

# Sicherheit und Mobilität im Alter





<b>Intro //</b> Vorwort und Grußwort .....	05
<b>Kriminalität //</b> Telefontricks .....	08
<b>Kriminalität //</b> Internet & Soziale Medien (Cybercrime) .....	14
<b>Kriminalität //</b> Haustür-Gefahren.....	20
<b>Kriminalität //</b> Einbruchsicherung.....	26
<b>Kriminalität //</b> Falsche Polizisten.....	30
<b>Kriminalität //</b> Taschendiebstahl.....	34
<b>Kriminalität //</b> Kaffeefahrten .....	40
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> zu Fuß .....	42
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> mit dem Fahrrad / E-Bike .....	46
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> mit dem ÖPNV.....	48
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> mit dem Auto.....	54
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> mit dem Rollator.....	60
<b>Sicherheit im Straßenverkehr //</b> mit dem Rollstuhl.....	64
<b>Mobilität im Straßenverkehr //</b> E-Rikscha.....	68
<b>Einsamkeit //</b> Tipps und Kontakte .....	70
<b>Kontakt //</b> Aufsuchende Sozialarbeit.....	80
<b>Kontakt //</b> Sicherheitsberater.....	82
<b>Kontakt //</b> Polizei.....	86
<b>Kontakt //</b> Beiräte / Stadt .....	88
<b>Impressum //</b> Herausgeber .....	92







## *Liebe Lampertheimerinnen, liebe Lampertheimer,*

*Mobilität und Sicherheit nehmen im Leben, mit höher werdendem Alter, mehr und mehr Stellenwert ein. Auch die Anforderungen an die Stadtverwaltung zu Inklusion, Mobilität und Präventionsarbeit nehmen immer mehr zu. Gerne möchten wir mit dieser Broschüre eine unterstützende Hilfe anbieten.*

*Um Sie bestmöglich zu schützen, möchten wir Ihnen das Thema Sicherheit ans Herz legen. Leider fallen gerade ältere Menschen in das Beuteschema sehr vieler Täter, sei es bei Telefontricks, Haustürgeschäften oder Einbrüchen. Wir möchten Sie darüber umfassend informieren, Ihnen Hilfestellungen aufzeigen und Sie vor allen Dingen mit den verschiedenen Maschen der Täter vertraut machen.*

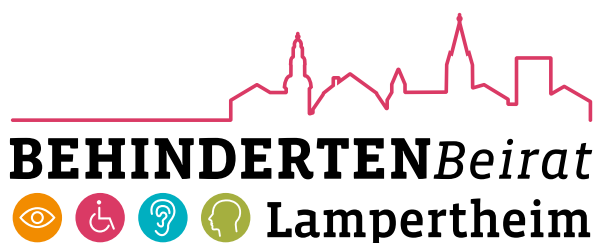
*Die Mobilität bis ins hohe Alter ist ein großes Anliegen, da die Menschen in Deutschland immer älter werden und dabei aktiv sind wie noch nie. Mobilität bedeutet auch eine Teilnahme im Straßenverkehr. Auch hier möchten wir Ihnen Tipps und Hinweise geben und Sie optimal informieren.*

*In Lampertheim können Sie viele Angebote und Hilfestellungen finden, die wir Ihnen am Ende der Broschüre auch vorstellen. Zudem finden Sie als Einlage zu dieser Broschüre einen Stadtplan mit entsprechenden Symbolen. Er verschafft Ihnen einen Überblick über Lampertheim zum Thema Mobilität mit Rollator oder Rollstuhl.*

*Mit freundlichen Grüßen*

Gottfried Störmer  
Bürgermeister

Matthias Seltenreich  
Leiter der Polizeistation



## *Grußwort Behindertenbeirat*

*Der Behindertenbeirat Lampertheim hat sehr gerne an der Erstellung dieser Broschüre „Sicherheit und Mobilität im Alter“ mitgewirkt und versucht sein Knowhow bei den Themen ÖPNV, Rollator- und Rollstuhlnutzung einzubringen. Wir hoffen, dass wir damit einen kleinen Beitrag zum Gelingen leisten konnten und bedanken uns für die Beteiligung an diesem wichtigen Projekt bei den Initiatorinnen Katja Şen und Christina Wegerle.*

*Den Nutzern wünschen wir viele neue Erkenntnisse beim Lesen der Broschüre und beim Gebrauch des Stadtplans.*

*Beste Grüße*

*Jochen Halbauer  
Vorsitzender des Behindertenbeirats Lampertheim*



## Grußwort Seniorenbeirat

*Immer wieder wird in Zeitungen und anderen Medien davon berichtet, dass Menschen – und hier vor allem ältere Menschen – Opfer von Betrug, Diebstahl und anderen Formen von Kriminalität werden, aber auch davon, dass ältere Menschen in schwere Verkehrsunfälle verwickelt wurden.*

*Beides sind schwere Eingriffe in die Lebenswelt gerade älterer Menschen. Der Seniorenbeirat der Stadt Lampertheim unterstützt die Bestrebungen der Stadt Lampertheim und der Sicherheitsorgane, Aufklärung zu den Themen der Kriminalität, Mobilität und Verkehrssicherheit weiterzugeben.*

*In der vorliegenden Broschüre sind viele Gefahrenpunkte angesprochen und mit Informationen und Verhaltenstipps hinterlegt. Der Seniorenbeirat der Stadt Lampertheim bietet über ehrenamtliche Sicherheitsberater zusätzlich zur Polizei und Verkehrswacht Informationen zu diesen Themen an und fördert über Vorträge die Sicherheit der Einwohner Lampertheims – vor allem der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger.*

*Wir hoffen, dass Seniorenbeirat und Stadtverwaltung Ihnen viele interessante Informationen und viele hilfreiche Tipps aufzeigen können und wünschen Ihnen eine gute und für Sie hilfreiche Lektüre.*

*Die Vorsitzende des Seniorenbeirates*

*Ute Striebinger*

*Ute Striebinger*







# Telefontricks



## Die goldenen Regeln

- Bei Unsicherheit über die Echtheit des Anrufes lieber die Polizei informieren und nachfragen! Sie können sich natürlich auch bei Verwandten, Bekannten oder Beratungsstellen rückversichern.
- Lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln. Beantworten sie keine persönlichen Fragen!
- Seien Sie misstrauisch gegenüber Fremden.
- Legen Sie auf, wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt.
- Übergeben Sie kein Bargeld oder Wertsachen an fremde Personen.
- Überweisen Sie kein Geld!
- Achtung: Die Polizei ruft niemals mit der 110 an.
- Weder Polizei noch Banken schicken Kuriere, um Bargeld oder Wertsachen zur sicheren Verwahrung bei Ihnen zu Hause abzuholen.
- Schämen Sie sich nicht, die Polizei zu informieren. Die Täter sind sehr geschickt und es passiert schnell, dass man in die Falle tappt. Die Polizei kann helfen.



Wir empfehlen Ihnen die hilfreichen **Tippkarten des WEISSER RINGS.**

Diese sind handlich und können in Sichtweite des Telefons hingelegt werden.

Die Tippkarten zeigen kurz und knapp, wie Sie bei unerwünschten Anrufen reagieren sollten.

Erhältlich unter:

WEISSER RING e.V. | **Opfertelefonnummer 116 006**

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de) | [info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

**Telefonnummer der Geschäftsstelle 06131 8303-0**





## » Enkeltrick

---

„Rate mal wer hier spricht“ ist beim Enkeltrick meist der Einstiegsatz in die fatale Falle.

Nett und sympathisch wirkt die Telefonstimme. Doch Vorsicht! Sie entlockt damit den Namen des Opfers und baut eine Geschichte zusammen, die einleuchtend klingt, um an Bargeld zu kommen.

**Die Täter wählen ihr Opfer zuvor ganz gezielt aus.** Die Telefonnummern der Opfer erhalten die Täter oftmals aus dem Telefonbuch oder aus Daten von falschen Gewinnspielen. Hier liegt der Fokus auf Älteren mit markanten Vornamen. Auch Senioren-Wohnanlagen oder Gegenden im Stadtbezirk, in denen viele ältere Menschen leben, werden hier bevorzugt.

**Die Täter geben sich als Enkel, Verwandter oder guter Bekannter aus, der in einer finanziellen Notlage ist und kündigen an, dass gleich ein Freund zum Abholen des Bargeldes vorbeikommt. Geben Sie daher niemals einem Fremden an Ihrer Tür Bargeld oder Wertsachen mit.**

## » Schockanrufe

---

Bei einem Schockanruf gibt sich der Täter am Telefon als vermeintlicher Angehöriger oder als Arzt, Anwalt oder gar Polizist aus und gaukelt einen Verkehrsunfall oder eine schlimme Krankheit vor. Oftmals in Verbindung mit kleinen Kindern, die dabei verletzt wurden oder im Krankenhaus liegen, um den emotionalen Druck auf das Opfer zu erhöhen.

„Ich komme ins Gefängnis, wenn ich nicht zahle“ schließt diese Anrufmasche ab. **Der Schockanruf ist sehr emotional und belastend.** Es kann passieren, dass diese Anrufe mehrmals hintereinander wiederholt werden, um das Opfer massiv unter Druck zu setzen. Dabei wirken sie jedes Mal noch dramatischer.



## » Falscher Polizist

(oder andere öffentliche Behörden/Banken)

Wendet der Täter die Masche des falschen Polizisten an, wird der Respekt vor Amtspersonen und deren Autorität ausgenutzt.

Der Täter gaukelt Einbrüche in der Nachbarschaft vor und bietet polizeilichen Schutz der Wertsachen an.

Der falsche Polizist wird vorschlagen, die Wertsachen des Opfers in Kürze abzuholen um diese sicher in der Wache aufzubewahren. Das Hinterlistige an diesem Telefontrick ist, dass auf dem Telefondisplay oft die 110 steht, um Vertrauen bei dem Opfer zu erwecken.

Die Kuriere, die dann zum Abholen der Wertsachen kommen, sind dann auch als Polizisten verkleidet und führen gefälschte Dienstaussweise mit sich.

## » Betrügerischer Anruf Leitstelle

Aktuell warnt die Polizei vor Anrufen unter der 19222 und einer beliebigen Ortsvorwahl. Betrüger nutzen diese zentrale Telefonnummer von Leitstellen für Krankentransporte für Falschanrufe.

Unser Tipp: unbedingt auflegen!

