

# Senioren Wegweiser ulm

BILDUNG . BEGEGNUNG . KULTUR

BEWEGUNG . SPORT . GESUNDHEIT

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

HILFEN IM ALLTAG

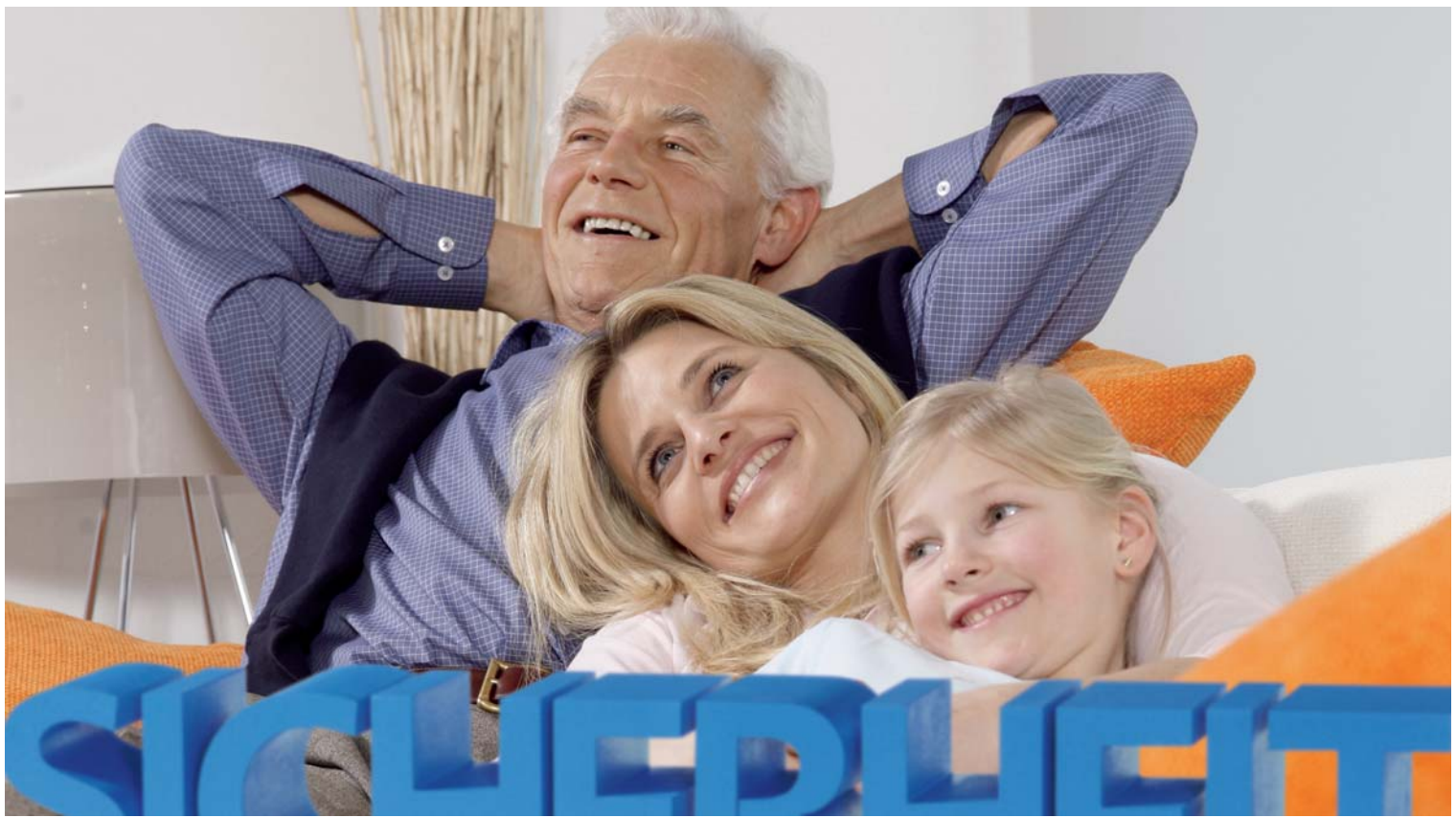
WOHNEN FÜR SENIOREN

BERATUNG



Stadt Ulm

ulm



Beratungsqualität

## Bestens beraten – in allen Lebenslagen!

Wünsche und Träume ändern sich im Leben ständig. Deshalb gehen wir speziell auf Ihre persönliche finanzielle Situation und Ihre Ziele ein. Egal wo Sie gerade stehen: Unsere TÜV-zertifizierten Berater entwickeln Ihr ganz **individuelles und sicheres Vermögenskonzept**. Lassen Sie sich jetzt beraten.

Ulmer Volksbank | Olgaplatz 1 | 89073 Ulm  
Telefon 07 31/1 83-0 | [www.ulmer-volksbank.de](http://www.ulmer-volksbank.de)  
**Wir machen den Weg frei.**





●	<b>1. Bildung, Begegnung, Kultur</b>	8
	1.1 Bildung und Begegnung allgemein	9
	1.2 Bildung und Begegnung in Einrichtungen der Kirchen	10
	1.3 Bildung und Begegnung in nicht kirchlichen Einrichtungen	14
	1.4 Museen	15
	1.5 Theater	16
	1.6 Sonstige kulturelle Einrichtungen	17
●	<b>2. Bewegung, Sport, Gesundheit</b>	18
●	<b>3. Bürgerschaftliches Engagement</b>	24
●	<b>4. Hilfen im Alltag</b>	28
	4.1 Ambulante Pflegedienste, Tagespflegestätten	29
	4.2 Essen auf Rädern	33
	4.3 Mittagstische	34
	4.4 Hausnotruf	37
	4.5 Nachbarschaftshilfe	38
	4.6 Sonstige Hilfen	40
●	<b>5. Wohnen im Alter</b>	42
	5.1 Betreutes Wohnen in Ulm – soweit nicht in Heimen	46
	5.2 Wohnanpassung von Privatwohnungen	48
	5.3 Wohnen in Seniorenstiften, Alten- und Pflegeheimen	50
●	<b>6. Beratung</b>	52
	6.1 Beratungsdienste der Stadt Ulm	53
	6.2 Beratung durch Stellen der deutschen Rentenversicherung	53
	6.3 Beratung durch andere Stellen	54

# VORWORT

Vor wenigen Jahrzehnten noch wurde das Älterwerden vor allem durch seine Defizite beschrieben: Altern wurde gleichgesetzt mit dem Verlust von Fähigkeiten, Kraft und Gesundheit. Umgekehrt ging man stillschweigend davon aus, dass technologischer Fortschritt und Innovationskraft eine Domäne der Jugend seien.

Inzwischen hat sich jedoch die Erkenntnis durchgesetzt, dass ältere Menschen keineswegs „zum alten Eisen“ gehören, sondern oft über Kompetenzen verfügen, die für Gesellschaft und Wirtschaft unverzichtbar sind. Ältere sind häufig besser in der Lage, komplexe Aufgaben zu lösen, ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen, Entscheidungsprozesse und Handlungen zu optimieren. Auch nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bleiben die meisten Menschen weiterhin aktiv, interessiert an dem, was um sie herum geschieht, und unternehmungslustig.

## Sie sind damit eine tragende Säule unseres Gemeinwesens.

Eine Stadt, die für alle ihre Bürgerinnen und Bürger lebenswert sein will, muss für jedes Alter die notwendigen sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Angebote bereitstellen. Gemeinderat, Verwaltung, Seniorenrat, Vereine, Verbände und gewerbliche Leistungsanbieter haben in Ulm ein Netz von Dienstleistungen und Möglichkeiten geschaffen, welches von der Freizeitgestaltung, über kulturelle Einrichtungen bis zu Hilfen bei der Bewältigung von Problemen und Beschwerden des Alters reicht.



**Ivo Gönner**  
Oberbürgermeister

Neben traditionellen Formen haben sich neue Handlungsfelder der Selbstorganisation und Interessenvertretung entwickelt. Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben ältere Menschen in Ulm? Wo können sie sich einbringen und welche Angebote können sie in Anspruch nehmen?

Der vorliegende Seniorenwegweiser soll für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger eine Orientierungshilfe bieten. Wir möchten, dass Sie sich in unserer Stadt in jeder Lebenslage gut aufgehoben fühlen. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote und lassen Sie sich beraten!

Allen, die an der Erstellung des Seniorenführers mitgearbeitet haben, möchte ich ganz herzlich danken. Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine interessante Lektüre.

Mit freundlichen Grüßen

Ivo Gönner  
Oberbürgermeister





Alten- und Pflegeheim  
Wiblingen



ulm

“ *Zuhause in Wiblingen* ”

Das Alten- und Pflegeheim Wiblingen ist eine stationäre Pflegeeinrichtung in Trägerschaft der Stadt Ulm und befindet sich in einer imposanten denkmalgeschützten Klosteranlage aus dem 11. Jahrhundert.

Unser Motto **“Zuhause in Wiblingen”** nehmen wir wörtlich und bieten Ihnen Ihnen eine familiäre und gemütliche Umgebung, in der Sie sich wie “zu Hause” fühlen können. Die liebevolle und fachliche Betreuung von Demenzkranken im Rahmen unseres speziellen Demenzkonzeptes ist uns ein besonderes Anliegen und ein herausragendes Qualitätsmerkmal unseres Hauses. Auch mit der Möglichkeit der Kurzzeitpflege bieten wir Ihnen Hilfe und Unterstützung an.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel. 0731 / 94625-0  
Fax 0731 / 94625-19  
Schloßstraße 34, 89079 Ulm  
[www.aph-wiblingen.de](http://www.aph-wiblingen.de)  
[info@aph-wiblingen.de](mailto:info@aph-wiblingen.de)



DIE INNOVATIONSREGION **ULM**

SPITZE IM SÜDEN



# VORWORT



Seniorenwegweiser gibt es für viele deutsche Städte, in Ulm bisher nicht. Deshalb regte ein Mitglied des Ulmer Seniorenrats an, diesen Mangel so bald wie möglich zu beseitigen. Der Seniorenrat Ulm freut sich, dass dieser Wunsch mit der Herausgabe des vorliegenden Seniorenwegweisers nunmehr in Erfüllung geht.

Ziel dieses Wegweisers ist es, allen Seniorinnen und Senioren unserer Stadt eine Orientierung in den Bereichen Bildung, Kultur, Sport, Ehrenamt, Hilfen im Alltag, Wohnen im Alter und Pflege anzubieten. Es ist die erklärte Absicht der Herausgeber, den Blick nicht einseitig auf den Bereich der Pflegebedürftigkeit zu richten. Die heutige ältere Generation ist so gesund, mobil und wirtschaftlich abgesichert wie keine je zuvor. Ihre Mitglieder lernen an der Volkshochschule, studieren an der Uni, reisen in die weite Welt, kümmern sich um ihre Enkel und übernehmen viele Ehrenämter im Gemeinwesen. Der Wegweiser soll deshalb dazu beitragen, die positiven Seiten des Alters stärker ins Bewußtsein der Öffentlichkeit zu rücken und das Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu entzerren.

Beim Entwurf des Seniorenwegweisers und bei der Auswahl des Adressmaterials haben viele Menschen mitgewirkt. Sie sind weiter unten genannt. Alle waren um Vollständigkeit und Richtigkeit der Adressen bemüht, sind sich aber bewußt, dass sich Fehler eingeschlichen haben können. Für wohlwollende Kritik sind sie dankbar und werden sie bei einer Neuauflage berücksichtigen.



**Eberhard Preuß**  
Seniorenrat Ulm

Außerdem ist vorgesehen, das vorliegende Druckerzeugnis auch ins Internet zu stellen und dort ständig zu aktualisieren, um so dem Nutzer die Veränderungen bis zur nächsten gedruckten Auflage zugänglich zu machen. Möge das vorliegende Heft der älteren Generation nützlich sein!

Die Herausgeber

Stadt Ulm, Fachbereich Bildung und Soziales, Abteilung Ältere,  
Behinderte & Integration  
Werner Fischer

Seniorenrat Ulm  
der Vorsitzende

Eberhard Preuß

# Pflege in den eigenen vier Wänden

Ambulanter Pflegeservice  
GmbH



## Unsere Erfahrung – Ihre Sicherheit

Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung im  
Bereich der Ambulanten Pflege.

