

h e s s i s c h e *seniorenblätter*

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)

Umfrage
Das sagen
unsere Leserinnen
und Leser
Seite 4

Wohnen im Alter

Sicher, selbstbestimmt, sozial eingebunden
Wie Hessen fördert, berät, hilft

Seite 8

Ausgabe
131
April 2020

Kurz gemeldet –
Zukunftsmodell: Ärzte-
zentrum auf dem Land
Seite 6

Mein gutes Recht –
Gerichtsurteile: Hunde-
haltung eingeschränkt
Seite 11

Tipps & Service –
Nützliche Apps:
Helfer im Alltag
Seite 12



08

Wohnen im Alter

Welche Wohnform ist die richtige?

Sicher, selbstbestimmt,
sozial eingebunden.
Wie Hessen fördert, berät, hilft.



6

Uniklinik forscht nach Corona-Wirkstoff



12

Nützliche Apps: Helfer im Alltag

Inhalte

03 Editorial

04 Leserbefragung

Zehn Fragen, Hunderte Antworten

06 Meldungen

Uniklinik forscht nach Corona-Wirkstoff

Ehrenamt:
Soziales Engagement wird belohnt

Zukunftsmodell:
Ärztzentrum auf dem Land

Gesundheitsvorsorge:
Warum Bewegung so wichtig ist

11 Mein gutes Recht

Freier Zugang für Heimbewohner

Hundehaltung eingeschränkt

12 Tipps & Service

Seniorenticket: Für 1,- € durch Hessen

Nützliche Apps: Helfer im Alltag

Wichtig-Mappe: Alles für den Notfall

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben gewonnen!

Als Dankeschön für die Teilnahme an unserer Leserbefragung in der letzten Ausgabe haben wir drei exklusive „Hessenkörbe“ ausgelobt. Sie enthalten Nützliches, wie z.B. die beliebte Publikation „Entdecke Hessen“ und den Bildband „Der romantische Blick“ mit schönen Motiven aus Hessen, eine Tasse mit Hessenlogo, einen Taschenschirm und einiges mehr.

Unter den vielen Hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben wir drei glückliche Gewinner ausgelost:

Hans-Dieter W. aus Büdingen
Edith M. aus Eppstein
Gerhard B. aus Erzhausen

Viel Freude mit dem „Hessenkorb“ wünscht Ihre Redaktion der Hessischen Seniorenblätter. ■



Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de
Redaktion: Alice Engel (verantw.), Layla Bahmad, Menthamedia AG, Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf, ISSN 1616-5772, Gestaltung und Realisation: Menthamedia Agentur, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Titelfoto: WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*



die Corona-Pandemie hat auch unser Land im Griff. Auf unseren Websites www.soziales.hessen.de und www.corona.hessen.de finden Sie alle aktuellen Informationen der Landesregierung und Hinweise zum Umgang mit der Situation. Hier sind auch zahlreiche weitere Möglichkeiten zur Information zu finden, beispielsweise die hessenweite Info-Hotline (Rufnummer 0800 555 4666, täglich von 8 bis 20 Uhr) oder das Angebot „Hessen hilft“.

Wir haben darüber diskutiert, ob die Hessischen Seniorenblätter sich in dieser Ausgabe der Corona-Pandemie widmen sollen. Ein gedrucktes Heft wie die Hessischen Seniorenblätter kann aber beim Erscheinen aufgrund der dynamischen Lage bereits veraltet sein. Daher haben wir uns entschieden, auf die aktuellen Medien wie Fernsehen, Hörfunk und das Internet zu verweisen. Sie können leichter auf die fast stündlich veränderte Lage zu Corona reagieren. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Informationsquellen zum Virus SARS-CoV-2 und der von ihm ausgelösten Erkrankung COVID-19 seriös sind und Sie keinen Falschmeldungen aufsitzen.

Nun zum Thema dieses Hefts: Wir haben Sie in der letzten Ausgabe um Ihre Meinung gebeten, damit wir Ihre Seniorenblätter noch informativer und interes-

santer gestalten können. Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen, die mitgemacht haben, die große Zahl der Rückmeldungen hat mich gefreut. Sie zeigt, wie wichtig das Magazin für Sie ist. Deshalb finden Sie in diesem Heft die Auswertung Ihrer Antworten. Unsere Umfrage zeigt, dass ein Thema für unsere Leserinnen und Leser von besonderem Interesse ist: Wie wollen wir im Alter wohnen? Daher haben wir dieses Thema auf den nächsten Seiten näher behandelt und zeigen Ihnen die Möglichkeiten und Maßnahmen auf, die in Hessen bestehen, um Sie zu unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer Seniorenblätter!

Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Kai Klose". The signature is fluid and cursive.