**Polizeiliche Beratungsstelle**

Telefon +49 (0) 6151 969-40444

E-Mail: [beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de)



Welle von Fake-Anrufen mit  
der Nummer 19222



© bluedesign - adobestock.com

## » Gewinnspiele

Die Traumreise, ein neues Auto oder ein schöner Batzen Geld.  
Es klingt einfach zu verlockend.

Doch Achtung! Wenn der Gewinn an Bedingungen geknüpft ist, wie die Teilnahme an einer Verkaufsveranstaltung, der Abschluss eines Zeitschriften-Abos oder erst eine Verwaltungsgebühr entrichtet werden muss, sollte dies sofort stutzig machen.

Hier wird die Gutgläubigkeit des Opfers ausgenutzt und dies kann auch mehrmals hintereinander passieren. Wer einmal bereit ist, eine Gebühr zu zahlen, zahlt oft auch mehr. Die Täter nutzen dies aus, bis das Opfer kein Geld mehr hat oder nicht mehr zahlen will.



© ninami - adobestock.com



## » Computerexperten

Bei dieser Masche geben sich die Täter als Computerexperten aus und gaukeln vor, zur Sicherheit des Opfers anzurufen. Sie täuschen dabei Computerviren oder eine Schadsoftware vor, die den Computer befallen haben soll. Ziel ist, dass das Opfer selbst etwas auf dem Computer installiert, wie ein Sicherheitsupdate oder ein Schutzprogramm.

**Doch Vorsicht, mit dem installierten Programm können die Täter dann sensible Daten ausspähen wie Passwörter, Kreditkartennummern und persönliche Daten.** Die Täter missbrauchen die Unsicherheit im Umgang mit Computern.

Wichtig: Computerfirmen rufen niemals Kunden an. Bei Problemen muss man sich immer selbst an den Kundenservice wenden.

### Quelle und weitere Informationen

WEISSER RING e.V.

**Opfertelefonnummer 116 006**

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

Telefonnummer der Geschäftsstelle 06131 8303-0





# Cybercrime Kriminalität im Internet und in Sozialen Medien



## Die goldenen Regeln

- **Öffnen Sie keine Anhänge in Nachrichten oder E-Mails, bei denen der Absender fragwürdig erscheint.**
- **Existierendes Datenmaterial, wie z. B. E-Mails, Chat-Verläufe in Messenger-Diensten, digitale Fotos oder Videos u. v. m., sind wichtige Beweismittel. Lassen Sie diese bis zum ersten Kontakt mit der Polizei bestenfalls komplett unverändert.**
- **Bei akuter Bedrohung greifen Sie zum Telefon und wählen 110! Die Polizei wird alles Erforderliche tun, um Sie zu schützen.**

Cybercrime ist eines der sich am dynamischsten verändernden Kriminalitätsphänomene. Täter passen sich flexibel an technische und gesellschaftliche Entwicklungen an, agieren global und greifen dort an, wo es sich aus ihrer Sicht finanziell lohnt.



# Eine Übersicht verschiedener Methoden

## » Cybergrooming

(„Cyber“ = virtuelle Welt / „Grooming“ = anbahnen)

---

Cybergrooming bezeichnet die Kontaktaufnahme von Erwachsenen zu Kindern und Jugendlichen über das Internet zur Anbahnung von sexuellen Handlungen.

Dabei werden die Kinder häufig dazu aufgefordert, sexuelle Handlungen an sich vorzunehmen oder es wird ihnen pornographisches Material präsentiert.

## » Sexting

(zusammengesetzt aus: „Sex“ und „Texting“)

---

Sexting ist eine überwiegend von Jugendlichen ausgeübte Handlung, die das Aufnehmen, Schreiben und Versenden von sexuell eindeutigen Nachrichten (per E-Mail, SMS, WhatsApp oder andere Messengerdienste) beinhaltet.



## » Phishing

(abgeleitet aus dem englischen „Fishing“ = angeln)

Die Täter versenden erfundene E-Mails, so genannte Phishing-Mails, oder treten in sozialen Netzwerken als vermeintlich vertrauenswürdige Person auf.

Ziel ist es immer, den Empfänger zu veranlassen, persönliche Daten wie Zugangsdaten, Passwörter, Transaktionsnummern, Bankdaten usw., preiszugeben.

Solche unrechtmäßig erworbenen Daten werden später für zahlreiche kriminelle Handlungen eingesetzt, die dem Opfer einen finanziellen Schaden bereiten.





## » Fakeshops

(aus dem englischen „Fakeshop“ = Schwindelladen)

---

Unter dem Deckmantel einer bekannten, real existierenden, aber veränderten Webshop-Domain (Seite des Shops im Internet) bieten Kriminelle im Online-Handel vornehmlich hochwertige Markenartikel günstig gegen Vorkasse an. Die Produkte werden nach Eingang der Zahlung jedoch nicht geliefert.

## » Cybermobbing / Cyberbullying

(aus dem englischen = Internetschikane)

---

Unter Cybermobbing (auch Cyberbullying genannt) versteht man das Beleidigen, Bloßstellen, Bedrohen oder Belästigen einer Person mithilfe von Kommunikationsmitteln wie Computer, Handy oder Smartphone über einen längeren Zeitraum.

Wie der Begriff bereits nahelegt, wird Cybermobbing dabei als Übertragung traditioneller Formen des Mobbings in den „Cyberspace“ – das Internet – verstanden.

## » Cyberstalking

(aus dem englischen „Stalking“ = belauern)



Cyberstalking ist das fortwährende Belästigen und Verfolgen im virtuellen Raum. Dabei kann es auch zu sexuellen Belästigungen kommen. Die Tathandlungen können für das Opfer weitreichende Folgen haben.

Das Nachstellen und das „Aussuchen“ eines Opfers geschehen grundsätzlich im virtuellen Raum. Die Auswirkungen und der Umgang mit den Folgen sind, wie z. B. beim Mobbing / Cyber-Mobbing, mit denen aus der realen Welt vergleichbar.

### Quelle und weitere Informationen

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

oder in der nächstgelegenen Beratungsstelle der Polizei:



Polizeiliche Beratungsstelle | Orangerieallee 12 | 64285 Darmstadt

Telefon +49 (0) 6151 969-40444 | Fax +49 (0) 6151 969-40405

E-Mail: [beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de)





# Haustür-Gefahren



## Die goldenen Regeln

- Seien Sie Fremden gegenüber immer misstrauisch.
- Lassen Sie keinen Fremden in die Wohnung.
- Bei einer angeblichen Notlage sollten Sie das Gewünschte nur aus der Tür hinausreichen.  
Oder bieten Sie an, für die Person die Polizei / Notarzt anzurufen, ohne die Person hereinzulassen.
- Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt.
- Kaufen oder unterschreiben Sie niemals etwas an der Haustür.
- Sichern Sie Ihre Haustür durch einen Türspion, eine Sperre oder eine Gegensprechanlage.
- Wenn vor der Haustür mehrere fremde Personen stehen, sollten Sie besonders vorsichtig sein und die Tür nicht öffnen.



## » Zutritt unter Vorwand



Die häufigste Masche ist der Zutritt zu Ihrer Wohnung unter einem plausibel klingenden Vorwand. Durch die nicht vollständig geschlossene Tür tritt dann eine zweite Person unbemerkt ein und geht auf Diebestour in Ihrer Wohnung, während Sie von der anderen Person geschickt abgelenkt werden.

Die Vorwände sind dabei oftmals so einleuchtend und schauspielerisch begabt vorgetragen, dass es schwerfällt, diese Masche als üble Lüge, um Sie zu bestehlen, zu enttarnen. Nachfolgend haben wir einige Beispiele aufgelistet.

## Verhaltenstipps



**Täter:** „Kann ich bitte ein Glas Wasser haben, ich muss eine Tablette nehmen?“

**Opfer: Sagen Sie Nein oder reichen Sie ein Glas Wasser durch die gesicherte Tür (z. B. Kette) hinaus.**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Halten Sie die Tür verschlossen, während Sie Wasser holen.



**Täter:** „Ich bin schwanger und mir ist schlecht. Kann ich mich kurz bei Ihnen setzen?“

**Opfer: Sagen Sie Nein oder reichen Sie einen Stuhl hinaus.**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Halten Sie die Tür verschlossen, während Sie einen Stuhl holen.



**Täter:** „Der Nachbar ist nicht zu Hause und ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Hätten Sie Papier und Stift? Darf ich an Ihrem Tisch schreiben?“



**Opfer: Sagen Sie Nein oder reichen Sie Papier und Stift durch die gesicherte Tür (z. B. Kette) hinaus.**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Halten Sie die Tür verschlossen, während Sie Papier und Stift holen. Die Person kann gegen die Wand schreiben.



**Täter:** „Darf ich bei Ihnen Blumen (oder Geschenke, Pakete) für den Nachbarn abgeben? Darf ich den Blumen schnell Wasser geben?“

**Opfer: Sagen Sie Nein oder bieten Sie an, ein Gefäß mit Wasser durch die gesicherte Tür (z. B. Kette) hinauszureichen.**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Halten Sie die Tür verschlossen, während Sie ein Gefäß holen.



**Täter:** „Darf ich (mein Kind) mal Ihre Toilette benutzen? Es ist wirklich dringend!“

**Opfer: Sagen Sie Nein!**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung.



**Täter:** „Mein Baby braucht ein Fläschchen. Dürfte ich heißes Wasser haben und die Flasche bei Ihnen anrühren?“

**Opfer: Sagen Sie Nein oder bieten Sie an, heißes Wasser durch die gesicherte Tür (z. B. Kette) hinauszureichen.**



Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Halten Sie die Tür verschlossen, während Sie Wasser holen.



**Täter:** „Erinnern Sie sich noch an mich?“

**Opfer: Sagen Sie Nein und lassen Sie sich auch bei wiederholtem Nachfragen nicht einen Namen entlocken.**



Lassen Sie die Person nur hinein, wenn Sie sie wirklich kennen.





## » Betrug mit vorgetäuschter Identität

Immer wieder gibt es Täter, die sich als Polizist, Gerichtsvollzieher, Handwerker, Bankangestellte, Krankenkassenangestellte, Ableser, Berater der Rentenversicherung oder Kriminalbeamte ausgeben. Eine gefälschte Uniform oder Dienstausweis zeigen solche Personen auch oftmals vor. Doch Vorsicht, diese Masche dient dazu, Ihre Gutgläubigkeit auszunutzen und Sie abzulenken.