Unsere qualifizierten  
Fachkräfte sind 24 Stunden  
am Tag für Sie da:

- von der Körperpflege bis zum Wäschewechsel
- vom Verbandswechsel über die Dekubitusversorgung bis hin zur Sondenernährung
- Unterstützung im Haushalt
- Hilfe für pflegende Angehörige
- Essen auf Rädern – frisch auf den Tisch

*Informieren Sie sich  
auch über unser  
Tagespflegeangebot*

**Gesamtleitung**  
**Georg Hafner**

### **Blaubeuren**

☎ (07344) 17 06 110  
Hildegard Häberle

### **Blaustein**

☎ (07304) 92 830 999  
Svetlana Petkovic

### **Ehingen**

☎ (07391) 58 65 586  
Elke Petersen-Elpers

### **Erbach**

☎ (07305) 92 66 999  
Maria Kress

### **Ulm-Wiblingen**

☎ (0731) 36 08 892  
Corinna Lindenbeck

# BILDUNG, BEGEGNUNG, KULTUR

Kultur und Weiterbildung sind in Ulm ausgesprochen lebendig und facettenreich. Dabei sind die meisten Angebote ausdrücklich Generationen übergreifend angelegt. Besucher/-innen und Teilnehmer/-innen profitieren vom Miteinander, Austausch und unterschiedlichen Blickwinkel.

An erster Stelle sind die Flaggschiffe der städtischen Ulmer Kultur, nämlich das Theater Ulm und das Ulmer Museum zu nennen, die neben ihrem Regelprogramm mit Veranstaltungen wie Matineen, Theater am Nachmittag, Kunst in der Mittagspause ihre Türen auch ausdrücklich tagsüber öffnen für Besucher/-innen, die die Abendstunden lieber zu Hause verbringen. Immer wieder bereichernd, gerade für Menschen, die auf vielfältige Lebenserfahrungen zurückblicken können, ist der Besuch der Ulmer Stadtbibliothek, des Archivs (mit Arbeitskreisen, die sich vom Thema her besonders an Senioren richten), des Donau-Schwäbischen Zentralmuseums oder des Museums für Brotkultur.

Kleine Theater wie das Theater Neu-Ulm, das Theater der ADK am Kuhberg, das Theater in der Westentasche oder die Zimmertheater in der Donaubastion, sie alle geben mit ihren Produktionen Einblick in moderne, witzige aber auch nachdenkliche Entwicklungen in der Theaterlandschaft und sorgen dafür, dass Besucherinnen und Besucher up to date bleiben. Bei diesen Theatern ist auch der Austausch unter den Besuchern besonders angesagt. Daher sind sie ein wichtiger Baustein einer Stadtgesellschaft, die auf dem Miteinander aller Bürger/-innen basiert.



Schließlich sei im Kulturbereich besonders das Stadthaus am Münsterplatz erwähnt. Neben anspruchsvollen Konzerten am Abend hält das Stadthaus mit verschiedensten Thementagen ein informatives Angebot gerade für Seniorinnen und Senioren vor.

Die Weiterbildungslandschaft wird maßgeblich von vier Einrichtungen geprägt: der Ulmer Volkshochschule, der Familienbildungsstätte und dem Haus der Begegnung im Stadtzentrum sowie dem Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm (ZAWIW auf dem Oberen Eselsberg).

Speziell für Senioren sind hier zu nennen die Jahreszeit-Akademien des ZAWIW, die Vormittagsreihen im Haus der Begegnung, die 17 Uhr-Reihe und der Treffpunkt Musik der vh ulm am späten Nachmittag sowie für Seniorinnen die Frauenakademie an der Ulmer Volkshochschule, die Frauen eines jeden Lebensalters anspricht. Weiter gibt es besonders an der Ulmer Volkshochschule viele Kurse, die sich speziell an den Lerngewohnheiten älterer Menschen orientieren, vor allen Dingen im Sprachen- und EDV-Bereich. Gesundheitskurse gibt es sowohl in der vh als auch in der Familienbildungsstätte für Männer und Frauen, besonders attraktiv sind sie sicherlich für Frauen.

Der Kontakt zwischen Bürger/-innen mit deutscher Herkunft auf der einen Seite und Bürger/-innen mit Migrationshintergrund auf der anderen Seite ist in Ulm wie auch in den meisten anderen deutschen Städten noch nicht sehr ausgeprägt. Hier ein lebendiges Miteinander zu schaffen ist sicherlich das wichtigste Ziel in der Zukunft.



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Stadtbibliotheken</b>	1. Fahrbibliothek Tel. 161- 4150 2. Zentralbibliothek Tel. 161- 4140 3. Weststadt Tel. 161- 4153 4. Wiblingen Tel. 161- 4162 5. Böfingen Tel. 265 421 6. Eselsberg Tel. 577 01	Moltkestr. 10 Vestgasse 1 Moltkestr. 10 Buchauerstr. 9 Haslacher Weg 93 Stifterweg 70
<b>Familienbildungsstätte e.V. Sattlergasse 6</b>	89073 Ulm Tel. 962 86 - 0 Fax 962 86 - 20 anmeldung@fbs.ulm.de www.fbs.ulm.de	Gesundheit, Bewegung, Ernährung, PC-Kurse, Allg. Weiterbildung z.B.Gedächtnistraining, Künstlerisches Gestalten, Kreativ-Kurse
<b>Stadt Ulm Ulmer Lernwerk Kojala Grüner Hof 5</b>	89073 Ulm Tel. 161 51 49	
<b>Universität Ulm ZAWiW</b>	89069 Ulm Tel. 502 - 31 92 Fax. 502 - 31 97 carmen.stadelhofer@uni-ulm.de	Frühjahrs- und Herbstakademie Gruppen Forschendes Lernen zu vielerlei Themen
<b>vh Ulm – Volkshochschule Einstein Haus Kornhausplatz 5</b>	89073 Ulm Tel. 1530 - 0 Fax 1530 - 50 www.vh-ulm.deinfo@vh-ulm.de www.vh-ulm.de	Sprach,- EDV,- Gesundheits,- Kreativkurse Vortragsreihen am Nachmittag (17:00 Uhr Reihe, Treffpunkt Musik) vhKolleg - Weiterentwicklung am frühen Nachmittag. Das Angebot reicht von der allg. politi- schen und kulturellen Bildung über den Kreativ- und Gesundheitsbereich bis zu den Sprachen und der berufl. Bildung. Kooperationen mit zahlreichen Kultur- und Bildungseinrichtungen.

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
Deutscher Evangelischer Frauenbund OV Ulm Ruländerweg 22	89075 Ulm Tel. 159 0575	Jeden 1. Dienstag im Monat geselliges Beisamensein und Vortrag im Haus der Begegnung Aktionen: Besuche in Seniorenheimen
Evang. Christuskirchengemeinde Sonnenstraße 30/2	89077 Ulm Tel. 938 484 west.christuskirche@web.de www.christuskirche-ulm.de	Begegnungs-Café f. Ältere und Alleinstehende Erzählcafé: Gesprächsrunde Konfirmanden mit der älteren Generation. Wöchentlich: Donnerstagstreff mit Vorträgen, Ausflügen und Geselligkeit
Evang. Gesamtkirchengemeinde Kapellenstraße 5	89079 Ulm Tel. 946 650	Seniorentreff jeden Dienstag 14.00 Uhr im Gemeindehaus Kapellenstr. 2 Ökumenischer Seniorentreff 14-tägig Dienstag 14.00 Uhr Gemeindezentrum Zachäus Buchauer Str. 14
Evang. Kirchengemeinde Grimmelfingen Kirchstr. 6	89081 Ulm Tel. 938 6490 Pfarramt.Grimmelfingen@elk-wue.de www.jakobuskirche.telebus.de	Seniorenkreis (mtl.) Donnerstags 14:30 Uhr im Bürgersaal Freitags 10.30 - 11.30 Uhr Seniorengymnastik 65+ im Bürgerzentrum Grimmelfingen
Evang. Kirchengemeinde Lehr-Mähringen Holzgasse 6	89081 Ulm Tel. 535 58	Altennachmittag 1 x im Monat 2 Jahresausflüge
Evang. Kreisbildungswerk Blaubeuren/ Ulm im Haus der Begegnung Grüner Hof 7	89073 Ulm Tel. 22 33 5 info@kbw-blaubulm.de	Erwachsenenbildung, Studienfahrten, Trauerbegleitung, Einkehrtage. Gemeinsam mit dem kath. Bildungswerk, Ausbildung von Ehrenamtlichen in der Altenarbeit
Evang. Lukaskirchengemeinde Hermann-Stehr-Weg 3	89075 Ulm Tel. 53881 gemeindebuero@lukaskirche-ulm.de www.lukaskirche-ulm.de	Jeden 2. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr: Seniorennachmittag. An jedem anderen Dienstag 14:30 Uhr: Lukastreff Jeden Mittwoch 09:30 Uhr: Seniorengymnastik 14-tägig Donnerstag abend: Donnerstagstreff - Senioren machen Programm

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Evang. – methodistische Erlöserkirche Römerstr. 85</b>	89073 Ulm Tel. 304 79 thomas.brinkmann@emk.de www.emk-ulm.de	Gemeinschaft bei Kaffee und Kuchen Besinnung bei Andacht und Gesang Diskussion bei spannendem Thema Donnerstags 14-tägig um 14.30 Uhr
<b>Evang.-methodistische Zionskirche Frauenstraße 83</b>	89073 Ulm Tel. 675 01	Do 15 Uhr Seniorenbibelgesprächskreis Jeden ersten Donnerstag im Monat um 15 Uhr: Seniorenkreis mit Andacht, Kaffee und Kuchen
<b>Evang. Münstergemeinde Münsterplatz 21</b>	89073 Ulm Tel. 379 945 - 11	Seniorenkreis 1. und 3. Montag im Monat im Haus der Begegnung
<b>Evang. Paulusgemeinde Frauenstraße 110</b>	89073 Ulm Tel. 24318 Geschäftsführendes Pfarramt: Rosensteinweg 22, 89075 Ulm Tel. 227 28 www.pauluskirche-ulm.de	Zahlreiche Kirchen- u. sonstige Konzerte Über das Jahr verteilt Matinees: Sonntags 11:15 Uhr Fitness für die Generation über 50: Mittwochs 9 - 10 Uhr Seniorentanz: Mittwochs 14:00 Uhr Gemeinderaum Nachmittage, Freizeit, Ausflüge d. Älteren
<b>Evang. Reformationsgemeinde Zinglerstr. 66</b>	89077 Ulm Tel. 346 00 gemeindebuero@reformations- gemeinde-ulm.de www.reformationsgemeinde-ulm.de	Seniorenclub, Donnerstag 14:30 - 17:00 Uhr. Älterenkreis, 1x mtl. Freitags 14:30 Uhr. Seniorengymnastik Dienstag 8:45. alles in der Martin Luther Kirche
<b>Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Alb-Donau-Kreis und Stadt Ulm e.V. Olgastr. 137</b>	89081 Ulm Tel. 920 6020 Fax 920 6015 keb@drs.de	Erwachsenenbildung gemeinsam mit dem Evang. Kreisbildungswerk, Fortbildung und Begleitung von Ehrenamtlichen in der Seniorenarbeit. Kursangebote LimA (Lebensqualität im Alter)
<b>Kath. Kirchengemeinde Hl. Geist Märchenweg 21</b>	89077 Ulm Tel. 384 916 Fax 384 991 heilig-geist.ulm@t-online.de	Seniorenclub Dienstags 14:00 Uhr Kontakt: Frau Braun Tel. 389 547