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales und Integration

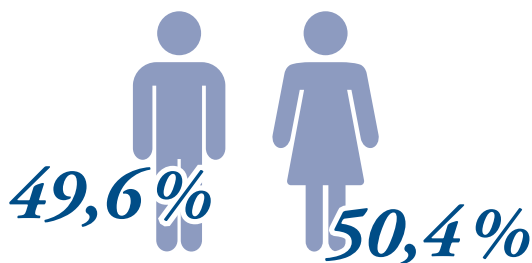
Zehn Fragen, Hunderte Antworten

Mit großem Interesse haben unsere Leserinnen und Leser an der Befragung in der letzten Ausgabe vom November 2019 teilgenommen. Dafür vielen Dank. Hier die wichtigsten Ergebnisse.

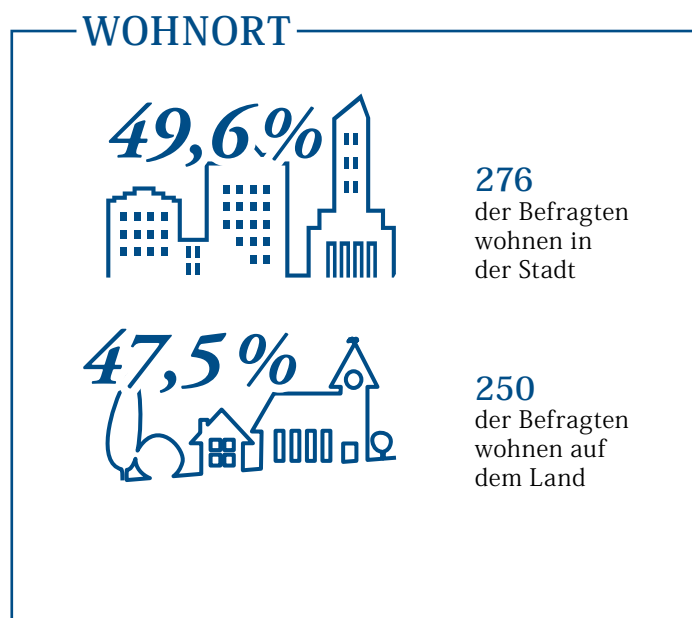
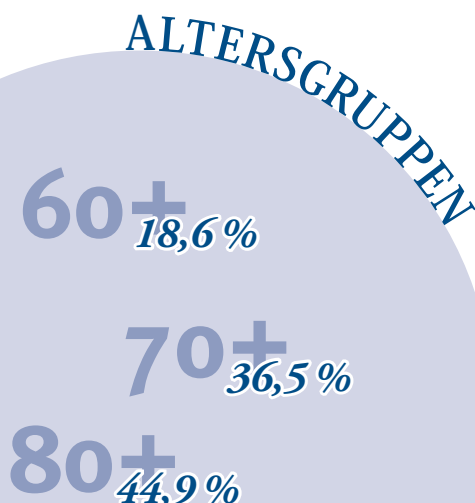
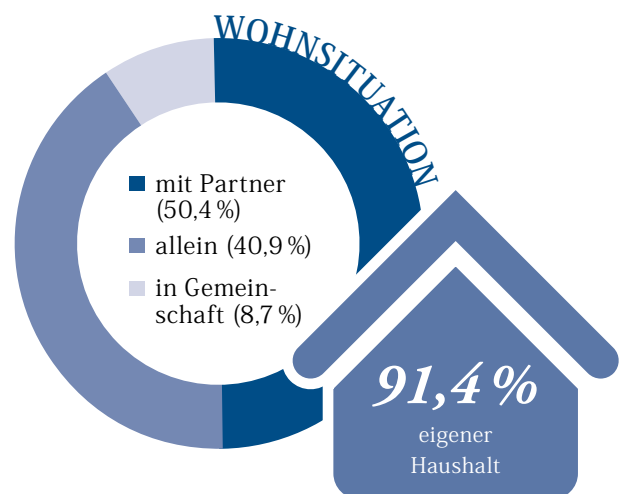
Die insgesamt 526 Teilnehmer (das entspricht ungefähr vier Prozent der Leserschaft) sind etwa zur Hälfte männlich (261 Personen, 49,6 Prozent) und weiblich (265 Personen, 50,4 Prozent). Die größte Altersgruppe gehört zum Kreis der über 80-Jährigen, gefolgt von 70 plus und 60 plus. Überraschend: 91,4 Prozent der befragten Personen leben im eigenen Haushalt, knapp über die Hälfte davon zusammen mit ihrem Partner.

Bei der Frage nach dem Wohnort, in der Stadt oder auf dem Land (wobei die Grenzen nicht so scharf definiert waren), ergab sich wieder ein ausgewogenes Ergebnis: 49,6 zu 47,5 Prozent.

