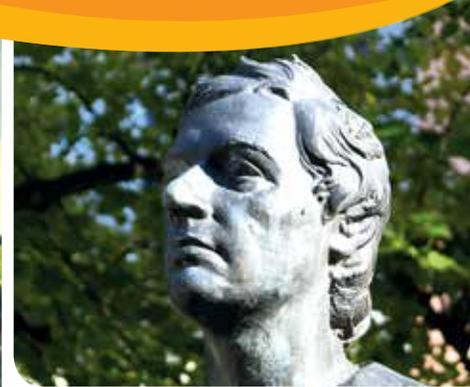


# SENIORENRATGEBER

der Stadt Arnstadt

2020/2021



Rufen Sie uns jederzeit an  
0 36 28 - 61 04 0



Daheim  
Dr. Weber Pflegedienst

**D**a, wo wir gebraucht werden  
**A**brechnung über alle Pflegekassen u. Privat  
**H**ilfe für Sie und Ihre Angehörigen  
**E**igenständigkeit fördern und wiedererlangen  
**I**mmer erreichbar, siehe Kontakt  
**M**obil und in Ihrer Nähe



## Terrassenwohnanlage Arnstadt



- ☀️ Unser *Service-Wohnen* mit kleinen und größeren Hilfestellungen im Alltag bietet ein eigenständiges Leben in der eigenen Wohnung, auch bei Pflegebedürftigkeit
- ☀️ Gesellige und kulturelle Angebote
- ☀️ Pflegedienst bei Bedarf im Haus
- ☀️ Weitere Fragen gerne auch persönlich

Lohmühlenweg 31  
99310 Arnstadt

info@daheim-arnstadt.de  
www.daheim-arnstadt.de

info@terrassenwohnanlage-arnstadt.de  
www.terrassenwohnanlage-arnstadt.de

## Liebe Arnstädterinnen und Arnstädter,

mit diesem Seniorenratgeber möchten wir Ihnen einen Wegweiser an die Hand geben, um Sie bestmöglich und vielseitig zu informieren – nicht nur in schwierigen Lebenssituationen. Sie finden hier umfangreiche Informationen zu Freizeit und Bildung, aber auch zu Wohnen im Alter oder Vorsorge.

Die Stadtverwaltung Arnstadt und der Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt bieten Ihnen Hilfe und Unterstützung an. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Anlaufstellen für alle Lebenslagen. Das sind neben dem Landratsamt des Ilm-Kreises viele Vereine, Firmen und Verbände, die sich in sozialen, kulturellen, gesundheitlichen, wirtschaftlichen, sportlichen und sonstigen Interessen der Seniorinnen und Senioren engagieren.

Die heutige Generation der Seniorinnen und Senioren gestaltet ihr Leben aktiv und selbstbewusst. In Arnstadt zeigt sich im Vereinsleben und im sozialen Miteinander, dass Altersjahre weniger Gewicht haben, als das Engagement, das Zusammenleben aller Generationen zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und persönliches Wohlergehen. Möge Ihnen der vorliegende Ratgeber ein hilfreiches Handbuch in vielen Lebenssituationen sein.

Frank Spilling



Bürgermeister der Stadt Arnstadt

Jürgen Reuß



Vorsitzender des Seniorenbeirates



Frank Spilling

# INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	1	6. Pflege	26
1. Wichtige Rufnummern	3	7. Gesundheit	33
2. Seniorenbeirat	5	8. Vorsorge	36
3. Aktiv im Alter	6	Impressum	38
4. Beratung und Hilfe	14	8.1. Rechtliche Vorsorge – Vorsorgevollmacht	39
5. Wohnen im Alter	18	9. Hilfe und Beistand am Lebensende	44
5.1. Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	20	Branchenverzeichnis gemäß Anzeigen	U3

U = Umschlagseite



**AWO KV Ilm-Kreis e.V.**  
**Lindenallee 4**  
**99310 Arnstadt**

**Telefon: 03628-66146**  
**www.awo-ilmkreis.de**  
**e-mail: info@awo-ilmkreis.de**

## **Pflege-Beratung-Betreuung- barrierefreies Wohnen**

### **Pflegedienste für den Ilm-Kreis**

(Pflege-Betreuung-Hauswirtschaft-Hausnotruf-Pflege-  
kurse für pflegende Angehörige, Verhinderungspflege)

**Arnstadt:** ☎ 03628-602474 und

**Stadtilm:** ☎ 03629-3438

**Barrierefreies Wohnen in Arnstadt mit Betreuung  
bei Bedarf:** ☎ 03628-66146

**Betreuungsverein:** ☎ 03677-872144

**KISS-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
Begegnungsstätten in Arnstadt und Gräfenroda**

# 1. WICHTIGE RUFNUMMERN

Gefahrenschutzzentren	
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst/ Zentrale Vermittlung von Arztterminen	116 117
Notfallambulanz	03628 919215
Unabhängige Patientenberatung Deutschland	0800 0117722

Polizei	
Polizeiinspektion	03628 9200
Polizei – Bürgerbüro	03628 745889
Weißer Ring bundesweite Telefonnummer	116 006

Krankenhäuser	
Ilm-Kreis Kliniken Arnstadt-Ilmenau gGmbH Standort Arnstadt	03628 9190
Fachklinik für Orthopädie Marienstift Arnstadt	03628 7200

Kommunale Dienstleistungszentren	
Stadtwerke Arnstadt GmbH	03628 7450
Wasser- / Abwasserzweckverband Arnstadt und Umgebung Bereitschaftsdienst in Notfällen:	03628 6090
Bereich Wasser:	0170 2779691
Bereich Abwasser:	0172 6960003
Abfallwirtschaftsbetrieb Ilm-Kreis	03628 738 921

## Sanitätshaus Kaufhold GmbH

- Prothesen & Orthesen
- Rollstühle – Pflegebetten
- Pflegehilfsmittel
- Inkontinenzversorgung
- Bandagen
- Brustprothesenversorgung
- Fußbettung
- Kompressionsstrümpfe und Hosen

Beratung | Hausbesuche | Anlieferung

Sanitätshaus  
Kaufhold



Orthopädie - Rehathechnik

Zimmerstraße 10  
99310 Arnstadt

Telefon: 03628.60 26 12

Telefax: 03628.60 26 14

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Markt 24  
99326 Stadtilm

Telefon: 03629.36 79

Öffnungszeiten:

Mo | Mi 8.30 – 13.00 Uhr

Di | Do 8.30 – 13.00 Uhr | 14.00 – 17.00 Uhr

Fr 8.30 – 14.00 Uhr

Waldstraße 3  
99330 Gräfenroda

Telefon: 036205.24 39 62

Telefax: 036205.24 39 64

Öffnungszeiten:

Mo | Di | Do 8.30 – 13.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Fr 8.30 – 13.00 Uhr

E-Mail: [info@sanitaetshaus-arnstadt.de](mailto:info@sanitaetshaus-arnstadt.de) · Web: [www.sanitaetshaus-arnstadt.de](http://www.sanitaetshaus-arnstadt.de)

# 1. WICHTIGE RUFNUMMERN

Stadtverwaltung Arnstadt	03628 7456
Büro des Bürgermeisters	03628 745701
Gleichstellungs- und Behindertenbeauftragte	03628 745779
Pass- und Meldewesen	03628 745722
Standesamt	03628 745835
Personenstandswesen / Urkunden	03628 745836
Abt. Grünflächen, Friedhöfe	03628 6609770
Rechts- und Ordnungsamt	03628 745728
Fundbüro	03628 745877
Parkausweise	03628 745883
Bürger- und Stadtratsbüro	03628 745785
Seniorenbeirat	03628 745712
Schiedsstelle der Stadt Arnstadt	03628 745838

Landratsamt des Ilm-Kreises	03628 7380
Büro der Landrätin	03628 738102
Beauftragte für Ausländer und Behinderte	03628 738109
Beauftragte für Gleichstellung und Seniorenarbeit	03628 738108
Seniorenbeauftragter Ilm-Kreis	0175 5925684
Kommunales Senioren- und Pflegeinformationszentrum / Seniorenamt	03628 738305
Gesundheitsamt	03628 738501
Sozialamt	03628 738301
KFZ-Zulassung	03628 738810
Fahrerlaubnisbehörde	03628 738820

Sonstige Einrichtungen	
Amtsgericht Arnstadt	03628 93300

Stadt- und Kreisbibliothek	03628 640718
Tourist-Information Arnstadt	03628 602049
Schlossmuseum Neues Palais	03628 602932
Tierpark Fasanerie	03628 602068
Arnstädter Sport- und Freizeitbad	03628 603379
Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Arnstadt	03628 740960
Katholisches Pfarramt	03628 602285
Landeskirchliche Gemeinschaft Arnstadt / Gräfenroda	03628 48083
Neuapostolische Kirche	036200 64418
Finanzamt Ilmenau	03677 8610
Job-Center / Agentur für Arbeit	03628 6105962
RBA Regionalbus Arnstadt GmbH	03628 61330
IOV Omnibusverkehr GmbH Ilmenau	03677 88890
Taxi Nussmann	03628 77777
Taxi Keßler	03628 40100
Taxi Vogel	03628 44444
Taxi Höfner	03628 99999
Sperr-Notruf für EC- und Kreditkarten	116 116

Persönliche Rufnummern	
Hausarzt	
Zahnarzt	
Apotheke	
Sozialdienst / Pflegedienst	

## 2. SENIORENBEIRAT

### Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt

Die Stadt Arnstadt hat das Ziel, die aktive Teilnahme ihrer älteren Einwohnerinnen und Einwohner am sozialen, kulturellen, sportlichen und politischen Leben zu stärken und zu fördern. Zur Wahrnehmung dieser besonderen Belange besteht seit 2005 der Seniorenbeirat. Der Seniorenbeirat ist ein gewähltes Beratungsgremium des Stadtrates der Stadt Arnstadt und eine eigenständige, konfessionell, verbandspolitisch sowie parteipolitisch unabhängig arbeitende Interessenvertretung der Senioren in der Stadt Arnstadt.

#### Aufgaben des Seniorenbeirates

Der Seniorenbeirat hat unter anderem die Aufgabe, gegenüber dem Stadtrat und der Stadtverwaltung die Interessen der älteren Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Arnstadt wahrzunehmen. Der Seniorenbeirat entwickelt Kontakte zu Ansprechpartnern, die Veranstaltungen für Senioren durchführen bzw. sich für die Betreuung älterer Menschen verantwortlich fühlen. Außerdem finden monatliche Sprechzeiten für Senioren statt.

### Ausgewählte Veranstaltungen für Senioren der Stadt Arnstadt

#### Hof- und Schlossfest mit Seniorennachmittag

Der Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt lädt gemeinsam mit dem Neideckverein Arnstadt e.V. im Juni zum jährlichen Seniorennachmittag auf dem Gelände der Neideckruine in Arnstadt herzlich ein.

#### Seniorenkino

Das Theater Arnstadt im Schlossgarten bietet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt monatlich eine Kinoveranstaltung am Vormittag speziell für Seniorinnen und Senioren an.



Die Termine des „Seniorenkinos“ werden auf der Internetseite der Stadt Arnstadt: [www.arnstadt.de](http://www.arnstadt.de) unter dem Veranstaltungskalender sowie auf der Internetseite des Theaters: [www.theater-arnstadt.de](http://www.theater-arnstadt.de) veröffentlicht.

#### Seniorenweihnachtsfeier

Wenn sich das Jahr dem Ende neigt, lädt der Seniorenbeirat gemeinsam mit dem Bürgermeister zur Seniorenweihnacht ein. Ein geselliges Beisammensein mit Musik und Programm werden geboten.

Haben Sie Probleme, Anregungen, Vorschläge oder Hinweise? Dann können Sie sich gern an den Seniorenbeirat wenden:

#### Stadtverwaltung Arnstadt

##### Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt

Markt 1, 99310 Arnstadt

Telefon: 03628 745785

E-Mail: [seniorenbeirat@stadtverwaltung.arnstadt.de](mailto:seniorenbeirat@stadtverwaltung.arnstadt.de)

Sprechzeiten:

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im Rathaus und nach Vereinbarung

### 3. AKTIV IM ALTER



Arnstadt Panorama © Jens Hauspurg

Ältere Menschen sind gesünder und unternehmungslustiger als jemals zuvor. Mit der zunehmenden Lebenserwartung wächst auch das Interesse an vielfältigen Freizeitbeschäftigungen.

