?
- Reicht meine **Rente** und das **Pflegegeld** aus, um die Pflege zu bezahlen?
- Müssen meine Kinder für mich aufkommen, wenn das **Geld nicht reicht**?
- Wann muss das **Sozialamt** einspringen?
- Wie möchte ich **medizinisch behandelt** werden?
- Wie und durch wen soll mein **Sterbeprozess** begleitet werden?
- Möchte ich eine **künstliche Ernährung** und wenn ja unter welchen Umständen und wie lange?
- Wer soll mich **beerben**?
- Wer kümmert sich um meine **Grabpflege**?

Hat man für sich selbst diese höchst persönlichen Fragen schon mal geordnet und geklärt, ist es an der Zeit, sich um die Umsetzung seiner Vorstellungen und Wünsche zu kümmern und professionellen Rat einzuholen. Hierbei helfen Ihnen Rechtsanwälte mit der Spezialisierung für Sozial-, Erb- und Seniorenrecht. Die Rechtsanwälte Maurer & Möbius, Markt 20 in Eisenach, sind seit Jahren in diesen Rechtsgebieten beratend tätig.

Bestimmung eines Betreuers

Hat man sich entschieden, wem man vertraut und wer sich im Alter und bei Pflege um einen kümmern soll, kann hierfür eine Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung gefertigt werden. In der Vorsorgevollmacht wird eine vertraute Person bevollmächtigt unter bestimmten Voraussetzungen für einen Rechtsgeschäfte abzuschließen. Dies ist insbesondere

wichtig, um handlungsfähig zu bleiben – beispielsweise um einen Mietvertrag- oder Pflegevertrag abzuschließen oder zu kündigen oder auch um Bankgeschäfte zu tätigen.

Man kann auch eine Betreuungsverfügung erstellen. Darin wird eine Person bestimmt, welche für den Fall, dass man sich nicht mehr selbst helfen kann, als Betreuer eingesetzt wird. Hat man weder eine Vorsorgevollmacht, noch eine Betreuungsverfügung schriftlich verfasst, wird im Notfall das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellen. Im Regelfall, aber nicht immer, wird der Ehepartner oder ein Kind als Betreuer vom Gericht eingesetzt.

Es ist ein Irrglaube zu denken, dass ohne eine gesonderte Vereinbarung die Kinder oder der Ehepartner alles für einen regeln können. In vielen Fällen setzt das Betreuungsgericht gänzlich fremde Personen als Betreuer ein – auch gegen den Willen der Angehörigen – wenn im Vorfeld nichts geregelt wurde. Streit ist dann meist vorprogrammiert. Die Qualität von Berufsbetreuern ist sehr unterschiedlich.

Bei der Durchsetzung des richtigen Pflegegrades und der Bewirkung von Hilfsmitteln wie z.B. eines Pflegebettes, eines Rollstuhls oder behindertengerechten Umbaus des Hauses oder eines Autos, kann Ihnen Rechtsanwalt & Fachanwalt für Sozialrecht Scot Möbius aus Eisenach helfen.

Anspruch auf Elternunterhalt

Sind die Kosten für die Pflege oder ein Pflegeheim so hoch, dass diese auch mit dem Pflegegeld und der Rente nicht vollständig gezahlt werden können, kann sich ein Unterhaltsanspruch der eigenen Kinder ergeben.

Die Berechnung einer Unterhaltspflicht bei Elternunterhalt ist kompliziert und sollte durch einen Rechtsanwalt durchgeführt werden. Können auch die Kinder nicht hinreichend Unterhalt aufbringen, um die Pflegekosten zu zahlen, kann sich ein Anspruch auf Grundversicherung im Alter bzw. Sozialhilfe ergeben. Zuständig für die Prüfung ist das örtliche Sozialamt. Hier kommt es auf eine Bedürftigkeitsprüfung an. Die betroffenen Personen müssen bis auf den

Selbstbehalt zunächst sämtliches Vermögen verbraucht haben. Die Einzelheiten sollten in einem Beratungsgespräch bei einem Rechtsanwalt erörtert werden.

Für den Ernstfall

Schließlich sollte man sich Gedanken machen, wie man im Fall eines Falles medizinisch behandelt oder eben nicht behandelt werden möchte. Für den Fall, dass man seinen Willen nicht mehr selbst äußern kann, kann man Regelungen im Vorfeld durch eine Patientenverfügung treffen. An eine solche Patientenverfügung sind die behandelnden Ärzte und Angehörigen gebunden. In der Praxis gibt es aber immer wieder Streit, ob eine solche Patientenverfügung für den konkreten Fall hinreichend bestimmt und damit wirksam oder unwirksam ist oder nicht. Eine Patientenverfügung muss schriftlich abgefasst werden.

Bevor eine solche Verfügung getroffen wird, sollte man sich dringend ärztlich und anwaltlich beraten lassen. Für Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügungen gibt es

zahlreiche verschiedene Mustervorlagen. Diese ersetzen aber eine umfassende juristische Beratung nicht.

Testament und Erbvertrag

Hat man kein Testament gemacht, tritt die gesetzliche Erbfolge ein – das bedeutet, dass in der Regel der verbleibende Ehepartner und die eigenen Kinder automatisch erben. Will man hierzu aber besondere Regelungen treffen und Streit ums Erbe vermeiden, kommt man nur selten um ein Testament herum.

Auch hierzu ist anwaltlicher Rat zu empfehlen. Ein Testament kann eigenhändig schriftlich oder notariell verfasst werden. Es kommt auch ein Erbvertrag in Betracht, insbesondere wenn die durch Testament einzusetzenden Erben auch bestimmte Pflichten wie z.B. Grabbpflege übernehmen sollen.