Gespannt waren wir auf das Resultat der Frage zur Mediennutzung: 419 Personen (79,7 Prozent) gaben an, einen PC oder Laptop zu haben (258 Personen), oder ein Smart-



Von den 526 Befragten waren 261 Personen männlich und 265 Personen weiblich.

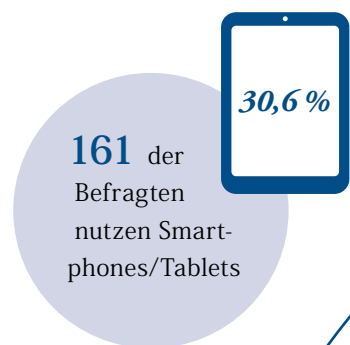
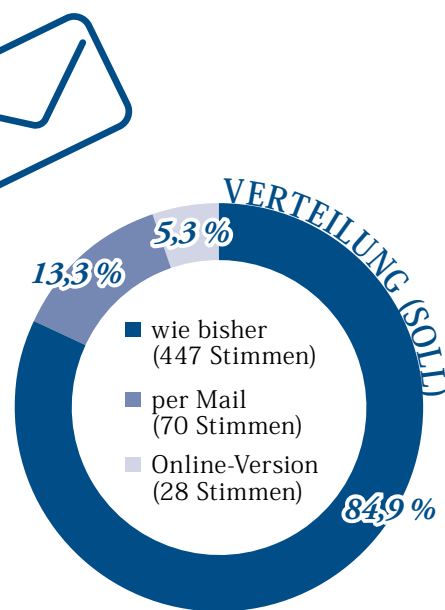
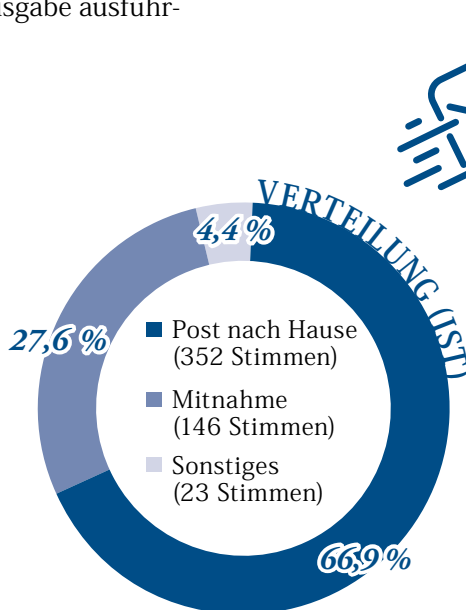
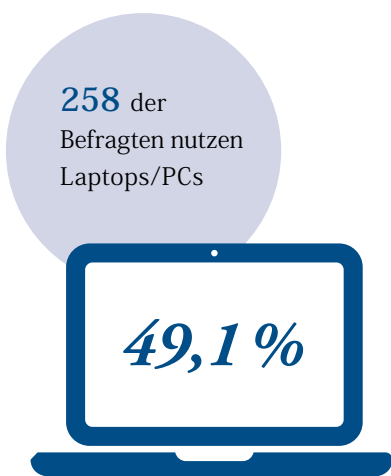


phone/Tablet zu besitzen (161). Daraus folgt im Umkehrschluss: 107 Teilnehmer/innen (20,3 Prozent) nutzen keine digitalen Medien oder haben zumindest keine Endgeräte, um dies zu tun. Damit liegt die Leserschaft der Hessischen Seniorenblätter im Trend, denn laut einer Marktforschungsstudie des Bundesverbands Digitale Wirtschaft steigt der Anteil der Mediennutzung der 50- bis 69-Jährigen stetig (vgl. www.wb-web.de).

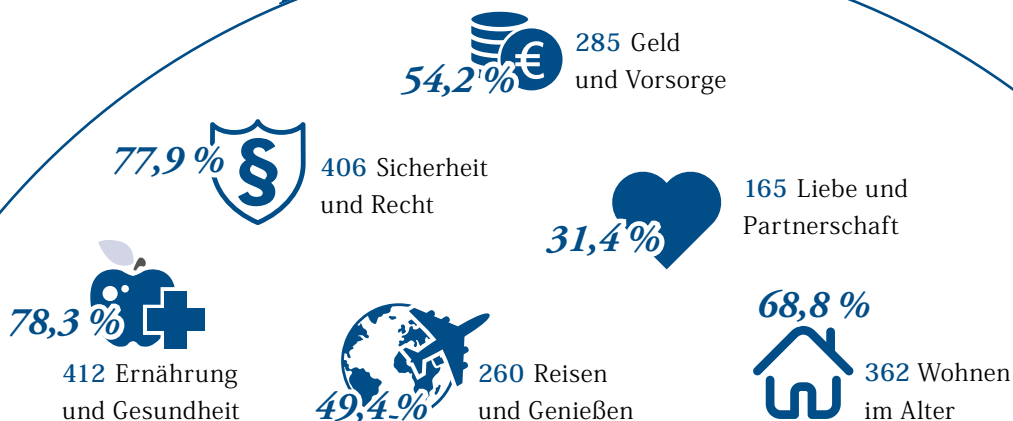
Welche Themen interessieren unsere Leserinnen und Leser besonders? Bei der Häufigkeit der Nennungen lag der Komplex „Ernährung & Gesundheit“ mit 412 Einträgen an erster Stelle, gefolgt von „Sicherheit & Recht“ (406 Einträge). Zwar nur auf dem dritten Platz, aber mit vielen Anmerkungen und Fragen, platzierte sich das Thema „Wohnen im Alter“ (362 Nennungen). Darum haben wir uns entschlossen, dieses Thema in der heutigen Ausgabe ausführlicher zu behandeln (siehe Seite 8 ff.).