## » Haustürgeschäfte

Täter, die mit dieser Masche arbeiten, locken mit angeblichen Schnäppchen, Gewinnen, sozialen Projekten oder Gratisangeboten, um eine Unterschrift auf einem Vertrag zu entlocken. Hier passiert es dann öfter, dass das Opfer aus Gutgläubigkeit, Angst, Mitgefühl oder um den aufdringlichen Verkäufer los zu werden, unterschreibt oder ein überteuertes Produkt kauft.

**Hinweis: Sie haben ein Widerrufsrecht!**

### Quelle und weitere Informationen

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

oder in der nächstgelegenen Beratungsstelle der Polizei:

### Polizeiliche Beratungsstelle

Orangerieallee 12 | 64285 Darmstadt

Telefon +49 (0) 6151 969-40444 | Fax +49 (0) 6151 969-40405

E-Mail: [beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de)





# Einbruchsicherung



## Die goldenen Regeln

- Wählen Sie bei verdächtigen Wahrnehmungen den Notruf 110.
- Der beste Schutz gegen Einbruch ist die Nachbarschaftshilfe.
- Signalisieren Sie Anwesenheit, auch im Urlaub.
- Schließen Sie immer die Haustür ab, wenn sie das Haus verlassen.
- Verschließen Sie immer Fenster, Balkon- und Terrassentüren.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen.
- Wenn der Schlüssel mal verloren geht, immer den Zylinder auswechseln.
- Achten Sie auf Fremde in der Wohnanlage oder auf Nachbargrundstücken.
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit oder von Nachbarn.



In einer aufmerksamen Nachbarschaft haben Einbrecher, Diebe und Betrüger kaum eine Chance!

Informieren Sie sich gegenseitig in Ihrer Nachbarschaft, tauschen Sie Telefonnummern aus und unterstützen Sie sich, wenn einer der Nachbarn in Urlaub ist.

Bei Anwesenheit sollte man auf Klingeln immer reagieren, da es sich um den Versuch einer Anwesenheitskontrolle handeln könnte.

Gleichzeitig sollte auf Klingeln prinzipiell nicht bedenkenlos geöffnet werden. Kasten- oder Querriegelschlösser mit Sperrbügel sowie ein Türspion und/oder eine Gegensprechanlage geben Sicherheit beim Türöffnen. Gesundes Misstrauen ist aber immer geboten. Man sollte Fremden keine Informationen über Nachbarn erteilen und sich bei entsprechenden Anlässen Ausweise zeigen lassen.

Sorgen Sie bei Abwesenheit vor: Wenn Sie verreisen, Lampen am besten durch Zeitschaltuhren steuern lassen. Den Briefkasten leeren lassen. Halten Sie das Garagentor geschlossen, auch wenn das Auto nicht in der Garage steht. Nachbarn oder Bekannte können helfen, Rollläden erst nach Einbruch der Dunkelheit herabzulassen und Räume in unregelmäßigen Abständen zu beleuchten.

## » Technische Sicherheit und Grundstücksschutz

Es gibt umfangreiche Möglichkeiten sich zu Hause zu schützen. Angefangen von Türen, Fenstern, Rollläden, Schächten bis hin zu Alarmanlagen und vielem mehr. Den ungebetenen Gästen sollte der Zugang zum Grundstück so schwer wie möglich gemacht werden. Dies kann durch verschiedene Möglichkeiten erfolgen. Gartentüren, Hof- und Garagentore sollten Sie immer abschließen. Einbruchgefährdete Bereiche sollten beleuchtet sein, z. B. mit Bewegungsmelder. Kameras können zusätzlich abschreckend wirken.

**Informationen und Beratung unter**  
[www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)

[www.nicht-bei-mir.de](http://www.nicht-bei-mir.de)

Kontakt:

Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“

Telefon 030 28 87 58-117



## » Wertsachen-Schutz

Lassen Sie Ihre Wertsachen nicht offen herumliegen, sondern sichern Sie diese am besten in einem Bankschließfach oder in einem Wertbehältnis, das fest verankert (eingemauert) ist.

Für Ihre Unterlagen ist es empfehlenswert, sich eine Liste Ihrer Wertgegenstände anzufertigen.



**Download einer Wertgegenstandsliste  
sowie Informationen und Beratung**

[www.k-einbruch.de/](http://www.k-einbruch.de/)

oder: [www.polizei-beratung.de/](http://www.polizei-beratung.de/)



**Staatliche Förderungen zum Einbruchschutz**



**KEINBRUCH**

Eine Initiative Ihrer Polizei und der Wirtschaft

[www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)

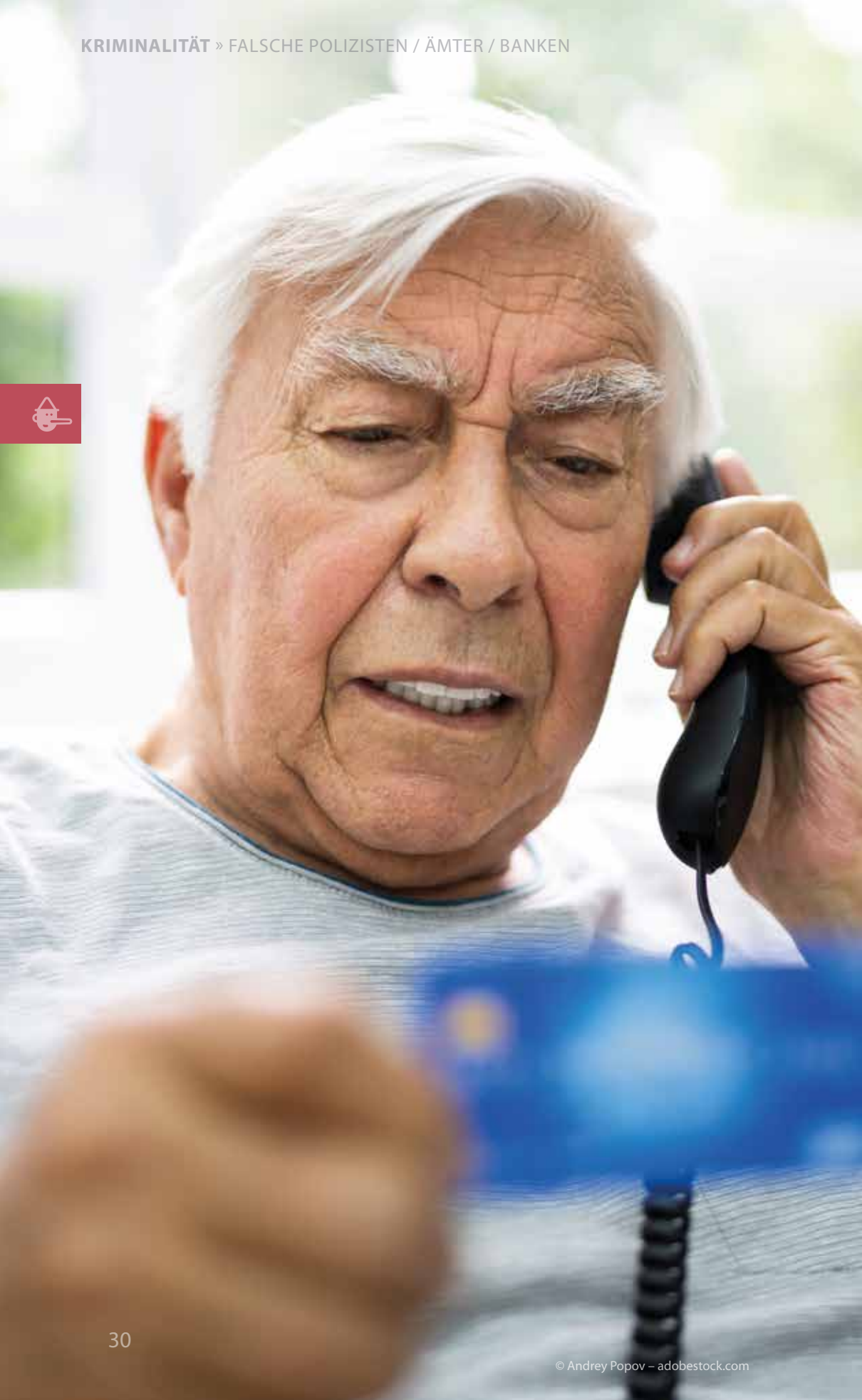
und: [www.kfw.de/einbruchschutz](http://www.kfw.de/einbruchschutz)

Telefon 0800 539 9002

(kostenfrei von 8 – 18 Uhr)



Bildquelle: [www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)



# Falsche Polizisten / Ämter / Banken



## Die goldenen Regeln

- Für Fremde bleibt die Tür zu!
- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge oder Wertgegenstände bitten!
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen!
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen einen Dienstaussweis. Zum Beispiel von Polizisten, Gerichtsvollziehern, Mitarbeitern des Energie- oder Wasserwerks.
- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben.

**Wichtig:** Lassen Sie den Besucher währenddessen vor der abgesperrten Tür warten.

- Geben Sie am Telefon keine Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.
- **Tipp:** Ihre Hausbank bietet die Möglichkeit an, einen Maximalbetrag zu definieren, der am Tag vom Konto abgeboben werden darf. Sollte einmal mehr Bargeld benötigt werden, wird dann ein Bevollmächtigter um Zustimmung gebeten. Dies ist sehr hilfreich, um sich gegen Betrug zu schützen.



## » Gefälschte Dienstaussweise an der Haustür

---

An der Haustür schrecken die Täter nicht davor zurück, gefälschte Dienstaussweise vorzuzeigen, um sich Zutritt in die vier Wände ihrer Opfer zu verschaffen und dort Schmuck und Bargeld zu stehlen.



Die Betrüger fordern ihre Opfer auch per Post oder E-Mail zur Zahlung höherer Geldsummen auf. Sie verschicken beispielsweise Haftbefehle mit der Aufforderung, die im Schreiben genannte Geldstrafe zu bezahlen, ansonsten drohe die Inhaftierung.

Richten Sie sich in diesem Fall am besten sofort an die Polizei, eine Beratungsstelle oder einen Anwalt.



# Notruf 110



## » Falsche Polizisten am Telefon

Am Telefon versuchen falsche Polizisten ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden dazu zu bringen, Geld- und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben, der sich ebenfalls als Polizist ausgibt.

