



Durchblick

Ein Leitfaden – nicht nur für die ältere Generation



Impressum:

Herausgeber:

Kreissenorenrat/Seniorenbüro
Uhlandstraße 2
67292 Kirchheimbolanden
Telefon: 06352/710-511
E-Mail: kreissenoren@donnersberg.de

Leitstelle „Älter werden“
Telefon: 06352/710-241
E-Mail: ugruener@donnersberg.de

4. Auflage September 2010

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich beim Kreissenorenrat/Seniorenbüro, Kreisverwaltung Donnersbergkreis, und den Verbandsgemeindeverwaltungen des Donnersbergkreises

An der Überarbeitung der Broschüre haben mitgewirkt:

Ingrid Schlabach, Kerstin Häfner, Peter Schulz, Romy Heblich, Manfred Sohn, Ute Grüner (Vorstand des Kreissenorenrates)

und

Michaela Demmerle, Anni Steitz, Hannelore Gaß
vom Kreissenorenrat.



Wichtige Adressen und Telefonnummern finden Sie zu:

- Wenn was passiert ...
- Beratungs- und Informationsstellen, Selbsthilfegruppen
- Pflege- und Haushaltsdienste
- Hilfen im Alltag
- Altenheime und Altenpflegeheime im Donnersbergkreis
- Finanzielle Hilfen
- Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren
- Persönliche Telefonnummern

Vorwort

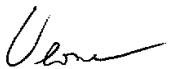
Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wer hat nicht schon die Situation erlebt, dass man im Telefonbuch oder in der Zeitung nach einer Anschrift oder Telefonnummer sucht und sie in der Aufregung nicht finden kann. Die Erfahrung in vielen Lebensbereichen hat uns gelehrt, wie beruhigend es ist, im rechten Moment die richtige Adresse für ein bestimmtes Anliegen parat zu haben. Das gilt auch und ganz speziell für die Belange der älteren Generation. Der Kreissenorenrat im Donnersbergkreis hat mit seiner Idee, die Broschüre „Durchblick“ heraus zu geben, an diese Erkenntnis angeknüpft und versucht, Informationslücken zu schließen.

Die Zusammenfassung wichtiger Kontaktstellen, Institutionen und Selbsthilfegruppen richtet sich zwar primär an Senioren, kann aber im Prinzip für Menschen jeden Alters nützlich sein. Es empfiehlt sich, das aktuelle Handbuch stets griffbereit zu haben, um im Falle eines Falles schnell den gewünschten Kontakt herzustellen. Es ist dank der einfachen und übersichtlichen Anordnung der Themen benutzerfreundlich und die aufgeführten Adressen decken ein breites Spektrum an Hilfsangeboten ab.

Mit Stand vom September 2010 wird die vierte Auflage des „Durchblick“ veröffentlicht. Wer darin nachschlägt, möge Verständnis dafür haben, dass mit den Angaben kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben wird. Da die Broschüre ohnehin regelmäßig aktualisiert werden muss, können wichtige Hinweise im Internet sofort oder beim Druck der nächsten Auflage ergänzt werden. Für konstruktive Kritik und Anregungen ist der Kreissenorenrat dankbar.

Mit freundlichen Grüßen



Winfried Werner
Landrat



Ingrid Schlabach
Vorsitzende

Beratungs- und Informationsstellen

Es gibt im Donnersbergkreis viele Beratungsstellen für die unterschiedlichsten Probleme. Sie helfen Ihnen weiter, wenn Sie Rat und Unterstützung brauchen.

Wir sind für Sie da



(von links: Ingrid Schlabach, Peter Schulz, Romy Heblich, Manfred Sohn, Kerstin Häfner)

Seniorenbüro (Geschäftsstelle des Kreissenorenrates)

Uhlandstraße 2 (im Gebäude der Kreisverwaltung)

67292 Kirchheimbolanden

Sprechzeiten: donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr, Zimmer 012

Telefon: 0 63 52/710-511

E-Mail: kreissenoren@donnersberg.de

Ansprechpartnerinnen beim Kreissenorenrat (außerhalb der Sprechzeit):

Ingrid Schlabach, Stetten, Vorsitzende und Geschäftsführerin

Telefon: 0 63 55/30 74

Kerstin Häfner, Telefon: 0 63 52/8826

Peter Schulz, Telefon: 0 63 02/78 18

Romy Heblich, Telefon: 0 63 62/99 4153

Manfred Sohn, Telefon: 0 63 61/73 19

Leitstelle „Älter werden im Donnersbergkreis“

Ute Grüner, Kreisverwaltung Donnersbergkreis

Telefon: 0 63 52/710-241

E-Mail: ugruener@donnersberg.de

*Beratung in allen Fragen des Älterwerdens und des Lebens im Alter. Alle Ihre
Angelegenheiten werden vertraulich behandelt.*

Betreuungsbehörde:

Kreisverwaltung Donnersbergkreis

Uhlandstraße 2

67292 Kirchheimbolanden

Zimmer 105

Ansprechpartnerinnen: Inge Schneider, Telefon 0 63 52/710-382

Silvia Rosenbaum, Telefon: 0 63 52/710-182

Betreuungsverein Donnersberg e.V.

Kreuznacher Straße 36

67806 Rockenhausen

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch, 9.00 bis 12.00 Uhr, und Donnerstag,
14.00 bis 18.00 Uhr, und nach Vereinbarung;

Ansprechpartnerin: Rita Mosbach, Telefon: 0 6361/37 46

Betreuungsverein Kirchheimbolanden e.V.

Dannenfelser Straße 40b (im Gebäude der Sozialstation)

67292 Kirchheimbolanden

Sprechstunden: donnerstags 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach telefonischer
Vereinbarung;

Ansprechpartnerinnen: Petra Weber, Magdalena Bornemann

Telefon: 0 63 52/6 71 49

Beratungsstelle für:

- ehrenamtliche Betreuer/innen und
- an der rechtlichen Betreuung interessierte Bürger/innen.