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Klosterhof 20	89077 Ulm Tel. 938 6390 mariaehimmelfahrt.ulm@drs.de www.mariae-himmelfahrt-ulm.drs.de	Mittwochstreff 14-tägig für Seniorinnen und Senioren
Kath. Kirchengemeinde St. Elisabeth Roncallihaus Elisabethenstr. 37	89077 Ulm Tel. 308 43 Fax 360 0442	Dienstag – außer in den Ferien 14:30 – 17:00 Uhr im Roncallihaus, Kaffee und Kuchen, Singen, Spiele, Vorträge, Sitz- gymnastik, Gedächtnistraining, Ausflüge in der kath. Kirchengemeinde Hl. Geist: zur gleichen Zeit im Rupert-Mayer-Haus neben der Kirche Kaffee und Kuchen, wechselndes Programm, Ausflüge
Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Tannenplatz Buchauer Str. 14–16	89079 Ulm Tel. 401 77-0 St-Franziskus.Ulm@drs.de	Ökumenischer Seniorennachmittag gemeinsam mit der Evang. Zachäusgemeinde Frau Glasbrenner Tel. 46621 Herr Helmert Tel. 42490
Kath. Kirchengemeinde St. Georg Beethovenstraße 1	89073 Ulm Tel. 153 870 st-georg-ulm@web.de www.st-georg.telebus.de	Regelmäßig am Freitagnachmittag (außer Ferien) von 15:15 bis 17:00 Uhr Seniorentreff mit wechselndem Programm, Seniorenausflug
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz Gögglingen und St. Laurentius Donaustetten Frau Sommer Abt-Ulrich-Str. 8	89079 Ulm Tel. 07305 933 940 heiligkreuz.goegglingen@drs.de www.ulm-basilika.de	Altennachmittag in Gögglingen, Christophorus Haus jeden 2. Dienstag im Monat um 14 Uhr. Seniorenclub in Donaustetten, Ulrikahaus jeden 4. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
Kath. Kirchengemeinde St. Maria Suso Mähringer Weg 51	89075 Ulm Tel. 531 45 suso.ulm@drs.de www.suso-ulm.de/	Seniorenclub, Dienstags 14:00 Uhr Kontakt: Frau Knoller, Tel. 551139 Suso-Treff 90, Aktive Senioren, Kontakt: Frau Winter, Tel. 54526
Neuapostolische Kirche Ulm–West Wagnerstr. 14	89077 Ulm Tel. 245 57	Zusammenkünfte Ausflüge, Hausbesuche
Neuapostolische Kirche Ulm–Ost Karlsplatz 8	89073 Ulm Tel. 281 13	Zusammenkünfte, Ausflüge Hausbesuche



B<sup>□</sup> IANCO

*Freude am Leben*



**WEHRET  
DEN ANFÄNGEN !**



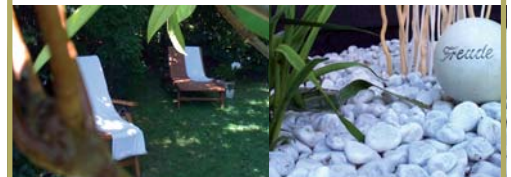
**ICH KÄMPFE!**

LEBENSKUNST UND  
SELBSTVERTEIDIGUNG

**GEGEN**

- » DEPRESSION
- » ANGST
- » VEREINSAMEN
- » ALTERN
- » ERSCHÖPFUNG
- » **DEMENZ**
- » ALZHEIMER

DAHER B'IANCO



**Seniorentagesstätte 50 plus  
Ehrensteiner Feld 45 · 89075 Ulm**

bianco-ulm@gmx.de    www.bianco-online.com  
Tel. 0731 380 66 19    Fax 0731 380 66 21



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
AG West e.V. WeststadtHaus Moltkestraße 10	89077 Ulm Tel. 360 04 05 Fax 360 04 04 weststadthaus@agwest.telebus.de www.agwest.de	Seniorentreff am letzten im Monat
Arbeiterwohlfahrt AWO e.V. Schillerstr. 28/3	89077 Ulm Tel. 967 982-0 pflege@awo-ulm.de www.awo-ulm.de	Altenclubs
Bürgertreff Böfingen Haslacher-Weg 89 Frau Lassernig	89075 Ulm Tel. 161 5170 Fax 926 7894 g.lassernig@ulm.de	Cafè Kanne - offener Kaffeetreff 14:30 bis 16:30 Seniorenkaffee mittwochs und freitags 14:30 bis 16:30 Konversationsgruppen in Englisch, Französisch und Italienisch, Schachgruppe
Generationentreff Ulm Neu/Ulm e.V. Grüner Hof 5	89073 Ulm Tel. 161 - 5156 Fax 161 - 1645	Umfangreiches Kurs- und Freizeitangebot; Sprachkurse, Internet- und PC Kurse der STIC, Tanzen, Reisen, Diskussionen, Gespräche für Gehörlose Senioren: Treff jeden Donnerstag /Mon. 14:00 Uhr Kontaktadresse: Manfred Fäbler, Hauffstr. 3 89567 Sontheim Fax. 07325/ 8399
Oase 65 - Verein für internationale Begegnung Biberacher Str. 65	89079 Ulm Tel. 421 59 www.wegweiser.telebus.de/htmls/oase.htm	Erzählcafe 1x mtl. am letzten Mittwoch jeden Mittwoch Gesellschaftsspiele jeden Donnerstag Frühstück Kontakt: Frau Nalbantoglu
Seniorenkreis Einsingen Organisation: Herr Wetzels Galli-Schnitzer-Weg 3	89079 Ulm Tel. 07305 / 5895	Senioren-Nachmittag in der Regel jeden 3. Mittwoch mtl., Vorträge, Feiern, Unterhaltung
Sozialverband VdK Herr Sihler Wichernstr. 10	89073 Ulm Tel. 210 06 kv-ulm@vdk.de www.vdk.de/kv-ulm	Zusammenkünfte, Ausflüge Messen, Informationen, Vorträge

**Anschrift****Ort · Tel. · Fax · Email****Angebote**

Stadt Ulm  
Kontaktstelle für die  
ausländische Bürgerschaft  
Frauenstraße 50

89073 Ulm  
Tel. 161 5614  
r.diedel-biswas@ulm.de

Integrationskurse (Deutschsprachkurse)  
für Seniorinnen und Senioren. Angebote  
für ältere Migranten, die nicht oder  
schlecht Deutsch sprechen. Kursbeginn  
bei genügend Teilnehmern (10)

**1.4 Museen**

Donauschwäbisches  
Zentralmuseum  
Schillerstr. 1

89077 Ulm  
Tel. 96 254- 0  
info@dzm-museum.de

Kloster Wiblingen  
Klostermuseum mit  
Bibliotheksaal  
Schlossstraße 38

89079 Ulm  
Tel. 502 5934  
www.schloesser-und-gaerten.de  
info@kloster-wiblingen.de

Museum der Brotkultur  
Salzstadelgasse 10

89073 Ulm  
Tel. 699 55  
info@museum-brotkultur.de  
www.museum-brotkultur.de

Naturkundliches  
Bildungszentrum  
Kornhausgasse 3

89073 Ulm  
Tel. 161- 4742  
Fax 161- 1681  
www.naturkunde-museum.ulm.de

Öffnungszeiten:  
Di.-Fr. 10-16 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen  
11 - 17 Uhr

Ulmer Museum  
Marktplatz 9

89073 Ulm  
Tel. 161 4330  
Fax 161 1626  
info.ulmer-museum@ulm.de  
www.museum.ulm.de

Kunst- und Kulturgeschichte vom  
Löwenmenschen  
bis zur aktuellen Kunst

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
AdK Akademie für darstellende Kunst Fort Unterer Kuhberg 12	89077 Ulm Tel. 387 531 Fax 388 5185 info@adk-ulm.de www.adk-ulm.de	Staatlich anerkanntes Berufskolleg für Schauspiel- Theater, Regie, Theaterpädagogik, Schauspiel- Film/Fernsehen, Zielgruppe: Berufsanfänger, Unterstützung durch die ältere Generation bei der Berufsfindung erwünscht
KCC Theater Pfarrer-Weiß Weg 16 - 18	89077 Ulm- Söflingen Tel. 38 70767	
Theater in der westentasche Herrenkellergasse 6 Postfach 4009	89073 Ulm Tel. 687 97 info@westentasche.com	
Theater Ulm Herbert-von-Karajan-Platz 1	89073 Ulm Tel. 161 4444 theaterkasse@ulm.de www.theater.ulm.de	Musiktheater, Ballett, Schauspiel und Konzerte

Theaterkasse 0731/161-4444

*Obsessionen statt Zipperlein*



theater  
ulm

www.theater.ulm.de

**Bequemer geht's nicht  
wir kommen zu Ihnen.**

Ob zu Hause, im Büro oder  
überall dort, wo Sie unsere  
Friseurkünste brauchen!




FRISEUR *Befurt* mobil



Terminreservierung: 0731.67018 . friseur@befurt.de . www.befurt.de

**Anschrift****Ort · Tel. · Fax · Email****Angebote**

TheaterWerkstatt Ulm  
Schillerstr. 1 (Donaubastion)

89077 Ulm  
Tel. 618 788 oder 25155  
theaterwerkstatt-ulm@freenet.de

Ulmer Spielschachtel  
Unterer Kuhberg 10

Tel. 315 06  
Fax 360 0555  
ulmerspielschachtel@t-online.de

**1.6 Sonstige kulturelle Einrichtungen**

Roxy  
Schillerstr. 1/12

89077 Ulm  
Tel. 968 62-0  
info@roxy.ulm.de  
www.roxy-ulm.de

Kultur in Ulm  
Theater, Tanz, Konzert u.ä.



# DIE BEDEUTUNG VON SPORT UND BEWEGUNG IM HÖHE- REN LEBENSALTER

2.

Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit sind in unserer Gesellschaft hoch angesehen. Das Ziel der „ewigen Jugend“ ist dabei trotz aller medizinischer Fortschritte unerreichbar geblieben.

Die Tatsachen lassen sich nicht leugnen:

Das physiologische Altern ist mit einem Rückgang aller motorischen Komponenten verbunden. Das bedeutet jedoch nicht, dass es ab einem gewissen Alter angebracht wäre, die Hände in den Schoß zu legen. Im Gegenteil:

Die Trainierbarkeit von Kraft und Balance ist sogar für sehr alte und gebrechliche Menschen erwiesen. Wissenschaftler haben den Beweis über den Nutzen von Trainingsprogrammen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erbracht (siehe auch unter [www.aktivinjedemalter](http://www.aktivinjedemalter)). Für ältere Menschen ist besonders die Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer wichtig:

- Ausdauertraining ist auch bekannt als Herz-Kreislauftraining, zum Beispiel durch Wandern, Radfahren, Tanzen, Schwimmen oder Laufen
- Beim Krafttraining wird Gewicht gehoben oder gegen Widerstände gedrückt. Die Muskulatur passt sich an, indem sie wächst und an Kraft gewinnt.
- Gleichgewichtstraining verbessert die Sicherheit beim Gehen und Stehen. Übungsformen aus dem Tai Chi, Seniorentanz und spezielle Gleichgewichtsübungen sind dafür besonders geeignet.



18

Vorbeugen ist dabei besser als heilen: Wer sich regelmäßig bewegt oder Sport treibt, wird Kraft und Balance kontinuierlich trainieren und damit z.B. Stürze verhindern. Dieser Effekt ist tatsächlich unabhängig vom Alter und gilt natürlich auch für diejenigen, die erst nach einem Sturz mit entsprechendem Training beginnen.

Übrigens: Nicht nur der Körper profitiert von motorischer Aktivität, auch geistige Fähigkeiten lassen sich dadurch nachweislich verbessern. Bereits leichtes Spazierengehen ist stoffwechselrelevant und erhöht die Gehirndurchblutung um 10%. Bewegung beginnt also nicht erst auf dem Sportplatz!