Dazu behaupten die Betrüger beispielsweise, dass Geld- und Wertgegenstände bei ihren Opfern zuhause oder auf der Bank nicht mehr sicher seien oder auf Spuren untersucht werden müssten.

Dabei nutzen die Täter eine spezielle Technik, die bei einem Anruf auf der Telefonanzeige der Angerufenen die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer erscheinen lässt.



### Quelle und weitere Informationen

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

oder in der nächstgelegenen Beratungsstelle der Polizei:



### Polizeiliche Beratungsstelle

Orangerieallee 12 | 64285 Darmstadt

Telefon +49 (0) 6151 969-40444 | Fax +49 (0) 6151 969-40405

E-Mail: [beratungsstelle.ppsh@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.ppsh@polizei.hessen.de)



# Taschendiebstahl



## Die goldenen Regeln

- Tragen Sie nur so viel Bargeld und Zahlungskarten wie nötig bei sich.
- Geld- und Wertsachen sollten immer möglichst nah am Körper getragen werden – am besten in Innentaschen der Kleidung.
- Nehmen Sie Ihre Tasche immer mit der Verschlussseite an die Körpervorderseite oder unter den Arm.
- Im Restaurant, Kaufhaus oder Läden sollte die Tasche oder der Rucksack nie unbeaufsichtigt abgelegt werden.
- Achten Sie im Gedränge besonders auf Ihre Wertsachen.
- Tragen Sie Ihre Wertsachen immer eng und beaufsichtigt bei sich – am Rollstuhl, Rollator, Kinder- oder Einkaufswagen.



Taschendiebe wählen ihr Opfer bevorzugt an Orten mit viel Gedränge aus, wie zum Beispiel in Geschäften, an Haltestellen, bei Veranstaltungen oder an Bahnhöfen. Meist arbeiten sie dabei in Gruppen, um geschickte Ablenkmanöver arrangieren zu können.

Taschendiebe sind äußerst einfallsreich.

**Die Videoclips der Polizei-Beratung zeigen gängige Tricks und was Sie tun können, um sich zu schützen:**

[www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/diebstahl/taschendiebstahl/videospots/](http://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/diebstahl/taschendiebstahl/videospots/)



# Die gängigsten Tricks

## » Der Blumen-Trick

---

Täter begrüßen das Opfer freundschaftlich, umarmen es oder stecken ihm eine Blume an. Während das Opfer verduzt ist, verschwindet die Brieftasche.



## » Der Falsche-Touristen-Trick

---

Falsche Touristen fragen ihre Opfer nach dem Weg und halten ihnen einen Stadtplan vor. Während das Opfer versucht zu helfen und die Karte in beide Hände nimmt, stibitzen die falschen Touristen etwas aus der Handtasche.



## » Der Stauerzeuger-Trick

---

Bei diesem Trick arbeiten die Täter zu zweit, bevorzugt an Rolltreppen. Der eine blockiert auf der Rolltreppe, durch vortäuschen etwas fallen gelassen zu haben oder die Schuhe binden zu müssen und lässt so die Opfer auflaufen. Während alle nach vorne blicken, greift der andere Komplize von hinten in die Taschen der Opfer.

## » Der Scheibenklopfer-Trick

---

Die Scheibenklopfer klopfen von außen an die Scheibe von Zügen oder Bussen. Komplizen im Waggon entwenden dem abgelenkten Opfer seine Wertgegenstände.

## » Der Rempel-Trick

---

Sie rempeln ihre Opfer im Gedränge an oder nehmen sie mit Komplizen „in die Zange“. Während das Opfer abgelenkt ist, greifen sie oder ihre Komplizen in die Tasche.



## » Der Beschmutzer-Trick

---

Sie bekleckern ihre Opfer „versehentlich“. Beim wortreichen Reinigungsversuch verschwindet das Geld des Opfers aus der Bekleidungs tasche.



## » Der Drängel-Trick

---

In vollen Bussen oder Bahnen rückt ein Dieb unangenehm dicht an das Opfer heran, das ihm den Rücken zuwendet und so die Tasche „griffbereit“ anbietet.

## » Der Geldwechsel-Trick

---



Sie bitten das Opfer, eine Münze zu wechseln. Wenn das Opfer die Geldbörse zieht und das Münzfach öffnet, wird es vom Täter abgelenkt. Während der Täter beispielsweise seine Münze in die Börse wirft, nimmt er Banknoten heraus.

## » Der Supermarkt-Trick

---

Im Supermarkt fragen Fremde das Opfer nach einer bestimmten Ware. Während es danach sucht, wird die Tasche am Einkaufswagen ausgeräumt.



## » Der Hochhebe-Trick

---

In einer Gaststätte behauptet jemand, das Gewicht des Opfers schätzen zu können. Beim Hochheben „zieht“ er oder ein Komplize die Geldbörse.



© Racle Fotodesign – adobestock.com



© Gerhard Seybert – adobestock.com



© Photographee.eu – adobestock.com

## » Der Bettel-Trick

Kinder halten dem Opfer im Lokal ein Blatt Papier, mit der Bitte um eine Spende, vor. Oder sie tolen auf der Straße um das Opfer herum und betteln es an. Dabei nutzt einer die Ablenkung für den raschen Griff nach der Geldbörse oder in die Handtasche.



## » Der Taschenträger-Trick

„Taschenträger oder -trägerinnen“ spähen ältere Frauen beim Einkaufen aus und bieten ihnen scheinbar hilfsbereit an, den Einkauf nach Hause zu tragen.

Dort eilen sie mit der Tasche die Treppe hinauf, während der ältere Mensch nicht so schnell hinterherkommt.

Unterwegs nehmen sie die Geldbörse heraus, stellen die Tasche vor die Tür und kommen dem Opfer grüßend entgegen. Der Verlust wird erst später bemerkt.

### Quelle und weitere Informationen

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)  
oder in der nächstgelegenen Beratungsstelle  
der Polizei:



### Polizeiliche Beratungsstelle

Orangerieallee 12 | 64285 Darmstadt  
Telefon +49 (0) 6151 969-40444 | Fax +49 (0) 6151 969-40405  
E-Mail: [beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.pps@polizei.hessen.de)



**Hinter den sogenannten „Kaffeefahrten“ stecken nach polizeilichen Erfahrungen meist unseriöse Werbe- und Verkaufsveranstaltungen, bei denen die Teilnehmer, in der Regel gutgläubige Senioren, von geschulten Verkäufern über den Tisch gezogen werden.**

**Statt der versprochenen Geschenke und Gewinne, bringen die Teilnehmer meist Verträge zu überpreuerten Produkten inklusive hoher Rechnung mit nach Hause. Die dreisten und geschickten Werber scheuen sich auch nicht davor, die Gäste zu den Kaufverträgen zu drängen und entsprechend unter Druck zu setzen.**



# Kaffeefahrten



## Die goldenen Regeln

- **Ignorieren Sie entsprechende Einladungsschreiben! Lassen Sie die Finger von „Kaffeefahrten“ – so können Sie böse Überraschungen im Nachhinein vermeiden!**
- **Wer erst einmal in einen „Kaffeefahrten-Bus“ eingestiegen ist, begibt sich in die Hände von unseriösen Verkäufern, die es nur auf ihr Geld abgesehen haben.**
- **Unterschätzen Sie das betrügerische Geschick der Werbeveranstalter nicht. Sie verfügen über ausreichend Erfahrung, auch noch so vorsichtige Teilnehmer um den Finger zu wickeln.**



Die Polizei warnt vor möglichen Betrugshandlungen im Zusammenhang mit sogenannten Kaffeefahrten.

In den Einladungen locken die Veranstalter nicht nur mit einem schönen Ausflug, sondern auch mit tollen Geschenken. Beispielsweise wird den Teilnehmenden eine Kaffeemaschine, eine Kamera oder eine Mikrowelle versprochen, ebenso ein Essen und eine Bootsfahrt am Ausflugstag. Dem aber nicht genug, auch ein Gewinn von 500,- Euro ist zudem angeblich noch möglich.

Mit einer Antwortkarte sollen sich die Eingeladenen zu dem Ausflug anmelden und die gewünschte Abholstelle ankreuzen. Wohin die Reise geht bleibt allerdings eine Überraschung.

Die Adresse auf der dubiosen Antwortkarte ist ein Postfach irgendwo in Deutschland, der tatsächliche Veranstalter nicht zu erkennen. Ebenfalls werden keine Rufnummern, Internet- oder E-Mail-Adressen angegeben. Durch diesen Umstand, sowie die vielen Versprechungen im Vorfeld, wird bereits klar, dass die Teilnehmer eine höchst unseriöse Veranstaltung erwartet.



# Sicherheit im Straßenverkehr

## » zu Fuß



### Die goldenen Regeln

- Seien Sie sichtbar!
- Nutzen Sie Gehwege und Querungshilfen!
- Seien Sie aufmerksam!



Mobilität ist Lebensqualität. Durch das Gehen halten Sie sich körperlich fit, bleiben aktiv, es fördert soziale Kontakte, hilft Stress abzubauen und Depressionen vorzubeugen. Als Fußgänger ist man ein aktiver Verkehrsteilnehmer.

# Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, sollten ein paar Regeln beachtet werden:

## » Seien Sie sichtbar

---

Sichtbar sein rettet Leben! Bei Dämmerung und Dunkelheit sollten Sie Kleidung mit eingearbeitetem reflektierendem oder fluoreszierendem Material oder Reflektorbänder an Armen und Beinen tragen. Mit dunkler Kleidung werden Sie erst sehr spät von Autofahrern wahrgenommen.



## » Nutzen Sie Gehwege und Querungshilfen

---

Bleiben Sie, wenn möglich, auf den Gehwegen und nutzen Sie Ampeln, Zebrastreifen oder Mittelinseln, um Straßen zu queren.

Das ist nicht immer der kürzeste, aber dafür der sicherste Weg.





## » Seien Sie aufmerksam

Beobachten Sie den Verkehr um sich herum und rechnen Sie mit Fehlern anderer.

Viele Fahrzeuge sind sehr leise, wie E-Autos, E-Bikes oder E-Scooter. Bei diesen können Sie sich nicht immer auf Ihr Gehör verlassen.