Gerne informieren wir Sie über:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung.

Unsere Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Wir suchen ständig ehrenamtliche Betreuer/innen.

Haus der Diakonie

Sozial- und Lebensberatungsstelle

Mozartstraße 11

Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/7 53 25 70

Sprechzeiten: montags bis donnerstags 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr

13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

freitags

08.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elke Kurtz

Telefonische Terminvereinbarung wird empfohlen.

Beratung und Hilfe bei persönlichen und sozialen Problemen, Schwangerenberatung und Schwangerschafts-Konfliktberatung

Schuldner- und Insolvenzberatung

Telefon: 0 63 52/7 53 25 70

Ingrid Leber und Joachim Meinert, nur nach telefonischer Absprache

Sprechstunden in Eisenberg:

montags von 8.30 bis 10.00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus

Friedrich-Ebert-Straße 11

67304 Eisenberg

Rufen Sie die Telefonnummer in Kirchheimbolanden an

Ansprechpartnerin: Heidi Bandow

Sprechstunden in Winnweiler:

Dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr, donnerstags von 15.00 bis 17.00 Uhr,
im Festhaus Winnweiler, Protestantisches Dekanat,
Telefon: 0 63 02/40 29

Sozial- und Lebensberatungsstelle

des Diakonischen Werkes Obermoschel

Kirchenstraße 13

67823 Obermoschel

Telefon: 0 63 62/25 25

Ansprechpartnerin: Anna Knospe

Sprechzeiten: Montag bis Freitag 08.30 bis 11.30 Uhr

Dienstag 14.00 bis 17.00 Uhr

Hausbesuche und weitere Termine nach telefonischer Absprache

- *Beratung und Hilfe bei persönlichen und sozialen Problemen*
- *in Not- und Konfliktsituationen,*
- *Beratung für Schwangere und im Schwangerschaftskonflikt*
- *Vermittlung von Kuren und Erholungsmaßnahmen.*

Kreisverwaltung Donnersbergkreis

Sozialpsychiatrischer Dienst

Ansprechpartnerinnen: Cordula Hofmeister, Amtsärztin,

Telefon: 0 63 52/710-501

Irene Fleckenstein und Carmen Müller

Telefon: 0 63 52/710-516

Beratung und begleitende Hilfen für Menschen mit psychosozialen Problemen oder psychiatrischen Erkrankungen sowie deren Familienangehörige, Partner und Freunde.

VdK-Kreisverband Kirchheimbolanden

Vorstadt 44

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/35 33

Fax: 0 63 52/7 19 00 91

E-Mail: kv-kirchheimbolanden@vdk.de

Sprechstunden: dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr,
freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Sprechzeiten in Eisenberg:

jeden ersten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr,

Verbandsgemeindeverwaltung, Hauptstr. 86

Telefon: 0 63 52/35 33

Ansprechpartnerin: Frau Klein

Sprechzeiten in Göllheim:

jeden ersten Donnerstag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr in der Verbandsgemeinde Göllheim

Telefon: 0 63 52/35 33

VdK-Kreisverband Kaiserslautern

Marktplatz 7

67806 Rockenhausen

Telefon: 0 63 61/73 01

Sprechzeiten: jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat, 9.00 bis 11.00 Uhr

VdK-Ortsverband Eisenberg

Würzgasse 17

67304 Eisenberg

Telefon: 0 63 51/62 45

Auskunft bei Anita Kowalewski

Caritas-Zentrum

Schlossplatz 1

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/4 01 20

Beratung bei Alkohol- und Medikamentenproblemen nach telefonischer Anmeldung.

Gruppe zur Vorbereitung für die MPU

Allgemeine Lebens –und Sozialberatung

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag von 09.00 Uhr – 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Ingrid Deubel

Telefon: 0 63 52/4 01 20

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige –

Gruppe Kirchheimbolanden, Schlossplatz 1 (bei Caritas)

67292 Kirchheimbolanden

Gruppenabend: Montag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Dienstag von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Donnersbergkreis

Dannenfelser Straße 40b

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/7 05 97 14

Telefax: 0 63 52/7 05 97 23

E-Mail: Hospizdienst.Donnersbergkreis@Sozialstation-Kibo.de

Individuelle Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen durch ehrenamtliche Hospizhelferinnen und Hospizhelfer, psychosoziale Begleitung, Unterstützung und fachliche Beratung durch die Hospizschwester, Informationen zur Schmerztherapie.

„Menschen mit Behinderungen“

DLG-Lebenshilfe Kaiserslautern mbH

Außenstelle Kirchheimbolanden

- Offene/ambulante Hilfen –

Gartenstr. 4 a

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/7 05 99 11

Ansprechpartnerin: Sabine Schöneberg

E-Mail: sabine.schoeneberg@lebenshilfe-kl.de

Angebote für Menschen mit einer geistigen Behinderung:

- *Ambulant unterstütztes Wohnen/Betreutes Wohnen in eigenen Wohnungen und Wohnungen der Lebenshilfe*
- *Freizeitgruppenangebote/Freizeitassistenz*
- *Familienunterstützender Dienst*

ADL Lebenshilfe Kaiserslautern mbH

- Tagesförderstätte –

Gartenstr. 4 a

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/7 05 99-14

Ansprechpartnerin: Brigitte Kluwig

E-Mail: brigitte.kluwig@lebenshilfe-kl.de

Tagesstrukturierendes Angebot für Menschen mit Mehrfachschwerstbehinderungen und erworbenen Behinderungen.