Seniorenclubs und Begegnungsstätten sind in Arnstadt ideale **Treffpunkte**, um sich miteinander auszutauschen und soziale Kontakte zu knüpfen. Auch Weiterbildungskurse zu verschiedenen Themenfeldern vermitteln nicht nur interessantes Wissen, sie bieten zudem eine gute Möglichkeit für neue Bekanntschaften.

Daneben sind **sportliche Aktivitäten**, die paarweise oder in Gruppen ausgeübt werden, besonders beliebt. Neben dem sozialen Aspekt ist regelmäßige Bewegung nicht nur für die Gesundheit wichtig, sondern auch für die Selbstständigkeit, da die Muskulatur, der Gleichgewichtssinn und das Herz gestärkt werden.

Senioren, die sich **künstlerisch** betätigen wollen, können in einem Chor singen oder einen Töpferkurs sowie einen Zeichen- oder Malkurs besuchen. Dabei kommt es nicht etwa auf das Talent der Teilnehmer an, sondern mehr auf die geselligen Mußestunden mit Gleichgesinnten.

Nicht nur für neue Bekanntschaften, Spaß und Sport wird die neu gewonnene Freizeit genutzt. Je nach persönlicher Interessenlage engagieren sich Senioren **ehrenamtlich** in ihrem sozialen Umfeld. So leisten heute Menschen im Ruhestand einen wichtigen Beitrag für das generationsübergreifende Miteinander in der Gesellschaft.

Diese vielfältigen Angebote können in den örtlichen Seniorenbüros, Volkshochschulen sowie Vereinen und Sozialträgern der Kommunen, Kirchen oder Sozialverbänden erfragt werden.

## Treffpunkte

### Lebenshilfe IIm-Kreis e.V.

Frauen- und Familienzentrum Arnstadt  
Rankestraße 11  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 640401  
E-Mail: [ffz@lebenshilfe-ilmkreis.de](mailto:ffz@lebenshilfe-ilmkreis.de)  
Web: [www.lebenshilfe-ilmkreis.com](http://www.lebenshilfe-ilmkreis.com)

### Seniorenverein Arnstadt e.V.

Oberer Sonnenhang 11  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 581295  
E-Mail: [h.bender111@web.de](mailto:h.bender111@web.de)

### Seniorenclub „Gemeinsam statt einsam“ e.V.

Saalfelder Straße 2  
99310 Arnstadt  
Telefon: 0173 5488208; 03677 208999

### Katholischer Seniorenkreis

Wachsenburgallee 16  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 70479  
E-Mail: [info@st.elisabeth.arnstadt.de](mailto:info@st.elisabeth.arnstadt.de)  
Web: [www.st.elisabeth.arnstadt.de](http://www.st.elisabeth.arnstadt.de)

### Landeskirchliche Gemeinschaft

Am Himmelreich 7  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 916407  
E-Mail: [lkg-arnstadt@gmx.de](mailto:lkg-arnstadt@gmx.de)  
Web: [www.lkg-arnstadt.de](http://www.lkg-arnstadt.de)  
Die Landeskirchliche Gemeinschaft lädt regelmäßig zu  
Senioren-Nachmittagen ein.



### Ökumenische Aktion GASTFREUNDSCHAFT

Andacht – Wärme – Austausch – Mittagessen  
Pfarrhof 2  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 740963  
Von Mitte November bis Mitte Februar (Fastnacht) erfolgt jeden  
Dienstag im Gemeindehaus eine warme Mittagessenversorgung.

## 3. AKTIV IM ALTER



### Bildung

Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Im Ruhestand erkunden viele Senioren neue Themenfelder, für die sie während des Arbeitsalltags nicht genügend Zeit aufbringen konnten. So widmen sich Senioren verschiedenen Interessensgebieten wie Computer und Technik, Fremdsprachen, Naturkunde oder Literatur.

Die Volkshochschule des Ilm-Kreises bietet auf unterschiedlichen Gebieten eine Vielzahl von interessanten Kursen und Vorträgen an. Von der Seniorengymnastik, über Malkurse bis zu speziellen Sprachkursen für Senioren wird ein breites Angebot vorgehalten. Eine ständige Einrichtung der Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau ist die „Seniorenakademie“. In Arnstadt finden donnerstags um 14.00 Uhr Vorträge zu den Themenbereichen Gesundheit, Politik, Gesellschaft, Kunst, Kultur etc. statt.

#### **vhs Arnstadt – Ilmenau**

Am Bahnhof 6

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 61070

E-Mail: [anmeldung@vhs-arnstadt-ilmenau.de](mailto:anmeldung@vhs-arnstadt-ilmenau.de)

Web: [www.vhs-arnstadt-ilmenau.de](http://www.vhs-arnstadt-ilmenau.de)

### Sport und Bewegung

Sport hat viele positive Wirkungen auf das körperliche Wohlbefinden eines Menschen. Regelmäßige körperliche Betätigung senkt das Risiko eines Herzinfarkts, stabilisiert das Immunsystem und stärkt die Muskulatur. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind Schwimmen, Wandern, Radfahren und Gymnastik. Diese Sportarten fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Sport bietet zudem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zu treffen, sei es eine morgendliche Walking-Tour oder ein Ausflug ins Grüne.

#### **SV Aerobic Arnstadt e.V.**

Sondershäuser Straße 28

9310 Arnstadt

Telefon: 0163 9673649

E-Mail: [svaerobic.kemter@gmail.com](mailto:svaerobic.kemter@gmail.com)

Web: [www.aerobic-arnstadt.de](http://www.aerobic-arnstadt.de)

#### **Radsportverein „Adler“ Arnstadt e.V.**

Jonatal 33

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 587883

E-Mail: [steffen.gottschling@adler-arnstadt.de](mailto:steffen.gottschling@adler-arnstadt.de)

Web: [www.adler-arnstadt.de](http://www.adler-arnstadt.de)

Im Arnstädter Sport- und Freizeitbad finden Gäste Ruhe und Entspannung oder können bei einem Bewegungskurs selbst aktiv werden. Für Senioren empfiehlt sich schonende und wohltuende Gymnastik im nassen Element. Auch in der mediterranean gestalteten Saunalandschaft findet man einen Ort zum entspannen. Der mobile Schwimmbadlift ermöglicht mobilitäts eingeschränkten Badegästen eine flexible Beckennutzung. Die Umkleieräume bieten allen Gästen genügend Platz und sind barrierefrei gestaltet.



PHYSIOTHERAPIE PRAXIS  
*Schmidt*

## IHR PARTNER FÜR PRÄVENTION & THERAPIE

Stadtilmer Straße 1, 99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 580911

Sondershäuser Straße 2, 99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 5853418

[www.arnstadt-physiotherapie.de](http://www.arnstadt-physiotherapie.de)  
E-Mail: [kontakt@arnstadt-physiotherapie.de](mailto:kontakt@arnstadt-physiotherapie.de)

### Bewegung - der wichtigste Bestandteil aller Lebensphasen

#### **Der Grundstein ist hierbei die motorische Entwicklung im Kindesalter!**

Wobei es oft nicht möglich ist, dieses Bewegungsmaß ein Leben lang zu erhalten. Häufig tut unser Alltag sein Nötiges um aktive Bewegung zu mindern. Eines Tages stellt man fest, wie eingerostet man ist. Dann glauben wir, dass wäre das Altern. Was in gewisser Weise nicht zu verleugnen ist. Aber nicht das Alter(n) hindert uns am Bewegen, sondern das Gefühl unbeweglich zu sein.

#### **Was ist nun der erste Schritt?**

Wie so oft im Leben ist mit der Erkenntnis der erste Schritt getan. Und dann Start frei in ein bewegtes Leben.

Hierfür eignen sich folgende Fragen:

- Welche Arten von Bewegungen habe ich früher gern gemacht?
- Habe ich lieber allein oder in der Gemeinschaft Sport getrieben?
- Warum habe ich es nicht mehr gemacht?
- Was traue ich mir zu, was möchte ich gern probieren?
- Wann passt der Sport am besten in meinen Alltag?

Mit diesen 5 Fragen können sie sich auf eine sportliche Zukunft vorbereiten.

#### **Aber was machen Sie nun mit Ihren Antworten?**

Diese können sie beruhigt an andere, z. B. Physiotherapeuten oder ihrer Krankenkasse abgeben. Hier finden sie kompetente Ansprechpartner, die sie entsprechend ihrer gesundheitlichen Bedürfnisse und sportlichen Voraussetzungen beraten können. Die Angebote im therapiegestützten Sport- und Präventionsbereich sind in Arnstadt und Umgebung sehr umfangreich, es ist für jeden Bewegungsinteressierten etwas dabei.

#### **Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba.**

Präventionskurse, Funktionstraining, Rehasport, Seniorensport und freie Sportangebote bilden ein breites Angebot. Hierzu beraten wir sie gern und suchen mit ihnen das geeignete Sportangebot heraus. Wir freuen uns darauf, Sie ein Stück in einem bewegten Leben zu begleiten.

Wir freuen uns darauf, Sie zurück zu einem bewegten Leben zu begleiten.

**Ihr Team der Physiotherapie Praxis Schmidt**

## 3. AKTIV IM ALTER

### **Arnstädter Sport- und Freizeitbad**

Wollmarkt 19  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 603379  
E-Mail: [info@bad-arnstadt.de](mailto:info@bad-arnstadt.de)

### **Schwimmverein Arnstadt 02 e.V.**

Wollmarkt 19  
99310 Arnstadt  
E-Mail: [schwimmverein@arnstadt.de](mailto:schwimmverein@arnstadt.de)  
Web: [www.schwimmverein.arnstadt.de](http://www.schwimmverein.arnstadt.de)

### **Behinderten- und Seniorensportverein Arnstadt e.V.**

Elxlebener Weg 9  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 70179  
E-Mail: [bssv-arnstadt@gmx.de](mailto:bssv-arnstadt@gmx.de)

## **Wandern**

Ein gut ausgebautes Wanderwegenetz lädt zu interessanten Touren ein. Auf der Alteburg befindet sich ein behindertenfreundlicher Rundwanderweg mit Hinweistafeln in Blindenschrift und Holzorgel. Der Wanderweg führt zu den Aussichtspunkten „Schnecken“ und „Kreuzchen“ sowie zum „Trimm-Dich-Pfad“. Interessant sind auch die Wanderwege mit Bezug zur Stadtgeschichte und Sagenwelt. Darüber hinaus gibt es weitere Qualitätswanderwege rund um die Bachstadt Arnstadt zu entdecken. Wie zum Beispiel „Von Bach zu Goethe“, welcher Arnstadt mit der Universitätsstadt Ilmenau verbindet, der Rundwanderweg „Vom Bier zur Bratwurst“, der Pilgerweg „Auf den Spuren starker Frauen“ sowie der „Lutherweg“.

### **Wander- und Freizeitverein**

**Arnstadt e.V.**  
Thomas-Mann-Straße 5  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 585777  
Web: [www.wfv-arnstadt.de](http://www.wfv-arnstadt.de)

## **Singen und Musik**

Singen und musizieren kann in jedem Alter Spaß machen. Es ist nicht ohne Grund das Lieblingshobby vieler Menschen. Nostalgische Gefühle breiten sich aus, wenn beim Singen und Musizieren von alten Volksliedern und Schlagern Erinnerungen geweckt werden. Des Weiteren fördert das Singen und Musizieren in einer Gemeinschaft die Kommunikation.

### **Musikschule Arnstadt-Ilmenau**

**Hauptstelle Arnstadt**  
Unterm Markt 1  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 75640  
E-Mail: [arnstadt@ms.ilm-kreis.de](mailto:arnstadt@ms.ilm-kreis.de)

## **Kultur**

Von Theater- oder Museumsbesuchen, über Konzerte bis hin zu Kunstausstellungen – es gibt eine bunte Auswahl an kulturellen Freizeitaktivitäten in Arnstadt. Auch örtliche Sehenswürdigkeiten, wie das Schlossmuseum Neues Palais oder das Gelände der Schlossruine Neideck sind stets ein Besuch wert und geben Einblick in die Geschichte der Stadt.