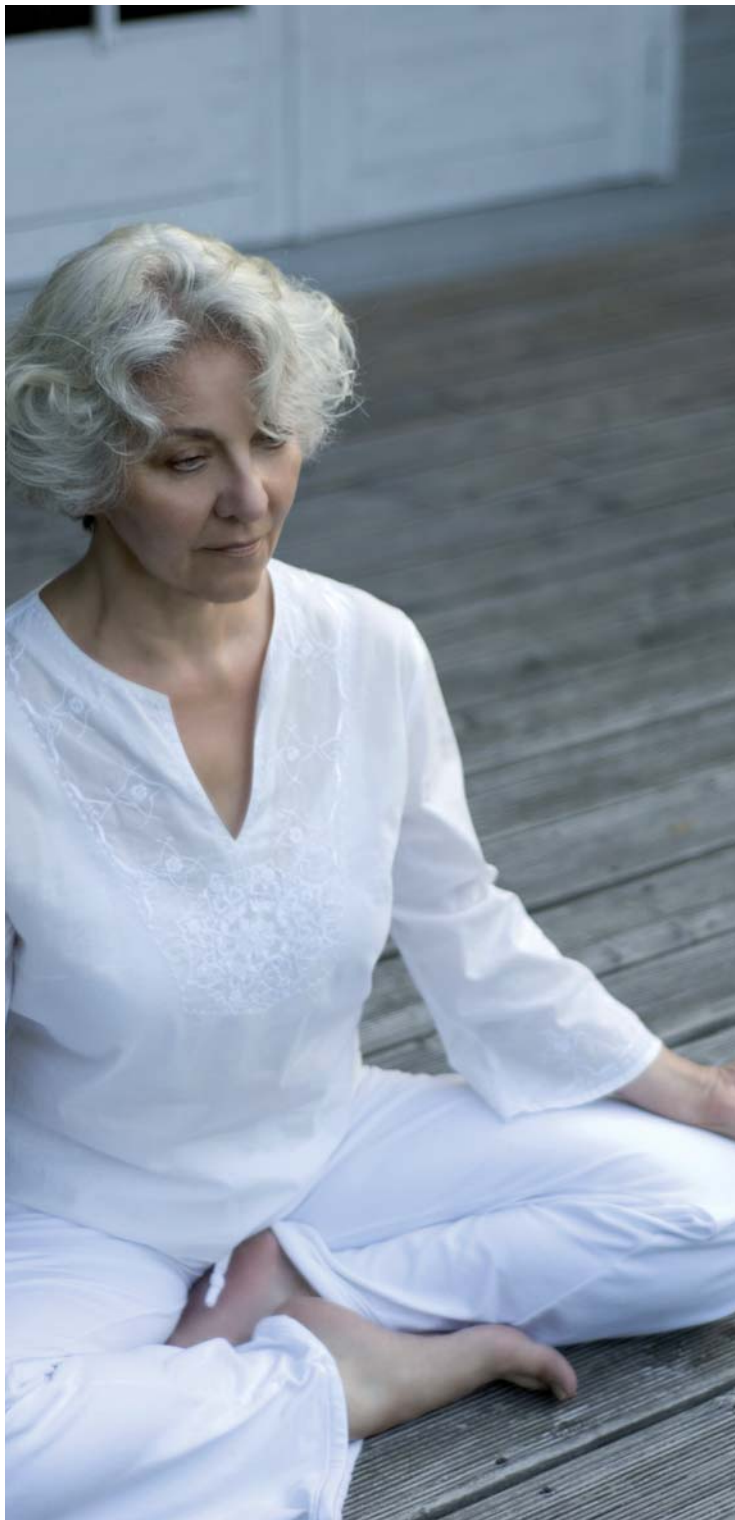
Ein täglicher Spaziergang, und dazu ein bisschen Treppensteigen, schützt vor Osteoporose, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hebt die Stimmung. Gelegenheiten zum Training gibt es genug – werden Sie aktiv!

Informationen zum Sturzpräventionstraining bei Herrn Rissmann, Geriatrisches Zentrum Ulm / Alb-Donau, Tel: 187 295



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Begegnungsstätte Fort Unterer Eselsberg Herr Schneider Mähringer Weg 75</b>	89075 Ulm Tel. 589 20 we.schneider@ulm.de	Seniorengymnastik Do. 14:30 - 16:00 Uhr
<b>Bethesda Geriatrische Klinik Ulm gGmbH Sozialdienst Frau Novak-Gauß, Frau Zienert Zollernring 26</b>	89073 Ulm Tel. 187 - 215 und 187 - 216 Fax 187 - 315 sozialdienst@bethesda-ulm.de www.bethesda-ulm.de	Der Sozialdienst der Bethesda geriatrischen Klinik hat hilfreiche und nützliche Adressen für Senioren zusammengestellt. Die 86-seitige Broschüre (PDF-Datei) kann aus dem Internet heruntergeladen werden.
<b>Diakoniestation Ulm Grüner Hof 1</b>	89073 Ulm Tel. 1538 - 300 rmangold@kirche-diakonie-ulm.de www.diakoniestation-ulm.de	Sturzprävention Gedächtnistraining
<b>DRK- Kreisverband Ulm e.V. Frauenstraße 125 Ansprechpartnerin: Frau Steinhauer</b>	89073 Ulm Tel. 144 441 Fax 144 422 steinhauer@drk-ulm.de	Gymnastikgruppen, Yoga Gedächtnistraining
<b>Eisenbahnsportclub ESC Einsteinstraße 48</b>	89077 Ulm Tel. 386 664 hiermeier@esc-ulm.de www.esc-ulm.de	Wirbelsäulengymnastik Gymnastik + Spiele für Sie + Ihre Kegeln für Senioren
<b>Evang. Christuskirchengemeinde Sonnenstraße 30/2</b>	89077 Ulm Tel. 938 484 west.christuskirche@web.de www.christuskirche-ulm.de	Angebot: Gymnastikgruppe wöchentlich Wander- und Kegelgruppe wöchentlich
<b>Evang. Lukaskirche Ulm Hermann-Stehr-Weg 3</b>	89075 Ulm Tel. 538 81 gemeindebuero@lukaskirche-ulm.de www.lukaskirche-ulm.de	Seniorengymnastik, mittwochs 9:30
<b>Evang. Kirchengemeinde Grimmelfingen Kirchstr. 6</b>	89081 Ulm Tel. 938 6490 pfarramt.grimmelfingen@evk-wue.de www.jakobuskirche.telebus.de	Seniorengymnastik wöchentl. freitags 10:30 Uhr

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Evang. Paulusgemeinde</b> Frauenstraße 110	89073 Ulm Tel. 243 18 kontakt@pauluskirche-ulm.de	Seniorentanz mittwochs 14:00 Uhr Gemeinderaum Meditatives Tanzen, dienstags 10:00 Uhr, Gemeinderaum Fitness für die Generation über 50, mittwochs 09:00 und 10:00 Uhr, Gemeinderaum
<b>Familienbildungsstätte e.V.</b> Sattlergasse 6	89073 Ulm Tel. 962 86 - 0 Fax 962 86 - 20 anmeldung@fbs.ulm.de www.fbs.ulm.de	Gesundheit, Bewegung, Ernährung (PC) Allg. Weiterbildung z.B. Gedächtnistraining
<b>Generationentreff Ulm Neu/Ulm e.V.</b> Grüner Hof 5	89073 Ulm Tel. 161 - 5156 Fax 161 - 1645 info@atreff.telebus.de www.atreff.telebus.de	Muskelaufbautraining im Altenpflegeheim Dreifaltigkeitshof
<b>RSV Ermingen e.V.</b> Herr Strähle Im Winkel 1	89081 Ulm info@rsv-ermingen.de www.rsv-ermingen.de	Breitensport für Kinder, Frauen und Herren Seniorengymnastik Wirbelsäulengymnastik
<b>Schwäbischer Albverein</b> Ulm/Neu-Ulm Friedenstraße 10	89073 Ulm Tel. 926 0560 ohlhoff-sav@t-online.de www.albverein-ul-nu.telebus.de/	Senioren-Wanderprogramm alle 14 Tage mit Bus und Aktivwanderprogramm für Junggebliebene mit Bus oder öffentli- chen Verkehrsmitteln Ein- oder mehrtägige Kultur- und Wanderfahrten mit Bus oder Bahn
<b>Selbsthilfebüro KORN e.V.</b> c/o Universitätsklinikum Ulm AM Hochsträß 8	89081 Ulm Tel. 50 02 17 60 Fax 50 02 17 69 kontakt@selbsthilfebuero-korn.de www.selbsthilfebuero-korn.de	Informiert und vermittelt themenübergreifend Selbsthilfegruppen und gesundheitliche und psychosoziale Angebote in der Region Ulm



vivello ●●●

PFLEGE • HAUSHALT • ALLTAGSBEGLEITUNG • BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE



Jetzt  
informieren,  
wir beraten Sie  
kostenlos!

☎ 01802/  
160 500\*

### Gut, dass jemand da ist.

Gefällt es Ihnen zu Hause auch am Besten? Wir unterstützen Sie in der häuslichen Versorgung ganz nach Ihren Vorstellungen. Dabei ist vivello in vielen Aspekten anders als andere Anbieter. Der vielleicht Wichtigste: Sie werden von einer festen Alltagsbegleiterin unterstützt. Damit können Sie in Ihrem eigenen Zuhause mit einem sicheren Gefühl selbständig bleiben.

- ✓ Stundenweise, flexible Unterstützung
- ✓ Erledigungen im Haushalt, Besorgungen und Einkäufe
- ✓ Grund- und Körperpflege
- ✓ Kurzfristige Unterstützung bei Krankheit und nach Krankenhausaufenthalt
- ✓ Einfühlsame Demenzbetreuung
- ✓ Wochenend- und Kurzzeitbetreuung
- ✓ Erfahrene, sympathische MitarbeiterInnen
- ✓ Umfassende, kostenlose Beratung
- ✓ 24-Stunden-Erreichbarkeit

vivello der Spezialist für das Leben im Alter zu Hause.

vivello GmbH, Rosengasse 5, 89073 Ulm, [www.vivello.de](http://www.vivello.de)

\* (6 Ct. pro Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom)

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Seniorenkreis Einsingen</b> Organisation: Alfons Wetzel Galli-Schnitzer-Weg 3	89079 Ulm Tel. 07305 5895	Yoga-Gymnastik für Senioren (auf dem Stuhl) Senioren-Wanderung (Ortsgruppe d. Schwäb. Albvereins) jeden Mittwoch im Monat
<b>Sportkreis Alb-Donau/Ulm</b> Bleichstr. 26	89077 Ulm Tel. 6022 - 279 sk-alb-donau@t-online.de www.sportkreis-alb-donau.de	Dachverband Sportvereine Alb-Donau-Kreis/Ulm Informationen über Senioren-Sport-Aktivitäten in den Vereinen der Region
<b>Sportverein Jungingen e.V.</b> Forchenweg 13	89081 Ulm Tel. 624 33 info@sv-jungingen.com	Gedächtnistraining Yoga Donnerstags Wasser-Fitness
<b>SSV Ulm 1864 e.V.</b> Stadionstraße 17	89073 Ulm Tel. 1846 - 104 info@ssvulm1846.de	Fitness im Hans-Lorenser-Sportzentrum Senioren-sport in über 15 Abteilungen Gesundheits- Prävention und Rehabilitation
<b>TSG Söflingen 1864 e.V.</b> Harthausener Str. 99	89081 Ulm Tel. 936 660 Fax 936 6623 info@tsg-soeflingen.de www.tsg-soeflingen.de	Fitness-Studio, Power-Plate Body-Fit 50 plus, Gesund + trainiert Yoga, Tai Chi, Qi Gong Wirbelsäulengymnastik
<b>TV Wiblingen 1905 e.V.</b> Wiblinger Ring 4	89079 Ulm Tel. 414 07 Fax 482 614 info@tv-wiblingen.de	Senioren-gymnastik Tai Chi, Yoga, Rückengymnastik Fit für den Alltag, Slow Motion
<b>VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.</b> Weinbergweg 42	89075 Ulm Tel. 581 51 Fax 587 42 info@vfb-ulm.de	Senioren / Gesundheitssport für Ältere Mobilisation der Wirbelsäule, Muskelkrafttraining und Stretching
<b>VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.</b> Georg-Elser-Weg 1+2	89075 Ulm Tel. 260 35 Fax 268 633 info@vflulm.de www.vflulmturnen.de	Topfit (ab ca. 50 Jahren) Gymnastik für Seniorinnen Fit ins Alter - Damen Fit ins Alter - Damen u. Herren Senioren- u. Sitzgymnastik Damen u. Herren

# RIED + APOTHEKEN

4 x in Ulm

GARANTIIERT GÜNSTIG  
GARANTIIERT GUT



## ENGEL APOTHEKE

Hafengasse 9  
89073 Ulm  
Fon 0731 / 6 38 84  
Mo - Sa: 8 - 20 Uhr

## RIED + APOTHEKE

HAFENBAD  
Hafenbad 19, 89073 Ulm  
Fon 0731 / 6 99 40  
Mo - Fr: 8 - 19 Uhr  
Sa: 8 - 16 Uhr

## RIED + APOTHEKE

SÖFLINGEN  
Magirusstraße 35/4  
89077 Ulm  
Fon 0731 / 93 80 77 33  
Mo - Sa: 8 - 20 Uhr

## RIED + APOTHEKE

ESELSBERG  
Stifterweg 7, 89075 Ulm  
Fon 0731 / 5 31 36  
Mo - Fr: 8 - 20 Uhr  
Sa: 8 - 14 Uhr





# BÜRGERSCHAFT- LICHES ENGAGEMENT

3.

