



Sprechstunden

Altenkirchen: Ansprechpartnerin: Ilka Turnau. Wann: 8. Januar, von 9 bis 12 Uhr, nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0261/34475. Wo: im Mehrgenerationenhaus, Wilhelmstr. 10, 57610 Altenkirchen.

Andernach: Im Januar entfällt der Sprechtag.

Bad Kreuznach/Mainz-Bingen: Ansprechpartnerin: Ilka Turnau. Wann: dienstags, nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0261/34475. Wo: barrierefreies Gebäude der Arbeiterwohlfahrt, Saarlandstr. 30, 55411 Bingen.

Engers-Neuwied: Ansprechpartnerin: Ilka Turnau. Wann: 7. Januar, von 10 bis 12 Uhr, nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0261/34475. Wo: Vereinshaus in der Klippergasse 4, 56566 Neuwied-Engers.

Homburg: Ansprechpartnerin: Karin Kerth. Wann: montags, von 14 bis 18 Uhr. Wo: barrierefreies Rathaus, Am Forum 5, Raum 102.

Kaiserslautern: Ansprechpartner: Fachanwalt für Sozialrecht, Ralf Geckler. Wann: mittwochs, von 8.30 bis 12.30 Uhr. Wo: Landesgeschäftsstelle, Pfründnerstr. 11, Tel.: 0631/73657.

Koblenz: Ansprechpartnerin: Ilka Turnau. Wann: montags bis freitags, 8.30 bis 12.30 Uhr. Wo: Geschäftsstelle, Kurfürstenstr. 54, Tel.: 0261/34475.

Ludwigshafen: Ansprechpartner: Fachanwalt für Sozialrecht, Ralf Geckler, Tel.: 0621/5792621. Wann: freitags, von 8 bis 12 Uhr. Wo: Rheinschule, Mundenheimer Str. 220.

Rülzheim: Ansprechpartner: Fachanwalt für Sozialrecht, Ralf Geckler. Wann: 23. Januar, von 14 bis 16 Uhr. Wo: barrierefreies Rathaus, Deutschordensplatz 1, Besprechungszimmer 2.14 oder großer Sitzungssaal.

Saarbrücken: Ansprechpartnerin: Karin Kerth. Wann: jeden ersten Dienstag von 10 bis 12 Uhr. Andere Termine nur nach Absprache unter Tel.: 06841/9828634. Wo: Räumlichkeiten der KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland), 3. OG, Futterstr. 27.

Spiesen: Ansprechpartnerin: Gabriele Scheppelmann. Wann: 2. Januar, von 15 bis 17 Uhr. Wo: barrierefreies Rathaus, Hauptstr. 116, Zimmer 200, Tel.: 0152/53806348.

Worms-Wonnegau: Ansprechpartner: Heiner Boegler. Wann: nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 06241/324845. Wo: Brandenburger Str. 3, 67551 Worms/Weinsheim.

Zweibrücken: Ansprechpartnerin: Karin Kerth. Wann: jeden ersten Donnerstag von 15 bis 17 Uhr. Andere Termine nur nach Absprache unter Tel.: 06841/9828634. Wo: Rosengartenstr. 1-3, 3. OG (im Gebäude befindet sich ein Aufzug).

Wieder Sozialberatung in Bingen

Seit dem 5. November 2013 finden wieder an jedem Dienstag im Monat Sozialberatungen in Bingen statt. Die Beratungen werden nach vorheriger Anmeldung von Ilka Turnau durchgeführt.

Ilka Turnau ist Volljuristin und für den nördlichen Teil von Rheinland-Pfalz für den SoVD tätig. Die telefonische Voranmeldung kann unter 0261/34475 erfolgen oder per E-Mail unter sovd.rheinland@t-online.de.

Die Sozialberatung selbst findet im barrierefreien Gebäude der Arbeiterwohlfahrt, in der Saarlandstr. 30, in 55411 Bingen, statt.

Für weitere Auskünfte steht auch der SoVD-Landesverband unter Tel.: 0631/73657 zur Verfügung.

Die DAK informiert

Generation Gehhilfe

Immer mehr Rollatoren werden als Gehhilfe verschrieben. Die DAK verzeichnete von 2009 bis 2012 einen Anstieg um 50 Prozent. Die drittgrößte deutsche Krankenkasse sieht die Entwicklung kritisch. Vorbeugend sollten Beweglichkeit und Kraft als Sturzprävention trainiert werden.

Der Trend geht zum Rollator. Am deutlichsten zeigt sich die Entwicklung bei den 60- bis 69-Jährigen. In dieser Altersgruppe hat sich die Zahl der Rollatoren mit einem Zuwachs von 111 Prozent mehr als verdoppelt. Bei den 70- bis 79-Jährigen ist seit 2009 eine Steigerung von 75 Prozent zu verzeichnen. Zwar gehen die meisten Rollatoren an Menschen, die zwischen 80 und 89 Jahren alt sind, dort ist der prozentuale Anstieg jedoch verhältnismäßig gering.

Elisabeth Thomas, Ärztin bei der DAK-Gesundheit, sieht diese Entwicklung kritisch. „Rollatoren werden häufig zu schnell verschrieben“, sagt sie. „Dabei ist es besser, sich so lange wie möglich ohne Hilfsmittel fortzubewegen.“ Alle Maßnahmen, die Kraft und Beweglichkeit fördern und erhalten, soll-

ten zuvor ausgeschöpft werden, empfiehlt Thomas. Das können zum Beispiel Kurse zur Sturzprävention sein.