### Quelle und weitere Informationen

erhalten Sie beim

Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

[www.dvr.de/themen/aeltere-menschen](http://www.dvr.de/themen/aeltere-menschen)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Jägerstraße 67-69 | 10117 Berlin

Telefon +49 30 22 66 77 1-0





Nicht nur für Sie bedeutet die höhere Geschwindigkeit beim E-Bike eine Umstellung. Auch andere Verkehrsteilnehmer unterschätzen die Geschwindigkeit elektrounterstützter Räder häufig.

Fahren Sie deshalb besonders vorausschauend und rücksichtsvoll.

**Quelle und weitere Informationen:**

[www.dvr.de/themen/aeltere-menschen](http://www.dvr.de/themen/aeltere-menschen)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Jägerstraße 67-69 | 10117 Berlin

Telefon +49 30 22 66 77 1-0



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat



# Sicherheit im Straßenverkehr

## » mit dem Fahrrad/E-Bike



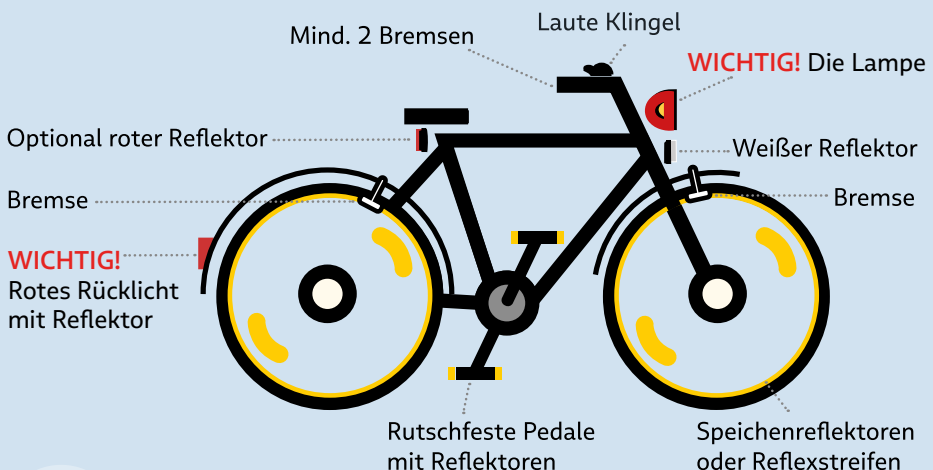
### Die goldenen Regeln

- Seien Sie sichtbar!
- Achten Sie auf die Verkehrstauglichkeit Ihres Fahrrades (s. Bild).
- Tragen Sie einen Helm.
- Machen Sie sich auf dem Fahrrad bzw. dem E-Bike sichtbar – durch helle oder reflektierende Kleidung oder Accessoires.



Berücksichtigen Sie beim Fahren mit einem E-Bike oder Pedelec, dass sich das Anfahren, das Kurven- und das Bremsverhalten ändert.

Üben Sie vorher auf verkehrsarmen Straßen und Plätzen. Wählen Sie zuerst die geringste Unterstützungsstufe und erhöhen Sie nach und nach die Geschwindigkeit, um sich an das Fahrgefühl zu gewöhnen.



Mit aufsteckbaren batteriebetriebenen Lichtern können Sie das Rad leicht nachrüsten, damit Sie im Dunkeln gesehen werden.





# Sicherheit im Straßenverkehr

## » mit dem öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)

Für viele Menschen ist der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) eine gute Alternative.

Sie kommen stressfreier an Ihr Ziel, schonen die Umwelt, sind sicherer und oftmals auch günstiger als mit dem PKW unterwegs.

Nachfolgend finden Sie ein Übersicht über Bezugsadressen von Tickets für Seniorinnen und Senioren.



# Unterwegs im öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)

## » Tickets für Ältere

- › **Ticket ab 60 Jahren** (im ganzen Verkehrsverbund Rhein-Neckar) erhältlich bei der VRN Mobilitätszentrale Lampertheim.
- › **Seniorenticket ab 65 Jahren** (nur für Hessen) erhältlich bei der VRN Mobilitätszentrale Lampertheim.

VRN Gebiet (Übersichtskarte): [www.vrn.de/tickets/tarifsystem/wabensystem/index.html#sec\\_0\\_9](http://www.vrn.de/tickets/tarifsystem/wabensystem/index.html#sec_0_9)



In Lampertheim sind derzeit nur wenige Bushaltestellen barrierefrei zugänglich. Falls Sie eine Mobilitätseinschränkung haben, schauen Sie nach den bisher umgebauten Haltestellen auf dem beigefügten Plan. Bitte berücksichtigen Sie dies bei der Planung Ihrer Fahrt als Mobilitätseingeschränkter, Rollator- oder Rollstuhlnutzer.

Der Behindertenbeirat Lampertheim engagiert sich für einen zügigen Ausbau der barrierefreien Haltestellen in Lampertheim und setzt sich für eine Optimierung der Barrierefreiheit der zukünftig eingesetzten Busse ein. Dies kommt auch Personen zugute, die Kinderwagen oder Fahrräder beim Bustransport mitführen.

**VRN Mobilitätszentrale Lampertheim**  
Kaiserstraße 22-24 | 68623 Lampertheim

**Telefon 06206 130 5817**  
(Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr)

[info@mobilitaetszentrale.com](mailto:info@mobilitaetszentrale.com)  
[www.mobilitaetszentrale.com](http://www.mobilitaetszentrale.com)

Kontakt über WhatsApp: 0173 – 652 0 642



## Tickets außerhalb des VRN-Gebietes können über die Deutsche Bahn erworben werden:

- › am Fahrkartenautomat am Lampertheimer Bahnhof oder über [www.bahn.de/](http://www.bahn.de/)
- › Falls Sie Ihre Tickets lieber persönlich an einem Schalter kaufen möchten, empfiehlt sich der Schalter im Mannheimer Hauptbahnhof:

### Mannheim Hauptbahnhof

Willy-Brandt-Platz 17 | 68161 Mannheim

## » Ruftaxi

Das Ruftaxi ist ein alternatives und ergänzendes Verkehrsangebot der Verkehr und Tourismus Lampertheim Verwaltungsgesellschaft mbH. Sie verkehren nach Fahrplan, hauptsächlich am Abend, am Wochenende und an Feiertagen, oder wenn wegen geringer Nachfrage keine Buslinie angeboten werden kann.

Ruftaxis nutzen zum Ein- und Aussteigen die Bushaltestellen im Liniennetz Lampertheim. Die Ruftaxifahrzeiten sind in den Fahrplänen der Buslinien miteingearbeitet. Bitte beachten Sie, dass sie nur fahren, wenn Sie vorher bestellt werden.

Kontakt Ruftaxi:

### City-Travel-Express

Johann-Stelz-Straße 63 | 68623 Lampertheim

Telefon 06256 377 077

24 Stunden Hotline Handy: 0176 331297777

Mail: [taxi@citytravel-express.de](mailto:taxi@citytravel-express.de)

Online Buchung: [www.fahrdienst-city-travel-express.de](http://www.fahrdienst-city-travel-express.de)



## » Mobilitätstraining für Senioren und mobilitätseingeschränkte Personen

---

Für Neu- oder auch Wiedereinsteiger im „besten Alter“ ist die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln häufig durch Unsicherheiten geprägt.

Durch ein Mobilitätstraining werden Senioren und mobilitätseingeschränkte Personen an die sichere Nutzung von Bus und Bahn herangeführt und Zugangs- und Nutzungsbarrieren abgebaut.

Das Training gliedert sich in einen praktischen und theoretischen Teil und nimmt ungefähr 2 Stunden in Anspruch.

### Die Trainingsinhalte



- › Sicheres Verhalten an der Haltestelle und in Bus und Bahn
- › Tipps für die Planung Ihrer Fahrten
- › Ihr Weg zur Fahrplanauskunft (Kundencenter, persönliche Beratung am Telefon, die Auskunft im Internet und die mobile Auskunft für Ihr Handy)
- › So finden Sie die richtige Fahrkarte für Ihre Fahrt
- › Der Weg zur Haltestelle
- › Tipps zum Ein- und Aussteigen
- › So warten Sie sicher an der Haltestelle
- › So zeigen Sie Ihren Haltewunsch an
- › So überqueren Sie die Straße sicher
- › Fahrscheinerwerb im Fahrzeug / am Fahrscheinautomaten / Jahreskarten im Abonnement

## Die Ziele

- › Förderung der mobilen Selbständigkeit im Alter
- › Verbesserung des subjektiven Sicherheitsempfindens
- › Vorstellung neuer Mobilitätsangebote und eine kleine Auswahl schöner Ausflugsziele im VRN

### **VRN Mobilitätszentrale Lampertheim**

Kaiserstraße 22-24 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 130 5817

(Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr)

info@mobilitätszentrale.com

[www.mobilitätszentrale.com](http://www.mobilitätszentrale.com)

Kontakt über WhatsApp: 0173 652 0 642





# Sicherheit im Straßenverkehr » mit dem Auto



## Die goldenen Regeln

- **Machen Sie 1x im Jahr einen Test bei Ihrem Augenarzt** für Ihre dynamische Sehstärke und Ihre Dämmerungsschärfe. Empfehlung: ab 40 Jahren
- **Machen Sie 1x im Jahr einen Test Ihrer Hörleistung** bei Ihrem Ohrenarzt oder Hörgeräteakustiker. Empfehlung: ab 60 Jahren
- **Machen Sie 1x im Jahr einen Gesundheitscheck** bei Ihrem Hausarzt.
- **Einige Fahrschulen bieten auch Senioren-Fahrprogramme oder Auffrischkurse an**, die Sie nutzen können, um von einem Profi unterwiesen zu werden.



© ddesign - adobestock.com



© NDABCREATIVITY - adobestock.com



© lightfield studios - adobestock.com

# Fahrschulen

In Lampertheim stehen Ihnen folgende Fahrschulen mit Auffrischkursen für Senioren zur Verfügung:

## **Fahrschule Schnur**

Falterweg 46 | 68623 Lampertheim

**Telefon 06206 54896**

Mail: [info@fahrschule-schnur.de](mailto:info@fahrschule-schnur.de)



## **Fahrschule Kissel**

Hagenstraße 65a | 68623 Lampertheim

**Telefon 06206 48 71**

Mail: [info@fahrschule-kissel.de](mailto:info@fahrschule-kissel.de)



## **Fahrschule Klotz**

Neue Schulstraße 29 | 68623 Lampertheim

**Telefon 06206 56543**

Mail: [info@fahrschule-klotz.de](mailto:info@fahrschule-klotz.de)



Diese Empfehlungen sind natürlich nicht altersgebunden, sollten aber mit zunehmendem Alter und kritischer Selbsteinschätzung in Erwägung gezogen werden.