Die erfahrenen Rechtsanwälte und Fachanwälte Kanzlei Maurer & Möbius in Eisenach helfen bei der Beratung, Prüfung und Durchsetzung von An-

sprüchen. Die Anwälte helfen u.a. im Seniorenrecht, Erbrecht, Sozialrecht, Familienrecht und vielen anderen Angelegenheiten. Eine Erstberatung bieten wir zu fairen, pauschalen Erstberatungskonditionen an, informieren Sie sich auf unserer Homepage: www.maurer-moebius.de

Text: Rechtsanwalt & Fachanwalt
Scot Möbius
Maurer & Möbius Rechtsanwälte
Markt 20 · 99817 Eisenach

maurer & möbius

RECHTSANWÄLTE

Sozialrecht • Seniorenrecht • Erbrecht • Familienrecht
Arbeitsrecht • Verkehrsrecht • Mietrecht • Strafrecht

ANDREAS MAURER
RECHTSANWALT

SCOT MÖBIUS
RECHTSANWALT
Fachanwalt für Sozialrecht



Markt 20 • Eisenach • (03691) 888 58 58
info@maurer-moebius.de • www.maurer-moebius.de

PATENFREUNDE GLÜCK LIEGT IM MOMENT



SENIORENBETREUUNG UND PERSÖNLICHE ASSISTENZ

Laura Bremstahler, eine engagierte Eisenacherin, hat ihre Berufung darin gefunden, Senioren in Eisenach und Umgebung zu helfen und ihnen den Alltag zu erleichtern. Die Patenfreundin hat vor 2 Jahren im Nebengewerbe begonnen und sich Ende des Jahres 2022 mit ihrem Unternehmen selbstständig gemacht. Empathie, Vertrauen und Diskretion sind die Grundpfeiler des Unternehmens.

Folgende Dienstleistungen werden angeboten:

- ✿ haushaltsnahe Dienstleistungen
- ✿ Unterstützung bei der Gartenarbeit
- ✿ Unterstützung bei Behördengängen
- ✿ Alltagsunterstützung
- ✿ Fahrdienste
- ✿ Begleitung zu außerhäuslichen Aktivitäten
(Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen etc.)
- ✿ weitere Dienstleistungen nach individueller Absprache

Wir besprechen gemeinsam in einem unverbindlichen Kennenlerngespräch Ihr gewünschtes Dienstleistungspaket. Des Weiteren unterstützen wir Sie bei der Antragstellung eines Pflegegrades und der Beantragung des Persönlichen Budgets für Menschen mit einem Grad der Behinderung.

Die Abrechnung der Leistungen können über die Pflegekasse, wie bspw. den Entlastungsbetrag i.H.v. 125,00 € sowie die Verhinderungspflege, oder als Privatleistung erfolgen.

„Menschen zu unterstützen ist für mich eine Herzensangelegenheit.“





Finanzielle
Unterstützung

Die Leistungen der Pflegeversicherung

im Überblick

Die Leistungen der Pflegeversicherung hängen davon ab, wo und von wem Sie oder eine Ihnen nahestehende Person gepflegt werden und wie groß der Unterstützungsbedarf ist.

Grundsätzlich stehen den Bürgern unterschiedliche Formen beziehungsweise Einrichtungen der Pflege und Betreuung zur Verfügung. Für welche Möglichkeit sich die Betroffenen und ihre Angehörigen entscheiden, hängt von der Schwere der Pflegebedürftigkeit ab und von den persönlichen Lebensumständen der Personen, die die Pflege übernehmen möchten.

Die zugelassenen Pflegeeinrichtungen werden nach der Art der Leistung unterschieden. Sie reichen von ambulanten Pflegediensten und Einzelpflegekräften, die Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause

unterstützen, über neue Wohnformen wie Pflege-Wohngemeinschaften oder Angebote von Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen bis zu einer umfassenden Versorgung und Betreuung in vollstationären Pflegeeinrichtungen.

Mit den drei Pflegestärkungsgesetzen in der letzten Legislaturperiode wurden die Leistungen, die der Unterstützung und Stärkung der häuslichen Pflege sowie der Entlastung pflegender Angehöriger dienen, erheblich ausgeweitet und flexibilisiert.

So wurden die meisten Leistungsbeträge deutlich erhöht, der Entlastungsbeitrag kann von allen Pflegebedürftigen in Anspruch genommen werden, die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können in voller Höhe zusätzlich zu ambulanten Pflegesachleistungen, zum Pflegegeld oder zur Kombinationsleis-

tung in Anspruch genommen werden, und die Leistungen der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege können in gewissem Umfang miteinander kombiniert werden.

Informationen



Bürgertelefon zur Krankenversicherung

Telefon: (0 30) 340 60 66-01

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Telefon: (0 30) 340 60 66-02

Bürgertelefon zur gesundheitlichen

Prävention

Telefon: (0 30) 340 60 66-03

www.bundesgesundheitsministerium.de

(Themen > Pflege > Online-Ratgeber-Pflege)

Quelle: www.bundesgesundheitsministerium.de



Damit Rentner, die im Ruhestand zu wenig Geld haben, ihren Lebensstandard nicht so sehr einschränken müssen, können sie einige Leistungen und Zuschüsse vom Staat, der Kranken- oder Pflegekasse erhalten.

Tipps für finanzielle Hilfen

im Alter

1. Beantragen von Wohngeld

Die Mietpreise sind in den vergangenen Jahren gestiegen. Jeder Rentner sollte prüfen, ob er Anspruch auf Wohngeld hat. Dieses ist eine staatliche Unterstützung zur monatlichen Miete oder zur Belastung für ein selbstbewohntes Eigenheim. Das Wohngeld wird für jeden Einzelfall individuell berechnet. Einen Wohngeldantrag erhält man bei der Stadtverwaltung Eisenach in der Abteilung „Besondere Hilfen“.

2. Unterstützung beim Wohnungsbau

Wer im Alter in seinen eigenen vier Wänden bleiben möchte, muss dafür oft bauliche Maßnahmen treffen. Diese Umbauten werden von der Pflegekasse bezuschusst. Voraussetzung ist, dass man in einen der fünf Pflegegrade eingestuft ist. Das berechtigt, bei der Pflegekasse einen Antrag auf Zuschuss für das Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen zu stellen. Mit bis zu 4.000 Euro werden zum Beispiel ein Treppen-

lift, Badumbau, Beseitigung von Türschwelen, Bau einer Rampe oder Verbreiterung von Türen gefördert. Dem Antrag muss immer ein Kostenvoranschlag beiliegen. Achtung: erst beginnen, wenn der Bewilligungsbescheid da ist.