ADL Lebenshilfe Kaiserslautern mbH

- Wohnstätte –

Bahnhofstr. 17

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/4 01 98-16

Ansprechpartner: Andreas Kolb

E-Mail: andreas.kolb@lebenshilfe-kl.de

Angebot für Menschen mit einer geistigen Behinderung: Wohnstätte

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Kirchheimbolanden

Dannenfelser Straße 40a

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 0 63 52/4 00 70

Fax: 0 63 52/40 07 99

Blutspende

Ausbildungen

- *Erste-Hilfe-Kurse*
- *Seniorenkurse, z. B. Erste Hilfe bei Unfällen im Haushalt, Gesundheitskurse*
- *Yogakurse*
- *Satt Schlank Gesund*
- *Betriebshelfer*

Sofortmaßnahmen am Unfallort (Führerscheinbewerber)

Behindertenfahrdienst

- *Behindertentaxi*
- *Seniorenfahrten und Ausflüge*

Seniorentanz- und –gymnastik

Kleider

- *Kleiderkammer*
- *Kleidersammlung – Container –*

Essen auf Rädern

Tafel

Kriseninterventionsdienst

SEG (Schnelle Einsatzgruppe) und Katastrophenschutz

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kleiderkammer

Dannenfelser Str. 40 a

67292 Kirchheimblanden

Öffnungszeiten: Dienstag 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
 Donnerstag 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Ortsverein Eisenberg

Kleiderkammer

Rot-Kreuz-Str. 2

67304 Eisenberg

Öffnungszeiten: Mittwoch 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Rockenhausen e.V.

Geschäftsstelle

Parkstraße 1

67806 Rockenhausen

Telefon: 0 63 61/91 10

SEG – Schnelle Einsatzgruppe –

Sofortmaßnahmen am Unfallort

Erste-Hilfe-Kurse

Erste Hilfe am Kind

Behindertentransporte, Behindertentaxi

Essen auf Rädern für

VG Rockenhausen, VG Alsenz-Obermoschel und VG Winnweiler

Hausnotruf

Angebote für Senioren, z. B. Seniorennachmittage mit Spielen, Sitztanz und Liedern, Bewegungstherapie

Blutspende

Kleidersammlung – Container –

Gruppe in Münchweiler a. d. Alsenz, Bewegungsprogramme Schwimmbad, usw., Gymnastik

Bei Pflegebedarf gibt es künftig eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige:



**Beratung & Hilfe
Rund um das Thema Pflege**

Pflegestützpunkte im Donnersbergkreis:

Pflegestützpunkt Donnersbergkreis-Ost

Dannenfelser Straße 40 b
67292 Kirchheimbolanden
Ansprechpartnerin: Marita Bohn

Telefon: 0 63 52/7 05 97 19

Pflegestützpunkt Donnersbergkreis-West

Rognacallee 10
67806 Rockenhausen
Ansprechpartnerin: Gisela Schilling

Telefon: 0 63 61/99 33 55

Ein Schlaganfall, ein Unfall, eine schwere Erkrankung, fortschreitende Hilfebedürftigkeit und vieles mehr können Ihr Leben völlig verändern.

Dann brauchen sie Hilfe, denn es gibt viele Fragen:

- Wo gibt es welche Hilfen?
- Wo gibt es welche Pflegedienste, mit welchen Angeboten, zu welchen Preisen?
- Wer hilft im Haushalt oder bei Besorgungen wenn es alleine nicht mehr geht?
- Was kostet die Hilfe/Pflege?
- Wie können die Hilfen finanziert werden?
- Was bietet die Tages-, Nacht-, oder Kurzzeitpflege?
- Was kostet ein Heimplatz?
- U.v.a.m.

Die Mitarbeiterinnen im Pflegestützpunkt:

- **Informieren Sie...**
- **Wir sind Ansprechpartner bei Beschwerden**
- **Wir beraten und begleiten...**
und dies nicht nur einmal, sondern immer wieder wenn Sie uns brauchen.

Kostenlos und umfassend – auch bei Ihnen zu Hause!

Ökumenische Sozialstation

Rockenhausen/Alsenz-Obermoschel/Winnweiler e.V.

Rognacallee 8

67806 Rockenhausen

Telefon: 06361/92900

Die Sozialstation versorgt hilfebedürftige Menschen allen Altersgruppen medizinisch, pflegerisch und sozialbetreuerisch im vertrauten häuslichen Umfeld, um ihnen damit gleichzeitig auch ein Stück persönlicher Lebensqualität aufrechtzuerhalten.

Manche dieser Menschen benötigen nur kurzfristige Hilfe, z. B. bei der Nachbehandlung eines längeren Krankenhausaufenthaltes. Andere sind auf langfristige Pflege und/oder medizinische Betreuung angewiesen. Doch oftmals sind Angehörige und Bekannte mit dieser Aufgabe überfordert. Vieles hatten sie sich einfacher vorgestellt. Darum wünschen sie sich Hilfe.

Wir von der Sozialstation als Ambulante-Hilfe-Zentrum bieten Ihnen dann unsere professionelle Unterstützung an.

Weitere Informationen erhalten Sie zudem jederzeit durch unsere MitarbeiterInnen und unter www.diesozialstation.de. Für ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Ökumenische Sozialstation Donnersberg Ost e.V.

Dannenfelser Straße 40b

67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 06352/705970

Amublante Alten- und Krankenpflegestationen, Hilfe für ein selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung, Hilfe im Alter, bei Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Individuelle Hilfe durch qualifiziertes Personal.

Telefonseelsorge

Telefon: 0800/1 11 01 11 oder 0800/1 11 02 22

Hilfe in seelischer Not rund um die Uhr, gebührenfrei, vertraulich

Weißer Ring, Verein zur Unterstützung und Hilfestellung für Kriminalitätsopfer

Sie sind Opfer eines Gewaltverbrechens?

Rufen Sie an bei:

Information unter Telefon: 01 03/34 34 34

Bundesgeschäftsstelle Mainz, Telefon: 0 61 31/8 30 30

Durchwahl: Petra Mund, Telefon: 0 61 31/83 03 29

Regionalbüro Rheinland-Pfalz, Telefon: 0 61 31/6 00 73 11

Horst Bumb, Telefon: 0 63 61/99 41 06

für den Donnersbergkreis zuständig

Frauenhaus Donnersbergkreis

Sie erleiden körperliche und/oder seelische Gewalt?