24



„FÜR SICH FÜR ANDERE MIT ANDEREN  
ETWAS ZU TUN, DAS IST BÜRGERSCHAFTLICHES  
ENGAGEMENT“.

Nach neuesten Umfragen engagiert sich die Generation 65+ mit steigender Tendenz bürgerschaftlich und besonders in Baden-Württemberg (30 %), aber immer noch weniger als die Altersgruppen der Berufstätigen oder der jungen Menschen. Durchschnittlich engagieren sich 42 % aller Baden-Württemberger. Und damit sind wir wirklich „Spitze im Süden“ (36 % bundesweit im Durchschnitt).

Das freiwillige Engagement der Älteren umfasst ein weites Spektrum: von Unterstützungsleistungen in Familie und Nachbarschaft, über freiwillige Aktivitäten in Sportvereinen, Kirchengemeinden und Politik bis zum traditionellen Ehrenamt. Am beliebtesten bei den Älteren sind die Bereiche: Sport und Bewegung (25%), kirchlicher und religiöser Bereich (22%) und sozialer Bereich (20%).

Es fällt auf, dass sich ältere Menschen gerne in altersunspezifischen, traditionellen Engagementbereichen beteiligen. Sie tun das bisher weit weniger in den kommenden „neuen“ altersspezifischen Engagementfeldern für Senioren wie etwa Vorruhestandsgruppen,

Senioren-genossenschaften, Seniorenakademien oder speziellen Seniorenselbsthilfegruppen. Das Engagement älterer Menschen umfasst durchschnittlich 15 bis 30 Stunden im Monat, wobei die Zeit, die Männer für Ehrenämter aufwenden, deutlich höher liegt.

Das Engagement älterer Menschen wird sich aller Voraussicht nach in der Zukunft verändern in Richtung eines Engagements „von Älteren für Ältere“. Aufgrund des demografischen Wandels wird dieses Feld besonders im Bereich der sozialen und pflegerischen Versorgung an Bedeutung gewinnen. Beispiele hierfür sind: die Hospizbewegung, die freiwillige Mitarbeit in Pflegeheimen, die Unterstützung von Heimbeiräten und das Betreiben von Pflege-Not-Telefonen. Das Ziel sind neue Hilfsarrangements für Pflegebedürftige, bei denen eine intelligente Mischung aus familiärer, nachbarschaftlicher, ehrenamtlicher und professioneller Unterstützung angestrebt wird. Das heißt: nicht Haupt- oder Ehrenamt, sondern beides wird nicht nur unter Kostengesichtspunkten, sondern vor allem auch unter dem Gesichtspunkt der Versorgungsqualität als Weg der Zukunft angesehen.

# ZUSAMMENHALT DER GENERATIONEN FÖRDERN

Einen entscheidenden Beitrag zu einem zukunftsorientierten Umgang mit dem demografischen Wandel leistet die gelebte Solidarität der Generationen untereinander.

Die Generationen der Eltern und Kinder brauchen heute mehr denn je die Unterstützung ihrer Großmütter und -väter: für Entlastungen bei der Kinderbetreuung, für die Bewältigung der schulischen Anforderungen, für Unterstützung beim Übergang von der Schule in den Beruf, bei Überforderungen im Beruf usw.

Letztlich geht es beim bürgerschaftlichen Engagement für und mit Senioren um die Wiederbelebung der Solidarität der Generationen untereinander und um die Stärkung des Gemeinsinns aller. Sie bilden letztlich den Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält.



Wir unterstützen ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Unsere Klinik ist spezialisiert auf Erkrankungen im Alter:

- Akut-geriatrische Klinik
- Ambulante Geriatrische Rehabilitation
- Ambulante Therapie (Physio- und Ergotherapie, Logopädie)
- Kraft- und Balancetraining
- Ernährungs- und Diabetesberatung
- Gedächtnistraining zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Privatambulanz

Ganzheitliche Behandlung im therapeutischen Team:

- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit fördern
- Selbstständigkeit erhalten
- Lebensqualität verbessern

Der Verein **„Bethesda bewegt“** bietet attraktive Sport- und Bewegungskurse für Menschen im besten Lebensalter an: kleine Gruppen, fröhliche Atmosphäre, qualifizierte Leitung.



Kontakt:  
**Bethesda Geriatrische  
Klinik gGmbH**  
Zollernring 26  
89073 Ulm  
Tel. (0731) 187-0  
Fax (0731) 187-300  
info@bethesda-ulm.de  
www.bethesda-ulm.de

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>AG West e.V.</b> <b>Regionale Planungsgruppe West</b> <b>Frau Reiß</b> <b>Moltkestraße 10</b>	89077 Ulm Tel. 175 996 - 13 Fax 175 996 - 29 birgit.reiss@agwest.telebus.de www.agwest.de	Bürgerbelange im Ulmer Westen, Mitarbeit bei stadtplanerischen Fragen, Ehrenamtliches Engagement, Sachausschuss Senioren, Westfest
<b>Bürgeragentur ZEBRA e.V.</b> <b>Schaffnerstr. 17</b>	89073 Ulm Tel. 602 567 0 info@zebra-ulm.de www.zebra-ulm.de	Beratung und Vermittlung von Ehrenamtlichen Ausgabe der freiwilligen Card Projektkoordination
<b>Caritas Ulm</b> <b>Koordinierungsstelle Soziales Engagement</b> <b>Baldinger Weg 4</b>	89077 Ulm Tel. 140 1846 ehrenamt@caritas-ulm.de www.caritas-ulm.de	Förderung und Unterstützung von Engagement bei der Caritas Ulm, Beratung, Begleitung und Fortbildung für Menschen die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
<b>DRK- Kreisverband Ulm e.V.</b> <b>Frauenstraße 125</b> <b>Ansprechpartnerin:</b> <b>Frau Steinhauer</b>	89073 Ulm Tel. 144 441 Fax 144 422 steinhauer@drk-ulm.de	Möglichkeit zur Mitarbeit im Ulmer Tafelladen, der Kleideroase und beim Kochen für Wohnungslose oder beim interkulturellen Kochtreff, Mitarbeit bei der Nachbarschaftshilfe
<b>Evang. Kreisbildungswerk</b> <b>Blaubeuren/Ulm</b> <b>Haus der Begegnung</b> <b>Grüner Hof 7</b>	89073 Ulm Tel. 22 33 5 Fax 921 300 5 info@kbw-blaubulm.de www.kbw-blaubulm.de	Erwachsenenbildung, Studienfahrten, Trauerbegleitung, Einkehrtage, Gemeinsam mit dem kath. Bildungswerk, Ausbildung von Ehrenamtlichen in der Altenarbeit
<b>Freundeskreis Chronisch Kranker (FCK)</b> <b>UG Apotheke am Tannenplatz</b> <b>Pfullendorfer Str. 3</b>	89079 Ulm Tel. 47369	Für Menschen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen. Alltagsbewältigung, leichte Hilfen im Alltag wöchentliche Veranstaltungen Aktivitäten am Wochenende
<b>Generationentreff Ulm Neu/ulm e.V.</b> <b>Grüner Hof 5</b>	89073 Ulm Tel. 161- 5156 Fax 161- 1645 info@atreff.telebus.de	Vielfältige Möglichkeiten für interessierte die sich ehrenamtlich engagieren wollen

**Anschrift****Ort · Tel. · Fax · Email****Angebote**

**HOSPIZ Ulm e.V.**  
**Frau Schumann**  
**Zeitblomstr. 27**

89073 Ulm  
 Fax 602 5152  
 c.schumann@hospiz-ulm.de  
 www.hospiz-ulm.de

Begleitung und Unterstützung  
 Schwerkranker, Sterbender und ihrer  
 Angehörigen

**JAZz e.V.**  
**Herr Köpf**  
**Haifischweg 12**

89081 Ulm  
 Tel. 07304 919 421  
 info@jazz-jung-alt.de  
 www.jazz-jung-alt.de

Berufseinschulungshilfen für  
 Schulabgänger.  
 Mitwirkung bei der Bildungsoffensive  
 der Stadt Ulm

**Regionale Planungsgruppe Böfingen**  
**Frau Lassernig**  
**Haslacher Weg 89**

89075 Ulm  
 Tel. 161 5170  
 rpg-boefingen@gmx.de

Bürgerbelange in Böfingen hinsichtlich  
 Infrastruktur, sozialer Fragen und  
 Problemen des täglichen Lebens  
 in Böfingen. Informiert in regelmäßig  
 stattfindenden Bürgerforen

**Regionale Planungsgruppe Wiblingen**  
**Buchauer Str. 12**

89079 Ulm  
 Tel. 401 750  
 Fax 401 7520

Mitarbeit in Stadtplanerischen Fragen  
 in Wiblingen  
 Gestaltung von Stadtteilstellen,  
 Ansprechpartner für Bürgerbelange

**Selbsthilfebüro KORN e.V.**  
**c/o Universitätsklinikum Ulm**  
**Am Hochsträß 8**

89081 Ulm  
 Tel. 50 02 17 60  
 Fax 50 02 17 69  
 kontakt@selbsthilfebueero-korn.de  
 www.selbsthilfebueero-korn.de

Unterstützung bei Gründung von  
 Selbsthilfegruppen und bei schwierigen  
 Gruppensituationen. Ansprechpartner  
 für fachliche Fragen, die mit Selbsthilfe  
 zu tun haben.

**Seniorenrat Ulm**  
**Herr Preuß**  
**Beyerstr. 30**

89077 Ulm  
 Tel. 338 17  
 seniorenrat-ulm@t-online.de  
 www.seniorenrat-ulm.de

Interessenvertretung älterer Menschen:  
 Informationen zu relevanten Gesetzen,  
 Anträge an Stadtverwaltung und  
 Gemeinderat, Mitarbeit im Kreispflege-  
 ausschuss der Stadt Ulm, Kontakte zu  
 Heimträgern und Heimbeiräten,  
 Verleihung des Zertifikats "Senioren-  
 freundlicher Service" nach entspre-  
 chender Prüfung durch Seniorenteam;  
 Pflege des Seniorenwegweisers im  
 Internet; Internetpräsenz des  
 Seniorenrats; enge Kontakte zum  
 Landesseniorenrat Stuttgart

# HILFEN IM ALLTAG

4.

28



Oft sind es die kleinen Dinge des Alltags, welche nicht mehr so einfach bewältigt werden können wie früher und die einem das Leben schwer machen.

Ob Fensterputzen, Gartenarbeit, Kochen oder Einkäufe erledigen - die tägliche Versorgung wird komplexer und nimmt mehr Zeit in Anspruch. Auf eine selbstständige Lebensführung muss man trotzdem nicht verzichten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Adressen welche Ihnen bei der Alltagsbewältigung behilflich sind.