### Schlossmuseum Arnstadt

Schloßplatz 1  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 602932  
E-Mail: [schlossmuseum@kulturbetrieb-arnstadt.de](mailto:schlossmuseum@kulturbetrieb-arnstadt.de)  
Web: [www.kulturbetrieb-arnstadt.de](http://www.kulturbetrieb-arnstadt.de)

### Stadt- und Kreisbibliothek

An der Liebfrauenkirche 2  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 640718  
E-Mail: [bibliothek@kulturbetrieb-arnstadt.de](mailto:bibliothek@kulturbetrieb-arnstadt.de)  
Web: [www.kulturbetrieb-arnstadt.de](http://www.kulturbetrieb-arnstadt.de)

### Tierpark Fasanerie

An der Eremitage 5  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 602068  
E-Mail: [tierpark@kulturbetrieb-arnstadt.de](mailto:tierpark@kulturbetrieb-arnstadt.de)  
Web: [www.kulturbetrieb-arnstadt.de](http://www.kulturbetrieb-arnstadt.de)

### Theater Arnstadt

Schlossgarten  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 618633  
E-Mail: [info@theater-arnstadt.de](mailto:info@theater-arnstadt.de)  
Web: [www.theater-arnstadt.de](http://www.theater-arnstadt.de)

### Theaterverein Arnstadt e.V.

99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 618610  
E-Mail: [meier@theater-arnstadt.de](mailto:meier@theater-arnstadt.de)  
Web: [www.theater-arnstadt.de](http://www.theater-arnstadt.de)

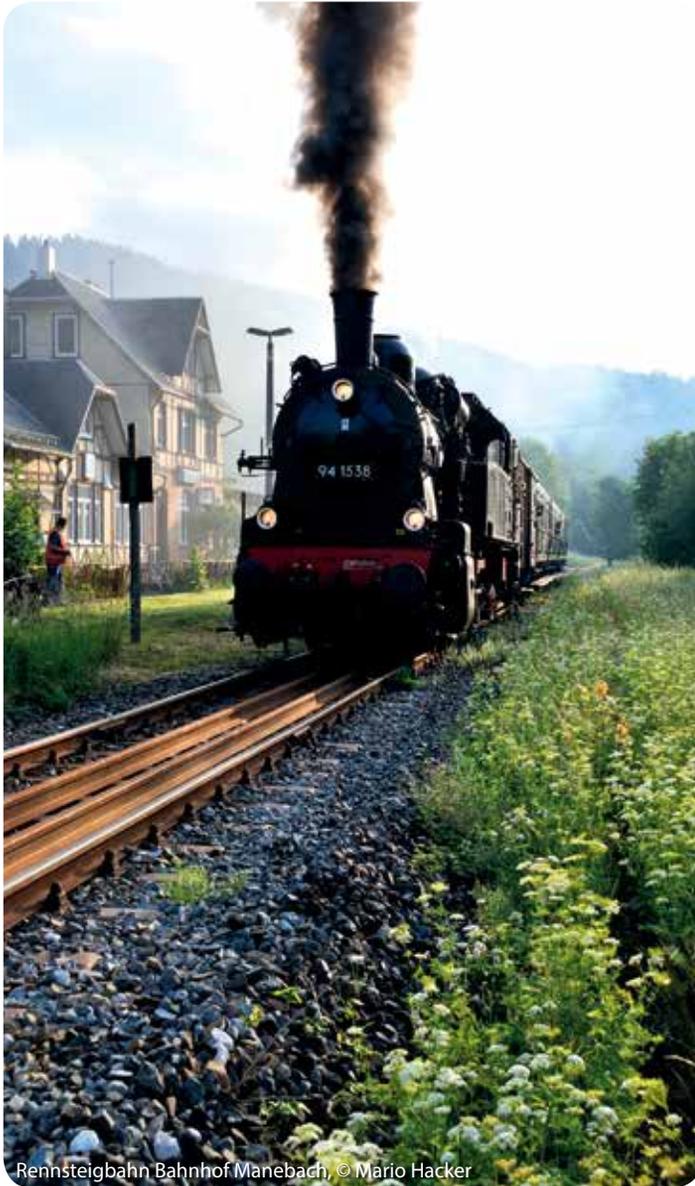


Zu einer der vielen Themenstadtführungen kann man seine Heimatstadt Arnstadt kennenlernen. Ob die Führung kostümiert oder kulinarisch stattfindet, entscheiden Sie. Die Tourist-Information Arnstadt stellt gern ein individuelles Angebot zusammen und reserviert Ihnen einen Sondertermin.

### Tourist-Information

Markt 1  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 602049  
E-Mail: [information@arnstadt.de](mailto:information@arnstadt.de)  
Web: [www.arnstadt.de/kultur-tourismus](http://www.arnstadt.de/kultur-tourismus)

## 3. AKTIV IM ALTER



Rennsteigbahn Bahnhof Manebach, © Mario Hacker

### Reisen

Reisen – das ist Entdecken – Erkunden – Erleben. Arnstadt, die Kreisstadt des südlich von Erfurt gelegenen Ilm-Kreises vereint viele historische und geschichtsträchtige Orte und Ausflugsmöglichkeiten. Die von der Natur bezaubernde Lage des ältesten Ortes in Mitteldeutschland, welche sich an den nördlichen Vorbergen des Thüringer Waldes schmiegt, hat viel zu bieten. Burgenromantik und Naturparadiese sind interessante und abwechslungsreiche Ziele. In dieser einzigartigen Kombination können Urlauber und Tagesreisende die nähere Umgebung aktiv erkunden und erleben. Zur Ausflugsplanung oder in Vorbereitung auf einen mehrtägigen Urlaub stehen Ihnen folgende Internetseiten zur Verfügung:

[www.arnstadt.de](http://www.arnstadt.de)

[www.ilm-kreis.de](http://www.ilm-kreis.de)

[www.thueringer-wald.de](http://www.thueringer-wald.de)

### Ehrenamtliches Engagement

Die neu gewonnene Freizeit nutzen viele, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Je nach persönlicher Interessenlage kann ein Ehrenamt sehr unterschiedlich gestaltet sein. Ob als Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Arnstadt, als Nachbarschaftshilfe oder als Leseopate in der Stadt- und Kreisbibliothek – jeder findet garantiert eine passende Aufgabe für sich. So profitieren Kommunen und Unternehmer sowie Anfänger und Neugierige aus allen Bereichen des Lebens von der Erfahrung der älteren Generation. Mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit in den Vereinen gestalten Senioren ihr Umfeld in Arnstadt aktiv mit.



© Highway Startz, Colourbox.de

## Vereine/Institutionen (Auszug)

Vereine/Verbände (Überblick auf der Internetseite der Stadt Arnstadt: <a href="http://www.arnstadt.de">www.arnstadt.de</a> )	Anschrift
AWO Kreisverband Ilm-Kreis e.V.	Lindenallee 4   99310 Arnstadt
DRK Kreisverband Ilm-Kreis e.V.	Bierweg 1 a   99310 Arnstadt
DRK Kreisverband Arnstadt e.V.	Bierweg 1 a   99310 Arnstadt
VOS-Bezirksgruppe Arnstadt/Gotha	Angelhäuser Straße 17 a   99310 Arnstadt
Thüringer Geschichtsverein e.V.	Postfach 1328   99310 Arnstadt
Kreisverband der Kleingärtner Ilm-Kreis	Kohlenmarkt 20   99310 Arnstadt
Kultur- und Heimatverein Arnstadt e.V.	Lohmühlenweg 7   99310 Arnstadt
Bund der Vertriebenen e.V.	Schönbrunnstraße 3 b   99310 Arnstadt
Kunstverein Arnstadt e.V.	Angelhäuser Straße 1   99310 Arnstadt

## 4. BERATUNG UND HILFE



© Firma V / Fotolia

Für Hilfesuchende in jedem Lebensalter sind kompetente Ansprechpartner und zeitgemäße Anlaufstellen wichtige Faktoren für ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit in der heimischen Umgebung. In Anbetracht der begrenzten Mobilität von Pflege- und Hilfsbedürftigen ist eine wohnortnahe Versorgung mit Beratungsstellen sowie vielfältigen Hilfsangeboten eine wichtige Frage der Lebensqualität.

### Finanzielle Hilfen – gesetzliche Ansprüche

- Leistungen nach dem SGB
- Sozialhilfeleistungen
- Wohngeld, Wohnberechtigungsschein
- Gebührenbefreiung Rundfunk
- Schwerbehindertenausweis
- Blindengeld
- Rentenversicherung

### Demenz

Demenz ist neben Depressionen die am häufigsten diagnostizierte gerontopsychiatrische Erkrankung in Deutschland. Rund eine Million Menschen leiden hierzulande daran. Ungefähr zwei Drittel der Betroffenen werden von ihren Angehörigen betreut.

### Bedeutung

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert immer mehr die Kontrolle über sein Denken und Handeln, wodurch sich seine Persönlichkeit und sein Verhalten verändert. Dieser Zustand ist für den Betroffenen und für die Angehörigen sehr belastend, da demenzkranke Menschen mit andauernder Krankheit oft wichtige Stationen ihres Lebens einfach vergessen und manchmal sogar gewalttätig werden. Daneben ist die häusliche Pflege eine enorme psychische und finanzielle Belastung für die Angehörigen. Oft wird medizinische Hilfe, mit der die Symptome wirksam gemildert werden könnten, zu spät gesucht, da Demenz auch in der heutigen Gesellschaft noch ein Tabuthema darstellt.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenteneinnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden. Für vorsorgende Maßnahmen bleibt mehr Zeit, um im Sinne des Patienten ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen.

Erhält der Hausarzt durch einen Test im Rahmen einer allgemeinen medizinischen Untersuchung des Gesundheitszustandes Hinweise auf eine demenzielle Erkrankung seines Patienten, wird er ihn zur weiteren Abklärung an einen Geriater, Gerontopsychiater oder einen Neurologen überweisen, um Diagnose und medizinischen Behandlungsplan aufeinander abzustimmen.

Sowohl die Demenzerkrankung als auch die Depression erfordert fachärztliche Betreuung wie auch ein verlässliches persönliches Umfeld des Betroffenen. Wenn die krankheitsbedingten Probleme im Alltag überhand nehmen, sollte über die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung nachgedacht werden. Im nachfolgenden Teil möchten wir Sie sowohl mit psychologischen Ratschlägen unterstützen, als auch die gesetzlichen Richtlinien und die wichtigsten Pflege- und Beratungsstellen der Kommune vorstellen.

### **Warnsignale der Alzheimer Erkrankung**

Folgende Auffälligkeiten lassen sich zu der in einem gewissen Umfang „normalen“ Vergesslichkeit im Alter abgrenzen:

- Ihr Angehöriger hat nicht nur den Namen des Nachbarn vergessen, sondern kann sich an die Person an sich nicht mehr erinnern. Weil manche Worte entfallen sind, werden falsche oder Fantasie-Begriffe gewählt.

- Durch zeitlichen Orientierungsverlust verschwimmen nicht nur Wochentage, sondern auch Monate und Jahreszeiten. Bekannte Wege nach Hause werden wegen räumlichem Orientierungsverlust plötzlich nicht mehr gefunden.
- Die Persönlichkeit Ihres Angehörigen verändert sich drastisch. Zum Beispiel wird eine bislang ausgeglichene Person auf einmal bei jeder Gelegenheit aufbrausend.
- Alltagskompetenz geht verloren. Weil alltäglichen Dingen kein Sinn mehr zugeordnet werden kann, fällt das Essen mit Besteck oder die Nutzung anderer Gebrauchsgegenstände schwer.

## **Tipps für den Alltag**

### **Biographie-Koffer**

Nennt sich die Sammlung der besonderen persönlichen Erinnerungen, zum Beispiel Bilder, Stofftiere oder Selbstgebasteltes, mit denen der Betroffene angenehme Gefühle verbindet. Gegebenenfalls sollten vergrößerte Fotos von besonderen Feierlichkeiten oder Stationen des Lebens in ein Fotoalbum geklebt werden, das sich Ihr Angehöriger immer wieder ansehen kann.

Viele Demenzkranke haben einen sehr starken Bewegungsdrang, den Sie nicht unterdrücken können. Allerdings sollten Sie für einen gefahrlosen Streckenverlauf sorgen. Der dadurch vermehrte Kalorienbedarf kann durch kleine Zwischenmahlzeiten gedeckt werden. Das Durstempfinden lässt im Alter generell sehr häufig nach, daher ist es ratsam, die aufgenommene Flüssigkeit durch ein spezielles, als Hilfsmittel anerkanntes Glas, das die jeweils getrunkene Flüssigkeitsmenge aufaddiert, zu kontrollieren.