Telefon: 0 63 52/41 87



Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen

Sie wollen sich mit anderen Menschen austauschen, die das gleiche Schicksal oder Problem wie Sie haben? Sie suchen Leute, mit denen Sie darüber sprechen können? Dann rufen Sie einfach bei den angegebenen Adressen an.

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Gruppe Donnersbergkreis
– auch für Männer und Angehörige –

Annelie Hömke, Kirchheimbolanden
Telefon: 0 6 352/ 88 50

Ernst Will, Kirchheimbolanden
Telefon: 0 63 52/ 54 62

Beratung, Informationen, Hausbesuche, monatliche Gruppenstunde in Kirchheimbolanden an jedem zweiten Mittwoch im Monat im Bonhoeffer-Haus, Liebfrauenstraße 7.

Behindertenbeauftragte des Donnersbergkreises

Susanne Röß

Sprechstunden:

Jeweils am ersten und dritten Mittwoch eines Monats im Kreishaus in Kirchheimbolanden, Zimmer 403

Telefon: 0 63 52/710-245

E-Mail: sroess@donnersberg.de

Beratung für behinderte Menschen und deren Angehörige in allen Lebensbereichen vom Kleinkind bis zu Senioren – allgemein erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Behinderung.

Rollstuhlgerechtes Umgestalten der Wohnung bzw. dem Wohnumfeld.

Hilfe bei der Beantragung und Änderung von Schwerbehindertenausweisen.

Angebot an Architekten/Architektinnen und Bauherren bei der Planung privater Bauten.

Hilfe bei der Suche eines integrativen Kindergartens sowie allgemeine Hilfestellung bei der Suche nach Fördermöglichkeiten für Kinder mit Beeinträchtigung

Planung von gemeinsamen Aktivitäten mit Gruppen, die sich um die Belange von behinderten Menschen kümmern

Hilfe beim Ausfüllen von Formularen an Behörden

Vermittlung von Selbsthilfegruppen

Die Behindertenbeauftragte will auch kreisübergreifend tätig sein.

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.

Beratungsstelle für Tumorkranke und deren Angehörige in den Donnersberger Krankenhäusern:

Jeden ersten Donnerstag im Monat in Kirchheimbolanden,

jeden ersten Dienstag im Monat in Rockenhausen,

jeweils im Zimmer des Sozialdienstes von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Anmeldung unter Telefon: 0631/3 11 08 30.

DSKA-Donnersberger Selbsthilfegruppe

für Krebserkrankte und Angehörige

www.dska-web.de

Wir informieren zu allen Krebsarten und betreuen alle an Krebs erkrankten Frauen, Männer, Kinder und deren Angehörige im Donnersbergkreis und Umgebung. Neben persönlichen Gesprächen unter vier Augen haben wir auch regelmäßige Gruppenstunden.

Unsere Treffen finden jeweils am dritten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr im Personalspeiseraum des Westpfalzgklinikums Kirchhembolanden, Dannenfelder Straße 36, 67292 Kirchheimbolanden, statt.

DSKA-Kontaktadressen:

Mira Lincker

Telefon: 0 63 57-97 36 53

Ellen Krauß-Banse

Telefon: 06355/98 92 25

Klaus-Dieter Vogler

Telefon: 0 63 52/48 81

Deutsche Multiple Sklerose-Gesellschaft – DMSG –

Ansprechpartnerin: Beate Linkmann, Telefon: 0 63 52/21 37

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr, Café Kornblume,
Kirchheimbolanden-Haide

Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe in Rockenhausen

Ansprechpartnerin: Hildegard Koob, Rockenhausen-Dörnbach,

Telefon: 0 63 61/85 94

Treffen: Jeden dritten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Gasthaus Calabria,
Bayerfeld-Steckweiler

Tinnitus-Selbsthilfe Kirchheimbolanden

Ansprechpartner für alle Betroffenen und Angehörigen von Tinnitus, Hörsturz
und Morbus Menière

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr, Westpfalzkrankenhaus III
(Stadtkrankenhaus) in Kirchheimbolanden.

Weitere Informationen bei Dieter Gallée, Telefon: 0 63 52/49 01,

bitte nur in der Zeit von 19.30 bis 20.00 Uhr, oder

Jürgen Schindler, 55234 Flomborn, Telefon :0 67 35/10 89,

bitte nur in der Zeit von 19.30 bis 20.00 Uhr

E-Mail: tinnitus-kibo@gmx.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Information: Barbara Laubscher, Telefon: 0 63 51/4 11 44

Deutsche Rheuma-Liga

Arbeitsgemeinschaft Kirchheimbolanden-Eisenberg

Vorsitzende: Traude Kraus, Göllheim, Telefon: 0 63 51/82 60

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Rockenhausen

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr im Westpfalzkrinikum
Rockenhausen, 5. Stockwerk

Für Diabetiker Typ I und II aller Altersgruppen

Ansprechpartner:

Christian Fröhlich, Rockenhausen, Telefon: 0 63 61/31 79

Ambulante Herzsportgruppe der Vereinigten Turnerschaft Rockenhausen

1. Vorsitzender: Helmut Gaß, Rockenhausen, Telefon: 06361/85 18

Verantwortlicher Gruppenbetreuer Rudi Nagel, Rockenhausen,

Telefon: 0 63 61/76 22

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“, Kirchheimbolanden

Findet im Moment nicht regelmäßig statt, wenden Sie sich an den Pflege-
stützpunkt.

Telefon: 0 63 52/7 05 97 19

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“, Rockenhausen

Treffen finden am letzten Mittwoch des Monats, um 19.00 Uhr in der Tages-
betreuung der Sozialstation in Rockenhausen, Rognacallee 8, statt.