Mit dem Alter kommt auch die Erfahrung. Sie verfügen über eine jahrzehntelange Fahrpraxis und fahren sicher vorsichtiger als so manch anderer.

Doch aufgepasst! Es werden sich nach und nach Einschränkungen bemerkbar machen. Eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist nur möglich, wenn die eigenen Fähigkeiten ausreichen.





## Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich. Überprüfen Sie Ihre Fähigkeiten:



### » Aufmerksamkeit / Konzentration

---

Mit dem Alter fällt die Aufmerksamkeit zunehmend schwerer. Stellen Sie sich selbst die Fragen: Kann ich meine Aufmerksamkeit so schnell wie möglich auf mehrere Dinge wie Fahrzeuge, Personen, Verkehrsschilder oder Signale gleichzeitig richten und entsprechend reagieren? Oder kommt es, wenn ich Auto fahre, immer wieder zu brenzligen Situationen?

### » Reaktionszeit

---

Eine gute Reaktionszeit ist überlebenswichtig beim Autofahren. Stellen Sie sich selbst die Fragen: Kann ich schnell reagieren, wenn heikle Situationen im Straßenverkehr entstehen? Bin ich eine Gefahr für andere im Straßenverkehr?

## » Beweglichkeit

---

Die meisten Senioren leiden mit zunehmendem Alter unter eingeschränkter Beweglichkeit. Unbeweglichkeit ist ein großer Risikofaktor beim Autofahren. Stellen Sie sich selbst die Fragen: Kann ich noch schnell abbremsen? Kann ich den Schulterblick ausführen? Sind meine Hände und Arme beweglich genug, um Hindernissen schnell auszuweichen?



**Halten Sie sich fit, um mobil zu bleiben.**  
Spaziergänge, Schwimmen, Turnen oder Tanzen halten Ihre Gelenke beweglich.

## » Medikamente

---

Mit dem Älterwerden kann es vorkommen, dass Krankheiten oder regelmäßig eingenommene Medikamente das Autofahren einschränken oder gar unmöglich machen.

Fragen Sie Ihren Arzt um Rat und achten Sie auf die Packungsbeilagen Ihrer Medikamente.



## Mögliche technische Hilfsmittel, um mobil zu bleiben

Nachstehende Hilfsmittel können Ihren Fahrkomfort und die Sicherheit beim Autofahren im Alter erhöhen.

- › **Erhöhte Sitzposition** und weit öffnende Türen für einen guten Rundumblick
- › **Automatikgetriebe** für entspanntes Fahren
- › **Einpark-Assistenten**, die entweder Signaltöne geben oder sogar vollautomatisch in die Parklücke fahren
- › **Spurhaltesysteme**, die das Auto auf der Mitte der Straße halten
- › **Spurwechsel-Assistenten**, die warnen, sobald sich etwas im toten Winkel befindet
- › **Notbrems-Assistenten**, die Auffahrunfälle verhindern
- › **Fernlicht-Assistenzsysteme**, die das Licht automatisch regulieren
- › **Navigationssysteme**

### Quelle und weitere Informationen

erhalten Sie beim

Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

[www.dvr.de/themen/aeltere-menschen](http://www.dvr.de/themen/aeltere-menschen)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Jägerstraße 67-69 | 10117 Berlin

Telefon +49 30 22 66 77 1-0





# Sicherheit im Straßenverkehr » mit dem Rollator

Wir empfehlen Ihnen die Tipps der Deutschen Verkehrswacht, damit Sie sicher mit dem Rollator unterwegs sind.

Damit der Rollator eine Hilfe ist, sollte man einige Dinge beachten. Nur durch den richtigen Umgang mit dem Rollator können Sie Stürze und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vermeiden.



# Empfehlungen

## » Griffhöhe

---

Die Griffe sollten auf Handgelenkshöhe sein, wenn Sie aufrecht und mit locker hängenden Armen zwischen den Hinterrädern des Rollators stehen.

## » Richtig gehen

---

Gehen Sie aufrecht und so nah wie möglich am Rollator.

## » Bremsen

---

Wenn Sie sich auf den Rollator setzen möchten, dann betätigen Sie immer die Feststellbremsen.

## » Manövrieren

---

Mit der Bremse kann auch gelenkt werden. Wenn Sie links bremsen, wird der Rollator nach links steuern. Wenn Sie nach rechts steuern, dann bremsen Sie rechts.

## » Bordsteine

---

Rollen Sie ganz dicht an den Bordstein. Ziehen Sie beide Bremsen und treten mit dem Fuß auf die Ankipphilfe, dass sich die Vorderräder heben. Dann lösen Sie die Bremse, rollen die Hinterräder an den Bordstein und setzen die Vorderräder auf dem Gehweg auf.

Mit angehobenen Hinterrädern rollen Sie den Rollator weiter, bis die Hinterräder oben sind und betätigen die Feststellbremse, bis Sie selbst auf den Gehweg gestiegen sind.

## » Bus und Bahn

Nutzen Sie bei Bussen die mittlere Tür. Der Rollator sollte im Bus auf dem dafür vorgesehenen Bereich abgestellt und die Feststellbremse angezogen werden. Setzen Sie sich in Bus oder Bahn nicht auf Ihren Rollator, denn er könnte kippen.

## » Sichtbarkeit

Helle oder reflektierende Kleidung macht Sie sichtbar. Wir empfehlen Ihnen eine Beleuchtung oder reflektierende Aufkleber an Ihrem Rollator anzubringen.

### Quelle und weitere Informationen

erhalten Sie beim

Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

[www.dvr.de/themen/aeltere-menschen](http://www.dvr.de/themen/aeltere-menschen)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Jägerstraße 67-69 | 10117 Berlin

Telefon +49 30 22 66 77 1-0



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat







# Sicherheit im Straßenverkehr » mit dem Rollstuhl

Sicherheit und Mobilität mit dem Rollstuhl können zur Herausforderung werden. In der Anlage dieser Broschüre haben wir einen Stadtplan beigefügt, der Ihnen behindertengerechte Parkplätze, Straßen, Wege, Geschäfte und WCs in Lampertheim aufzeigt.

Es ist von Vorteil, wenn Sie sich vorab die Strecke zu Ihrem Ziel überlegen und darauf achten, ob Ihr Ziel überhaupt mit dem Rollstuhl erreichbar ist. Hierbei ist das Portal Wheelmap eine große Hilfe.

[www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org)



## **Inklusionskurs der VHS Lampertheim**

Spiel & Spaß für Bewegungseingeschränkte

Informationen und Buchung unter:  
[www.lampertheim.de/de/vhs/](http://www.lampertheim.de/de/vhs/)



**vhs**  
Lampertheim

# Mit dem Rollstuhl in Lampertheim unterwegs

## » Queren von Straßen

---

In der Kernstadt gibt es schon eine Vielzahl von Bordsteinabsenkungen, die das Queren von Straßen mit dem Rollstuhl erleichtern.

## » Barrierefreier Zugang

---

Geschäfte und Gaststätten sind zum Teil noch nicht barrierefrei zugänglich, wurden aber schon durch den Behindertenbeirat Lampertheim mit mobilen Alurampen ausgestattet. Diese Rampen, mit denen man bis zu 3 Stufen überbrücken kann, können auch nach vorheriger Rücksprache beim Behindertenbeirat ausgeliehen werden. Fragen Sie bitte hierzu rechtzeitig beim Behindertenbeirat an, wenn Sie eine Veranstaltung oder einen Besuch in einer Gaststätte mit dem Rollstuhl planen.

Die Mehrzahl der Apotheken in Lampertheim sind barrierefrei zugänglich. Einige haben alternativ eine Klingel, die eine Bedienung auch ohne Zugang zum Gebäude ermöglicht.



## » Barrierefreie Toiletten

---

Öffentliche Toiletten, die für Rollstuhlfahrer, Rollatornutzer oder mobilitätseingeschränkte Personen nutzbar sind, gibt es im Bereich des Parkhauses, des Haus am Römer und des Stadthauses zu den regulären Öffnungszeiten.

Am Dom ist eine rollstuhlgerechte barrierefreie Toilette mit dem Euroschlüssel des CBF Darmstadt rund um die Uhr nutzbar.

Für mobilitätseingeschränkte Personen ohne Euroschlüssel ist diese Toilette auch mit Münzeinwurf von 8 bis 22 Uhr nutzbar.



## Empfehlungen

- › Fahren Sie (möglichst) nur auf ebenem Untergrund
- › Umfahren Sie Schlaglöcher und Pfützen
- › Fahren Sie nicht zu schnell
- › Stellen Sie die Füße immer auf die Fußplatte(n)
- › Der Rollstuhl sollte regelmäßig gewartet werden
- › Achten Sie auf genügend Luft in den Reifen, sonst wird die Fahrt beschwerlich und die Bremse greift nicht richtig
- › Beim Transfer/Umsetzen oder Abstellen des Rollstuhls immer die Feststellbremse anziehen
- › Wertgegenstände unbedingt vorne aufbewahren
- › Achten Sie darauf, dass Sie auch bei Dämmerung gut sichtbar sind: durch Ihre Kleidung, Beleuchtung oder reflektierende Aufkleber an Ihrem Rollstuhl
- › Nehmen Sie an Rollstuhltrainings teil, um den sicheren Umgang durch einen Profi zu erlernen und zu üben

Rollstuhlberatung in Lampertheim

**Behindertenbeirat Lampertheim**

Haus am Römer | Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Jochen Halbauer

Telefon 06206 54046 | Mobil 01577 5354047

Email: [behindertenbeirat@stadtlampertheim.de](mailto:behindertenbeirat@stadtlampertheim.de)





# Mobilität im Straßenverkehr

## » E-Rikscha

### E-Rikscha für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Mobilitätseinschränkung

Die zweisitzige E-Rikscha wurde vom Stadtmarketing als dauerhaftes Eigentum der Stadtverwaltung Lampertheim erworben – im Rahmen des Kooperationsprojekts zwischen Stadtmarketing und Seniorenbeirat.

Die Tourenangebote sind kostenfrei und richten sich an alle mobilitätseingeschränkten Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Geplant ist, die Rikscha den Lampertheimer Senioren- & Pflegeeinrichtungen an jeweils einem Wochentag zur Verfügung zu stellen.