Evangelische Heimstiftung  
Dreifaltigkeitshof



Geborgenheit  
*im Alter*

Neue Straße 116  
89073 Ulm  
Telefon: (07 31) 20 73-0  
Telefax: (07 31) 20 73-404  
info@dreifaltigkeitshof.ev-heimstiftung.de  
www.dreifaltigkeitshof.ev-heimstiftung.de

Anerkannte Zivildienst- und FSJ-Stelle



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Alten- und Krankenpflege (AK Ulm)</b> Keplerstraße 28	89073 Ulm Tel. 968 270 Fax 968 2727 pflgedienst-ak-ulm@gmx.de	Grund- und Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Beratungsgespräche
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Im Seniorenzentrum Blaustein Boschstr. 6	89134 Blaustein Tel. 07304 928 30-999 Fax 07304 928 30-997	Grund- und Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Hilfe für Angehörige
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Ulm Wiblingen Fischerhauser Weg 111	89079 Ulm-Wiblingen Tel. 360 88 92 Fax 360 88 93	Grund- und Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Hilfe für Angehörige
<b>Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)</b> Rehabilitations- Therapie- und Pflegezentrum Grimmelfinger Weg 37	89077 Ulm Tel. 937 71 - 0 Fax 937 71 - 199 info@asb-ulm.org www.asb-ulm.org	Alten- Behinderten- und Jugendhilfe Grund- und Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Tagespflege im Haus Burlafingen
<b>Arbeiterwohlfahrt AWO e.V.</b> Schillerstraße 28/3	89077 Ulm Tel. 967 982 - 21 pflege@awo-ulm.de www.awo-ulm.de	Ambulante Pflege, Betreuung, Beratung Interkulturelle Pflege
<b>Demenzbetreuung "Mein Tag"</b> Olgastr. 152	89073 Ulm Tel. 7051 951 Fax 7051 950 kontakt@demenzbetreuung-meintag.de www.demenzbetreuung-meintag.de	Tagespflege Montag - Sonntags (außer an Feiertagen) Leben in der Gemeinschaft, Gedächtnis- training, Hundebesuchsdienst, Gestalten mit Werkstoffen, Sturzprophylaxe und Spaziergänge, Wellnessangebote
<b>Deutsches Rotes Kreuz</b> Frauenstraße 125	89073 Ulm Tel. 144 4433 Fax 144 4422 info@drk-ulm.de	Grund und Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Arztbesuche
<b>Diakoniestation Ulm</b> Grüner Hof 1	89073 Ulm Tel. 1538 - 300 rmangold@kirche-diakonie-ulm.de www.diakoniestation-ulm.de	Altenpflege Krankenpflege

# IN WÜRDE LEBEN MIT DEMENZ

DER SENIORENWEGWEISER SPRACH  
MIT FRAU UTE BEZNER-UNSÖLD,  
Geschäftsführerin Paritätische Sozialdienste gGmbH Ulm

**Sw:** Frau Bezner-Unsöld, die Paritätischen Sozialdienste werden noch in diesem Jahr im Haus Schillerhöhe in Ulm ein neues Domizil für Menschen mit Demenz beziehen. Wie können Sie damit Ihre Angebote für ältere Menschen und Menschen mit Demenz erweitern?

**B-U:** Der Paritätische leistet seit 1958 soziale Arbeit in Ulm. Die Zielsetzung war schon damals, ältere und kranke Menschen in ihrer häuslichen Umgebung zu unterstützen und zu fördern. Die Entlastung pflegender Angehöriger spielte dabei eine wesentliche Rolle. Zu unserem ambulanten Pflegedienst, Essen auf Rädern und Betreutes Wohnen zu Hause kamen weitere Angebote hinzu, vor allem für Menschen mit Demenz. Eine Beratungsstelle, verschiedene Betreuungsgruppen und ein Besuchsdienst soll Angehörige von Menschen mit Demenz stützen und entlasten. Die beiden Wohngruppen und die Tagesbetreuung runden die Angebote ab.

**Sw:** Wie sind Sie auf der Schillerhöhe ausgestattet? Was haben Sie, was andere vergleichbare Einrichtungen nicht haben?

**B-U:** In den beiden Wohngruppen mit jeweils neun Zimmern wird nach dem Vorbild der Familie der Alltag gemeinsam gelebt und dennoch hat jeder Bewohner die Möglichkeit des persönlichen Rückzugs im eigenen, geräumigen Zimmer. Ein großer Gemeinschaftsraum mit Küche und Wohnzimmer lädt ein zum Kochen, Essen, Lesen, Spielen, Singen und Erzählen. Unterstützt durch Alltagsbegleiter wird hier der Alltag gemeinsam gestaltet und gelebt. In dem schönen Garten haben die Bewohner die Möglichkeit, sich mit Blumen und Kräutern zu beschäftigen.

**Sw:** Die Angehörigen der Menschen mit Demenz sollen aktiv mitgestalten und mitwirken. Wie sieht eine solche Mitarbeit konkret aus?

**B-U:** Familienangehörige spielen eine wichtige Rolle, sie sind ein Teil des Konzeptes. Sie bringen sich entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Neigungen im täglichen Leben ein. Beispielsweise wenn

jemand gerne und gut kocht, kann er bei der Zubereitung des Essens mithelfen.

**Sw:** Die Begleitung der Demenz erfordert eine große Fähigkeit, auf die einzelne Persönlichkeit einzugehen. Was müssen Ihre Pflegepersonen besonders gut können?

**B-U:** Bei der Begleitung von Menschen mit Demenz steht nicht so sehr eine spezielle Ausbildung im Vordergrund, sondern vielmehr die grundsätzliche Bereitschaft des Helfers, sich einzulassen in die subjektive Realität, in der die Menschen mit Demenz leben.

**Sw:** Es geht bei Ihrem Konzept natürlich auch um therapeutische Arbeit, noch wichtiger aber erscheint die Lebensqualität. Die Einzelpersönlichkeit soll gefördert werden. Welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Konzept?

**B-U:** Wir haben im Grunde keinen therapeutischen Ansatz. Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit stehen im Vordergrund – das, was ich mir von einer Familie wünsche. Durch die gemeinsame Gestaltung des Alltags entstehen positive Erlebnisse und ein neuer Lebenssinn durch ein "Gebrauchtwerden" und "Beschäftigtsein". Eigene Rituale und persönliche Vorlieben dürfen gelebt werden.

**Sw:** Die Bewohner sollen, sofern das jeweils möglich ist, ein ganz normales Alltagsleben oder wie der von Frau Bürgermeisterin Mayer-Dölle gegründete Verein "TrotzDemenz" sagt: sie sollen "ein Leben in Würde trotz Demenz" führen können. Was bedeutet für Sie Würde im Zusammenhang mit Demenz?

**B-U:** Wir sehen nicht die Krankheit, sondern den Menschen mit seiner Biographie. Alles in den Wohngruppen der Schillerhöhe ist ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Menschen mit Demenz. Bei der Innenarchitektur der Räume haben wir überlegt, wie beispielsweise die Orientierung in der Wohngruppe gelingen kann. Dabei sind schöne Farbspiele entstanden. Auch das bedeutet Menschen zu achten.



# Schillerhöhe in Ulm

## Lebensraum und Lebensperspektive für Menschen mit Demenz

# SCHILLERHÖHE

### Wohngruppen in der Schillerhöhe

Wir geben Ihren Angehörigen mit Demenz ein familiäres Zuhause. In zwei Wohngruppen mit jeweils neun Zimmern profitieren Sie und Ihr Angehöriger von einem menschlichen Miteinander und professioneller Unterstützung und Hilfe im Alltag.



Angehörige, Ehrenamtliche und Alltagsbegleiter bilden das Hilfs-Netzwerk in der Schillerhöhe. Der Pflegedienst ist täglich präsent und sorgt für fachliche Qualität.

- In schönster Lage Ulms
- Familienähnliche Struktur
- Auf die Bedürfnisse der Menschen mit Demenz abgestimmtes Raumkonzept

### Ambulante Tagesbetreuung in der Schillerhöhe

Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz in frühen oder mittleren Stadium sind für einige Stunden oder auch den ganzen Tag willkommen.

### Öffnungszeiten

**Mozartstraße 2, am Michelsberg in Ulm:**

Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr

Darüber hinaus sind individuelle Besuchszeiten nach Absprache möglich.

Weitere Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter [www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de)



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Häusliche Pflege</b> Illerkirchbergerstraße 26	89079 Ulm Tel. 07305 919 369	Häusliche Pflege
<b>Katholische Sozialstation Ulm</b> Clarissenstr. 11	89077 Ulm Tel. 936 78 - 0 Fax 936 78 - 20 info@katholische-sozialstation-ulm.de www.katholische-sozialstation-ulm.de	Krankenpflege, Grund- und Behandlungspflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Verhinderungspflege, zusätzliche Betreuungsleistungen, Hilfe für Angehörige, Tagespflege, Hausnotruf, allgem. Beratungsleistungen
<b>Pflege Daheim</b> <b>Ambulante Krankenpflege</b> Gneisenaustraße 62	89077 Ulm Tel. 9217 010 Fax 22939 info@pflegedaheim-ulm.de www.pflegedaheim-ulm.de	Alles aus einer Hand: Grund- und Behandlungspflege rund um die Uhr, Anleitung in der Pflege, Palliative Pflege, Verhinderungspflege, Hauswirtschaftliche Versorgung, Haus- und Familienpflege, Betreuungsangebote, Pflegeeinsätze (Beratungsbesuche), Hausnotrufgeräte
<b>Pflegedienst Harmonie</b> Haslacher Weg 91	89075 Ulm Tel. 927 4970 Harmonie-ulm@gmx.de	Altenpflege Krankenpflege
<b>Pflegedienst PAULA</b> Söflingerstraße 278	89077 Ulm Söflingen Tel. 840 84 paula@renafan.de	Altenpflege Krankenpflege
<b>Paritätische Sozialdienste</b> Eberhardtstraße 85 b	89073 Ulm Tel. 968 290 info@paritaet-ulm.de www.paritaet-ulm.de	Ambulante Pflege, Hilfe im Haushalt Begleitung bei Demenz, Alltagsbetreu- ung, Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz
<b>St.-Anna-Stift</b> Zeitblomstraße 43	89073 Ulm Tel. 966 70-0 Fax 966 70-70 info@anna-stift-ulm.de	Grund- und Behandlungspflege Tagespflege

## Anschrift

## Ort · Tel. · Fax · Email

## Angebote

**Ambulanter Pflegeservice GmbH**  
**ADK Therapiea**  
 Fischerhauser Weg 111

89079 Ulm-Wiblingen  
 Tel. 360 88 92  
 Fax 360 88 93  
 therapiea@adk-gmbh.de

Essen auf Rädern ( 4 verschiedene  
 Menüs zur Auswahl)

**Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK**  
**Im Seniorenzentrum Blaustein**  
 Boschstr. 6

89134 Blaustein  
 Tel. 07304 928 30-999  
 Fax 07304 928 30-997

**Alten- und Krankenpflege (AK Ulm)**  
 Keplerstraße 28

89073 Ulm  
 Tel. 968 270  
 Fax 968 2727  
 pflegedienst-ak-ulm@gmx.de

Essen auf Rädern

**DRK-Kreisverband Ulm e.V.**  
 Frauenstraße 125  
**Ansprechpartner:**  
 Herr Kubik

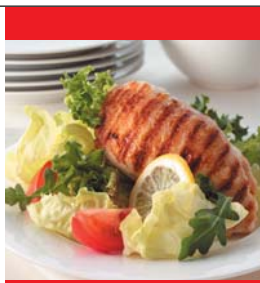
89073 Ulm  
 Tel 144 426  
 kubik@drk-ulm.de

vielfältige Diätangebote

**Katholische Sozialstation Ulm**  
 Clarissenstr. 11

89077 Ulm  
 Tel. 936 78 - 31  
 Fax 936 78 - 20  
 info@katholische-sozialstation-ulm.de  
 www.katholische-sozialstation-ulm.de

Essen auf Rädern,  
 täglich frisch gekocht  
 Menüwahl



- täglich 4 Menüs zur Auswahl
- frische & knackige Salate
- Zubereitung ohne Konservierungsstoffe
- keine Tiefkühlkost
- auf Wunsch in Porzellanschalen

**Fragen Sie noch heute nach unserem  
 Speiseplan: Telefon 07 31 / 9 46 11-50**

Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause  
 ohne zusätzliche Anlieferungskosten.