Telefon: 0 63 61/99 33 55

„Haus Vergiss-mein-nicht“

Die Tagesbetreuung für dementiell erkrankte Menschen

Wann: Montag bis Freitag in der Zeit von 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr
und an zwei Samstagen im Monat von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wo: Haus Vergiss-mein-nicht
Ökumenische Sozialstation Donnersberg-Ost e. V.
Bahnhofstraße 14, 67292 Kirchheimbolanden

Viele alte Menschen leiden an zunehmender Vergesslichkeit und anderen dementiellen Veränderungen. Oft benötigen sie besonders viel Aufmerksamkeit und intensive Betreuung. Für die Angehörigen ist dies mit viel Belastung verbunden und wenig Möglichkeit auf eigenen Freiraum.

Die Ökumenische Sozialstation Donnersberg-Ost e. V. macht ein Angebot, das für Betroffene und Angehörige neue Möglichkeiten eröffnet.

Hier finden Pflegepersonen stundenweise Entlastung oder können sich einen freien Tag gönnen. In dieser Zeit werden Ihre Angehörigen von unserem Personal liebevoll betreut, beschäftigt und gepflegt.

Sonstiges:

Die hilfebedürftigen Personen sollten mit Unterstützung gehfähig sein.

Hol- und Bringdienst ist nach Absprache möglich.

Kosten:

38,00 € pro Teilnehmer. Für Mitglieder eines Krankenpflegevereines: 30,00 €

Bei stundenweiser Betreuung 6,00 € pro Stunde.

Hol- und Bringdienst 9,00 €

Die Betreuung am ersten Besuchstag ist kostenfrei!

In dem Beitrag für eine ganztägige Betreuung ist die Verpflegung enthalten. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir bei Interesse um verbindliche Voranmeldung.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Ökumenische Sozialstation Donnersberg-Ost e. V.

Dannenfelser Straße 40 b, 67292 Kirchheimbolanden

Telefon: 06352/70 59 70 (Zentrale)

Die Einrichtung wird gefördert vom „Haus Vergiss-mein-nicht – Verein zur Förderung der Demenzarbeit e. V.“ und von unseren Krankenpflegevereinen!

Pflegepersonen haben die Möglichkeit, sich einen freien Tag zu gönnen; ihre Angehörigen werden liebevoll betreut, beschäftigt und gepflegt.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Treffen an jedem letzten Montag im Monat

Kontakt: Frau Schmitt-Pfaffl

Telefon: 0 63 52/42 21

oder Pflegestützpunkt

Telefon: 0 63 52/7 05 97 19

E-Mail: beko@sozialstation-kibo.de



Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

Seit April 2007 wird in den neuen, eigens dafür gestalteten Räumen bei der Ökumenischen Sozialstation in Rockenhausen eine Tagesbetreuung für Menschen mit zunehmender Vergesslichkeit und demenziellen Veränderungen angeboten.

Die Besucher werden von Fachkräften und speziell geschultem Personal betreut.

Den Besuchern bieten wir ein paar abwechslungsreiche Stunden an.

Die pflegenden Angehörigen haben dadurch die Möglichkeit, ein paar Stunden Freiraum für sich selbst in Anspruch zu nehmen, um wieder Kräfte zu sammeln oder einfach Dinge in Ruhe erledigen zu können.

Jeden Montag - Donnerstag in der Zeit von 08:00–16:00 Uhr wird unsere Tagesbetreuung angeboten.

Die Kosten betragen 40,00 Euro pro Teilnehmer und Tag.

In den Kosten ist die Verpflegung enthalten. Fahrtkosten müssen selbst übernommen werden. Wenn die Voraussetzungen für die Betreuungsleistung nach § 45 SGB XI gegeben sind, ist eine finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse möglich.

Die Tagesgestaltung:

- Gemeinsames Frühstück
- Zeitungsrunde
- Entspannungstraining
- Gymnastik, Spaziergang
- Gemeinsames Mittagessen
- Kreatives Arbeiten, aktivierende Beschäftigungen
- Tagesausklang bei Kaffee, Tee und Gebäck

Zum Kennenlernen bieten wir einen kostenlosen Probetag an!

Ansprechpartnerin: Romy Heblich, 0 63 61/92 9023

Beratung für Menschen mit psychischen Problemen

Sozialpsychiatrischer Dienst der Kreisverwaltung Donnersbergkreis

Ansprechpartnerin: Irene Fleckenstein, Telefon: 0 63 52/710-516,
Carmen Müller, Telefon: 0 63 52/710-516,
vormittags.

Kontaktgruppe Eisenberg

für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Problemen, Beeinträchtigungen und Erfahrungen

Treffen 14-tägig, mittwochnachmittags von 14.00 bis 16.00 Uhr, in den Räumen des SOS-Beratungs- und Familienzentrums, Kerzenheimer Str 42,
Telefon: 0 63 51/49 03 30

Kontakt: Thilde Weber

Telefon: 0 63 51/13 04 17 Kontaktadressen:

Thilde Weber, Eisenberg Telefon: 0 63 51/13 04 17

Andrea Frühauf Telefon: 0 63 61/45 92 22

Kontaktgruppe Winnweiler

für Menschen mit Psychiatrieerfahrung, psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

Treffen 14-tägig in den Räumen der Protestantischen Kirchengemeinde in Winnweiler, Höringer Straße 8 (rechts im Festhaus), freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr

Kontaktperson: Doris Gross, Telefon; 0 63 01/7 99 80 92

Selbsthilfegruppe Angst

Treffen mittwochs von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Krankenhaus Kirchheimbolanden, Gruppenraum neben Cafeteria

Kontakt: Gerda Barz

Telefon: 0 17 6/44 56 64 02

Angehörigengruppe Klinik Rockenhausen

(Pfalzkllinikum für Psychiatrie und Neurologie)