Auch Personen, die noch im eigenen Hausstand leben, können die Rikscha buchen.



#### **Buchungen unter:**

Telefon 06206 5802422

E-Mail: [e-rikscha@lampertheim.de](mailto:e-rikscha@lampertheim.de)





# Einsamkeit

Alle Altersgruppen können von Einsamkeit betroffen sein, doch insbesondere ältere Menschen sind einem deutlich höheren Risiko ausgesetzt, sozial isoliert zu sein. Oft wird dies bedingt durch Schicksalsschläge, Erkrankungen, abnehmende Mobilität, mangelnde Mobilitätsangebote, Altersarmut oder Migrationshintergrund. Hier ist dringende Unterstützung von Nöten.

## ZIL – Zusammen im Leben

ZIL ist ein gemeinsames Projekt der Caritas Bergstraße und der Stadt Lampertheim – kostenlos, konfessionsneutral, überparteilich.

Um Einsamkeit im Alter aktiv vorzubeugen, werden Menschen Partner von Senioren in Lampertheim. Egal ob gemeinsam Spielen, Spazieren gehen, Unterhaltungen oder andere Unternehmungen – für seine Mitmenschen da zu sein gibt auch Ihnen eine ganze Menge zurück. Schenken Sie Freude und ein Lächeln. Denn geteilte Freude ist doppelte Freude.

**Haben Sie Interesse?** Wir bieten Ihnen eine zertifizierte, fundierte Ausbildung zur Seniorenpartnerin/zum Seniorenpartner in vier Unterrichtsmodulen.

**Oder kennen Sie selbst eine ältere Person, die Anschluss sucht? Oder sind Sie selbst auf der Suche nach Gesprächen oder gemeinsamen Unternehmungen?** Melden Sie sich gerne bei uns.

### Ihre Ansprechpartnerinnen

Stadt Lampertheim

Stephanie Rapp

[stephanie.rapp@lampertheim.de](mailto:stephanie.rapp@lampertheim.de)



Caritas Bergstraße

Silvia Rhiem

[s.rhiem@caritas-bergstrasse.de](mailto:s.rhiem@caritas-bergstrasse.de)



# 10 Tipps gegen Einsamkeit im Alter des Malteser Hilfsdienstes e.V.

## » 1. Lebensfreude wiederentdecken

---

Seien Sie nett zu sich selbst, haben sich selbst gern und tun Sie Dinge, die Ihnen wirklich Spaß bereiten. Achten Sie auf Ihre Körperpflege und tragen Sie Lieblings- und Wohlfühlkleidung. Decken Sie Ihren Tisch, als hätten Sie Geburtstag und verbringen Sie täglich einige Minuten an der frischen Luft. LACHEN ist ein Lebenselixier.

## » 2. Struktur im Alltag

---

Schaffen Sie eine Alltagsstruktur, in der Sie eine Regelmäßigkeit für die wichtigsten Dinge priorisieren: Ausreichend Schlaf, gute Körperpflege, regelmäßige Mahlzeiten, frische Luft und die Einnahme wichtiger Medikamente. Der Rest der Zeit wird mit allem gefüllt, was Spaß und Lebensfreude bringt.





## » 3. Bleiben Sie in Kontakt

Handeln Sie proaktiv! Rufen Sie alte Bekannte an oder nehmen Sie Brieffreundschaften wieder auf. So können Sie auch soziale Kontakte pflegen – Sie müssen nur den ersten Schritt machen.

Basteln Sie Geschenke und schreiben Sie Briefe. Wichtig: Erwarten Sie nichts, aber genießen Sie den Moment, wenn etwas zurückkommt.

Die Malteser in Koblenz haben dafür ein tolles Projekt ins Leben gerufen, mit dem liebevollen Namen „Post für dich“. Wer also eine neue Brieffreundschaft sucht oder Lust dazu hat, dieses Projekt ehrenamtlich zu unterstützen, ist herzlich willkommen.

### Malteser in Koblenz

Ernst-Sachs-Straße 18 | 56070 Koblenz

Telefon (0261) 9474710 | E-Mail [info.koblenz@malteser.org](mailto:info.koblenz@malteser.org)



## » 4. Technik als Chance – man ist nie zu alt

Seien Sie offen für neue Technologien. Viele davon erleichtern auch den Alltag wie z. B. Online-Einkäufe, Video-Calls oder die Steuerung heimischer Geräte. Es gibt auch zahlreiche Apps speziell für die ältere Zielgruppe.

Für ein besseres Verständnis neuer Technologien eignen sich gut VHS Kurse oder die Hilfe von Angehörigen und Bekannten.



## » 5. Mutig Netzwerken

Kennen Sie Ihre direkten Nachbarn? Oft leben wir gedankenlos nebeneinanderher und übersehen dabei die Möglichkeiten, die sich bieten. Wir begrüßen unsere Mitmenschen freundlich im Treppenhause, treffen sie auf der Straße oder beim Einkaufen und doch haben wir oft nichts weiter mit ihnen zu tun. Schade eigentlich, denn mitunter verpassen wir so die Chance auf Freundschaften.

### Sollten Sie Hemmungen haben, gibt es auch Online-Portale zum Kontakte knüpfen

[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)  
Nur online möglich



[www.nextdoor.de](http://www.nextdoor.de)  
Nur online möglich



[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)  
Tel. 0800 470 80 90  
tägl. von 8 bis 22 Uhr



[www.feierabend.de](http://www.feierabend.de)  
Nur online möglich



[www.seniorenportal.de](http://www.seniorenportal.de)  
Telefon 06202 127 190  
täglich von 8 bis 17 Uhr



© caftor – adobestock.com



© o1559kip – adobestock.com

## » 6. Ehrenamtliches Engagement

Für Seniorinnen und Senioren gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein. Zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz oder mit einem Engagement in Lampertheim.

[www.ehrenamt-lampertheim.de](http://www.ehrenamt-lampertheim.de)

Stadt Lampertheim

Fachbereich Bildung, Kultur und Ehrenamt

Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 935-363

[silke.reis@lampertheim.de](mailto:silke.reis@lampertheim.de)



Hier finden Sie die Teilhabebroschüre der Stadt Lampertheim, die Ihnen viele Tipps geben kann:

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



In gedruckter Form liegt die Broschüre im Haus am Römer im Erdgeschoss bereit.



## » 7. Wohnberatung für Senioren

In Lampertheim stehen Ihnen Wohnberater für ein eigenständiges Leben in vertrauter Umgebung zur Verfügung.

In gemeinsamen Gesprächen vor Ort können die Wohnberater bei einem barrierefreien, altersgerechten Umbau Ihrer Immobilie / Wohnung helfen:

[wohnberatung@lampertheim.de](mailto:wohnberatung@lampertheim.de)

### Im Behindertenbeirat:

Jochen Halbauer | Telefon 0157 75354047

### Im Seniorenbeirat:

Ute Striebinger und Werner Brall  
Telefon 06206 156397



### Weitere Wohnberater:

Erich Thomas | Telefon 06206 3409

Herbert Tiefel | Telefon 06241 80657

## » 8. Gehen Sie einem Hobby nach

Freizeitaktivitäten sind mehr als nur Zeitvertreib. Studien zufolge haben Hobbys einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wichtig ist nur, dass wir mit Spaß dabei sind – frei von Zwängen, Pflichten und Leistungsdruck.

Als Anregung finden Sie viele Kurse z. B. bei der VHS Lampertheim.

[www.lampertheim.de/de/vhs/](http://www.lampertheim.de/de/vhs/)

### Volkshochschule Lampertheim

Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 935-364, -207 und -469

[vhs@lampertheim.de](mailto:vhs@lampertheim.de)



## » 9. In Bewegung bleiben

---

Sport ist nicht nur etwas für junge Leute. Mit regelmäßiger Bewegung halten Sie sich körperlich und geistig fit.

Wenn Sie aktuell eher nicht sportlich sind und schon das Aufstehen manchmal ein Kraftakt ist, dann fangen Sie mit kleinen Schritten an, um motiviert zu bleiben.

Aber starten Sie gleich heute: Gehen Sie 10 Minuten an der frischen Luft spazieren – in Ihrem ganz eigenen Tempo. Wählen Sie einen Weg, der Ihnen Freude macht. Wiederholen Sie das die nächsten sieben Tage. In der folgenden Woche verlängern Sie den Spaziergang auf 15 Minuten und ziehen gegebenenfalls das Tempo etwas an.

Räumen Sie dem täglichen Spaziergang in Ihrer Alltagsstruktur einen festen Platz ein, um nicht in alte Muster zurückzufallen. Vielleicht finden Sie im Bekanntenkreis oder in der Nachbarschaft eine Begleitung, um sich gegenseitig zu motivieren.



Schon in der dritten Woche werden Sie bemerken, dass Ihnen der Spaziergang von Tag zu Tag leichter fällt. Wenn Sie das beibehalten, haben Sie für Ihr Wohlbefinden schon eine Menge getan. Sie werden stolz sein, Ihren inneren Schweinehund überwunden zu haben. Sie werden sich fitter fühlen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das sind alles gute Emotionen im Kampf gegen die Einsamkeit. Als Anregung finden Sie viele Kurse z. B. bei der VHS Lampertheim.

[www.lampertheim.de/de/vhs/](http://www.lampertheim.de/de/vhs/)

Hier verweisen wir besonders auf die Kurse:

„Mit Sport gesund älter werden“

„Wirbelsäulengymnastik“

„Wassergymnastik“

**Volkshochschule Lampertheim**

Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 935-364, -207 und -469

[vhs@lampertheim.de](mailto:vhs@lampertheim.de)



## » 10. Haustiere

Klar: Mit einem Hund oder einer Katze ist man immer in guter Gesellschaft. Auch Wellensittiche und Kanarienvögel sind bei Seniorinnen und Senioren sehr beliebt. Studien zeigen auch: Menschen, die mit Haustieren leben, sind tatsächlich seltener einsam.

Entscheiden Sie sich nur für ein Haustier, wenn Sie nachhaltig die Verantwortung und die Pflege übernehmen können. Futter, Pflegemittel, Steuern, Versicherungen und Tierarztbesuche sind eine finanzielle Belastung, die Sie bedenken müssen.

Zudem sollten Sie mit Ihren Angehörigen klären, wer sich um das Tier kümmern kann, wenn Sie einmal krankheitsbedingt oder durch Abwesenheit ausfallen.