 **menübringdienst**  
 Donautal

**menübringdienst**  
 Donautal

Ihr Dienstleistungspartner  
 rund ums Essen

Steinbeisstraße 7  
 89079 Ulm/Donautal

Telefon 07 31 / 9 46 11-50  
 Telefax 07 31 / 9 46 11-90  
 www.gastromenu.de

**täglich** pünktlich  
**frisch gekocht**

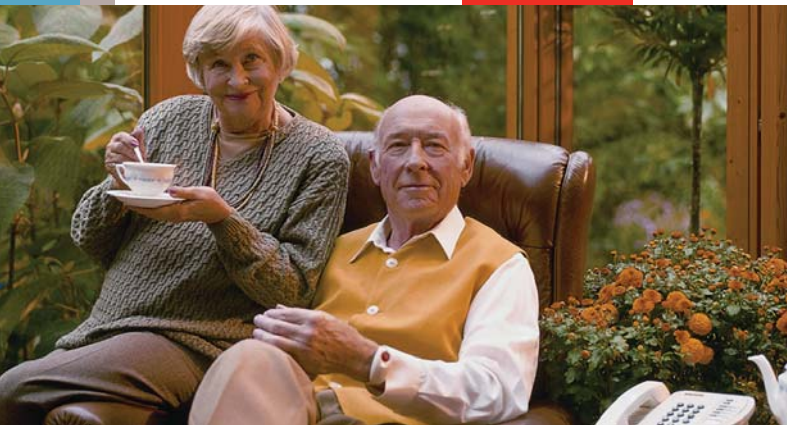
an Ihre Haustüre

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Lüsse Catering</b> Lise-Meitner-Straße 9	89081 Ulm Tel. 440 84 Fax 451 75 info@luessecatering.de	Essen auf Rädern
<b>Menü-Bringdienst Donautal</b> Steinbeisstr. 7	89079 Ulm Tel. 946 11 - 50 Fax 946 11 - 90	Essen auf Rädern

## 4.3 Mittagstische

<b>AG West e.V.</b> WeststadtHaus Moltkestraße 10	89077 Ulm Tel. 360 04 05 Fax 360 04 04 weststadthaus@agwest.telebus.de www.agwest.de	Mittagstisch Montag bis Donnerstag 12 bis 13:30 Uhr
<b>Altenzentrum Clarissenhof</b> Clarissenstr. 11	89077 Ulm Tel. 936 78 - 20 Fax 936 78 - 20 info@clarissenhof-ulm.de www.clarissenhof-ulm.de	Offener Mittagstisch
<b>Altenpflegeheim Dreifaltigkeitshof</b> Neue Straße 116	89073 Ulm Tel. 2073 - 0 Fax 2073 - 404 dreifaltigkeitshof@ev-heimstiftung.de	Mittagstisch
<b>Arbeiterwohlfahrt AWO e.V.</b> Schillerstr. 28/3	89077 Ulm Tel. 967 982 - 21 pflege@awo-ulm.de www.awo-ulm.de	Mittagstisch





### DRK - Hausnotruf

- **Schnelle Hilfe per Knopfdruck**
- **Direkte Verbindung rund um die Uhr zu der DRK-Hausnotrufzentrale**

Das Hausnotrufergerät besteht aus einer Basisstation beim Telefon und einem Funkfinger, der am Körper getragen wird. Ein Druck auf den Funkfinger genügt, um automatisch ein Signal an die Hausnotrufzentrale zu senden. Ihre persönlichen Daten sind bei uns gespeichert, so dass sofort alles Notwendige veranlasst werden kann. Einige Pflegekassen erstatten die Kosten teilweise. Wir deponieren Ihren Wohnungsschlüssel in unserer Rettungswache, damit bei einem Notfall keine wertvolle Zeit verloren geht und Ihnen keine zusätzlichen Kosten entstehen.

Wir beraten Sie gerne – auch bei Ihnen zu Hause.

### Essen auf Rädern

Mühsames Einkaufen, langwieriges Vorbereiten und Kochen entfällt ! Unser Menü-Service bringt Ihnen abwechslungsreiche und tiefkühlfrische Kost nach Hause. Sie wählen unter 200 Menüs aus und essen, wann Sie wollen.

Ebenso bieten wir Ihnen unsere  
**Nachbarschaftshilfe**  
**Hauswirtschaftliche Versorgung**  
**Fahrdienste - auch mit rollstuhlgerichten Fahrzeugen**

### Ambulanter Pflegedienst

... unerwartet sind Sie in einer Situation, die Sie alleine oder mit Ihren Angehörigen nicht mehr bewältigen können!  
Der Ambulante Pflegedienst des DRK bietet Ihnen jede individuelle Hilfe und Entlastung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit.

Unsere Krankenschwestern und Krankenpfleger erbringen bei Ihnen die medizinische Behandlungspflege wie z.B.

- **Wundversorgung und Verbandswechsel**
- **Medikamentengabe**
- **Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle**

Und unterstützen Sie bei der

- **Körperpflege ( z. B. Duschen oder Baden )**
- **bei Problemen mit Ausscheidungen**
- **bei der Mobilisation oder**
- **beim Essen und Trinken**

Wir führen auch individuelle Pflegeschulungen für Ihre Angehörigen in Ihrer Wohnung durch.



Frauenstraße 125 · 89073 Ulm  
Tel. 0731 – 14 44 0 · Fax 0731 – 14 44 50  
www.drk-ulm.de · info@drk-ulm.de

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Caritas Ulm</b> <b>Bistro</b> <b>Schaffnerstraße 18/1</b>	89073 Ulm <b>Tel.</b> <a href="http://www.caritas-ulm.de/Qualifizierung_und_Beschaeftigung">www.caritas-ulm.de/Qualifizierung und Beschäftigung</a>	Täglich wechselnder Mittagstisch Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30 - 18.00 Uhr
<b>Seniorenzentrum Elisabethenhaus</b> <b>Michelsbergstraße 12-14</b>	89075 Ulm Tel. 1537 - 0 Fax 1537 - 186	Mittagstisch
<b>St.-Anna-Stift</b> <b>Zeitblomstraße 43</b>	89073 Ulm Tel. 966 70 - 0 Fax 966 70 - 70	Mittagstisch

Per Günthers Waschmaschine:

# Läuft mit Naturstrom.



Wechseln auch Sie!

**SWU NaturStrom**  
**Tel. 0731 166-88**  
**[www.swu.de](http://www.swu.de)**

Wer zu SWU NaturStrom wechselt, fördert die Gewinnung von Energie aus erneuerbaren Ressourcen.  
**Zusammen für eine bessere Umwelt.**

**SWU**  
 NaturStrom

**SWU**

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

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Alten- und Krankenpflege (AK Ulm)</b> Keplerstraße 28	89073 Ulm Tel. 968 270 Fax 968 2727 pflagedienst-ak-ulm@gmx.de	Hausnotruf
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Im Seniorenzentrum Blaustein Boschstr. 6	89134 Blaustein Tel. 07304 928 30-999 Fax 07304 92830-997	
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Ulm-Wiblingen Fischerhauser Weg 111	89079 Ulm-Wiblingen Tel. 360 88 92 Fax 360 88 93	
<b>Arbeiter-Samariter-Bund</b> Regionalverband Ulm Grimmelfinger Weg 37	89077 Ulm Tel. 937 71 - 358 Fax 937 71 - 341 info@asb-ulm.de www.asb-ulm.org	Hausnotruf
<b>Deutsches Rotes Kreuz</b> Kreisverband Ulm e.V. Frauenstraße 125	Tel. 144 442 Hr. Dumler info@drk-ov-ulm.de	Hausnotruf der Notruf geht in die Rettungsleitstelle Ulm
<b>Pflege Daheim</b> Gneisenaustraße 62	89077 Ulm Tel. 92 170 10 info@pflagedaheim-ulm.de www.pflagedaheim-ulm.de	Hausnotrufgeräte
<b>Paritätische Sozialdienste</b> Eberhardtstraße 85 b	89073 Ulm Tel. 968 29 - 0 info@paritaet-ulm.de www.paritaet-ulm.de	Hausnotruf

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Ambulanter Pflegedienst GmbH ADK</b> Ulm-Wiblingen Fischerhauser Weg 111	89079 Ulm-Wiblingen Tel. 360 88 92 Fax 360 88 93	Organisierte Nachbarschaftshilfe Individuelle Betreuung
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Im Seniorenzentrum Blaustein Boschstr. 6	89134 Blaustein Tel. 07304 928 30-999 Fax 07304 92830-997	Organisierte Nachbarschaftshilfe Individuelle Betreuung
<b>Caritas Ulm</b> Olgastraße 137	89073 Ulm Tel. 206 30 oder 206 341	Organisierte Nachbarschaftshilfe
<b>DAN</b> Dienst am Nächsten e.V. Ansprechpartnerin: Frau Scheffold Klosterhof 4	89077 Ulm Söflingen Tel. 0172 726 9478 info@dan.ev.de www.dan-ev.de	Wir helfen: Im Haushalt, bei einfachen Pflegearbeiten, im sozialen Bereich, Kinder- und Familienhilfe, Beratung, Rund ums Haus, Gespräche
<b>Kath. Kirchengemeinde Guter Hirte</b> Nachbarschaftshilfe Ulm-Böfingen Frau Lassernig Haslacher Weg 30	89075 Ulm Tel. 264 00 856 nachbarschaftshilfe-zgh-ulm@drs.de	Nachbarschaftshilfe
<b>Organisierte Nachbarschaftshilfe</b> Ruf & Tat Buchauer Str. 16	89079 Ulm Tel. 940 5755 Fax 40 177 15 post@rufundtat.de www.rufundtat.de	Organisierte Nachbarschaftshilfe
<b>Ökumenischer Besuchsdienst am</b> Eselsberg Burgunderweg 9	89075 Ulm Frau Thoma Tel. 2055 6498 Frau Knittlmayer Tel. 0160 9499 5401 e.m.thoma@t-online.de	Organisierte Nachbarschaftshilfe



## Immobilien GmbH Ulm

ein Unternehmen der Volksbank Ulm-Biberach eG  
 Olgaplatz 1, 89073 Ulm  
 Fon 07 31/183 4200, Fax 07 31/183 4242

## Passt Ihr Haus noch gut zu Ihnen?



...im Winter  
 Schnee schippen?



...keine Lust mehr  
 auf Gartenarbeit?



...der Weg nach oben  
 zu beschwerlich?

40 Jahre  
 Immobilien GmbH Ulm  
 Erfahrung und Kompetenz

Lebenssituationen ändern sich -  
 Immobilien nicht.

Schlüssel rum und weg - wäre das  
 nicht schön?

Aber Ihr großes Haus bindet Ihre Zeit  
 und Kraft - also verkaufen?

Schon lange denken Sie darüber  
 nach, wissen aber nicht, wie Sie den  
 ersten Schritt tun sollen.

Dann sprechen Sie mit uns.  
 Wir zeigen Ihnen im Zuge einer  
 unverbindlichen Beratung, was Sie  
 tun könnten.

Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Immobilien GmbH Ulm

gleich anrufen: 07 31/183 4200 [www.immobilien-gmbh-ulm.de](http://www.immobilien-gmbh-ulm.de)

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Arbeiterwohlfahrt AWO e.V.</b> Schillerstr. 28/3	89077 Ulm Tel. 967 982-21 pflege@awo-ulm.de www.awo-ulm.de	Wohnungsaufösungen Entrümpelungen Transporte und Umzüge
<b>Caritas Manufaktur</b> Kornhausplatz 2	89073 Ulm Tel. 931 6626 www.caritas-manufaktur.de	Vertrieb von klösterlichen Produkten, aus freiem und fairem Handel und aus Hilfsprojekten
<b>Caritas Ulm</b> Dienstleistungen Magirusstraße 28	89073 Ulm Tel. 403 46-50 Fax 403 46-51 www.caritas-ulm.de/Qualifizierung und Beschäftigung	Arbeiten in Haus und Garten, Transporte und Umzüge, Malerarbeiten, Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen Neu: Projekt "Stromspar-Check", Kostenlose Beratung von einkommensschwachen Haushalten zu Energiesparung Tel: 403 46-52
<b>Grüner Zweig e.V.</b> Arbeitsgemeinschaft Unterer Kuhberg 12	89077 Ulm Tel. 360 0710	Arbeiten im Haus, Hof, Garten, Kehrwoche, Winterdienst, Bügelstube
<b>Krankenbesuchsdienst der Katholischen Kirchengemeinde zum Guten Hirten</b> Herr Liebhardt Haslacher Weg 30	89075 Ulm Tel. 420 9802	Krankenbesuchsdienst
<b>Neue Arbeit gGmbH</b> Büchseingasse 25	89073 Ulm Tel. 978 84 - 0 Fax 978 84- 32	Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen Transporte und Umzüge
<b>Paritätische Sozialdienste</b> Frau Bezner-Ünsöld Eberhardtstraße 85b	89073 Ulm Tel. 968 29 - 0 info@paritaet-ulm.de www.paritaet-ulm.de	