Gesprächsrunde für Angehörige von psychisch kranken Menschen,

Treffen einmal im Monat, jeweils am 1. Donnerstag um 18.30 Uhr in der Tagesklinik Rockenhausen, Krankenhausstraße 10, 67806 Rockenhausen

Nähere Informationen bei Frau Frau Schitter, Diplom-Sozialpädagogin,

Telefon: 0 63 61/45 95 23 13

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

Geschäftsstelle

Mundenheimer Straße 239

67061 Ludwigshafen

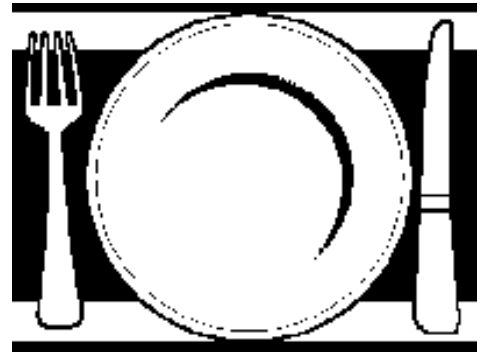
Telefon: 06 21/56 98 60

Fax: 0 62 1/58 28 32

E-Mail: alzheimer-rhpf@gmx.de

home-page: www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Ansprechpartnerin: Gudrun Andres



Sie können nicht mehr selbst kochen?

Es gibt beim DRK „Essen auf Rädern“.

Telefon-Nummern DRK-Kreisverband Kirchheimbolanden:

0 63 52/4 00 70 für die Verbandsgemeinden Kirchheimbolanden und Göllheim;

0 63 51/80 29 DRK-Ortsverein Eisenberg für die VG Eisenberg

0 6361/91 10 DRK-Kreisverband Rockenhausen für die Verbandsgemeinden Alsenz-Obermoschel, Rockenhausen und Winnweiler

Pflege und Haushaltsdienste

Informationen erhalten Sie von den Pflegestützpunkten (früher Beko-Stellen) und von privaten Pflegediensten.

Seniorenhilfe Donnersbergkreis

Die Seniorenhilfe Donnersbergkreis ist ein Projekt der Gemeinnützigen Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft mbH Donnersbergkreis, Kirchheimbolanden und des Evangelischen Diakoniewerkes ZOAR, Abteilung Seniorenhilfe in Zusammenarbeit mit der Kreisverwaltung Donnersbergkreis.

Sie unterstützt ältere, kranke und behinderte Menschen, hilft bei Tätigkeiten in Haus und Garten, wenn Sie über 65 Jahre alt oder schwerbehindert (mindestens 50 %) sind. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten entfallen bei Personen, die Leistungen der Pflegekasse erhalten.

Anmeldungen für die Seniorenhilfe:

Ambulanter Dienst der „Seniorenresidenz“

Telefon: 0 63 52/713-200 (Frau Juhn, Frau Weber)

Informationen:

Gemeinnützige Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft mbH

Telefon: 0 63 52/710-415

Private Pflegedienste und Hilfen

Mobiler Pflegedienst Donnersberg GmbH & Co.KG

Pfaffenhecke 28

67305 Ramsen

Telefon: 06351/12 48 80

Fax: 06351/12 48 81

E-Mail: info@mobilpflege.net

Internet: www.mobilepflege.net

Beratungsbüro: Wagnerstr. 1, 67294 Rittersheim

Telefon: 06352/78 97 50

Fax: 06352/78 92 10

Dies sind unsere Leistungen:

Pflegerische Leistungen, Krankenpflege, Altenpflege, Behandlungspflege und Wundtherapie, Beratungsleistungen, Serviceleistungen, Vermittlung von Hilfspersonen, PalliativCare, Mitglied im Verein zur Förderung der ambulanten Palliativversorgung.

Ambulante Krankenpflege

Werner Hack

Friedhofstraße 101

67728 Münchweiler

Telefon: 0 63 02/77 34

Häusliche Altenpflege, häusliche Krankenpflege, Beratungsbesuche bei Pflegegeldbezug, Vermittlung/Beratung bei Hausnotruf und hauswirtschaftlicher Versorgung. Sonstiger Hilfebedarf auf Nachfrage.

Ihre Engel der Pflege

Zuhause in guten Händen

Ziel und Aufgaben Ihrer Engel der Pflege ...

ist die Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung kranker, pflegebedürftiger, behinderter und psychiatrisch erkrankter Menschen in ihrer häuslichen Umgebung.

Die Schwerpunkte der pflegerischen Versorgung liegen im Bereich der psychiatrischen Erkrankung von Demenz, onkologischer Krankenpflege sowie die Pflege nach den Pflegeversicherungsgesetzen sowie ärztlich verordnete Behandlungspflege nach dem SGB V.

Ihre Engel der Pflege

Inh.: Gabriele Kaul und Martha Hiemer GdR

Ebertsheimer Straße 37

67304 Eisenberg

Telefon: 0 63 51/12 25 810

Fax: 0 63 51/12 25 81

info@engel-der-pflege.de

www.engel-der-pflege.de

Besuchsdienste:

Irmgard Dülmer-Hirsch

Ausgebildete Altenpflegerin

Morschheimer Straße 4

67294 Orbis

Telefon:0 63 52/63 27

Besucht in verschiedenen Altenheimen Personen, die keine Angehörigen haben.

Hilfen im Alltag

Hausnotruf

Sie fühlen sich nicht mehr sicher und brauchen einen Hausnotruf?

Rufen Sie die Nummern

0 63 52/4 00 70 (DRK Kirchheimbolanden) oder

0 63 61/91 10 (DRK Rockenhausen) an.

DONNERSBERGER INITIATIVE FÜR MENSCHEN IN NOT

Wir sind

...engagierte BürgerInnen, denen das Wohl hilfsbedürftiger Menschen in der Nähe „vor Ort“ und in der großen Welt der Armut am Herzen liegt. Wir arbeiten ehrenamtlich und verfolgen ausschließlich gemeinnützige Zwecke mit 100 %iger (!) Weitergabe der Spenden.