3. Befreiung der Zuzahlung

Für Medikamente, Gehhilfen oder Reha-Maßnahmen, die Rentner vom Arzt verordnet bekommen, muss ein Teil der Kosten selbst getragen werden. Auch bei Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten fallen Zuzahlungen an. Die jährliche Belastungsgrenze für diese Ausgaben liegt bei zwei Prozent des Bruttoeinkommens, für chronisch Kranke bei einem Prozent. Wer diese Grenze erreicht hat, kann Sie sich von weiteren Belastungen befreien lassen. Bei Ehepaaren gilt die Befreiung immer für den gemeinsamen Haushalt. Gegen die Originalquittungen mit den Eigenleistungen sowie Einkommensnachweise aller im Haushalt lebender Personen kann man bei der Krankenkasse die Befreiung für das restliche Jahr beantragen.

4. Steuerersparnisse bei Extrakosten

Einige Ausgaben für die Gesundheit werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt, so z.B. Implantate oder Kuraufenthalte.

Solche Extraausgaben kann man bei der Steuererklärung ansetzen, z.B.:

Krankheitskosten

(beispielsweise für ambulante, stationäre oder zahnärztliche Behandlungen, Augenoperationen, Heil- und Hilfsmittel, Zuzahlungen)

Kurkosten

(beispielsweise Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten)

Pflegekosten

(für ambulante Pflege, Pflege- oder Behindertenheim)

Unterhaltskosten

(beispielsweise nach Scheidung)

Beerdigungskosten

(beispielsweise Begräbnis, Grabstätte, Grabstein)

Kosten für Berufsausbildung der Kinder

5. Pflegegeldzuschuss

Im Pflegefall kann man selber entscheiden, wie und durch wen die Pflege erfolgen soll. Voraussetzung für den Anspruch auf Pflege ist eine Pflegebedürftigkeit. Hat sich der Betroffene für eine häusliche private Pflege, beispielsweise durch einen Angehörigen, entschieden, so erhält er hierfür durch die gesetzliche Pflegeversicherung ein Pflegegeld, welches monatlich ausgeschüttet wird. Es gilt zu beachten, dass das Pflegegeld (316–901 Euro je nach Pflegegrad) grundsätzlich nur durch eine gesetzliche Pflegeversicherung ausgezahlt wird, welche an eine gesetzliche Krankenkasse gekoppelt ist.

6. Unterstützung für Hilfsmittel

Rentner können sich Kosten für Hilfsmittel wie Rollstuhl, Pflegebett, spezielle Matratze oder Schuhe mit Einlagen von der Krankenkasse erstatten lassen, wenn ein Arzt die Hilfsmittel verschrieben hat. Übernimmt die Kasse die Kosten nicht, kann bei einer Pflegebedürftigkeit ein Zuschuss bei der Pflegekasse beantragt werden. Diese unterstützt auch Kosten für Liftlösungen, Notrufsysteme oder bestimmte Pflegemittel.

7. Grundsicherung

Reichen die Einkünfte im Alter einfach nicht für den Lebensunterhalt aus? Dann sollte man die Grundsicherung beantragen. Darin sind alle Leistungen, die auch nach dem Sozialhilferecht gezahlt werden, enthalten. Im Unterschied zur Sozialhilfe, ist die Grundsicherung jedoch unabhängig vom Einkommen der Kinder oder Eltern, es sei denn, dieses übersteigt 100.000 Euro im Jahr.

Als Faustregel gilt: Wenn das gesamte monatliche Einkommen durchschnittlich unter 838 Euro liegt, sollten man prüfen lassen, ob ein Anspruch auf Grundsicherung vorliegt. Der Antrag muss beim Sozialamt der Stadtverwaltung Eisenach gestellt werden

8. Sozialhilfe

Die soziale Pflegeversicherung sichert das Pflegerisiko nicht vollständig ab. Reichen ihre Leistungen nicht aus, um die pflegebedingten Kosten zu zahlen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Antrag auf Sozialhilfe in Form von "Hilfe zur Pflege" stellen.

9. Witwen-/Witwerrente

Hinterbliebene Ehepartner können Anspruch auf eine Witwen- oder Witwerrente haben, um finanziell abgesichert zu sein.

10. Krankenversicherung und Pflegeversicherung

Senioren haben oft spezielle Krankenversicherungs- und Pflegeversicherungsleistungen, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

11. Reise- und Kulturvergünstigungen

Hier gibt es Vergünstigungen für öffentliche Verkehrsmittel, Kulturveranstaltungen, Museen oder Freizeitangebote für Senioren.

Informationen



Sozialamt

Rennbahn 6 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 95) 61 70 01

Telefax: (0 36 95) 61 70 99

E-Mail: sozialamt@wartburgkreis.de

Montag, Dienstag, Freitag: 09:00–12:00 Uhr

Donnerstag: 09:00–12:00 · 13:00–18:00 Uhr

Leistungen und Beratung der Deutschen Rentenversicherung

Die Deutsche Rentenversicherung ist eine öffentliche Institution in Deutschland, die für die gesetzliche Rentenversicherung zuständig ist. Sie gehört zu den größten Sozialversicherungsträgern in Deutschland und hat die Aufgabe, die Alterssicherung der Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten. Die Deutsche Rentenversicherung ist in verschiedenen Bundesländern regional organisiert und verfügt über eine Vielzahl von Beratungsstellen.