Wie sollen die Hessischen Seniorenblätter künftig verbreitet werden? Bei dieser Frage lautet das überwältigende Votum unserer Leserinnen und Leser: wie bisher. Nicht per Mail, nicht als Online-Version, sondern gedruckt per Post nach Hause oder zur Mitnahme bei einer Auslegestelle. Zudem können sich unsere Leserinnen und Leser einen monatlich oder vierteljährlich erscheinenden Newsletter vorstellen – als Ergänzung zum gedruckten Magazin.

Nochmals herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Ihre Antworten haben der Redaktion wertvolle Hinweise gegeben, wie das Magazin künftig aussehen soll. Für drei Teilnehmer/innen hat sich das Mitmachen besonders gelohnt. Sie sind die Gewinner eines „Hessenkorbes“ (siehe Seite 3). ■



THEMEN VON INTERESSE



Minister-Besuch in der Uniklinik Frankfurt

Labor forscht nach Corona-Impfstoff

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 und dessen Ausbreitung beschäftigen derzeit Medizin und Forschung weltweit. Auch im Universitätsklinikum Frankfurt wird umfangreich am neuen Coronavirus geforscht und nach Wirkstoffen gesucht, die zur Therapie der Erkrankung dienen könnten. Das Institut hat diesbezüglich viel Erfahrung und bereits beim Ausbruch von SARS 2003 mehrere wirksame Stoffe entwickeln können.

Minister Klose konnte sich bei seinem Besuch einen eigenen Eindruck über den Stand der Forschung machen. „Wir setzen alles daran, Bürgerinnen und Bürger vor Infektionskrankheiten wie dem neuartigen Coronavirus zu schützen. Deshalb arbeiten wir eng mit nationalen Behörden, örtlichen Gesundheitsämtern und Universitätskliniken wie hier in Frankfurt zusammen“, so Klose. ■



≈ Minister Kai Klose tauschte sich bei einem Besuch in der UKF-Virologie mit Prof. Dr. Sandra Ciesek aus.

Ehrenamt

Soziales Engagement wird belohnt

An neun Gruppen und acht Einzelpersonen hat Sozial- und Integrationsminister Kai Klose bereits Ende 2019 die Landesauszeichnungen für soziales Bürgerengagement verliehen. „Wer sich engagiert, will unser Gemeinwesen aktiv mitgestalten und etwas für

≈ Minister Klose (unten Mitte) und Preisträger/innen am Internationalen Tag des Ehrenamts in Wiesbaden.

seine Mitmenschen tun“, lobt der Minister die Preisträger. Damit trage soziales Engagement auch zur Stärkung unserer Demokratie bei, so der Minister weiter. In Hessen ist die Bereitschaft, sich ehrenamtlich in den verschiedensten Lebensbereichen zu engagieren, außerordentlich groß. Über zwei Millionen Ehrenamtliche und Freiwillige setzen sich für die Gemeinschaft ein, um gemeinsam mit anderen Menschen etwas Gutes zu tun und direkt vor Ort etwas zu bewegen.

Die Geehrten erhalten neben der Landesauszeichnung „Soziales Bürgerengagement“ in Form einer Skulptur auch ein finanzielles Dankeschön in Höhe von 500 Euro für ihren Verein oder ihre Organisation.

Wer ehrenamtlich tätig werden möchte, kann sich über mögliche Aufgaben in seiner Umgebung bei der Ehrenamtssuchmaschine Hessen informieren (www.ehrenamtssuche-hessen.de). ■





« Modell des neuen Gesundheitszentrums in Breitscheid.

Ländliche Gesundheitsversorgung

Minister Klose besucht „Zukunftsmodell“

Was tun, wenn es auf dem Land an Fachkräften, ärztlichem Nachwuchs und Infrastruktur mangelt? Eine Gemeinde in Hessen hat ihren eigenen Masterplan, um die gesundheitliche Versorgung sicherzustellen.