Anregungen können Sie sich beispielsweise beim Tierheim in Lampertheim einholen:

**Tierheim Lampertheim**

In den Böllenruten 40 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 3732

E-Mail: [mail@tierheim-lampertheim.de](mailto:mail@tierheim-lampertheim.de)

[www.tierheim-lampertheim.de](http://www.tierheim-lampertheim.de)







# Aufsuchende Sozialarbeit

Gibt es Hinweise aus dem familiären Umfeld, der Nachbarschaft, von Ärzten oder anderen Personen, dass sich eine Person in einer Notlage befindet, ist es die Aufgabe der aufsuchenden Sozialarbeit dem nachzugehen. Ebenso, wenn es Hinweise auf eine Vereinsamung gibt.

In Hausbesuchen und/oder Gesprächen machen sich Sozialarbeitende ein Bild von der aktuellen Situation und leiten, wenn notwendig, direkt erste Hilfsmaßnahmen ein. Hierzu wird auf ein großes Netzwerk zugegriffen, um den hilfsbedürftigen Personen unmittelbar Entlastungsangebote zukommen zu lassen.

Hier finden Sie den Seniorenwegweiser der Stadt Lampertheim, der Ihnen viele Tipps geben kann:  
[www.lampertheim.de](http://www.lampertheim.de)



**Ihre Ansprechpartnerin für aufsuchende Sozialarbeit  
 der Stadt Lampertheim**

Stephanie Rapp  
 Haus am Römer / Zimmer 102 | 68623 Lampertheim  
 Telefon 06206 935473 | E-Mail: [stephanie.rapp@lampertheim.de](mailto:stephanie.rapp@lampertheim.de)





# Sicherheitsberater für Senioren in Lampertheim

Die ehrenamtlichen Sicherheitsberater sind kompetente Ansprechpartner für Senioren und unterstützen durch ihren Einsatz die polizeiliche Präventionsarbeit in Lampertheim.

In Zusammenarbeit mit Polizei und der Stadtverwaltung informieren sie über verschiedene Themen der Kriminal- und Verkehrsunfallprävention und vermitteln fachkompetente Beratung.



## » Aufgaben der Sicherheitsberater

- » Sie informieren über verschiedene Formen von Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen.
- » Sie informieren über aktive und passive Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr.
- » Sie geben Tipps zum sicheren Verhalten im Internet.
- » Sie unterstützen ihre Initiativen durch anlassbezogene Öffentlichkeitsarbeit.
- » Sie unterstützen bedarfsweise bei Präventionsveranstaltungen für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren.

Informationen und Beratungen erfolgen dabei in unterschiedlichen Formen, z. B. durch Vorträge und Beratungsgespräche bei Seniorinnachmittagen, im Freundes- oder Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, in Vereinen, in Selbsthilfegruppen oder im Rahmen von Infoständen bei Präventionsveranstaltungen.



## » Kontaktdaten

---



» **Gerlinde Hellmuth**

Telefon 01525 4239576

E-Mail:  
ger.hellmuth@outlook.de



» **Herbert Tiefel**

Telefon 0163 4814590

E-Mail:  
SeniorenSicherheit@wichtig.ms



» **Annegret Fettel**

Telefon 0173 8199940

E-Mail:  
Annegret.Fettel@VdK.de



» **Werner Brall**

Telefon 0170 3554658

E-Mail:  
Wernerbrall@t-online.de



© Polizeipräsidium Süd Hessen



© Ordnungsbehörde



© Ordnungsbehörde

**Polizeipräsidium Süd Hessen**

**Polizeiliche Beratungsstelle**

Orangerieallee 12 | 64285 Darmstadt

Telefon +49 (0) 6151 969-40444

E-Mail: [beratungsstelle.pphs@polizei.hessen.de](mailto:beratungsstelle.pphs@polizei.hessen.de)



# Polizeiliche Beratungsstelle



## des Polizeipräsidiums Südhessen

Die Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten der Präventionsdienststelle in Darmstadt sind da, um Sie zu beraten und zu sensibilisieren, damit Sie nicht Opfer einer Straftat oder eines Schadensfalls werden!

## Sicherheits- und Beratungsthemen:

- Einbruchschutzberatung für private, sowie gewerbliche Objekte/Neubauberatungen
- Seniorensicherheit
- Sicherheit rund ums Auto
- Sicherheit rund ums Fahrrad
- Sicherheit am Arbeitsplatz / Ladendiebstahl
- Fachberatung Cybercrime
- Städtebauliche Kriminalprävention

### Wie werden die Beratungen durchgeführt?

- Vor Ort-Beratungen / Beratungen am Telefon / online
- Vortragsveranstaltungen bei Vereinen / Verbänden auf Anfrage
- Info-Stände / Teilnahme an Messen / Presse / Funk / TV

Alle Beratungen sind kostenlos, neutral und an der aktuellen Kriminalitätsslage orientiert. Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen. Die Polizeiliche Beratungsstelle ist für Sie da!





© stefanie eichler fotografie



### Stadt Lampertheim

Stephanie Rapp  
Ansprechpartnerin für Senioren  
Haus am Römer | Zimmer 102  
Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 935-473

E-Mail: [stephanie.rapp@lampertheim.de](mailto:stephanie.rapp@lampertheim.de)





# Ihre Ansprechpartner in Lampertheim

## Notrufnummer



In einer akuten Gefahrensituation  
wenden Sie sich bitte an die

# 110

## Polizei / Festnetz



Bei einem Verdacht oder wenn Sie sich unsicher sind,  
rufen Sie die Polizeistation unter folgender Nummer an:

**Telefon 06206-94400**

Diese Festnetznummer ist 24 Stunden für Sie erreichbar.  
E-Mail: [pst.lampertheim-viernheim.pps@polizei.hessen.de](mailto:pst.lampertheim-viernheim.pps@polizei.hessen.de)

## Ordnungsbehörde

Haben Sie im Straßenverkehr Gefahrenstellen entdeckt  
oder sind Sie an bestimmten Orten in Lampertheim  
mobilitätseingeschränkt, dann teilen Sie uns diese bitte  
mit über:

[www.lampertheim-direkt.de/](http://www.lampertheim-direkt.de/)

oder [ordnungsbehoerde@lampertheim.de](mailto:ordnungsbehoerde@lampertheim.de)

**Telefon 06206-935 455**





# Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat ist ein offizieller Beirat nach der Hessischen Gemeindeordnung und hat damit in den Organen der Gemeinde und ihren Ausschüssen Anhörungs-, Vorschlags- und Rederecht. Dem Gremium gehören neun Personen an, die auf die Dauer von vier Jahren gewählt werden. Der jetzige Seniorenbeirat wurde am 07.11.2019 gewählt.

Die Mitarbeit im Seniorenbeirat ist ehrenamtlich. Er arbeitet unabhängig und ist parteipolitisch und konfessionell neutral.

## » Aufgaben und Ziele

- › Die Interessen der Senior\*Innen in der Stadt Lampertheim öffentlich zur Sprache zu bringen
- › Als Ansprechpartner für ältere Menschen zur Verfügung zu stehen, ihre Anregungen aufzugreifen und bei Bedarf weiter zu verfolgen
- › Die Seniorenpolitik der Stadt zu gestalten
- › Städtische Organe in allen Seniorenangelegenheiten zu beraten
- › Mit allen Stellen/Organisationen zusammen zu arbeiten, die sich um ältere Menschen kümmern
- › Ideen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse der Seniorinnen und Senioren in der Stadt Lampertheim zu entwickeln

### Seniorenbeirat Lampertheim

Vorsitzende: Ute Striebinger

Römerstraße 39 | 68623 Lampertheim

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

Telefon 06206 156397 | Mobil 0152-38952283 (WhatsApp/Signal)



# Behindertenbeirat



Der Beirat hat die Aufgabe, die Interessen von Menschen mit Behinderungen auf allen gesellschaftlichen und politischen Ebenen zu vertreten. Er berät den Magistrat und die politischen Gremien. Er soll insbesondere die Selbstbestimmung und Eigenständigkeit der Menschen mit Behinderung bei der Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft nach Maßgabe der UN-Behindertenrechtskonvention und des Hessischen Gesetzes zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen fördern.

## » Aufgaben und Ziele

- › Gestaltung einer barrierefreien Umwelt (räumliche und kommunikative Barrieren)
- › Barrierefreie Gestaltung und technische Ausstattung städtischer Liegenschaften, die öffentlich zugänglich sind
- › Barrierefreie Gestaltung der öffentlichen Verkehrsräume sowie der Freizeitstätten und Anlagen
- › Unterstützung (Hilfestellung) und Beratung bei der Schaffung und bei der Vermittlung barrierefreien Wohnraumes
- › Öffentlicher Personennahverkehr
- › Inklusion der Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen
- › Zugang der Menschen mit Behinderungen zu öffentlichen Informationen auch in leichter Sprache

### Behindertenbeirat Lampertheim

Vorsitzender: Jochen Halbauer | Telefon 0157 75354047

Mail: [behindertenbeirat@stadtlampertheim.de](mailto:behindertenbeirat@stadtlampertheim.de)

Andreas Dexler

Haus am Römer | Domgasse 2 | 68623 Lampertheim

Telefon 06206 935-472





# Herausgeber



## Kompass-Team Lampertheim

**Katja Şen**

**Kriminalprävention / KOMPASS**

Stadt Lampertheim

Römerstraße 102

68623 Lampertheim

**Telefon 06206 935 455**

Mobil 0173 731 46 20

katja.sen@lampertheim.de

**Christina Wegerle**

**Schutzfrau vor Ort**

Polizeistation Lampertheim

Florianstraße 2

**Telefon 06206 9440 190**

Mobil 0172 859 65 68

christina.wegerle@polizei.hessen.de

### **Gestaltung / Umsetzung**

Eva Größler

Größler//Kommunikationsdesign

Lampertheim

www.evagroessler.design

### **Herstellung**

Print & Medien Solution Fröhlich GmbH

Lampertheim

www.printmediensolution24.de

### **Bildrechte**

Titelbild: Senioren mit Polizei vor Domkirche ©Stefanie Eichler

Panorama Europaplatz mit Fahnen ©Jürgen Strieder

**100% Nachhaltigkeit: Gedruckt auf Coffee Cup-Papier** Coffee Cup-Papier besteht zu etwa 25% aus Einweg-Papierbechern und zu etwa 75% aus direkt recycelbarem Altpapier.