Hauptaufgaben der Deutschen Rentenversicherung

Zahlung von Renten

an Personen, die in die Rentenkasse eingezahlt haben und das Rentenalter erreicht haben

Rentenberechnung

Berechnung der Rentenhöhe auf Grundlage der eingezahlten Beiträge und Versicherungszeiten

Versicherungsberatung

Informationen über Ansprüche, Möglichkeiten zur Beitragszahlung und andere rentenrelevante Themen

Reha-Maßnahmen

Finanzierung/Organisation von Rehabilitation und Prävention

Witwen-, Witwer-, Waisenrenten

Zahlung von Hinterbliebenenrenten an Ehepartner und Kinder von Verstorbenen

Erwerbsminderungsrente

aufgrund von Krankheit oder Behinderung

Kontenklärung

Versicherungszeiten der Versicherten überprüfen/korrigieren

Informationen

Kontakt

Deutsche Rentenversicherung
Uferstraße 12 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 40
Service-Telefon: (0 800) 1 00 04 80 90
www.deutsche-rentenversicherung.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

(Erreichbarkeit von Mo-Do: 09:00-15:00 Uhr
und Freitag: 09:00-13:00 Uhr)



Wohnen
im Alter

Informationen zum altersgerechten Wohnen

Das Wohnen im Alter ist ein wichtiger Aspekt der Lebensqualität und es gibt verschiedene Optionen, die den Bedürfnissen und Vorlieben älterer Menschen gerecht werden. Dabei gibt es einige Wohnmöglichkeiten, die im Alter in Betracht gezogen werden können:

Eigene Wohnung oder Haus

Viele Senioren bevorzugen es, in ihrer eigenen Wohnung oder ihrem eigenen Haus zu bleiben, solange sie sich wohl und sicher fühlen. Je nach Bedarf können altersgerechte Anpassungen vorgenommen werden, um die Barrierefreiheit und Sicherheit zu verbessern.

Seniorenwohnungen

Diese Wohnungen sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Sie bieten oft barrierefreie Einrichtungen, Gemeinschaftsräume und soziale Aktivitäten. Die Eisenacher Wohnungsgesellschaften SWG und AWG haben hierzu attraktive Wohnangebote.

Betreutes Wohnen

In betreuten Wohnanlagen können Senioren eigenständig leben, aber es stehen Dienstleistungen wie Mahlzeiten, Reinigung, Notrufsysteme und soziale Aktivitäten zur Verfügung.

Seniorenresidenzen

Seniorenresidenzen bieten eine umfassende Betreuung und Unterstützung in einer Gemeinschaftsumgebung. Neben Wohnraum sind oft Mahlzeiten, Pflege und Freizeitaktivitäten inbegriffen.

Pflegeheime

Für Senioren, die umfassende Pflege und Unterstützung benötigen, bieten Pflegeheime eine rund-um-die-Uhr Betreuung und medizinische Versorgung.

Wohnen auf dem Land

Ein ruhigeres Leben auf dem Land kann für einige Senioren attraktiv sein, die eine entspanntere Umgebung schätzen. Auch diese Möglichkeit gibt es in den Eisenacher Ortsteilen.

Wohngemeinschaften

Senioren-WGs sind eine Möglichkeit, in einer gemeinschaftlichen Umgebung zu leben und sich gegenseitig zu unterstützen. Jeder hat seine eigene Privatsphäre, aber es gibt gemeinsame Aktivitäten und Unterstützung.

Bei der Entscheidung über die beste Wohnmöglichkeit im Alter sollten individuelle Bedürfnisse, finanzielle Möglichkeiten, soziale Aktivitäten und der Grad der benötigten Unterstützung berücksichtigt werden. Es kann hilfreich sein, frühzeitig zu planen und verschiedene Optionen zu erkunden, um die beste Wahl zu treffen. Dieser Ratgeber bietet eine umfassende Übersicht über die bestehenden Angebote.



Sind Sie auf der Suche nach einer optimalen Betreuungsmöglichkeit für sich oder Ihren pflegebedürftigen Angehörigen?

Schwester Annettes Pflegedienst GmbH bietet Betreuungsformen im Grünen

Ansprechpartner:
Frau Hüttig

Telefon:
(0 36 91) 88 57 90

Dazu wurde ein alter Bauernhof in Made- lungen barrierefrei umgebaut. Im Erdge- schoss ist eine Tagespflege eingezogen. Dort können von Montag bis Freitag 20 Pflegebedürftige betreut werden.

Ob Kochen, Gartenpflege, Spaziergänge, Gedächtnistraining, Gymnastik oder gezielter Einzeltherapie – jeder Gast wird nach seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten versorgt. Ein Hol- und Bringeservice ist inklusive.

Alternativen Wohnraum zu jedem Pflege- heim bieten die Wohngemeinschaften. Insgesamt können 21 Pflegebedürftige

hier ihren Lebensabend verbringen. Jeder Mieter hat ein eigenes Zimmer mit Nasszelle. Die gemütliche Wohnküche ist Treffpunkt für gemeinsame Mahlzeiten und gemütliches Beisammensein.

Wohngemeinschaft bedeutet, dass die Pflegebedürftigen mit Unterstützung der Mitarbeiter unseres Pflegedienstes ihren Alltag individuell gestalten. Das großzügige Außengelände ist Heimat von diversen Tieren, zudem bietet es viele Aufenthaltsmöglichkeiten.

AOK-Online-Service: Pflege-Navigator

Der AOK Pflegenavigator ist ein Online-Dienst, der von der AOK (Allgemeine Ortskrankenkasse) in Deutschland bereitgestellt wird. Er ist eine Informationsplattform, die sich auf das Thema Pflege und Pflegeleistungen konzentriert. Der Pflegenavigator soll sowohl pflegebedürftigen Menschen als auch deren Angehörigen dabei helfen, sich in dem komplexen Bereich der Pflege besser zurechtzufinden.

Funktionen und Informationen:

Pflegegrade und Leistungen

Informationen zu den verschiedenen Pflegegraden gemäß dem Pflegeversicherungsgesetz in Deutschland sowie zu den Leistungen, die pflegebedürftigen Menschen in jedem Pflegegrad zustehen.

Pflegeeinrichtungen

Der Pflegenavigator ermöglicht die Suche nach Pflegeeinrichtungen wie Pflegeheimen, ambulanten Pflegediensten und Tagespflegeeinrichtungen. Nutzer können nach Standort, Leistungsangebot und anderen Kriterien filtern.

Qualitätsbewertungen

Oft werden auch Qualitätsbewertungen und Erfahrungsberichte zu den Pflegeeinrichtungen angezeigt, die von anderen Nutzern oder offiziellen Stellen stammen.