## 4. BERATUNG UND HILFE

### Personensuche

Großen Kummer für Angehörige bereiten immer wieder spontane Spaziergänge, insbesondere zu nächtlichen Stunden. Oft findet der Betroffene später den Weg nach Hause nicht mehr und schämt sich zu sehr, Ortsansässige um Hilfe zu bitten. Die Suche lässt sich so manches Mal verkürzen, wenn der Betroffene stets ein Handy bei sich trägt. Wenn er es nicht bedienen kann, lässt es sich wenigstens im Zweifelsfall orten. Das funktioniert nur, wenn der Ortungs-Service bereits auf dem Handy aktiviert ist. Bei einem Notfall ist es der Rettungsleitstelle möglich, die Funkzelle des Anrufers auszumachen. Diese Ortung via GSM (Global System for Mobile Communications) ist allerdings häufig ungenau. Grund: Außerorts kann die Funkzelle eines Mobilfunksenders mehrere Quadratkilometer betragen. Eine Life-Sensor-Notfallakte ermöglicht die Hinterlegung von Angaben zu einer Kontaktperson oder zu einem Hausarzt. Handynutzer können sich über die Internetseite **www.steigerstiftung.de** kostenlos registrieren und ihre Krankendaten hinterlegen. Passiert ein Unfall, können Menschen schnell über ihr Handy lokalisiert werden und Rettungskräfte haben aufgrund der Informationen die Möglichkeit, trotz Vorerkrankungen oder Allergien optimal zu handeln.

### Fundsachen

Auf Ausflügen kann schon mal was verloren gehen. Wer auf ehrliche Finder setzt, fixiert Namensetiketten in Mänteln, Taschen, Regenschirme und Geldbörsen. Verzichten Sie auf Ihre persönliche Adressangabe in Schlüsseletuis. Das Fundbüro der Stadtverwaltung nimmt Fundstücke entgegen. Sollte sich das verlorene Teil nicht mehr auffinden lassen, schadet eine Nachfrage daher im Fundbüro nicht.

### Fundbüro der Stadtverwaltung Arnstadt

Markt 1

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 745877

### Hilfen für Betroffene und Angehörige

Betroffene sollten sich in der Anfangsphase der Erkrankung einer Selbsthilfegruppe anschließen. Dadurch wird einerseits das Verständnis für die eigene Erkrankung geweckt, andererseits können dabei aber auch Strategien von anderen Betroffenen zur Alltagsbewältigung mit nach Hause genommen werden. Zudem gibt es Hilfsangebote seitens der Sozialhilfeträger und der Krankenkassen. Diese bieten in erster Linie Anlaufstellen für Betroffene und deren Angehörigen an. Auf Seite 31 finden Sie die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz in Arnstadt.

### Rechtliche Vorschriften

Im Rahmen der Demenzerkrankung, aber auch bei anderen Krankheitsbildern gibt es zahlreiche gesetzliche Regelungen, die es zu beachten gilt. Weil Demenzkranke mit fortlaufendem Prozess der Krankheit ihre Geschäftsfähigkeit verlieren, sind abgeschlossene Rechtsgeschäfte nicht mehr gültig. Zudem kann im Falle der medizinisch notwendigen Gabe von Medikamenten die Einwilligungsfähigkeit des Demenzkranken eingeschränkt sein, sodass die Einwilligung durch einen gesetzlichen Betreuer notwendig wird. Alternativ kann dies auch ein Bevollmächtigter (zum Beispiel ein Angehöriger) sein. Demenzkranke dürfen zudem nicht mehr Autofahren. Zu Beginn einer Demenzerkrankung sollten die Betroffenen daher einer Person ihres Vertrauens eine Vollmacht geben.

Die sogenannte Vorsorgevollmacht sollte nach Möglichkeit bei einem Notar hinterlegt werden. Diese Vollmacht wird erst dann gültig, wenn ein entsprechend ärztliche diagnostizierter Verlust der Geschäftsfähigkeit eintritt.

Daneben kann durch ein Gericht eine gesetzliche Betreuung eingeleitet werden. In aller Regel werden hierfür die nächsten Angehörigen als Betreuer eingesetzt, sofern diese für die Tätigkeit als Betreuer nach Maßgabe des Gerichts, infrage kommen. In aller Regel werden die Gerichte dies jedoch befürworten, da Angehörige bei den Demenzkranken vielfach ein besonderes Vertrauen genießen.

## Stationäre Einrichtungen für Demenzkranke

Stationäre Einrichtungen bieten für Angehörige von Demenzkranken die Möglichkeit, eine Entlastung in einer schwierigen Situation herbeizuführen. In aller Regel sollte die Betreuungseinrichtung jedoch erst der letzte Schritt im Verlauf der Erkrankung sein. Je nach Fortschritt der Erkrankung können Hausgemeinschaften, Wohngemeinschaften oder rein stationäre Pflegeeinrichtungen wie die Gerontopsychiatrie notwendig werden. Das Gericht kann auch die Einweisung in eine derartige Pflegeeinrichtung anordnen. Grundlegend sollten sämtliche noch vorhandenen Ressourcen des Demenzkranken genutzt werden und danach die Pflegeeinrichtung ausgesucht werden. Zudem gilt es darauf zu achten, dass die Pflegeeinrichtung speziell geschultes Personal für demente Patienten aufweist. Die Hausgemeinschaften beziehungsweise betreuten Wohngruppen haben den großen Vorteil, dass die Betroffenen einen Großteil ihrer Ressourcen im Alltag noch nutzen können. So findet beispielsweise ein gemeinsames Kochen und Tischdecken statt. Gleichzeitig gibt es jedoch qualifiziertes Pflegepersonal, welches rund um die Uhr für die Betroffenen da ist.

## Pflegebedarf und Betreuungsangebote

Der Pflegebedarf für dementiell erkrankte Personen orientiert sich in erster Linie an den noch vorhandenen kognitiven Fähigkeiten. Je nach vorhandenen Ressourcen können die Betroffenen sich im Rahmen der Grundpflege oftmals unter Anleitung noch selbst versorgen. Vielfach kommen Hilfen wie das Anziehen und die Kontrolle der Nahrungsaufnahme hinzu. Ebenso ist seitens des Pflegepersonals darauf zu achten, dass die Demenzkranken genug Nahrung und Flüssigkeit aufnehmen. Der Pflegebedarf ist jedoch zwingend am individuellen Zustand des Betroffenen zu messen und nicht in bestimmten, festgelegten Kategorien messbar. So sehr die Demenz auch ein nach ICD-10 festgelegtes Krankheitsbild darstellt, so individuell ist jedoch der Verlauf der Erkrankung. Der Pflegebedarf wird in erster Linie durch Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes (MDK) festgelegt. Dabei ist der Hausarzt ein wichtiger Ansprechpartner.

Zu Beginn der Erkrankung wird in aller Regel ein sogenannter Betreuungsassistent zur Seite gestellt. Dieser Alltagsbegleiter dient dazu, dem Demenzkranken ein möglichst langes Leben in der eigenen gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Die Betreuungsassistenten übernehmen Alltagsaufgaben im Haushalt und leichte Pflegeleistungen. Diese dürfen jedoch keine Tätigkeiten einer examinierten Pflegekraft ausüben.

Als weiterer individueller Bedarf für demente Personen bieten sich bestimmte Betreuungsangebote an. Dies können neben Selbsthilfegruppen (in erster Linie in der Anfangsphase der Erkrankung und für Angehörige) auch Tageskliniken oder stundenweise Betreuungsangebote sein. Daneben gibt es auch sogenannte Kurzzeitpflegeplätze. Diese dienen Angehörigen dazu, für einen bestimmten Zeitraum entlastet zu werden. Siehe Übersicht Pflegedienste, Senioren- und Pflegeheime auf Seite 29.

## 5. WOHNEN IM ALTER



Die Wohnqualität hat einen großen Einfluss auf Lebensfreude, Sozialkontakte und das allgemeine Wohlbefinden. Wenn Sie im Alter in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben möchten, sollten Sie rechtzeitig Ihre Wohnsituation prüfen.

### Wohnformen – ein Ausdruck von individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen

(laut BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen)

- **Altersgerechtes – und barrierefreies Wohnen zu Hause**  
Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung den Vorteil, dass Menschen mit zunehmenden körperlichen Beeinträchtigungen besser zurechtkommen und dauerhaft in der Wohnung wohnen bleiben können.

- **Generationsübergreifende Wohnprojekte – Wohnen für Hilfe**  
Das sogenannte Mehrgenerationen-Wohnen ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten hinsichtlich ihrer Einschränkungen Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren.
- **Gemeinschaftliche Wohnform – Gemeinsam mit anderen**  
Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammen wohnen. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Fähigkeiten ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich.
- **Betreutes Wohnen zuhause – Service in den eigenen vier Wänden (Tagespflegeeinrichtung / Tagesgruppen)**  
Beim sogenannten betreuten Wohnen können Sie weitgehend selbstständig in den eigenen vier Wänden leben, wenn Sie regelmäßige Unterstützung von ambulanten Pflegediensten erhalten, die Ihnen bei der Pflege und Betreuung helfen und im Notfall eine Pflegekraft zur Verfügung stellen. Dies gilt insbesondere nachts. Zudem können bei Bedarf auch Wahlleistungen wie Bring- und Haushaltsdienste angefordert werden.

- **Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage – Leben mit Service**  
Betreutes Wohnen bietet eine abgeschlossene Wohnung mit der Möglichkeit, einen eigenen Haushalt in einer Wohnanlage zu führen, aber im Bedarfsfall Verpflegung und Betreuung zu erhalten. Diese Häuser befinden sich oft – wegen der Inanspruchnahme von Verpflegung, Reinigungsdiensten und Wäscheservice sowie pflegerischen Dienstleistungen – in unmittelbarer Nähe eines Pflegeheimes
- **Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige**  
Die Hausgemeinschaft indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen. Die Hausgemeinschaft ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Privatosphäre.
- **Leben in einer Pflegeeinrichtung/Pflegeheim**  
Ein Pflegeheim ist eine Einrichtung, in der pflegebedürftige Menschen ganztägig (vollstationär) oder nur tagsüber oder nur nachts (teilstationär) untergebracht und unter der Verantwortung professioneller Pflegekräfte gepflegt und versorgt werden. In vollstationären Einrichtungen erfolgt in der Regel eine dauerhafte und anhaltende Unterbringung, in einigen Pflegeheimen wird zusätzlich zeitlich befristete Kurzzeitpflege angeboten.

## Kostenüberblick

Die Kosten für ein Pflegeheim oder das betreute Wohnen sind von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Einerseits sind sowohl die Ausstattung wie auch die Lage des Pflegeheimes für den Preis ausschlaggebend, andererseits auch der Pflegegrad, in den Sie eingestuft wurden.

Die Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung oder eine andere betreute Wohnform setzen sich zusammen aus den Kosten für die reine Unterkunft, eine mögliche angeschlossene Pflege, die Verpflegung und die Investitionskosten für den Heimträger. Hierbei gilt insbesondere die vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) ermittelte Pflegegrad als Maßstab.

## Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. Mit Umbaumaßnahmen und technischen Hilfsmitteln in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern. Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschhemmende und kontrastreiche Ausstattung von Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bietet auch die Anbringung von Haltegriffen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen zur Bewältigung des Lebensalltags.

Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie, bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, zuerst Ihre Pläne mit Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss der Wohnungsanpassung zustimmen. Falls Sie eine Pflegestufe haben, bezuschussen Pflegekassen diesen Umbau im Rahmen der „Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“ nach § 40 Abs. 4 Sozialgesetzbuch XI. Darüber hinaus gibt es staatliche Zuschüsse für barrierefreien und rollstuhlgerechten Umbau von Wohnraum.

## 5. WOHNEN IM ALTER



### 5.1. Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

- „Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“ nach § 40 Abs. 4 Sozialgesetzbuch XI
- ThürModR – Mietwohnraumförderung, Förderung der Modernisierung und Instandsetzung von Mietwohnungen
- Thüringer Barrierereduzierungsprogramm – ThürBarR
- KfW-Zuschuss „Barrierereduzierung“
- KfW-Förderkredit „altersgerechtes Umbauen“

Bei Fragen der Wohnraumanpassung hilft auch das Landratsamt des IIm-Kreises weiter:

**Kommunales Senioren- und Pflegeinformationszentrum/Seniorenamt**  
Ansprechpartnerin Frau Christiane Herrmann  
Ritterstraße 14  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 738305  
E-Mail: [c.herrmann@ilm-kreis.de](mailto:c.herrmann@ilm-kreis.de)

**Landratsamt IIm-Kreis**  
Sachgebiet Wohnungsbauförderung  
Ritterstraße 14  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 738-234  
E-Mail: [o.kreysler@ilm-kreis.de](mailto:o.kreysler@ilm-kreis.de), [g.ludwig@ilm-kreis.de](mailto:g.ludwig@ilm-kreis.de)

## Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte. Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen. Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

### Tipps Ihrer Polizei:

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!

- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

Weitere Informationen erhalten Sie in der Polizeidienststelle in Ihrer Nähe:

### Polizei-Bürgerbüro der Polizeiinspektion Arnstadt-Ilmenau

Markt 1  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 745889

### Polizeiinspektion Arnstadt-Ilmenau

Ackermannstraße 1  
98693 Ilmenau  
Telefon: 03677 6010

### Präventionsberatung

Telefon: 03677 601113  
E-Mail: [pi.arnstadt-ilmenau.lpigth@polizei.thueringen.de](mailto:pi.arnstadt-ilmenau.lpigth@polizei.thueringen.de)

## Dienste und Leistungen für Zuhause

### Fahrdienste

Wenn Sie durch besondere Umstände kein öffentliches Verkehrsmittel oder Taxi benutzen können, erfüllen spezielle Fahrdienste insbesondere in der Anfangsphase jedweder Erkrankung wichtige Funktionen. Insbesondere kann so der Weg von der eigenen Wohnung bis hin zum Ziel (zum Beispiel der Arzt oder die Tagespflegeeinrichtung) sicher vollzogen werden. Sinnvoll ist ein Fahrdienst bei den unterschiedlichsten Erkrankungen, bei der Demenz gilt er als sinnvoll, weil durch den Verlust des Kurzzeitgedächtnisses oftmals der Weg zum Ziel vergessen wird.

## 5. WOHNEN IM ALTER

Weil der Betroffene während der Beförderung zudem nicht alleine ist, bietet ein Fahrdienst eine weitere Sicherheit, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige.

### **Volkssolidarität Thüringen „Arnstädter Pflegedienst“**

Krappgartenstraße 43

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 664799

E-Mail: [pflagedienstleitung-arnstadt@volkssolidaritaet.de](mailto:pflagedienstleitung-arnstadt@volkssolidaritaet.de)

Web: [www.volkssolidaritaet.de](http://www.volkssolidaritaet.de)

### **Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Arnstadt e. V.**

Lindenallee 4 a

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 588410 oder 03628 588420

E-Mail: [info@asb-arnstadt.org](mailto:info@asb-arnstadt.org)

### **Verband der Behinderten Arnstadt und Umgebung e. V.**

Lohmühlenweg 11

99310 Arnstadt

Telefon: 03628 48847

## **Essen auf Rädern**

Essen auf Rädern wird von Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen, aber auch von privaten Anbietern angeboten. Dieses Angebot dient der Versorgung falls Pflegebedürftigkeit eintritt, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, selbstständig Nahrung einzukaufen und zuzubereiten. Auch für bestimmte einzuhal- tende Diäten gibt es spezielle Speisen, so beispielsweise für Diabetiker. Daneben gibt es auch weitere diätetische Speisen. Viele Anbieter veröffentlichen ihre wöchentliche Speisekarte auf deren Internetseite.

Das Essen wird von einem Lieferanten bis an Ihre Wohnungs- tür oder sogar in Ihre Wohnung gebracht. Je nach persönlichem Bedarf kann das Essen alle drei Mahlzeiten umfassen oder auch nur einzelne ausgewählte Gerichte. In der Regel werden Sie als Kunde die Kosten für Ihr Essen auf Rädern selbst begleichen müssen. Einen Zuschuss für Essen auf Rädern erhalten Sie vom Sozialamt nur bei Vorliegen eines sog. „Mehrbedarfs“ (§ 30 Abs. 5 SGB XII). Dafür müssen zwei Bedingungen erfüllt sein:

- Sie sind krank, erholen sich gerade nach einer Operation oder Erkrankung oder sind behindert.
- Sie brauchen deshalb eine kostenaufwändige Ernährung, die einer möglichen Mangelernährung vorbeugt, können es sich aber finanziell nicht leisten, die Mehrkosten für eine solche Ernährung selbst zu bezahlen.

## **Menüdienste**

### **Waldgaststätte Hopfengrund**

Telefon: 03628 60790

Web: [www.hopfengrund.de](http://www.hopfengrund.de)

### **Gaststätte Saalfelder Eck**

Telefon: 03628 584492

E-Mail: [marita.strauss@web.de](mailto:marita.strauss@web.de)

### **Come In Diner**

Telefon: 03628 5949840

### **Die Böslebener – Menüservice**

Telefon: 036200 67715

Web: [www.kornbett.de](http://www.kornbett.de)

### **Menü Express Gotha GmbH & Co. KG**

Niederlassung Griesheim

Telefon: 03629 802204

## Volkssolidarität Thüringen

### Mahlzeitendienst

Telefon: 0361 2606107

Web: [www.volkssolidaritaet.de](http://www.volkssolidaritaet.de)

## Haushaltsnahe und handwerkliche Dienste

Unter einer haushaltsnahen Dienstleistung wird eine Tätigkeit verstanden, die Reinigung der Wohnung, leichte Gartenpflegearbeiten oder Pflege-Betreuungsleistungen im Privathaushalt umfasst. Für Angehörige von Demenzkranken sind haushaltsnahe Dienstleistungen in der Einkommensteuer als abzugsfähig anerkannt. In der Steuererklärung können knapp 20 Prozent der Arbeitskosten aus haushaltsnahen Handwerksleistungen von der Einkommensteuer abgezogen werden. Solche Dienste können durch Pflegedienste gestellt werden.

Senioren mit einem anerkannten Pflegegrad können bei der Pflegekasse einen monatlichen Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI in Anspruch nehmen.

Das monatliche Entlastungsbudget dient zur Finanzierung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag:

- Bewältigung von allgemeinen oder pflegebedingten Anforderungen des Alltags
- Organisation von individuell benötigten Hilfeleistungen
- Entlastung von pflegenden Angehörigen oder vergleichbar nahestehenden Pflegenden
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuungsleistungen



© Erwin Wodicka / Fotolia

## Hausnotruf/Rauchmelder

Das sogenannte Hausnotrufsystem ermöglicht es Pflegebedürftigen, im Notfall einen Alarm auszulösen. Ein Notfall tritt beispielsweise dann auf, wenn Sie stürzen oder sich in einer anderen bedrohlichen Situation befinden. Sie erhalten einen Notrufsender, der entweder wie eine Armbanduhr getragen wird oder aber an einer Schnur um den Hals. Auf dem Notrufsender befindet sich eine Taste, die im Notfall gedrückt wird.

## 5. WOHNEN IM ALTER

Sobald der Notruf abgesetzt wurde, geht dieser bei einer der Notrufzentralen oder dem jeweiligen Hilfsdienst ein. Hierzu schließen Sie mit einem Anbieter für Notrufsysteme einen Vertrag ab.

In aller Regel sind dies Hilfsorganisationen oder private Anbieter. Vielfach fährt bei einem Notfall ein Bereitschaftsdienst zu Ihnen. Je nach Absprache kann aber auch ein naher Angehöriger umgehend informiert werden. Sie oder Ihre Angehörigen sollten vor dem Abschluss eines Hausnotrufvertrages einen Preisvergleich mit mehreren Anbietern vornehmen. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine Leistungsübernahme durch die Pflegekasse möglich.

In Thüringen gilt eine Rauchmelderpflicht für Wohnraum. In einer Wohnung müssen Rauchmelder im Schlafzimmer, im Kinderzimmer und im Flur installiert werden. Für die Installation von Rauchmeldern ist der Eigentümer beziehungsweise Vermieter zuständig. Die Mieter oder Bewohner müssen hingegen die Betriebsbereitschaft der Geräte sicherstellen. Übernimmt der Vermieter die Wartung, werden die Kosten in der Nebenkostenabrechnung umgelegt.

Für erheblich hörgeschädigte und gehörlose Menschen sind die gesetzlichen Krankenkassen dazu verpflichtet, die Kosten für Funkrauchmelder mit Lichtsignal zu tragen.



### Betreuung und Dienstleistungen:

- Wohnen für Kinder und Erwachsene mit geistiger Behinderung und/oder psychischer Erkrankung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Familienentlastender Dienst
- Beschäftigung für Menschen mit psychischer Erkrankung
- Integrations-Kinderzentrum
- Interdisziplinäre Frühförderung, Schulbegleitung
- Frauen- und Familienzentrum Arnstadt

In den Wohnhäusern des Vereins sind Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit geistiger, mehrfacher und psychischer Erkrankung zu Hause. Sie werden von Fachkräften betreut, gefördert und dabei unterstützt, so selbstständig wie möglich zu leben.

Die ambulanten Unterstützungs- und Förderleistungen des Vereins reichen von der Integrationshilfe für Schülerinnen und Schüler über Bildungs- und Beratungsangebote für Familien bis hin zu verschiedenen Leistungen der ambulanten Betreuung.

Der Familienentlastende Dienst bietet Unterstützung für Menschen mit Behinderung oder Erkrankung (ab Pflegegrad 1 finanziert von der Pflegekasse) und Entlastung für Angehörige durch Betreuung und hauswirtschaftliche Dienstleistungen.

*Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!*



Geschäftsstelle

Waldstr. 5a | 98693 Ilmenau

Telefon: 03677 204686 | Email: [info@lebenshilfe-ilmkreis.de](mailto:info@lebenshilfe-ilmkreis.de)

Homepage: [www.lebenshilfe-ilmkreis.de](http://www.lebenshilfe-ilmkreis.de)

# Zu Hause ist es am schönsten!

## Der Johanniter-Hausnotruf.



### Länger selbstbestimmt zu Hause leben!

Wer im Alter selbstbestimmt in den vertrauten vier Wänden leben möchte, kann sich mit dem Johanniter-Hausnotruf auf das sichere Gefühl verlassen, dass im Notfall schnelle Hilfe kommt. Per Knopfdruck ist die Johanniter-Notrufzentrale täglich rund um die Uhr erreichbar.

### Funktion:

- Der wasserdichte Sender lässt sich als Armband oder Halskette tragen.
- Das Signal funktioniert in der ganzen Wohnung.
- Auf Knopfdruck stellt das Hausnotrufgerät automatisch eine Sprachverbindung her.
- Die Johanniter-Notrufzentrale verständigt Nachbarn, Angehörige und benachrichtigt - falls nötig - Notarzt und Rettungsdienst.



### Gut zu wissen!

- Installation/Einweisung und Wartung inklusive
- Hilfe bei Beantragung als anerkanntes Pflegehilfsmittel bei der Pflegekasse
- Beratung zu individuellem Zubehör
- Keine Bindung - monatlich kündbar
- Notrufzentrale täglich 24 Stunden erreichbar

### Gut beraten!

Der Johanniter-Hausnotruf ist für jeden Telefonanschluss verfügbar. Bei einer kostenfreien und unverbindlichen Produktvorführung durch einen freundlichen Johanniter können Interessierte den Johanniter-Hausnotruf testen und sich über die verschiedenen Zubehörmöglichkeiten informieren.

 **0800 3233 800** (gebührenfrei)

[servicezentrale.sat@johanniter.de](mailto:servicezentrale.sat@johanniter.de)

[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

Regionalverband Salfeld-Südthüringen, Oststraße 22, 07407 Rudolstadt

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





© Ocskay Bence / Fotolia

Altern ist ein Teil des Lebens und damit auch die Pflege. Die Pflege eines Menschen ist vielfältig und beinhaltet unterschiedliche Aufgaben. Gemeint sind nicht nur unterstützende Handgriffe, sondern auch seelische Betreuung und Begleitung.

### Pflege – Was ist zu tun?

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich.

Die Feststellung des Pflegegrades umfasst die Beurteilung des körperlichen, geistigen und psychischen Befindens.

Von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung wird anhand eines Fragebogens der Grad der Selbstständigkeit ermittelt. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird. Es werden Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE



„Ich habe es mir  
sehr steril vorgestellt,  
wie in einem Krankenhaus.  
Mit so viel Wärme und  
Herzlichkeit hätte ich  
nie gerechnet.“

**pro**  **seniore**

Pro Seniore Residenz Dornheimer Berg  
Alexander-Winckler-Straße 2 · 99310 Arnstadt  
Telefon 03628 580-0 · [www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)



Montag bis Freitag

8.00 bis 16.00 Uhr

## Einen schönen, guten Tag

können wir Ihnen nicht nur wünschen, sondern bieten.