Breitscheid ist eine hessische Gemeinde mit 5000 Einwohnern im Westerwald. Ab September soll es dort ein nagelneues Gesundheitszentrum geben. Es bietet Platz für sieben Ärzte – vier sind schon gefunden. Dazu kommen eine Apotheke, ein Hörgeräteakustiker, eine Tagespflegeeinrichtung und eine Praxis für Physiotherapie, aber auch eine Bäckerei und zwei Bankfilialen. Der hessische Sozial- und Integrationsminister Kai Klose überzeugte sich bei einem persönlichen Besuch von dem Konzept. „Gesundheitszentren

wie in Breitscheid sind ein wichtiges Versorgungsmodell der Zukunft. Genau solche Versorgungsmodelle brauchen wir, um die gesundheitliche Versorgung gerade in ländlichen Regionen auf sichere Füße zu stellen“, betonte Klose.

Für die Förderung der gesundheitlichen Versorgung insbesondere in ländlichen Räumen stellt das Land im Jahr 2020 knapp 5 Mio. Euro zur Verfügung.

Die Landesförderung soll eingesetzt werden, um die integrierte Versorgung weiter voranzubringen, attraktive Arbeitsbedingungen in ländlichen Räumen zu schaffen und Akteure vor Ort bei der nachhaltigen Sicherung der gesundheitlichen Versorgung zu unterstützen. ■

Gesundheitsvorsorge

Warum Bewegung so wichtig ist

Vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Zu diesem Ergebnis kommt die Weltgesundheitsorganisation WHO, nachdem sie den Bewegungsmangel von Jugendlichen weltweit untersucht hat. Dabei sei Bewegung ein wesentlicher Aspekt, um die eigene Gesundheit zu fördern und vielen chronischen Krankheiten vorzubeugen, meint der Hessische Minister für Soziales und Integration, Kai Klose. Das gelte für alle Altersgruppen. Deshalb wurde das Landesprogramm ‚Sportland Hessen bewegt‘ unter Mitwirkung des Hessischen Sozialministeriums mit ins Leben gerufen. „Damit wollen wir die Bewegungsförderung über alle Lebensphasen hinweg vorantreiben!“ so Minister Klose, und weiter: „Als Kinder- und Jugendminister ist mir besonders wichtig, damit bei Kindern und Jugendlichen zu beginnen, denn wer sich jung gerne bewegt, setzt das meist auch im Erwachsenenalter fort.“

Nach den Empfehlungen der WHO sollten Erwachsene, auch ältere Menschen, wöchentlich mindestens 150 Minuten lang eine körperliche Ausdaueraktivität von moderater Intensität betreiben. ■

» In Bewegung bleiben: Besonders älteren Menschen wird moderate sportliche Betätigung empfohlen.

Foto: Lightfield Studios – stock.adobe.com



« Die eigenen vier Wände, ob Wohnung oder Haus, ob gemietet oder als Eigentum, können in jedem Alter die richtige Wohnform sein. Oftmals ist ein altersgerechter Umbau nötig.

Foto: leszekghasner – stock.adobe.com



» Einen guten Überblick über altersgerechte Wohnformen vermittelt die Broschüre „Wohnen in Hessen“.

Foto: HMSI

Wohnen im Alter

Welche Wohnform ist die richtige?

Die meisten Menschen möchten im Alter und auch bei beginnender Pflegebedürftigkeit möglichst lange in der eigenen Wohnumgebung verbleiben. Deshalb setzt sich die Hessische Landesregierung seit vielen Jahren dafür ein, dass ein möglichst breites Spektrum verschiedener Wohnformen für ältere Menschen besteht.

Ganz normale Handgriffe werden plötzlich ein Problem. Die früher so leichtfüßig genommenen Stufen? Seit kurzem ein Hindernis. Der Alltag im Alter bringt viele Veränderungen mit sich und stellt auch an Wohnkonzepte besondere Anforderungen.

Beratung schützt vor Fehlentscheidungen

Wohnungsanpassung, barrierefreies Wohnen, verschiedene Wohnformen – das Themengebiet „Wohnen im Alter“ ist sehr breit gefächert. Um sich einen Überblick zu verschaffen oder konkrete Fragen zu klären, bietet das Land Hessen eine umfassende Wohnberatung. Das Ziel ist, jedem älteren Menschen in Hessen Informations- und Beratungsmöglichkeiten über Wohnformen, die seniorengerechte Anpassung von Wohnraum sowie über Fördermöglichkeiten anzubieten. Damit werden auch oftmals teure und unnötige Fehlentscheidungen vermieden.

Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration fördert die Fachstelle für Wohnberatung in Kassel. Dort bekommen Interessenten Beratungsadressen vor Ort.