Beratungsangebote

Informationen über Beratungsstellen und Ansprechpartner für pflegebedürftige Menschen und Angehörige, die Unterstützung und Beratung im Pflegeprozess benötigen.

Pflegeanträge und Formulare

Der Pflegenavigator kann auch Formulare und Informationen bereitstellen, die für die Beantragung von Pflegeleistungen und -graden notwendig sind.

Ratgeber und Informationen

Oft finden sich auch Ratgeberartikel und Informationen zu spezifischen Pflegethemen wie Pflege zu Hause, Pflegehilfsmittel, Finanzierung der Pflege usw.

Informationen



Kontakt

AOK –
Die Gesundheitskasse
www.pflege-navigator.de





Georgenhof Seniorenzentrum GmbH

Im Georgenhof Seniorenzentrum werden seit 1984 hilfe- und pflegebedürftige Senioren gepflegt.

Nach umfassenden Sanierungsarbeiten von 2000–2002 bietet der Georgenhof heute 114 Bewohnern ein Zuhause.

- » umfassende Betreuung vor der Heimaufnahme
- » Pflege und Betreuung durch examiniertes Fachpersonal und engagierte Pflegekräfte
- » Wohnen in Einzel- und Doppelzimmern mit Dusche und WC
- » umfassende Angebote der Beschäftigungs- und Ergotherapie
- » vielseitige Veranstaltungsangebote
- » soziale Betreuung
- » hauseigene Küche mit Menüwahl
- » Frühstück und Abendessen in Buffetform
- » Friseur und Fußpflege im Haus

Häuslicher Pflegedienst

Mit uns können Sie dort sein, wo Sie am liebsten sind: in den eigenen vier Wänden. Bewahren Sie Ihre Lebensqualität. Wir bieten Ihnen Beratung und Hilfe, ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung. Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. Sie stehen bei uns im Mittelpunkt.

- » Versorgung in der Grund- und Behandlungspflege
- » hauswirtschaftliche Versorgung
- » Urlaubs- und Verhinderungspflege
- » Pflegeberatung
- » mobiler Essenservice aus unserem Haupthaus für unsere Patienten
- » stationärer Mittagstisch im Georgenhof
- » soziale Betreuung und Vermittlung spezieller Serviceleistungen
- » auf Wunsch Vermittlung eines Pflegeplatzes im Georgenhof Seniorenzentrum

**Wir sind
für Sie da.
Ein Anruf
genügt.**



Anschrift:

Am Schleierborn 9
99817 Eisenach

Telefon (Zentrale):

(0 36 91) 88 90 50

Telefon (Häusl. Pflege):

(0 36 91) 88 90 522

Telefax:

(0 36 91) 88 90 599

E-Mail:

info@georgenhof-eisenach.de

Internet:

www.georgenhof-eisenach.de

Altersgerechtes Wohnen

Schwester Annettes Pflegedienst – Wohngemeinschaften

„An der Madel“ und „Am Park“

99817 Eisenach – OT Madelungen
Telefon: (0 36 91) 88 57 90
info@pflegedienst-eisenach-mihla.de
www.pflegedienst-eisenach-mihla.de

Wohnanlage „Sankt Johanna“

Rennsteigstraße 19a
99817 Eisenach · OT Hørschel
Telefon: (03 69 28) 9 68 51
sankt-johanna@t-online.de

Wohnanlage „Alleenhof“

Stregdaer Allee 41–46 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 82 13 11
info@awg-eisenach.de
www.awg-eisenach.de

SWG – Städtische Wohnungs- gesellschaft Eisenach mbH

Jakobsplan 9 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 2 31 0
info@swg-eisenach.de
www.swg-eisenach.de

Senioren WG

Sophienstraße · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 65 900
Telefax: (0 36 91) 88 64 685
info@schwester-bianca.de

Sunshine Hausverwaltung e.K.

Schillerstraße 1 und
Nicolaistraße 10
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 37-0
info@sunshine-hv.de
www.sunshine-hv.de

GEPFLEGT WOHLFÜHLEN

im AZURIT Seniorenzentrum Eisenach



UNSER PFLEGEANGEBOT

Stationäre Pflege

Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege

Pflege bei Demenz

Geschützter Bereich

Wir freuen uns auf Sie!

AZURIT Seniorenzentrum Eisenach

Hausleitung Sandra Podojil
Clemensstraße 31–33 · 99817 Eisenach
Tel: 03691 888606-0 · szeisenach@azurit-gruppe.de
www.azurit-gruppe.de



Betreutes Wohnen

Anna von Eichel Haus

Schillerstraße 2-4 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 26 01 75
 servicewohnen@diako-thueringen.de
 www.diako-thueringen.de

Wohnheimat „Guter Hirte“

Am Michelsbach 12a · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 26 01 75
 servicewohnen@diako-thueringen.de
 www.diako-thueringen.de

Seniorenresidenz „Elisabethenhof“

Georgenstraße 31
 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 88 31 15
 info@elisabethenhof-eisenach.de
 www.elisabethenhof-eisenach.de

Pflegeheime

AZURIT Seniorenzentrum Eisenach

Hausleitung Sandra Podojil
 Clemensstr. 31-33 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 88 86 06-0
 Telefax: (0 36 91) 88 86 06-999
 szeisenach@azurit-gruppe.de
 www.azurit-gruppe.de

Altenpflegeheim „Haus Wartburgblick“

Am Michelsbach 12 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 8 22 3-0
 Telefax: (0 36 91) 8 22 3-22
 wartburgblick@diako-thueringen.de
 www.diako-thueringen.de

Wohnheimat „Guter Hirte“

Am Michelsbach 12a · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 26 01 75
 servicewohnen@diako-thueringen.de
 www.diako-thueringen.de

ASB Seniorenwohnen

„Haus am Alten See“
 Kanalstraße 19
 99817 Eisenach – OT Stregda
 Telefon: (0 36 91) 72 11 30
 Telefax: (0 36 91) 7 21 13 19
 stregda@asb-swt.de
 www.asb-hilft.de

DRK Pflegeheim „Haus Fischerstadt“

Karl-Marx-Straße 2 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 7 19 01-0
 Telefax: (0 36 91) 7 19 01-299
 heimleitung@kv-eisenach.drk.de
 www.drk-eisenach.de