Tagespflege  
ICHTERSHAUSEN

Erfurter Straße 42 · D-99334 Amt Wachenburg  
Telefon +49 3628 58498-20 · [info@tagespflege-ichtershausen.de](mailto:info@tagespflege-ichtershausen.de)  
[www.tagespflege-ichtershausen.de](http://www.tagespflege-ichtershausen.de)



© Halfpoint / Fotolia



© Robert Kneschke / Fotolia

## 6. PFLEGE



Zu beachten ist, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Es besteht ein Anspruch auf Pflegeberatung durch die Kranken- / Pflegekasse. Das kommunale Senioren- und Pflegeinformationszentrum des Landratsamtes Ilm-Kreis (siehe Seite 20) steht bei der erforderlichen Antragstellung zur Seite.

### Möglichkeiten der Pflege

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Pflege, die individuell in Anspruch genommen werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem **Angehörigen** oder einer ausgebildeten **Pflegekraft** versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von der individuellen Situation.

Dabei spielen der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung eine Rolle.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberatung Ihrer Krankenkasse und im kommunalen Pflegeinformationszentrum des Ilm-Kreises erfahren Sie, welches Pflegemodell für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob **ambulante Pflegedienste**, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl sind.

Bei der **Tagespflege** besucht der zu Pflegenden täglich eine Einrichtung, ist aber am Abend wieder zuhause. Bei professioneller Pflege und Versorgung, gibt es Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten.

Daneben bietet die **Kurzzeitpflege** eine Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie kann Entlastung für pflegende Angehörige sein.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche **stationäre Pflegeeinrichtungen** zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der **Pflegegrad**, in den Sie eingestuft wurden.

Ambulante Pflegedienste	Anschrift	Kontakt
Ambulanter Pflegedienst 360° Pflege Arnstadt Trägerwerk Soziale Dienste wohnen plus gGmbH	Kohlenmarkt 13 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 660400 E-Mail: pflegedienst-arnstadt.wp@twsd.de
ASB Sozialstation Pflegedienst	Schillerstraße 38 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 41502
AvS Ambulant vor Stationär gGmbH	Triniusstraße 27 99310 Arnstadt	Telefon: 0171 8155646 oder 03628 6219612
AWO Sozialstation Arnstadt	Stadtilmer Straße 1 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 602474
Daheim Pflegedienstgesellschaft Dr. Weber mbH	Lohmühlenweg 31 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 61040
DRK Sozialstation	Bierweg 1 a 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 619034
Ilmcare UG	Bierweg 6 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 6607200
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. RV Südthüringen Ambulanter Pflegedienst	Triniusstraße 30 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 6639555
Petra Gutheil Pflege	Schloßstraße 5 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 5898234
Pflegedienst Schida GmbH & CO. KG	Neuroda-Ilmenauerstraße 20 99310 Arnstadt OT Neuroda	Telefon: 036207 5120 Web: <a href="http://www.krankenpflege-schida.de">www.krankenpflege-schida.de</a>
Pflege mit Leidenschaft Erfurt GmbH Pflegebienen	Turnvater-Jahn-Straße 7/ Karl-Marien-Straße 8 99310 Arnstadt	Telefon: 0361 5549920
Tagespflege Ichttershausen	Erfurter Straße 42 99334 Amt Wachsenburg	Telefon: 03628 5849820 E-Mail: <a href="mailto:info@tagespflege-ichtershausen.de">info@tagespflege-ichtershausen.de</a> Web: <a href="http://www.tagespflege-ichtershausen.de">www.tagespflege-ichtershausen.de</a>
Verband der Behinderten Arnstadt und Umgebung e.V. Mobilitätszentrum	Lohmühlenweg 11 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 48847
Volkssolidarität Thüringen „Arnstädter Pflegedienst“	Krappgartenstraße 43 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 664799
VWG Goethe-Schiller-Wohnpark	Goethestraße 33 99310 Arnstadt	Telefon: 03628 41502

## 6. PFLEGE

Senioren- und Pflegeheime, Wohnen mit Service	Anschrift	Telefon
Seniorenresidenz zur ehemaligen Robert-Bosch-Schule GmbH	Kasseler Straße 10   99310 Arnstadt	03628 928480
Seniorenresidenz Arnstadt	Lessingstraße 21   99310 Arnstadt	03628 739111
Seniorenresidenz Haus Ingrid	Karl-Liebknecht-Straße 22   99310 Arnstadt	03628 58993
Seniorenwohnpark Dorotheenthal	Dorotheental 37   99310 Arnstadt	03628 58500
Seniorenwohnpark Haus am Geraufer	Gerastraße 4   99310 Arnstadt	03628 662660
Pro Civitate Pflege und Betreuungs gGmbH Seniorenzentrum „Schönbrunn“	Schönbrunnstraße 18   99310 Arnstadt	03628 66370
Pro Seniore Residenz Dornheimer Berg	Alexander-Winckler-Straße 2   99310 Arnstadt	03628 5800
AWO Seniorenresidenz „Drei Gleichen“	Wanderslebener Straße 3   99192 Apfelstädt	036202 75390
Seniorenpark Schida	Neuroda-Ilmenauer Straße 20   99310 Arnstadt	036207 5120
Terrassenwohnanlage Arnstadt GbR „Daheim nicht allein“	Lohmühlenweg 31   99310 Arnstadt	03628 610430
Pflegewohnen in der Karl-Liebknachtsstraße 21 Kontakt: Linimed GmbH	Fregestraße 8   07747 Jena	0800 5464633
Wohnbehagen-Service Ilmkreis (WSI) GmbH	Goethestraße 33 f   99310 Arnstadt	03628 5818790
AWOsi Seniorenwohnpark	Lohmühlenweg 13   99310 Arnstadt	03628 9293386

Um sich für ein Heim zu entscheiden sind die Fakten wichtig, aber auch das sich der Pflegebedürftige wohlfühlt. Für die Entscheidung kann eine **Checkliste** helfen:

- Gibt es die Möglichkeit zum Probewohnen und -essen?
- Ist das Heim auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen?
- Werden ein Fahr- bzw. Begleitdienst und ein Hol- und Bringdienst angeboten?
- Liegt das Pflegeheim in der Nachbarschaft?
- Liegt das Heim in einer ruhigen Gegend?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten, Post, Bank, Restaurants, Friseur, Bibliothek, Park etc. in der Nähe?
- Ist die Ausstattung rollstuhlgerecht?
- Ist ein Einzelzimmer verfügbar?
- Hat das Zimmer eine eigene Nasszelle (Waschbecken, Dusche / Bad und WC)?
- Können eigene Möbel und Einrichtungsgegenstände mitgebracht werden?
- Sind Haustiere erlaubt?
- Werden die Zimmer regelmäßig gereinigt?
- Kann der vertraute Hausarzt weiterhin die medizinische Betreuung übernehmen?

## Unterstützung für pflegende Angehörige

Beschäftigte sind für die Dauer von maximal 24 Monaten teilweise freizustellen, wenn sie eine pflegebedürftige nahe Angehörige oder einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen. Die Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden muss erbracht werden. Der Antrag ist an den Arbeitgeber zu stellen.

Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig sein und muss ohne Bezahlung erfolgen. Lediglich das Pflegegeld kann als Bezahlung an die Pflegeperson weitergegeben werden. Die pflegebedürftige Person muss einen Pflegegrad zwei bis fünf haben. Die Pflege muss im häuslichen Umfeld erfolgen: Dies kann sowohl beim Pflegebedürftigen, bei der Pflegeperson oder auch in einem Betreuten Wohnen stattfinden. Die Pflege muss mindestens zehn Stunden wöchentlich betragen, wobei hier auch die Pflege von mehreren Personen zusammengefasst werden kann (Additionspflege).

In Arnstadt gibt es eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz:

### Pro Seniore Residenz Dornheimer Berg

Alexander-Winckler-Straße 2

99310 Arnstadt

Frau Nadine Lopuszanski

Telefon: 03628 580 0

Fax: 03628 580 1515

E-Mail: [arnstadt@pro-seniore.com](mailto:arnstadt@pro-seniore.com)

Web: [www.demenz-arnstadt.de](http://www.demenz-arnstadt.de)

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem am Pfl egetelefon vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter der Telefonnummer: **030 20179131**.



© Robert Kneschke / Fotolia

## Seniorenzentrum Schönbrunn



Unser 2005 neu erbautes Seniorenzentrum befindet sich im Herzen der Stadt Arnstadt, dem „Tor zum Thüringer Wald“, nur etwa 500 m vom Marktplatz entfernt. Unsere 75 wohnlich eingerichteten Einzel- und 15 Doppelbettzimmer sind mit Telefon- und Fernsehanschluss, Badezimmer mit Waschbecken, Dusche und WC ausgestattet. In unserer Einrichtung finden zahlreiche Veranstaltungen statt. Täglich bieten unsere Beschäftigungsangebote Ihnen die Möglichkeit kreativ zu sein, bei Sport und Spiel geistig und körperlich fit zu bleiben oder aber auch einfach mit anderen Bewohnern beisammen zu sein und zu erzählen.



*„Am Tor zum Thüringer Wald zu Hause“*

**Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.  
Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gern!**

**pro civitate Pflege und Betreuung gGmbH  
Seniorenzentrum Schönbrunn**

Schönbrunnstraße 18 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 - 66 37-0 • [www.procivitate.de](http://www.procivitate.de)



**pro  
civitate  
gGmbH**



## Logopädische raxis

*Inna Stangenberger*

### Gut aufgehoben sind bei uns Patienten mit:

- Ausspracheproblemen
- neurologischen Erkrankungen wie z.B. Parkinson, Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Schluckstörungen
- Schwerhörigkeit / Taubheit

Arnstadt  
Obere Weiße 2  
99310 Arnstadt  
Tel.: (0 36 28) 5 85-1 93

Ichtershausen  
Friedensallee 19  
99334 Ichtershausen  
Tel.: (0 36 28) 5 35-6 87

info@stangenberger-logopaedie.de • [www.stangenberger-logopaedie.de](http://www.stangenberger-logopaedie.de)



Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen



Erfurter Straße 15 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 - 9293466  
Mobil: 0152 - 27595258  
info@logopaedie-arnstadt.de  
www.LOGOPAEDIE-ARNSTADT.de

facebook.com/logopaedie-arnstadt

FÜR IHRE GESUNDHEIT!



marien  
apotheke arnstadt

Inh. Sandra Köhler e. Kfr.

Triniusstraße 27  
99310 Arnstadt

Telefon: 0 36 28/70 66 2

Fax: 0 36 28/70 66 8

E-Mail: [team@marien-apotheke-arnstadt-app.de](mailto:team@marien-apotheke-arnstadt-app.de)



Mo - Fr 8 - 19 Uhr  
Sa 8 - 13 Uhr



© Herrndorff / Fotolia

 **Rosen-Apotheke**  
Arnstadt

Inh.: Dr. Michael Patenge  
Stadtilmer Straße 5 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 0 36 28 / 60 00 15

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 8:00 – 18:30 Uhr  
Sa 8:00 – 12:30 Uhr

 **Rosen-Apotheke**  
im Ilmkreis-Center

Inh.: Dr. Michael Patenge  
Stadtilmer Straße 100 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 0 36 28 / 66 36 51

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 8:30 – 20:00 Uhr  
Sa 9:00 – 20:00 Uhr

 **Stadt-Apotheke**  
Arnstadt

Inh.: Dr. Michael Patenge  
Turnvater-Jahn-Straße 4 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 0 36 28 / 58 58 40

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 8:00 – 19:00 Uhr  
Sa 8:00 – 13:00 Uhr

[www.apotheken-arnstadt.de](http://www.apotheken-arnstadt.de)

## 7. GESUNDHEIT

Die medizinische Versorgung ist in jedem Lebensalter eine wichtige Frage der Lebensqualität und damit auch der Standortentscheidung. Die Stadt Arnstadt verfügt in dieser Hinsicht über eine wohnortnahe Versorgung mit Allgemeinärzten und verschiedenen Fachärzten sowie Logopäden, Apotheken, Ergo- und Physiotherapeuten.

### Gesundheitstipps

Mediziner sind sich über die positive Wirkung von Sport auf die Gesundheit einig. Mit genügend Bewegung verlängern Sie nicht nur Ihr Leben, Sie beugen sogar Krankheiten vor.