Einen guten Überblick bietet auch die Broschüre „Wohnen in Hessen. Im Alter sicher und selbstbestimmt leben“ (Adressen und Links im Kasten unten).

Eigene Wohnung altersgerecht gestalten

Die eigenen vier Wände, ob gemietet oder als Eigentum, können in jedem Alter die richtige Wohnform sein. Oft sind es Kleinigkeiten, die das Leben im Alter erleichtern – oder eben erschweren. Ein erster Schritt könnte sein, die Möbel so

Hessische Fachstelle für Wohnberatung

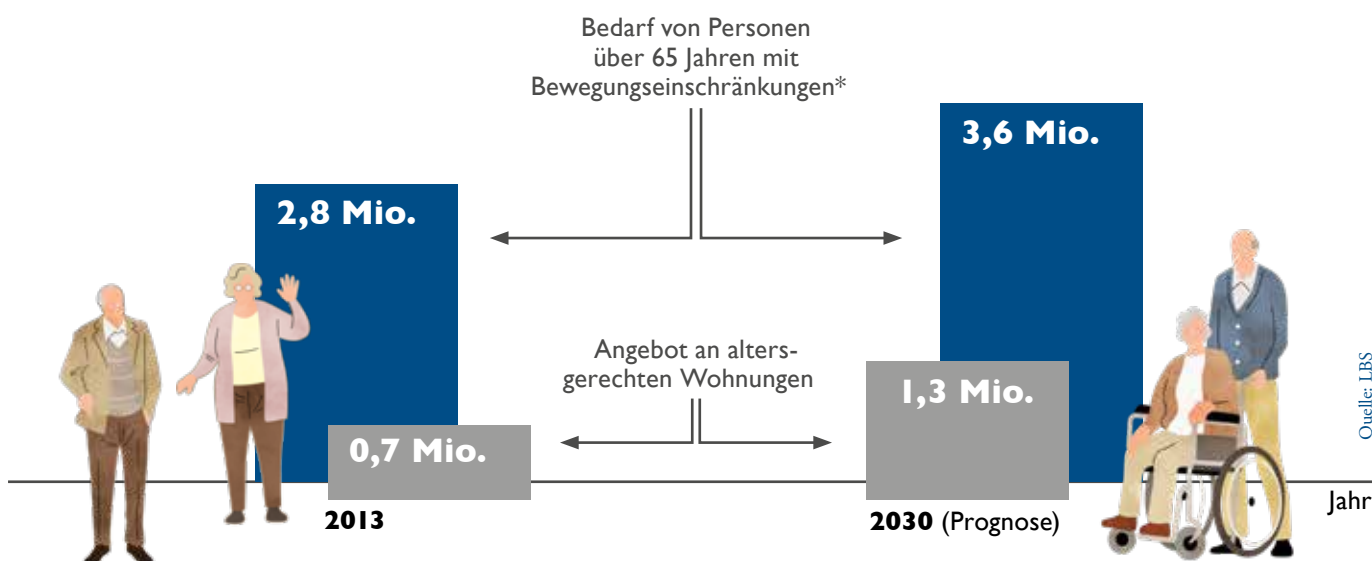
Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Hessen Nord e.V.

Tel.: 0561 5077-137

hfw@awo-nordhessen.de

Link zur Broschüre „Wohnen im Alter“:
tinyurl.com/hmsi-wohnen-im-alter

Steigender Bedarf an altersgerechten Wohneinheiten



≈ Nach Expertenschätzungen besteht ein steigender Bedarf an altersgerechten Wohnungen.



Foto: Kornmeier Bad

➤ **Barrierefreies Bad:** Hilfsmittel wie Klappsitze und Haltebügel oder eine bodengleiche Dusche sind für die altersgerechte Nutzung unerlässlich.

➤ Mit einer mobilen, klappbaren Schwellenbrücke lassen sich kleinere Hindernisse überwinden.



Foto: Alice

zu stellen, dass man überall gut durchkommt. In der Küche macht es Sinn, sich das Geschirr, das täglich benutzt wird, in Reichweite zu platzieren. Mit Umbauten im Bad lässt sich die Selbstständigkeit häufig ebenfalls gut bewahren. Haltegriffe an der Badewanne, Dusche oder Toilette sind eine weitere Hilfe. Außerdem gibt es spezielle Stühle oder Klappsitze, um ein Duschen im Sitzen zu ermöglichen.

Technische Assistenzsysteme wie eine automatische Herdabschaltung oder eine Sprachsteuerung für elektrische Geräte können dabei unterstützen, das Wohnumfeld sicherer zu gestalten und somit im Alltag die Selbstständigkeit zu erhalten.

In Hessen gibt es zahlreiche Musterräume und Beratungsangebote zum Thema „Wohnen mit Technik“. Dort erhält man auch Tipps zur Finanzierung, Adressen von zertifizierten Handwerksbetrieben etc. (siehe Wohnberatung).