DRK Seniorenheim Justusstift

Rot-Kreuz-Weg 1 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 8 87-300
 Telefax: (0 36 91) 8 87-399
 heimleitung@kv-eisenach.de
 www.drk-eisenach.de

Georgenhof Seniorenzentrum

Am Schleierborn 9 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 88 90 5-0
 Telefax: (0 36 91) 88 90 5-99
 info@georgenhof-eisenach.de
 www.georgenhof-eisenach.de

Pflegenetzwerk St. Annen GmbH

Alten- und Pflegeheim St. Annen
 Georgenstraße 64 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 7 16-0
 Telefax: (0 36 91) 7 16-220
 info@birkholznet.de
 www.st-annen.de

Pflegenetzwerk St. Annen GmbH

Haus Clemens – Pflegeheim
 Clemensstraße 27 · 99817 Eisenach
 Telefon: (0 36 91) 7 16-1751
 info@birkholznet.de
 www.st-annen.de

Wohnanlage „Alleenhof“

Stregdaer Allee 41-46 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 82 13 0
Telefax: (0 36 91) 82 13 23
info@awg-eisenach.de
www.awg-eisenach.de

Caritas Altenpflegezentrum

„Elisabethenruhe“

Mariental 21/23 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 2 91 80
Telefax: (0 36 91) 2 91 89 99
elisabethenruhe-eisenach@caritas-cte.de
www.caritas-cte.de

advita Pflegedienst GmbH

advita Haus Am Markt
Markt 16 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 9 8 86 72 76
eisenach@advita.de

Haus Burgfried

Schwester Bianca Pflegedienst GmbH
Hermannstraße 22
99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 65 900
Telefax: (0 36 91) 88 64 685
burgfried@schwester-bianca.de

Rotes Haus Eisenach

Schwester Bianca Pflegedienst GmbH
Hermannstraße 22 · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 88 65 900
Telefax: (0 36 91) 88 64 685
info@schwester-bianca.de

Hospiz

Mit dem Hospiz St. Elisabeth gibt es seit November 2010 in Eisenach einen Lebensort für schwerkranke Menschen:

Hospiz St. Elisabeth

Schillerstraße 11b · 99817 Eisenach
Telefon: (0 36 91) 8 84 82-0
Telefax: (0 36 91) 8 84 82-199
st.elisabeth@hospiz-eisenach.de
www.hospiz-eisenach.de

Informationen



Wohnberatungsstelle für ältere, hilfebedürftige und behinderte Menschen

Verband der Behinderten Wartburgkreis e. V.
Rudolf-Breitscheid-Straße 7a
99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 89 02 08

Telefax: (0 36 91) 89 11 11

sekretariat@alb-wartburgkreis.de



Vorsorge
für den Todesfall

Tipps zur Erstellung eines Testaments:

Wichtige Aspekte und Empfehlungen

Das Schreiben eines Testaments erfordert Sorgfalt und die Beachtung rechtlicher Vorgaben. Hier sind einige Tipps, die helfen, ein Testament korrekt und rechtskräftig zu verfassen:

Rechtsberatung

Suchen Sie rechtliche Beratung bei einem Anwalt oder einem Notar, um sicherzustellen, dass das Testament den gesetzlichen Anforderungen entspricht und rechtskräftig ist.

Testamentsformen

In Deutschland gibt es verschiedene Formen von Testamenten: das eigenhändige Testament (handschriftlich) und das notariell beglaubigte Testament. Beide sind rechtskräftig, aber das handschriftliche Testament erfordert die eigenhändige Unterschrift.

Vermögensverteilung

Legen Sie fest, wie Ihr Vermögen verteilt werden soll. Benennen Sie die Erben und legen Sie fest, wieviel Prozent oder welcher Geldbetrag jedem Erben zusteht.

Pflichtteil

Berücksichtigen Sie die gesetzlichen Pflichtteilsansprüche enger Angehöriger, wie z.B. Kinder.

Ersatzerben

Wenn einer Ihrer Erben vor Ihnen verstirbt, müssen Ersatzerben benannt werden.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Im Testament können auch Regelungen zur Vorsorgevollmacht und zu Patientenverfügung getroffen werden, um festzulegen, wer für Sie handeln darf, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.

Ort der Aufbewahrung

Informieren Sie eine vertrauenswürdige Person oder einen Anwalt über den Ort, an dem das Testament aufbewahrt wird.

Aktualisierung

Überprüfen Sie Ihr Testament regelmäßig, insbesondere bei Veränderungen in Ihrer familiären oder finanziellen Situation.

Denken Sie daran, dass ein Testament eine rechtlich bindende Angelegenheit ist. Es ist ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sicherzustellen, dass Ihr letzter Wille ordnungsgemäß dokumentiert ist und ohne Probleme umgesetzt werden kann.

Mit Weitblick vorsorgen: Individuelle Bestattungsplanung für eine entlastende Zukunft

Die Bestattungsvorsorge ermöglicht es Ihnen, die Bestattung nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten und die Angehörigen in einer schwierigen Zeit zu entlasten. Es ist eine Möglichkeit, Sicherheit und Klarheit zu schaffen für Sie und Ihre Hinterbliebenen.

Frühzeitig planen

Es ist sinnvoll, frühzeitig über die Bestattung nachzudenken und Wünsche festzuhalten.

Bestattungsart und -ort festlegen

Sie sollten entscheiden, ob Sie eine Erdbestattung, Feuerbestattung oder eine alternative Bestattungsform wünschen.

Trauerfeier

Wenn Sie spezielle Wünsche für die Trauerfeier haben, wie Musik, Reden oder religiöse Zeremonien, sollten Sie diese festhalten.

Organisatorische Details

Auch organisatorischen Details wie Blumenschmuck, Sarg oder Urne, Teilnehmer der Trauerfeier und den Ablauf der Bestattung können schon festgelegt werden.

Finanzielle Aspekte

Sie sollten überlegen, wie die Bestattung finanziert wird. Das kann durch eine Sterbegeldversicherung, einen Bestattungsvorsorgevertrag oder durch Ersparnisse erfolgen.