Unser Grundsatz

...lautet: Wirksame Hilfe muss menschlich, unbürokratisch, direkt und vertraulich sein.

Die Finanzierung der Arbeit

...erfolgt durch:

- Spenden (gegen Spendenbescheinigung) und
- Mitgliedsbeiträge (jährlich 20,00 €).

Hilfe vor Ort („arm – alt – allein“)

- Einzelfallhilfe
- Essen auf Rädern
- Schicksalsschläge
- Verschuldung
- Kinderferienaktion
- Weihnachtsaktion...

Spendenkonto

Konto-Nr. 300 110 01 (BLZ 540 519 90) – Sparkasse Donnersberg

Kontakte:

E. Funk, Kirchheimbolanden,	Telefon: 0 63 52/70 21 49
Dr. J. Sabbagh, Zellertal,	Telefon: 0 63 55/98 93 12
Monika Sandmeier, Kirchheimbolanden,	Telefon: 0 63 52/42 30
Christel Gotsmann, Orbis,	Telefon: 0 63 52/33 42

Besondere ÖPNV-Angebote im Donnersbergkreis

DONNERSBERGMOBIL

Auf Ihren Fahrtwunsch abgestimmt, setzt die Donnersberg-Verkehrs-Gemeinschaft als Ergänzung zu Bussen und Nahverkehrszügen verschiedene alternative Verkehrsdienste ein. Hierzu gehören das Ruf- und Freizeittaxi, das Linientaxi sowie der Busersatz, den Sie in den Schulferien nutzen können.

Die verschiedenen Angebote von

DonnersbergMobil sind in der vorliegenden Broschüre kurz vorgestellt. Genaue Informationen sowie Fahrpläne erhalten Sie bei der Kreisverwaltung, Referat ÖPNV, Tel. 06352/710-192.

RUF- UND FREIZEITTAXI

Dieses Taxi kann während der angegebenen Zeiten genutzt werden.

Voraussetzung: Es stehen im Zeitrahmen von einer Stunde vor bzw. nach Fahrzeitwunsch keine öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, Zug, Linientaxi) zur Verfügung.

Wann??

Montag bis Donnerstag	18.00 – 24.00 Uhr
Freitag	18.00 – 02.00 Uhr
Samstag	06.30 – 02.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	06.30 – 24.00 Uhr.

VORANMELDUNG??

Montag bis Freitag 09.00 – 12.30 Uhr und 14.00 bis spätestens 16.00 Uhr.

Für das Wochenende bis spätestens Freitag 16.00 Uhr.

Vor Feiertagen bis 16.00 Uhr am letzten Werktag vorm Feiertag – an Heiligabend und Silvester ist die Kreisverwaltung jedoch geschlossen!

Für Fahrten am Samstagnachmittag ab 14.00 Uhr und Sonntag kann samstags von 09.30 bis 11.30 Uhr ein Taxi bestellt werden.

Bestellnummer: Tel. 06352/710-192

Für Fahrten am Sonntagnachmittag ab 14.00 Uhr kann bei den Krankenhäusern Kirchheimbolanden (Tel.: 06352/40 50) und Rockenhausen (06361/45 50) sonntags von 09.30 bis 11.30 Uhr ein Taxi bestellt werden.

FAHRPREIS??

Der Fahrpreis orientiert sich am Tarif des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar. Fahrgäste bis 25 Jahre zahlen den Buspreis, Fahrgäste ab 26 Jahren den Buspreis zuzüglich einem Euro.

Beim Ruf- und Freizeittaxi werden keine Fahrkarten (wie Monatskarten, Jahreskarten, MAXX-Ticket, usw.) anerkannt!!!

BUSERSATZ

In den Ferien kann von Montag bis Freitag als Ersatz für Busse, die in der Schulzeit verkehren, bei der Kreisverwaltung ein Busersatz bestellt werden. Voraussetzung ist, dass zeitnah kein anderes Verkehrsmittel (Bus, Bahn, Liniertaxi) zur Verfügung steht. Der Busersatz bedient ausschließlich Bushaltestellen und nur zu Zeiten, in denen in der Schulzeit ein Bus fährt. Der Busersatz muss für Nachmittagsfahrten zwischen 09.00 – 11.00 Uhr, für Fahrten am nächsten Vormittag zwischen 09.00 – 12.30 Uhr oder 14.00 – 16.00 Uhr bestellt werden. Beim Busersatz gilt der Bustarif, Jahres- und Monatskarten des VRN werden anerkannt.

Das **Behindertentaxi** steht für Schwerstbehinderte, die auf den Rollstuhl angewiesen oder außergewöhnlich gehbehindert sind, für Fahrten im Donnersbergkreis zur Verfügung. Arztbesuche sind ausgeschlossen.

Wann?

Montag bis Freitag	09.30 – 14.00 Uhr, 18.00 – 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag	10.00 – 22.00 Uhr.

Anmeldungen und Informationen, auch zu Bus- und Bahnverbindungen, erhalten Sie bei der Kreisverwaltung Donnersbergkreis, Telefon: 06352/710-192.

Merkblätter gibt es bei der Kreisverwaltung Donnersbergkreis, ÖPNV-Referat, und im Seniorenbüro, Umlandstraße 2, Kirchheimbolanden. Gern wird Ihnen das Informationsblatt auch per Post zugesandt.

Pflegeversicherung, Rente

Sie haben Fragen zur **Pflegeversicherung**? Oder: Wie komme ich an Pflegegeld, wenn ich hilfsbedürftig bin?

Rufen Sie Ihre Krankenkasse oder die beiden Pflegestützpunkt in Kirchheimbolanden und Rockenhausen an. Dort erhalten Sie alle wichtigen Informationen.