Betreutes Wohnen – Helfer statt Heim

Die Begriffe „Betreutes Wohnen“ oder „Service-Wohnen“ für Seniorinnen und Senioren sind gesetzlich nicht normiert, daher können sich dahinter ganz unterschiedliche Leistungen verbergen. Grundsätzlich bezeichnet „Betreutes Wohnen“ eine Wohnform, bei der Menschen ihren Haushalt weitestgehend selbstständig führen und bestimmte Betreuungs- und Versorgungs-

leistungen über einen Vertrag mit einem Anbieter hinzugebucht haben.

Es gibt auch betreute Wohngemeinschaften, in der hilfe- oder pflegebedürftige ältere Menschen zusammenleben: sogenannte Pflege-WGs. Das Alltagsleben spielt sich im Gemeinschaftswohnzimmer und in der Küche ab. Mehrmals in der Woche oder sogar täglich kommen Betreuer ins Haus, die die Gruppe beim Kochen, in der Haushaltsführung und bei Gemeinschaftsaktivitäten unterstützen. Bei Bedarf werden ambulante Pflegedienste engagiert. Die Bewohner erleben einen möglichst normalen, selbstbestimmten Alltag und werden verlässlich betreut.

Diese Wohnformen werden nicht nur als Alternative für ältere Menschen eingestuft, da sie auch für Fami-

Was „barrierefrei“ bedeutet

Altersgerechte Wohnungen ohne Barrieren müssen vor allem vier Kriterien erfüllen: keine Treppen, breite Türen, ausreichend Platz im Badezimmer und eine bodengleiche Dusche. Zudem sollten diese Wohnungen gut erreichbar sein. Dafür sollten sie über weniger als drei Stufen zum Haus und zur Wohnung oder über Lifter, Rampen oder Fahrstuhl zugänglich sein. ■

lien und jüngere Alleinlebende viele Vorteile bieten (Stichwort „Mehrgenerationen-Haus“). Auch in Hessen gibt es zahlreiche Projekte gemeinschaftlichen Wohnens. Einen ersten Eindruck vermittelt die Broschüre „Wohnen in Hessen – gemeinschaftlich und generationenübergreifend“. Einen Überblick gibt wiederum die Fachstelle in Kassel.

Wohnen in einer Senioreneinrichtung

Der Wechsel in ein klassisches Altenheim mit Doppelzimmern und starren Regeln stellt für viele Senioren das gefühlte Ende selbstbestimmten Wohnens dar. Doch die bauliche und funktionale Ausgestaltung von Einrichtungen, in denen ältere Menschen vollstationär betreut und gepflegt werden, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Neuere Konzepte stationärer Betreuung zielen zum einen auf mehr Wohnlichkeit und Normalität der Lebenssituation und der Tagesgestaltung ab. Sie messen zum anderen dem Zusammenleben der Bewohnerinnen und Bewohner in

betreuten Gruppen mit Gemeinschaftsbereichen einen wesentlichen Stellenwert zu.

Eine interessante Alternative kann auch der Erwerb eines Apartments in einer Pflegeimmobilie sein. Das Konzept ermöglicht seniorengerechtes Wohnen im eigenen, barrierefreien Apartment. Und kombiniert es, wunsch- und bedarfsgerecht, mit ergänzenden Pflegeleistungen in der Wohnung sowie Tagespflege in großzügigen Gemeinschaftsräumen.

Hessen fördert altersgerechtes Wohnen

Alters- bzw. pflegerechte Anpassungen in der Wohnung oder dem Eigenheim sind zum Teil mit erheblichen Kosten verbunden, die das Budget älterer Menschen übersteigen. Über Fördermöglichkeiten beispielsweise zum barrierefreien Umbau des Eigenheims kann man sich beim Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen informieren: wirtschaft.hessen.de. ■

Mein gutes Recht

Besucher dürfen nicht abgelehnt werden

Jeder Bewohner einer Wohngemeinschaft oder eines Wohnheims darf darüber entscheiden, wem er Zutritt zu den Räumen gestattet. Die Zustimmung aller ist nicht erforderlich. Daher steht den übrigen Bewohnern grundsätzlich kein Widerspruchsrecht zu.

Der Fall: Die Leiterin eines Seniorenheims hatte dem Besucher eines Bewohners den Zutritt zu den Gemeinschaftsräumen verweigert, weil sich die Mehrheit der Heimbewohner dagegen ausgesprochen hatte. Der Bewohner klagte dagegen und bekam recht. Dies geht aus einer Entscheidung des Kammergerichts Berlin hervor (Az.: 3 Ws (B) 29/16).