Die steigende Körpertemperatur und das schneller pumpende Herz führen zur Aktivierung von Nervenbahnen im Gehirn und zur Heilung von krankem Gewebe. Und das Beste: Bewegung, wie zum Beispiel wandern ist kostenlos und nicht verschreibungspflichtig.

Auch unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Generell sollten Sie auf eine natürliche und abwechslungsreiche Kost achten. Öle und Fette sind wichtig für unseren Körper, sollten aber von hoher Qualität sein. Auch beim Konsum von Fleisch muss man auf ein gesundes Maß achten. Wer mageres Fleisch wie zum Beispiel Geflügel isst, versorgt seinen Körper mit wichtigen Fetten und Eiweiß.

*Gemeinschaftspraxis für  
Physiotherapie*

*physioLife*

#### **Angebote:**

- Krankengymnastik / am Gerät
- Krankengymnastik nach Bobath / Neurophysiotherapie
- Manuelle Therapie
- Komplexe Entstauungstherapie / manuelle Lymphdrainage
- Gruppentherapien / Seniorengymnastik
- Schulung pflegender Angehöriger (nach Bobath)
- Hausbesuche
- Selbstzahlerangebote



Krappgartenstraße 37 – 41 · 99310 Arnstadt · Tel.: 03628 6617600 · E-Mail: [info@physiolife-arnstadt.com](mailto:info@physiolife-arnstadt.com) · [www.physiolife-arnstadt.com](http://www.physiolife-arnstadt.com)

## 7. GESUNDHEIT



© Robert Kneschke / Fotolia

Obst und Gemüse ist ganz besonders wichtig, da es viele Mineralien und Vitamine enthält. Und auch Weizenprodukte sollten in unserem täglichen Speiseplan enthalten sein. Da ein zu niedriger Wasserhaushalt die Leistung unseres Körpers einschränkt, sollte man täglich mindestens zwei Liter Wasser oder unge-süßten Tee trinken.

### Hilfe in Ihrer Apotheke vor Ort

Neben dem Hausarzt des Vertrauens sind die Apotheken vor Ort ein wichtiger Ansprechpartner. In Notfällen können Sie zudem auf den Notdienst Ihrer Apotheke zurückgreifen.

Beim Kauf von rezeptfreien Präparaten kann es sinnvoll sein, sich mehrere Produkte mit dem gleichen Wirkstoff zeigen zu lassen.



© Robert Kneschke / Fotolia

Ob rezeptfrei oder rezeptpflichtig – in der Apotheke Ihres Vertrauens werden Sie stets von einem kompetenten Apotheker betreut.

### Gesundheitsinformationen im Netz

Im Internet lassen sich zahlreiche Informationsquellen für Ihre eigene Gesundheit ausfindig machen. Aufgrund des großen Angebots an Treffern bei der Eingabe in die Suchmaschine kann man oft nur schlecht herausfiltern, welche Informationen sinnvoll und welche eher dem Verkauf von diversen Gesundheitsleistungen dienen. Grundsätzlich empfiehlt sich die Seite des Bundesgesundheitsministeriums: [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de). Ebenfalls empfehlenswert ist die Internetseite des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherung: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de). Für privat Krankenversicherte empfiehlt sich die Internetseite des Spitzenverbandes der privaten Krankenversicherung.



Mobilitäts-Zentrum  
Arnstadt  
im Verband der Behinderten e. V.

LOHMÜHLENWEG 11  
99310 ARNSTADT

TELEFON: 03628 488 47  
MOBIL: 0151 111 704 87



IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN



**Katrin Rückert**

Inhaberin / Physiotherapeutin

Karolinenstraße 4 • 99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 602161  
info@physio-arnstadt.de  
www.physio-arnstadt.de

Zugelassen für alle gesetzlichen Krankenkassen  
private Kassen & Berufsgenossenschaften

Hausbesuche

Schwerpunkte: Bobath, Manuelle Therapie,  
Lymphdrainage

**Öffnungszeiten:**

Mo. – Do. 8.00 – 18.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**P** Parkplätze befinden sich am Haus

## Pflegedienst Schida



GmbH & Co. KG

Tel. 03 62 07/ 51 20  
Neuroda-Ilmenauer Str. 20  
99310 Arnstadt/OT Neuroda  
www.krankenpflege-schida.de



- ⇒ Ambulante Pflege
- ⇒ Tagespflege
- ⇒ Pflegeheim
- ⇒ Seniorenwohngemeinschaft
- ⇒ Betreutes Wohnen



© Paul/Thinkstock



Vorbereitung ist alles. Egal in welcher Lebenssituation Sie sich befinden oder wie alt Sie sind, Sie können nicht wissen, was das Leben für Sie im nächsten Moment bereithält. Deshalb ist Vorsorge für den Ernstfall sehr wichtig. Dabei sollten Sie sowohl über den Erbnachlass als auch über medizinische und organisatorische Maßnahmen nachdenken.

Sicherlich ist die bekannteste Vorsorgemaßnahme das Aufsetzen des **Testaments** – der sogenannte letzte Wille eines Menschen. Wenn Sie das Testament selbst verfassen, muss es von Ihnen handschriftlich und lesbar geschrieben, mit der Orts- und Datumsangabe sowie mit einer eindeutigen Überschrift versehen

und am Ende mit ihrem vollen Namen unterschreiben sein. Dann ist Ihr Testament rechtskräftig. Sie können auch gemeinsam mit einem Notar ein Testament erstellen, allerdings fallen Gebühren an. Vorteil ist, dass das Testament auf seine rechtliche Korrektheit geprüft wird, in amtliche Verwahrung beim Amtsgericht kommt und beim Zentralen Testamentsregister eingetragen wird.

Eine Maßnahme für medizinische Notfälle ist die **Patientenverfügung**. Dadurch können Sie beispielsweise festlegen, ob bei Ihnen lebensverlängernde Maßnahmen angewendet werden sollen. Die Erklärung muss lediglich in schriftlicher Form vorliegen und mit einem Datum versehen sein.

Bei einem Krankenhausaufenthalt wird unter anderem die Patientenverfügung verlangt.

Zusätzlich zur Patientenverfügung sollten Sie eine **Vorsorgevollmacht** ausstellen. Denn so können Sie festlegen, wer als Bevollmächtigter dafür sorgen soll, dass Ihrem Willen entsprochen wird. Falls Sie in eine Situation kommen, in der Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selber treffen können, agiert diese Vertrauensperson in Ihrem Namen. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf alle relevanten rechtlichen Inhalte beziehen – nicht nur auf Fragen der medizinischen Behandlung.

Falls Sie niemandem eine Vorsorgevollmacht erteilt haben, bestellt das zuständige Gericht eine **rechtliche Betreuung**. Hierzu müssten Sie aufgrund einer psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung nicht mehr in der Lage sein, Ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu erledigen. Der Betreuer vertritt Sie bei Bedarf sowohl in rechtlicher und finanzieller Hinsicht als auch in anderen Bereichen. Für gewöhnlich bestellt das Betreuungsgericht den rechtlichen Betreuer aus Ihrem Angehörigenkreis.

Um jedoch auf die Wahl des Betreuers oder Ihres zukünftigen Wohnsitzes im Vorfeld Einfluss nehmen zu können, ist eine **Betreuungsverfügung** notwendig. Mit dieser können Sie das Gericht dazu verpflichten, Ihre Vorschläge zu berücksichtigen. Bei der Betreuungsverfügung wird die Handlungsvollmacht nur dann wirksam, wenn es tatsächlich erforderlich ist.

#### **Betreuungsbehörde:**

Landratsamt Ilm-Kreis, Sozialamt  
Ritterstraße 14  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 738330

#### **Hilfestellung und Beratung zu Fragen der Betreuung:**

AWO Kreisverband Ilm-Kreis e.V. Geschäftsstelle Arnstadt  
Betreuungsverein  
Prof.-Frosch-Straße 19  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 66146

**MENSCH | FAMILIE | UNTERNEHMEN | NACHFOLGE | RISIKEN  
TESTAMENT | DIGITALER NACHLASS | VOLLMACHTEN | PFLICHTTEIL**

## **VORSORGECHECK | NOTFALLPLAN**

Wir unterstützen Sie bei Analyse, Planung und Gestaltung Ihrer Absicherung.

**99310 Arnstadt | Kasseler Straße 4  
Telefon: 03628 56 59 37 | e-mail: buero-arnstadt@t-online.de**

**Per Baumgarten**  
Steuerberater

Fachberater  
Unternehmensnachfolge  
(DStV e.V.)

**Cornelia Schmidt**  
Steuerberaterin  
Fachanwältin für Steuerrecht

**Jan Dröbler**  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

### Haben Sie auch rechtlich für das Alter vorgesorgt ?

KANZLEI  
nentwig  
& eckert

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- erbrechtliche Vorsorge

Rechtsanwälte  
Nentwig & Eckert  
Bahnhofstraße 28  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 / 5886780  
www.nentwig-eckert.de

Darüber hinaus sollten Sie eigene Hilfsmittel für Notfälle vorbereiten. Legen Sie einen **Vorsorge-Ordner** an. Über die Internetseite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz ([www.bmju.de/Vorsorge-](http://www.bmju.de/Vorsorge-) und [Patientenrechte](http://www.bmju.de/Patientenrechte)) können Sie sich die Formulare für die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung kostenfrei herunterladen.

Im Buchhandel gibt es von verschiedenen Anbietern vorgefertigte Vorsorgeordner bzw. Notfallordner zu kaufen.

So können im Fall einer Notsituation Angehörige oder Betreuer alle wichtigen Dokumente, wie die Patientenverfügung oder die Vorsorgevollmacht, schneller und einfacher finden.

Auch sinnvoll ist eine **Notruf-Liste**, die alle Telefonnummern und Adressen der im Ernstfall zu verständigenden Personen, Behörden und Pflegedienste beinhaltet.



Friedhof Arnstadt, Trauerhalle



#### Herausgeber:

mediaprint infoverlag gmbh  
Lechstr. 2, 86415 Mering  
Registergericht Augsburg, HRB 27606  
USt-IdNr.: DE 118515205  
Geschäftsführung:  
Ulf Stomebel  
Tel.: 08233 384-0  
Fax: 08233 384-247  
info@mediaprint.info



#### in Zusammenarbeit mit:

Stadt Arnstadt, Stadtverwaltung, Markt 1, 99310 Arnstadt

#### Redaktion:

Verantwortlich für den amtlichen Teil: Stadtverwaltung Arnstadt, Bürger- und Stadtratsbüro  
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh  
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrasevic

**Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG:** Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

#### Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:

Titel: Foto groß: Uwe Heinemann; Fotos rechts: Stadtverwaltung Arnstadt;  
Seite 7, 11, 18, 28, 36, 38: Stadtverwaltung Arnstadt.  
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.  
Der Seniorenratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Anregungen und Änderungswünsche für die nächste Ausgabe sind jederzeit willkommen und richten Sie bitte an die Stadtverwaltung Arnstadt.

Die personenbezogenen Bezeichnungen gelten jeweils für alle Geschlechter.

99310157 / 1. Auflage / 2020  
Redaktionsschluss: Mai 2020

**Druck:**  
mediaprint solutions GmbH  
Eggerstraße 28  
33100 Paderborn

**Papier:**  
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert  
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

## 8.1 Rechtliche Vorsorge

### Vorsorgevollmacht

Ich,			(Vollmachtgeber/in)
Name, Vorname			
Geburtsdatum			
Geburtsort			
Telefon:	Telefax:	E-Mail:	
erteile hiermit Vollmacht an			
			(bevollmächtigte Person)
Name, Vorname			
Geburtsdatum			
Geburtsort			
Telefon:	Telefax:	E-Mail:	

Diese Vertrauensperson wird hiermit bevollmächtigt, mich in allen Angelegenheiten zu vertreten, die ich im Folgenden angekreuzt oder angegeben habe. Durch diese Vollmachtserteilung soll eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermieden werden. Die Vollmacht bleibt daher in Kraft, wenn ich nach ihrer Errichtung geschäftsunfähig geworden sein sollte. Die Vollmacht ist

nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person die Vollmachtsurkunde besitzt und bei Vornahme eines Rechtsgeschäfts die Urkunde im Original vorlegen kann.