Vertrauenswürdige Person informieren

Sie sollten eine Person Ihres Vertrauens über Ihre Bestattungswünsche informieren und sicherstellen, dass sie im Falle Ihres Ablebens darüber Bescheid weiß.

Dokumente sicher aufbewahren

Es ist wichtig, alle Dokumente im Zusammenhang mit Ihrer Bestattungsvorsorge an einem sicheren Ort aufzubewahren und sicherzustellen, dass Ihre Angehörigen oder Vertrauenspersonen wissen, wo sie diese finden können.

Regelmäßige Aktualisierung

Es ist ratsam, die Bestattungsvorsorge regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.

Professionelle Beratung

Lassen Sie sich von Bestattungsunternehmen oder Beratern in Sachen Bestattungsvorsorge unterstützen, um sicherzustellen, dass alle rechtlichen und finanziellen Aspekte berücksichtigt werden.

Wichtige Schritte und Formalitäten nach einem Todesfall:

Ein Leitfaden für Angehörige

Im Falle des Todesfalls gibt es eine Reihe von Schritten und rechtlichen Formalitäten, die zu erledigen sind. Im Folgenden finden Sie einige wesentlichen Aspekte.

Nach Eintreten des Todes

- **Arzt verständigen**
(Totenschein wird ausgestellt)
- **Benachrichtigung der engsten Angehörigen**, um weitere Schritte zu besprechen
- **Wichtige Unterlagen suchen**
(Personalausweis, Geburts- und Heiratsurkunde, Familienstammbuch, Scheidungsurkunde, Sterbeurkunde des Ehepartners usw.)
- **Verträge und Verfügungen** des Verstorbenen suchen und entsprechend handeln
(Testament, Vorsorgeverträge, Organspende usw.)

36 Stunden nach dem Todesfall

- **Wohnung versorgen**
(Haustiere und Pflanzen, ggf. Strom, Gas, Wasser abstellen)
- **Bestattungsinstitut** auswählen
- **Bestattungsform** bestimmen
(z.B. Erd-, Feuer-, Seebestattung)
- **Abholung des Verstorbenen und Überführung** in die Leichenhalle organisieren
- Sterbefall beim **Standesamt** melden, **Sterbeurkunde** ausstellen lassen
- Evtl. vorhandenes **Testament** beim **Nachlassgericht** abgeben
- **Weitere Benachrichtigungen:**
Krankenkasse, Lebens- und Unfallversicherung, Pfarramt (falls kirchlicher Beistand erwünscht ist), Arbeitgeber, Bekannte und Verwandte



Bis zur Trauerfeier und Beisetzung

- Auswahl und Bestimmung **des Sarges, der Urne und der Totenbekleidung**, Umfang der **Trauerfeier** festlegen usw.
- **Friedhof und Grab** auswählen, Grabnutzungsrechte klären
- **Termin für Bestattung** mit Friedhofsträger/Grabstättenverwaltung festlegen
- **Terminabsprache / Trauergespräch** mit dem Pfarrer oder Trauerredner
- Aufsetzen einer **Todesanzeige** und Versenden der **Trauerkarten**
- **Grabschmuck** für Trauerhalle und Grab bei Gärtnerei bestellen (Blumen, Kränze, Trauerschleifen)
- **Gaststätte oder Cafe** für Leichenschmaus bzw. Totenmahl oder Beerdigungskaffee reservieren

Nach der Trauerfeier und Beisetzung

- **Danksagungskarten, Danksagungsanzeige** per Zeitungsinsert aufgeben
- **Laufende Zahlungen abbrechen** und Verträge, Mitgliedschaften, Abos kündigen
- **Abmelden** bei Versicherungen, Rentenkasse, Krankenkasse, Ämtern usw.
- **Akte mit wichtigen Dokumenten anlegen** (z.B. Sterbeurkunde, Grabnutzung & Pflege, Abrechnungen)
- **Räumung der Wohnung**
- Nach Testamentseröffnung: **Erbschein beim Nachlassgericht** beantragen
- Nach etwa sechs Wochen: **Grab aufräumen, Grabpflege organisieren und Steinmetz beauftragen**



BESTATTUNGSHAUS
HOFFMANN

BAUM-, ERD- FEUER-
UND SEEBESTATTUNGEN

- Termin für Trauerfeiern abstimmen
- Geistlichen oder Redner benachrichtigen
- Blumenschmuck bestellen
- Sterbeurkunde erstellen lassen
- Abmeldung der Renten
- Witwenrentenvorschuss beantragen
- Betreuung der Trauerfeier
- Bestattungsvorsorgeverträge

Mühlhäuser Str. 38 . 99817 Eisenach
www.bestattungshaus-hoffmann-eisenach.de

TAG & NACHT ERREICHBAR
Telefon: (0 36 91) 21 40 83
Mobil: (01 51) 15 31 68 54

GESCHÄFTSZEITEN
Mo-Fr: 8:00-17:00 Uhr
Sa und So nach Vereinbarung

*Ilse hat ihre Lebensgeschichte
und Herbert hat seine...*



**Mit VORSORGE
können Sie Ihrer
Familie wichtige
Entscheidungen
abnehmen!**



036924 424 72

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN Obere Lohfeldstraße 3
BÖHNHARDT 99831 Amt Creuzburg

**Was man tief
in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht
durch den Tod verlieren.**

Johann Wolfgang von Goethe

Bestattungsinstitut der Stadtwirtschaft Eisenach GmbH



Als ältestes und traditionsreichstes Bestattungsinstitut in Eisenach und Umgebung stehen wir Ihnen im Trauerfall umsichtig, behutsam und zuverlässig zur Seite.

Nehmen Sie Abschied in Ruhe und Würde. Wir kümmern uns um alles andere.

Bürozeiten
Mo-Fr 8.00 - 17.00 Uhr

Wir sind da,
wenn Sie uns brauchen.