Sie haben Fragen zur **Rente**?

Service-Telefone (für Anrufer kostenlos):

Deutsche Rentenversicherung Bund, Berlin

Telefon: 08 00/3 33 19 19

Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Speyer

Telefon: 0800/1 00 04 80 16

Versichertenberater für den Donnersbergkreis der Deutschen Rentenversicherung Bund und Rheinland-Pfalz

Auskunft, Beratung, Anträge auf Rente, Kontenklärung

Herr Senger, Eisenberg, Telefon: 0 63 51/83 16

Rentantragstellung ist bei allen sechs Verbandsgemeinden möglich. Gehen Sie dort zu Ihrem zuständigen Versicherungsamt.

Überblick über die Altenheime und Altenpflegeheime im Donnersbergkreis

Alten- und Altenpflegeheim	Straße	Wohnort	Telefon
Altenpflegeheim „Haus Emma“	Donnersbergstraße 32	67806 Rockenhausen	06361/7936
Altenpflegeheim „Haus Höhenruh“	St.-Georgen-Str. 5	67808 Ruppertsecken	06361/7375
Altenpflegeheim „Haus Waldfrieden“	Hauptstraße 13 a	67294 Oberwiesen	06358/1231
Diakoniezentrum Wolffstift	Vorstadt 32 – 34	67292 Kirchheimbolanden	06352/70320
DSK Seniorenzentrum	Philipp-Mayer-Str. 11 a	67304 Eisenberg	06351/49049
Haus Zellertal	Untere Bahnhofstraße 4 a	67308 Albisheim	06355/9548-107
Seniorenheim Ramsen	Klosterstraße 23	67305 Ramsen	06351/13220
Seniorenresidenz Kirchheimbolanden GmbH (ZOAR)	Schlossplatz 3	67292 Kirchheimbolanden	06352/4210-0
ZOAR Wohnanlage am Uferweg	Uferweg 15 a	67821 Alsenz	06361/452-164
ZOAR Wohnanlage an der Prinzenstraße	Prinzenstraße 28	67722 Winnweiler	06361/452-164
ZOAR Wohnanlage in der Wiesenstraße	Wiesenstraße 1 a	67806 Rockenhausen	06361/452-0
ZOAR Wohnanlage am Altstadtring	Speyerstraße 6	67806 Rockenhausen	06361/924 430
Seniorenpflege Göllheim „Haus Antonius“	Königkreuzstr. 38 – 40	67307 Göllheim	06351/12620

Finanzielle Hilfen

Viele Menschen nehmen nicht die ihnen per Gesetz zustehenden Hilfen in Anspruch, wenn sie zum Beispiel nur ein kleines Einkommen zur Verfügung haben. Erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Sozialamt bzw. beim Amt für Grundsicherung, ob Ihnen die nachstehend genannten Hilfen zustehen:

Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld, Arbeitslosengeld II bei der Arge. Für Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung ist die GEZ zuständig; Anträge gibt es nach wie vor bei den Sozialämtern, im Internet oder bei der Arge.

Telefonnummern der **Verbandsgemeindeverwaltungen:**

Alsenz-Obermoschel:	0 63 62/30 30
Eisenberg:	0 63 51/40 70
Göllheim:	0 63 51/4 90 90
Kirchheimbolanden:	0 63 52/4 00 40
Rockenhausen:	0 63 61/45 10
Winnweiler:	0 63 02/60 20

Bei finanziellen Hilfen zur Pflege (wenn z. B. das Einkommen für ein Pflegeheim nicht reicht) oder Hilfe in besonderen Lebenslagen sprechen Sie mit der Kreisverwaltung Donnersbergkreis, Sozialabteilung,
Telefon: 0 63 52/710-163.



Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren

Es gibt eine Vielzahl von Angeboten für Seniorinnen und Senioren. In manchen Orten gibt es wöchentliche Zusammenkünfte und gesellige Runden, die sich guten Zuspruchs erfreuen. Seniorentreffpunkte, Sport, Vorträge, ein reichhaltiges Volkshochschulprogramm im Donnersbergkreis sowie Vortragsreihen, die vom Kreissenorenrat organisiert werden, sorgen dafür, dass Sie nicht allein zu sein brauchen und dass Sie aktiv bleiben.

Die Kirchen und Gemeinden bieten für ältere Menschen viele Aktivitäten an. Viele Vereine haben inzwischen ein gutes Angebot für die ältere Generation. Schauen Sie in die Tageszeitung oder in die Gemeindezeitungen. Dort finden Sie die entsprechenden Informationen. Das Seniorenbüro und die Seniorenräte in Ihrer Gemeinde können Ihnen ebenfalls Freizeitmöglichkeiten nennen, ebenso die Verbandsgemeindeverwaltungen.

Alle Angebote zu veröffentlichen, würde den Rahmen dieser Broschüre sprengen.

Zugang zu den neuen Medien wird für ältere Menschen immer wichtiger. Deshalb bemühen wir uns kreisweit entsprechende Angebote zu machen.

Senioren Computer Club Donnersberg

im CJD Kirchheimbolanden (Haus der Jugend)

Amtsstraße 10

67292 Kirchheimbolanden

für Menschen ab 50 Jahre

In Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenrat des Donnersbergkreises und dem CJD Kirchheimbolanden

- *Grundkenntnisse für PC-Nutzer(innen)*
- *Weiterbildung für Fortgeschrittene*
- *Erfahrungsaustausch*
- *Spaß und Kommunikation*

Ansprechpartner: CJD, Frau Haury, Telefon: 06352/40 03 11

Hilfe am Computer

Dienstags, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, im Mehrgenerationenhaus in Kirchheimbolanden, Liebfrauenkirche

Ansprechpartner:

Hanno Zipp, Telefon: 0 63 55/33 99

Name	Telefon
Angehörige/Bekannte	

Weitere wichtige Rufnummern	