Formular Vollmacht des Bundesministeriums der Justiz  
und für Verbraucherschutz, Stand: September 2019

## 8. VORSORGE

1. Gesundheitssorge/Pflegebedürftigkeit	
• Sie darf in allen Angelegenheiten der Gesundheitssorge entscheiden, ebenso über alle Einzelheiten einer ambulanten oder (teil-)stationären Pflege. Sie ist befugt, meinen in einer Patientenverfügung festgelegten Willen durchzusetzen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Sie darf insbesondere in eine Untersuchung des Gesundheitszustands, eine Heilbehandlung oder einen ärztlichen Eingriff einwilligen, diese ablehnen oder die Einwilligung in diese Maßnahmen widerrufen, auch wenn mit der Vornahme, dem Unterlassen oder dem Abbruch dieser Maßnahmen die Gefahr besteht, dass ich sterbe oder einen schweren und länger dauernden gesundheitlichen Schaden erleide (§ 1904 Absatz 1 und 2 BGB).	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Sie darf Krankenunterlagen einsehen und deren Herausgabe an Dritte bewilligen. Ich entbinde alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal gegenüber meiner bevollmächtigten Vertrauensperson von der Schweigepflicht. Diese darf ihrerseits alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal von der Schweigepflicht gegenüber Dritten entbinden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Solange es zu meinem Wohl erforderlich ist, darf sie	
über meine freiheitsentziehende Unterbringung (§ 1906 Absatz 1 BGB)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
über freiheitsentziehende Maßnahmen (z. B. Bettgitter, Medikamente u. ä.) in einem Heim oder in einer sonstigen Einrichtung (§ 1906 Absatz 4 BGB)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
über ärztliche Zwangsmaßnahmen (§ 1906a Absatz 1 BGB) über meine Verbringung zu einem stationären Aufenthalt in einem Krankenhaus, wenn eine ärztliche Zwangsmaßnahme in Betracht kommt (§ 1906a Absatz 4 BGB) entscheiden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

## 2. Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten

• Sie darf meinen Aufenthalt bestimmen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Sie darf Rechte und Pflichten aus dem Mietvertrag über meine Wohnung einschließlich einer Kündigung wahrnehmen sowie meinen Haushalt auflösen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Sie darf einen neuen Wohnungsmietvertrag abschließen und kündigen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Sie darf einen Vertrag nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (Vertrag über die Überlassung von Wohnraum mit Pflege- und Betreuungsleistungen; ehemals: Heimvertrag) abschließen und kündigen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

## 3. Behörden

• Sie darf mich bei Behörden, Versicherungen, Renten- und Sozialleistungsträgern vertreten. Dies umfasst auch die datenschutzrechtliche Einwilligung.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
---	---

## 4. Vermögenssorge

• Sie darf mein Vermögen verwalten und hierbei alle Rechtshandlungen und Rechtsgeschäfte im In- und Ausland vornehmen, Erklärungen aller Art abgeben und entgegennehmen sowie Anträge stellen, abändern, zurücknehmen, namentlich	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• über Vermögensgegenstände jeder Art verfügen ( <b>bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1</b> )	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Zahlungen und Wertgegenstände annehmen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Verbindlichkeiten eingehen ( <b>bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1</b> )	
• Willenserklärungen bezüglich meiner Konten, Depots und Safes abgeben. Sie darf mich im Geschäftsverkehr mit Kreditinstituten vertreten ( <b>bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 2</b> )	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
• Schenkungen in dem Rahmen vornehmen, der einem Betreuer rechtlich gestattet ist.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

## 8. VORSORGE

- Folgende Geschäfte soll sie **nicht** wahrnehmen können:

### Hinweis zu Punkt 4 der Vollmacht:

1. Denken Sie an die erforderliche Form der Vollmacht bei Immobiliengeschäften, für Handelsgewerbe oder die Aufnahme eines Verbraucherdarlehens (vgl. Ziffer 2.1.5 der Broschüre „Betreuungsrecht“ des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz).
2. Für die Vermögenssorge in Bankangelegenheiten sollten Sie auf die von Ihrer Bank/Sparkasse angebotene Konto-/ Depotvollmacht zurückgreifen. Diese Vollmacht berechtigt den Bevollmächtigten zur Vornahme aller Geschäfte, die mit

der Konto- und Depotführung in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Es werden ihm keine Befugnisse eingeräumt, die für den normalen Geschäftsverkehr unnötig sind, wie z. B. der Abschluss von Finanztermingeschäften. Die Konto-/ Depotvollmacht sollten Sie grundsätzlich in Ihrer Bank oder Sparkasse unterzeichnen; etwaige spätere Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung können hierdurch ausgeräumt werden. Können Sie Ihre Bank/Sparkasse nicht aufsuchen, wird sich im Gespräch mit Ihrer Bank/Sparkasse sicher eine Lösung finden.

### 5. Post und Fernmeldeverkehr

- Sie darf im Rahmen der Ausübung dieser Vollmacht die für mich bestimmte Post entgegennehmen, öffnen und lesen. Dies gilt auch für den elektronischen Postverkehr. Zudem darf sie über den Fernmeldeverkehr einschließlich aller elektronischen Kommunikationsformen entscheiden. Sie darf alle hiermit zusammenhängenden Willenserklärungen (z. B. Vertragsabschlüsse, Kündigungen) abgeben.

ja  nein

### 6. Vertretung vor Gericht

- Sie darf mich gegenüber Gerichten vertreten sowie Prozesshandlungen aller Art vornehmen.

ja  nein

### 7. Vertretung vor Gericht

- Sie darf Untervollmacht erteilen.

ja  nein

## 8. Betreuungsverfügung

- Falls trotz dieser Vollmacht eine gesetzliche Vertretung („rechtliche Betreuung“) erforderlich sein sollte, bitte ich, die oben bezeichnete Vertrauensperson als Betreuer zu bestellen.

ja  nein

## 9. Geltung über den Tod hinaus

- Die Vollmacht gilt über den Tod hinaus.

ja  nein

## 10. Weitere Regelungen

Ort, Datum

Unterschrift der Vollmachtnehmerin / des Vollmachtnehmers

Ort, Datum

Unterschrift der Vollmachtgeberin / des Vollmachtgebers

## Rechtsanwälte Michael Hiemann & Kolleginnen

Hauptstraße 13 · 99310 Arnstadt – OT Rudisleben  
Telefon: 03628 / 6195-0 · Fax: 03628/ 6195-55  
info@ra-hiemann.de



Arbeits- / Sozial- / Mietrecht



Asyl- / Ausländerrecht



Immobilien- / Mietrecht

**Michael Hiemann**  
Fachanwalt für Arbeitsrecht u. Sozialrecht  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Arbeits- u. Sozialrecht, Mietrecht- u. Genossenschaftsrecht

**Nicola Staeb**  
Fachanwältin für Migrationsrecht  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Ausländer- / Asylrecht

**Julia Hiemann**  
Anwältin für Immobilien u. Mietrecht  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Mietrecht, Immobilienrecht, allgemeines Zivilrecht

M. Hiemann Mitglied der Mitteldeutschen Fachakademie  
der Immobilienwirtschaft e. V.  
Mitglied im Bund Deutscher Nachlasspfleger e. V.

[www.ra-hiemann.de](http://www.ra-hiemann.de)

Vertrauen ist gut.  
Anwalt ist besser.

## 9. HILFE UND BEISTAND AM LEBENSENDE

Das Ziel von Palliativversorgung und Hospizarbeit ist es, das Leben der Sterbenden bis zum Ende so angenehm wie möglich zu gestalten. Hilfe und Beistand ist in der letzten Lebensphase auch für die Angehörigen wichtig.

### Malteser Hilfsdienst e.V.

Ambulanter Hospizdienst Arnstadt  
Trauerbegleitung, Palliativberatung  
Pfarrhof 8  
99310 Arnstadt  
Telefon: 03628 585466, 0160 7132600  
E-Mail: [kirsti.senff@malteser.org](mailto:kirsti.senff@malteser.org)

### Verein zur Förderung der Palliativmedizin im Ilm-Kreis e.V.

Oehrenstöcker Straße 32  
98693 Ilmenau  
Telefon: 03677 606380

Bei einem Trauerfall müssen viele Formalitäten von den Angehörigen erledigt werden. Wenn der Tod zuhause eintritt, ist ein Arzt (Hausarzt oder Notdienstarzt) zu benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt. Anschließend setzen Sie sich mit einem Bestattungsinstitut in Verbindung. Es wird alle Formalitäten sowie die Organisation der Bestattung für Sie übernehmen.

### Bestattungshaus Wilhelm



#### Das einzige Stadtilmer Bestattungshaus in einheimischem Besitz

- Zeitungsanzeigen, Danksagungen
- Pfarr- und Rednervermittlung
- Musikalische Ausgestaltung der Trauerfeier
- Tag und Nacht erreichbar
- Überführung von und nach allen Friedhöfen
- Organisation von Trauerfeiern
- Erledigung aller Formalitäten
- Blumen-, Gebinde- und Kranzbestellung

Nutzen Sie unser **Trauercafé** mit Platz für bis zu 30 Personen.  
[www.bestattungshaus.wilhelm@t-online.de](mailto:www.bestattungshaus.wilhelm@t-online.de)

  
Blumenstübchen  
Kathrin

*Inh. Silvio Wilhelm*

*Blumen-, Gebinde- und Kranzbestellungen*

*[blumenstuebchen.wilhelm@yahoo.de](mailto:blumenstuebchen.wilhelm@yahoo.de)*

**Arnstädter Straße 7 | 99326 Stadtilm**  
**Telefon 03629 / 800898**

# BRANCHENVERZEICHNIS GEMÄß ANZEIGEN

Altersgerechtes Wohnen	U2, 2, 31	Familientlastender Dienst	24	Physiotherapie	9, 33, 35
Ambulantes Betreuungs- und Beratungszentrum	35	Frauen- und Familienzentrum	24	Rechtsanwalt	37, 38, 43
Apotheke	32, U3	Grabschmuck	44	Reha-Technik	3
Bestattungshaus	44	Hausnotruf	25	Sanitätshaus	3
Betreutes Wohnen	35	Kurzzeitpflege	27	Selbsthilfegruppen	2
Betreuung	2	Lebenshilfe	24	Seniorenheim	27, 31, 35
Blumen	44	Logopädie	32	Steuerberater	37
Erbrech	37, 38, 43	Mobilitätszentrum	35	Tagespflege	27, 35
Ergotherapie	U3	Orthopädietechnik	3	Wohnen	U2, 2, 31, 35, U4
		Pflegedienst	U2, 2, 25, 35		

U = Umschlagseite

## Ergotherapie Stade GmbH



- Spezielle Handtherapie (z. B. nach Operationen, Frakturen, Verbrennungen, bei Nervenschäden, Amputationen)
- Schienenversorgung
- Bobath (z. B. ICP, Apoplex usw.)
- Hilfsmittelberatung und Anpassung
- Ärztlich verordnete Hausbesuche
- Entspannungstherapie
- Bio- und Neurofeedback (z. B. ADHS, Depressionen, Ängste, Migräne und Kopfschmerzen usw.)
- Hirnleistungstraining

Wachsenburgallee 12  
99310 Arnstadt  
(Zugang Haupteingang Marienstift)

Telefon: 0 36 28-445 61  
ergotherapie-arnstadt@online.de  
www.ergotherapie-arnstadt.de

### Sprechzeiten

Montag – Donnerstag 8.00 – 18.00 Uhr  
Freitag 8.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung!  
Änderungen vorbehalten!

### NEUERÖFFNUNG IM SOMMER 2020

#### Physiotherapie Stade

Triniusstr. 27, 99310 Arnstadt  
Telefon: 0 36 28-6 60 79 44

**Osswaldsche Apotheke Schloss Apotheke**  
Inh.: Frau Dr. Anke Ritter e.K., 99310 Arnstadt

**UNSER MEHR an Service –  
entdecken Sie unsere Bestell-App**

Weitere Informationen unter  
[www.schloss-apotheke-arnstadt.de](http://www.schloss-apotheke-arnstadt.de)  
oder im persönlichen Gespräch bei uns in den Apotheken.



# WBG

WOHNUNGSBAU  
GESELLSCHAFT  
DER STADT ARNSTADT

mbH

*ZEITGEMÄSS / VIELSEITIG / BÜRGERNAH*



Bilder: Bauprojekt „An der Weiße/ Töpfengasse“

**Vor dem Riedtor 4 | 99310 Arnstadt | Telefon 03628 9305-0**

**Service rund ums Wohnen | [www.wbg-arnstadt.de](http://www.wbg-arnstadt.de)**