Telefon Tag & Nacht:
03691 / 85090



Kerstin Steinhäuser
Freie Trauerrednerin

Kanalstraße 1
99817 Eisenach
Telefon: 03691-75 110
Mobil: 0151 - 44 50 47 56
trauerreden-steinhaeuser@gmx.de



Ihr Schönstes – ist mein Auftrag mit Worten von Herz zu Herz

Sandra Peschke – Ihre freie Rednerin * Sängerin * Trauerbegleiterin

Wir Menschen sind alle unterschiedlich und so individuell soll auch jeder Abschied sein. Als freie Rednerin komme ich gern zu Ihnen nach Hause oder auch Sie suchen mich in meinen Räumen der „Symphonie“ auf, in der Goethestraße 27, hier in Eisenach.

Zum Angebot der freien Trauerrede nehme ich mit Ihnen und der Familie, Freunden oder auch Kollegen die Inhalte gemeinsam auf, erarbeite die Ansprache und führe Sie durch die Abschiedszeremonie. Ein spezieller Höhepunkt kann die musikalische Umrahmung der Trauerstunde sein, denn hier können Sie mich und Musikerkollegen für Live-Gesang hinzubuchen. So gestalte ich für Sie und Ihre lieben Verstorbenen den Abschied so würdevoll und der Person entsprechend, wie Sie es sich wünschen, wertig, würdig – von Herz zu Herz.

Trauer ist ein sehr schmerzlicher Verlauf im Leben und wir Menschen gehen ganz unterschiedlich damit um. Manchmal gelingt es nicht so, wie wir uns das wünschen, den Abschied von einem geliebten Menschen zuzulassen, anzunehmen. „Wie kann uns das auch gelingen?“ So fragen wir uns, wenn z.B. Kinder vor uns versterben oder Unfälle, Krankheiten unsere Lieben einfach mitten im Leben spontan und ganz plötzlich, unvermittelt aus dem Leben reißen oder noch schwierigere Umstände für den Verlust durch den Tod sorgen. Auch hier bin ich für Sie als ausgebildete Trauerbegleiterin da, um Sie zu stützen, zu entlasten – zu helfen, sich im Leben zurecht zu finden. Während der gemeinsamen Trauerarbeit lernen Sie den Verlust zu verarbeiten und so wieder auf die Beine kommen – um Ihren eigenen Lebensweg gesund, glücklich und erfüllend zu gehen.



Mobil: (01 52) 34 33 78 14
www.sandra-peschke.com
www.symphonie.best

Ganz & gar mit Herz & Verstand das Beste für Sie aus einer Hand!
Ihre Sandra Peschke



Im September

Erster Herbstmorgen.
Ringsum versunken noch die Täler im Dunst.
Im Licht der auftauchenden Sonne,
auf dem Rücken meines Berges sitzend,
zähle ich die Zeichen der Hoffnung,
die funkelnd sich reihen
auf einer Spinne feiner Schnur.

Text und Foto von Sandra Blume

Von der Autorin auch erschienen:

„An der Biegung des Flusses – ein Buch über die Werra“
Flussbiografie | 156 Seiten | gebunden mit Lesebändchen
Farbfotografien | Illustrationen der Autorin | 25,00 €

www.herzhuepfen.com



© GünterWenz/fotolia
efj0byw/istockphoto



© Hettler/fotolia
efj0byw/istockphoto



Pflegenetzwerk St. Annen GmbH
Georgenstraße 64 99817
Eisenach

Pflegenetzwerk St. Annen

Wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten
des **Wohnens im Alter** an unseren
verschiedenen Standorten in Eisenach

Stellen Sie uns Ihre Fragen:

Telefon **03691-716-0**
info@birkholznet.de
www.st-annen.de

- **Alten- und Pflegeheim St. Annen –
Haupthaus**
- **Alten- und Pflegeheim St. Annen –
Spezialisierter Wohnbereich für
Menschen mit Demenz**
- **Haus Clemens –
Wohnheim für psychisch kranke Menschen
Pflegeeinrichtung für altgewordene behinderte
Menschen**



Friedenstraße 17
99817 Eisenach
Telefon 03691-890031



St. Annen Vital GmbH
Hospitalstraße 6
99817 Eisenach
Telefon 03691-716-2244

Wir liefern Ihnen täglich frisch zubereitete Mittagessen nach
Hause. Informieren Sie sich in der Zeit von 11 Uhr bis 14 Uhr nach
dem Essen Ihrer Wahl unter der **Telefonnummer 03691-890031**
catering-ea@birkholznet.de

Bei uns finden Sie ein vielseitiges Angebot medizinischer
Anwendungen und die große Palette an Wellnessangeboten für
große und kleine Kunden. Vereinbaren Sie einen Termin unter
physioharmonie@birkholznet.de

Erleben Sie eine Vielzahl unserer Service-Leistungen im mobilen Vor-Ort-Service ganz bequem zu Hause, in der Firma oder einer Pflegeeinrichtung:

- ✓ Nutzen Sie unsere professionelle Überprüfung Ihrer Hörfähigkeit mit Sofort-Ergebnis
- ✓ Testen Sie ganz unverbindlich neue Hörsysteme entspannt im gewohnten Umfeld
- ✓ Lassen Sie sich fachmännische zu Neu- und Folgeversorgung mit Hörsystemen beraten
- ✓ Profitieren Sie von unserem Wartungsservice für Ihre bestehenden Hörgeräte
- ✓ Genießen Sie die Bereitstellung an Reinigungs- und Pflegeprodukten, geeigneten Batterien und passendem Zubehör (wie z.B. für den Fernseher)
- ✓ Erhalten Sie Unterstützung da, wo Sie sie brauchen
- ✓ Gestalten Sie mit unserer Unterstützung Informationstage zu den Themen „Besser Hören“ und „Gehörschutz in Unternehmen“



Jetzt telefonisch einen Termin vereinbaren:
0157 77 444 537



Schreiben Sie uns alternativ eine E-Mail an:
hausbesuch@hoergeraete-moeckel.de

Sie wünschen einen Termin für die Firma oder soziale Einrichtung im Umkreis von Eisenach? Dann melden Sie sich bitte unter: 0160 946 830 46

HÖRGERÄTE MÖCKEL

Audiologie und Hörakustik