Hundehaltung eingeschränkt

Ein Vermieter ist nicht grundsätzlich verpflichtet, der Haltung eines zweiten Hundes in der Wohnung zuzustimmen. Vielmehr darf er die Genehmigung verweigern, wenn es zu einer stärkeren Beeinträchtigung kommt und die Wohnung für zwei Hunde zu klein ist.

Der Sachverhalt: Die Mieterin einer etwa 50 m² großen Wohnung hielt eine Hündin mit einer Höhe von 50 cm. Der Hundehaltung hatte der Vermieter zugestimmt. Da der Hund krank war und bald versterben konnte, wollte die Mieterin einen zweiten Hund anschaffen. Der Vermieter verweigerte die weitere Hundehaltung mit dem Hinweis auf eine zu starke Beeinträchtigung und zu kleiner Wohnung. Die Mieterin erhob daraufhin Klage. Das Amtsgericht Berlin Tempelhof-Kreuzberg wies die Klage ab (Az.: 23 C 158/19). ■



Seniorenticket Hessen

Flatrate für Bus und Bahn

Seniorinnen und Senioren zahlen seit dem 1. Januar 2020 nur einen Euro pro Tag für ein Senioren-Jahresticket. Damit können ältere Menschen ab 65 mit Wohnsitz in Hessen für 365 Euro im Jahr im ganzen Land unterwegs sein, und zwar im hessischen Teil des Streckennetzes der drei Verkehrsverbünde RMV, NVV und VRN. Alle Busse, Straßenbahnen, U- und S-Bahnen sowie Regionalzüge der DB können mit dem Seniorenticket genutzt werden – werktags ab 9 Uhr morgens, am Wochenende und an Feiertagen sogar ganztägig.

Wer keine zeitlichen Einschränkungen möchte, entscheidet sich für das Komfort-Angebot für 625 Euro, mit dem zusätzlich das Reisen in der 1. Klasse erlaubt ist.

Das Seniorenticket Hessen kann an jeder Verkaufsstelle der drei Verkehrsverbünde gekauft oder online bestellt werden. Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema findet man auch im Internet unter wirtschaft.hessen.de (Suche: Seniorenticket). ■



↗ Für einen Euro pro Tag durchs ganze Land.

Wichtig-Mappe

Alles für den Notfall

Die Wichtig-Mappe ist eine Neuauflage der bisherigen Notfallmappe, die weiterhin ihre Gültigkeit behält. Im Wesentlichen enthalten diese Mappen Formulare für den Eintrag von Informationen, die in einem Notfall wichtig sein können. Das umfasst persönliche und medizinische Daten sowie Vorsorgevollmachten und Verfügungen.

Die Wichtig-Mappe gibt es als beschreibbares PDF-Dokument zum Herunterladen aus dem Internet. Alle Einträge lassen sich direkt am Computer ausfüllen und ausdrucken. Anschließend wird das Dokument abgespeichert und kann jederzeit für Änderungen oder Nachträge erneut aufgerufen werden.

Hier geht's zum Download: tinyurl.com/wichtigmappe ■

Nützliche Apps

Helfer im Alltag

Diese digitalen Angebote unterstützen ihre Anwender im Alltag – nicht nur, aber auch in der Corona-Krise.

Lebensmittel und Haushaltswaren:

Wer nicht mehr selbst einkaufen kann oder möchte, kann sich Lebensmittel und andere Artikel auch bequem nach Hause liefern lassen. Je nach Anbieter hat man Zugriff auf das Händlersortiment (rewe.de, edeka24.de) oder ausgewählte Produkte (bring24.com, lebensmittel.de). Zum Artikelpreis kommt meist eine Versandgebühr, die jedoch ab einem bestimmten Bestellwert entfällt. Achtung: Nicht jeder Dienst liefert in jede Region.

Kommunikation und soziale Kontakte:

Wenn die Familie aktuell nicht zu Besuch kommen darf und das Treffen im Sportverein ausfällt, kehrt schnell Einsamkeit in die eigenen vier Wände ein. Doch dank verschiedener Video-Chat-Programme kann man zumindest digital miteinander in Kontakt bleiben. Ob Skype, der WhatsApp-Videoanruf, Google Hangouts, Jitsi oder Zoom: Das Angebot kostenloser Dienste ist groß und erfordert kein weiteres Equipment außer einem Endgerät (PC, Laptop, Tablet, Handy) mit Kamera und Mikrofon.

Auch interessant: Eine WhatsApp-Gruppe gründen und sich mit Freunden und Bekannten austauschen. Das gilt auch für die Facebook-Funktion „Gruppen“, um neue Menschen kennenzulernen, Wissen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. ■

Wichtige Rufnummern für alle Fälle

Polizei	110
Rettungsdienst/Feuerwehr	112
Corona-Hotline (tägl. 8 bis 20 h)	0800- 555 4666
Ärztlicher Notdienst	116 117
Apothekennotdienst	22833
Behörden-Telefon	115