Gleichzeitig ist die steigende Zahl von Rollatoren ein deutliches Zeichen des demografischen Wandels. „Es muss entschlossen auf die Bedürfnisse älterer Menschen reagiert werden“, sagt die Ärztin. Noch immer gebe es viele öffentli-

che Gebäude, in denen Treppen den Zugang erschweren, oder Busse ohne absenkbarsten Einstiegsbereich. Thomas: „Das schließt eine wachsende Bevölkerungsgruppe vom öffentlichen Leben aus.“

Die DAK-Gesundheit bezuschusst Kurse zur Sturzprävention mit 80 Prozent der Kosten (maximal 75 Euro). Bei einem ärztlich verschriebenen Rollator beträgt die gesetzliche Zuzahlung zehn Prozent (maximal zehn Euro). Lediglich bei Geräten mit Sonderausstattungen kann es teurer werden.

Mehr zum Thema gibt es im Internet unter www.dak.de/hilfsmittel.



Foto: Glenda Powers/fotolia

Quelle: DAK

5 Termine

Bezirksverband Saarpfalz

Jeden 1. Sonntag im Monat, 14.30 Uhr: Info-Nachmittag im Sportheim in Einöd.

Ortsverband Hördt

28. Januar, 19 Uhr: gemütli-

cher Stammtisch im Clubhaus TuS 04.

Ortsverband Rülzheim

27. Januar, 15 Uhr: Frauenstammtisch im Café am Rathaus, Mittlere Ortsstr. 97.

Ortsverband Saarbrücken

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Treffen im Marktcafé in der Wirthstr. 9 (am Hambacher Platz, erreichbar mit der Saarbahn, Haltestelle Pariser Platz/St. Paulus).



Herzlichen Glückwunsch

60 Jahre: 1.1.: Gabi Cannavo, Andernach; 4.1.: Margret Klammer, Homburg; 5.1.: Edith Läufer, Bell; Edith Remmet, Bingen; 7.1.: Raimund Heimann, St. Goar; 10.1.: Sergei Gorkunov, Meisenheim; 16.1.: Klaus Peter Jung, Spiesen-Elversberg; 17.1.: Margot Hey, Landau; 18.1.: Ursula Börner, Langenlonsheim; Inci Gehrlein, Rheinzabern; 21.1.: Ingeborg Kundke, Hennweiler; 22.1.: Marita Reinhard, Lahnstein; Irma Nuss, Ramstein-Miesebach; 25.1.: Philipp Stalter, Zweibrücken; 26.1.: Ernst Hölzel, Pfaffen-Schwabenheim; Werner Hardardt, Rülzheim; 28.1.: Monika Lunkenheimer, Nieder-Hilbersheim; 29.1.: Gisela Burgard, Bellheim; Klaus Kühlmann, Germersheim.

65 Jahre: 3.1.: Lothar Krämer, Rülzheim; 6.1.: Alfons Herbold, Waldalgesheim; 10.1.: Reinhard Böttrich, Gutenberg; 12.1.: Siegfried Kel-

ler, Lohnweiler; 14.1.: Peter Häußler, Rülzheim; Irene Enk, Aspishem; 21.1.: Helga Kleidt, Eich; 23.1.: Martin Baumann, Limburgerhof; Jürgen Drews, Wöllstein; 27.1.: Hermann Wiggand, Bad Bergzabern; 28.1.: Pero Bandor, Mainz; 31.1.: Rudolf Fischer, Herxheim.

70 Jahre: 4.1.: Helene Hartmann, Marpingen; 13.1.: Werner Lücking, Nieder-Olm; Dieter Junge, Frankenthal; Monika Graffe, Münster-Sarmsheim; 15.1.: Jürgen Eberspach, Lustadt; 19.1.: Günter Bender, Bad Dürkheim; Ursula Scherer, Kaiserslautern; 20.1.: Ingrid Eberspach, Lustadt; 24.1.: Ludwig Kraus, Blieskastel; 25.1.: Jürgen Essig, Stutensee; 27.1.: Eberhard Birk, Kroppach; 29.1.: Jürgen Bluhm, Herxheim.

75 Jahre: 1.1.: Heinz-Dieter Opfermann, Unnau; Meta Baulig, Koblenz; 7.1.: Georg Kramny, Rülzheim; 8.1.: Lothar Treptow, Herxheim-

weyer; 9.1.: Werner Beyerle, Wörth; 12.1.: Rudolf Bechtoldt, Hüffelsheim; 22.1.: Albrecht Müller, Medard; 26.1.: Elmar-Helmuth Clever, Kinderbeuern; 29.1.: Sonja Lauer, Illingen.

80 Jahre: 2.1.: Irma Frömbgen, Herxheim; 10.1.: Herbert Mayer, Spiesen-Elversberg; 24.1.: Otmar Götz, Kuhardt.

85 Jahre: 28.1.: Inge Kempa, Kaiserslautern.

90 Jahre: 29.1.: Ilse Freudenfeld, Driedorf; Elisabeth Helmus, Volxheim.

91 Jahre: 6.1.: Maria Mack, Rennerod.

93 Jahre: 11.1.: Irene Becker, Spiesen-Elversberg.

94 Jahre: 4.1.: Theresia Notz, Koblenz.

96 Jahre: 2.1.: Margarethe Langenberg, Homburg.

97 Jahre: 14.1.: Lydia Rech, Ottweiler; 30.1.: Katharina Gry, Mainz.

103 Jahre: 7.1.: Anna Heim, Weißenthurm.