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Rundulm Betreuung eG</b> Sedanstr. 67	89077 Ulm Tel. 140 20539 info@rundulm.de	Grundpflege, Interkulturelle Pflege, Hauswirtschaftliche Versorgung, Hausmeisterliche Tätigkeiten, Kehrwoche, Gartenpflege, Wohnungsreinigung
<b>Seniendienst Friedrich</b> Schöner-Berg-Weg 96	89075 Ulm	Individuelle Alltagshilfen Begleitsdienst Dienst in Haus und Garten Hilfe im Haushalt
<b>Seniorenzüge</b> Heiko Schichtele Martinusweg 36	89079 Ulm Tel. 07346 / 920 5289 Fax 07346 / 922 291	Der Umzugservice für Senioren
<b>TrotzDem e.V.</b> Für ein Leben in Würde Trotz Demenz Förderverein für die Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau Grüner Hof 5	89073 Ulm Tel. 968 2917 www.trotzdem-ulm.de	Unser Verein setzt sich für die Gründung einer Demenz-Wohngemeinschaft in Ulm ein. Dafür brauchen wir Ihre Hilfe und Unterstützung. Werden Sie Mitglied und/oder arbeiten Sie aktiv mit oder unterstützen Sie uns durch Ihre Spende. Mehr Infos auf unserer Internet-Seite
<b>Ulmer Tafelladen</b> Schaffnerstraße 17 Frau Ohnewald und Frau Rüll	89073 Ulm Tel. 960 3387 Tafelladen@drk-ulm.de	Einkaufsmöglichkeiten von günstigen Lebensmitteln mit der Lobby-Card der Stadt Ulm
<b>Vivello Ulm</b> Rosengasse 5	89073 Ulm Tel: 400 16 500 Fax 400 16 510 info@vivello.de www.vivello.de	Hauswirtschaftliche Versorgung, Grundpflege, Alltagsbegleitung, Demenzbetreuung zu Hause, Kurzzeitbetreuung nach Krankenhausaufenthalt oder bei Krankheit, Pflegevertretung während Urlaub, Beratung von Angehörigen

# WOHNEN IM ALTER

5.

42



Die Altersstruktur wird sich in Ulm ebenso wie im ganzen Land in den nächsten Jahrzehnten gravierend verändern. Der Anteil älterer Menschen wächst. Die Stadt Ulm und die Wohnungswirtschaft müssen sich deshalb auf die Senioren einstellen:

Schaffung angemessener Wohnformen, die ein möglichst langes Verbleiben in der eigenen Wohnung sicherstellen.

## „Wohnen bleiben so lange es geht“

ist dabei die wichtigste Zielsetzung. Wohnungsanpassung und die Schaffung neuer altersgerechter Wohnformen stellen die wichtigsten Maßnahmen dar.

Mit zunehmendem Alter gewinnt der Aspekt Sicherheit innerhalb der eigenen Wohnung an Bedeutung. Eine fehlende bauliche Anpassung der Wohnung führt dann oft durch schwindende physische Kraft und Geschicklichkeit zu Unfällen (Sturz!).

Ausstattungs­mängel bestehen oft darin, dass

- die Wohnung nur über Treppen zu erreichen ist,
- Stufen und Schwellen als Stolperfallen vorhanden sind sowie
- Bad und WC zu klein sind und eine altengerechte Ausstattung fehlt.

Privateigentümer und Mieter von Privatwohnungen können sich beraten lassen, durch welche Maßnahmen ihre Wohnung den Erfordernissen des Alten angepasst werden kann.

In Ulm wird diese Beratung von der Beratungsstelle für Wohnungsanpassung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes angeboten. Sofern die Ausstattungsmängel nicht durch bauliche Anpassungsmaßnahmen behoben werden können, stellt sich die Frage nach einem Umzug in eine geeignete Wohnung. Die folgende Übersicht zeigt, welche Wohnungsbaugesellschaften und Wohnungsunternehmen in Ulm für ältere Menschen geeignete Wohnungen anbieten. Die Übersicht unterscheidet die Wohnungen entsprechend ihrer Ausstattung und Eignung:

In seniorengerechten Wohnungen können Menschen leben, die nicht oder nur gering in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Die Wohnungen befinden sich überwiegend im Erdgeschoss oder in Häusern mit Aufzug. Die Ausstattung dieser Wohnungen entspricht der normaler Wohnungen.

Für Menschen, die gehbehindert oder stärker in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, erfüllen seniorengerechte Wohnungen die Anforderungen. Mittels Aufzug barrierefrei und stufenlos zugänglich, verfügen die Wohnungen über große Bäder mit ausreichend Bewegungsfläche.

Rollstuhlgeeignet und behindertengerecht sind Wohnungen, die neben der Barrierefreiheit und Bädern mit niveaugleichen Duschen über breite Türen und ausreichend Bewegungsfläche für einen Rollstuhl in Bad, Küche und Schlafzimmer verfügen.



**UWS**

Ulmer Wohnungs- und  
Siedlungsgesellschaft mbH



Neue Str. 100  
89073 Ulm  
(0731)161-7552

# ÜBERSICHT DER WOHNUNGS- ANGEBOTE

5.

44



## Betreutes Wohnen

Zunehmender Beliebtheit erfreut sich das „betreute Wohnen“. Diese Wohnform – auch als „Wohnen mit Service“ bezeichnet – schafft ein Angebot, das zwischen der familiären Unterstützung in der eigenen Wohnung und der stationären Heimpflege angesiedelt ist. Ziel ist es, älteren Menschen eine selbständige Lebensführung in der eigenen Wohnung durch professionelle Serviceleistungen zu ermöglichen.

Betreute Wohnungen sind altersgerecht ausgestattet. Sie befinden sich oft in einer Wohnanlage, in der weitere Gemeinschaftseinrichtungen vorhanden sind. Betreutes Wohnen ist zunächst ganz normales Wohnen als Mieter oder Eigentümer, das durch einen zusätzlich zu zahlenden Service ergänzt wird. Wichtig ist die Lage der Wohnung: notwendige Einrichtungen wie Geschäfte, Ärzte, Apotheken und Banken sollten in der Nähe vorhanden sein.

Unterschieden wird zwischen Grund- und Wahlleistungen. Grundleistungen sind in der Regel Beratungs- und Informationsleistungen, Hausreinigung und Winterdienst sowie ein Notrufanschluss. Die Grundleistungen werden durch einen Pauschalbetrag abgedeckt.

Zusätzlich in Anspruch zu nehmende Wahlleistungen umfassen hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Mahlzeiten und Begleitdienste. Diese Wahlleistungen müssen erst bei Inanspruchnahme bezahlt werden.

Beim Einzug in eine betreute Wohnanlage wird eine selbständige Haushaltsführung vorausgesetzt. Intensive Pflege und die Betreuung bei Altersverwirrtheit ist meist nicht im Leistungsumfang enthalten. Lediglich bei einer Anbindung an ein Pflegeheim werden diese Leistungen angeboten.

Der Begriff „betreutes Wohnen“ ist gesetzlich nicht geschützt, so dass zunächst nichts über die Qualität der Wohnung und der angebotenen Leistungen ausgesagt wird. Im Sinne des Verbraucherschutzes haben deshalb das Land Baden-Württemberg unter Mitwirkung der Wohlfahrtsverbände, der Wohnungswirtschaft und des Landesseniorenrates ein „Qualitätssiegel betreutes Wohnen“ herausgegeben. Hiermit werden Wohnanlagen zertifiziert, die definierte Qualitätskriterien erfüllen.

Mit der Vergabe dieses Qualitätssiegels kann der Mieter oder Käufer einer betreuten Wohnung sicher sein, dass Wohnung und Service ein angenehmes Wohnen sicherstellen. In der Regel unterliegen die betreuten Wohnungen nicht dem Heimgesetz, sondern sind als ganz normale Wohnungen einzustufen. Entsprechend ist für die Wohnung ein normaler Mietvertrag abzuschließen. Zusätzlich wird ein Betreuungsvertrag abgeschlossen, in dem Angebote und Kosten der Grund- und Wahlleistungen festgelegt sind.

Oftmals wird eine Kopplung von Miet- und Betreuungsvertrag vorgenommen. Diese Regelung ist allerdings rechtlich nicht unumstritten: einige Gerichte haben entschieden, dass Betreuungsverträge befristet abgeschlossen und separat gekündigt werden können.



## gut und sicher wohnen

in einem der Mehrgenerationen-  
häuser der ulmer heimstätte eG

- am unteren Eselsberg in den eigenen vier Wänden
- in der Weststadt zur Miete

Interessiert? Rufen Sie an!

ulmer heimstätte eG

Söflinger Straße 72  
89077 Ulm  
Fon 0731/93553-0  
Fax 0731/93553-33  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)





## Vermieter

## seniorengerecht

## barrierearm

## behindertengerecht

Für ältere Menschen mit  
keinen bzw. geringen Ein-  
schränkungen der Mobilität.

Für ältere Menschen mit  
erheblichen Einschränkungen  
der Mobilität

d. h. rollstuhlgerecht

**Bau- und Siedlungs-  
genossenschaft**

Syrlinstr. 6  
89073 Ulm

Ansprechpartner:  
Frau Koy  
Tel. 96847-23

Anzahl der Wohnungen:  
53

im Stadtteil:  
Wiblingen

Anzahl der Wohnungen:  
10

im Stadtteil:  
Böfingen  
Söfingen

**Firma Munk  
Bauen & Wohnen**

Adolph-Kolping-Platz 1  
????? Ulm

Ansprechpartner:  
Herr Mann  
Tel. 96896 41

Anzahl der Wohnungen:  
11

im Stadtteil:  
Innenstadt (Schülinhof)  
Neubau Wohnungen Ulm  
Oststadt  
1,5 bis 4 Zimmer **13**

Anzahl der Wohnungen:  
42

im Stadtteil:  
Innenstadt  
Böfingen

**Ulmer Heimstätte**

Söflinger Straße 72  
89077 Ulm

Ansprechpartner:  
Herr Eitel  
Tel. 93553 -29

Anzahl der Wohnungen:  
72

im Stadtteil:  
Eselsberg  
Weststadt  
Söfingen

Anzahl der Wohnungen:  
13

im Stadtteil:  
Weststadt  
Söfingen

**UWS  
Ulmer Wohnungs- und  
Siedlungs- Gesellschaft**

Neue Straße 100  
89073 Ulm

Ansprechpartner:  
Herr Bigos Tel. 161 7564  
oder Tel. 161 7552

Anzahl der Wohnungen:  
806

im Stadtteil:  
Innenstadt  
Böfingen  
Eselsberg  
Weststadt/Kuhberg  
Söfingen  
Wiblingen

Anzahl der Wohnungen:  
42

im Stadtteil:  
Innenstadt  
Böfingen



**Vermieter****seniorengerecht****barrierearm****behindertengerecht**

Für ältere Menschen mit keinen bzw. geringen Einschränkungen der Mobilität.

Für ältere Menschen mit erheblichen Einschränkungen der Mobilität

d. h. rollstuhlgerecht

**Altenzentrum Clarissenhof**

Clarissenstr. 11, 89077 Ulm  
Ansprechpartner im  
Altenzentrum Clarissenhof  
Tel. 936 78-0

Seniorenwohnanlage  
Pfarrer-Weiß-Weg 6 + 8  
Ulm-Söflingen

Anzahl der Wohnungen:  
32

**Arbeiterwohlfahrt AWO e.V.**

Schillerstr. 28/3  
89077 Ulm  
Tel. 967 982-0  
pflege@awo-ulm.de  
www.awo-ulm.de

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Ulm e.V.**

Frauenstraße 125  
Ansprechpartner:  
Herr Dumler  
Tel. 1444-42

Wohnanlage  
Glockengasse 6

Anzahl der Wohnungen:  
22

**Elisa-Seniorenstift an der  
Pauluskirche**

Friedenstr. 39, 89073 Ulm  
Tel. 9221- 033  
Fax 9221- 032  
ulm@elisa-seniorenstifte.de  
www.elisa-seniorenstifte.de  
Vermietungsreferentin:  
Frau Schünke

Anzahl der Wohnungen:  
186 Apartments

im Stadtteil:  
Innenstadt

**Paritätische Sozialdienste  
Podlaszewskihaus**

Ansprechpartner: Frau  
Kleinknecht  
Tel. 552 785  
podla@paritaet-ulm.de

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Wohnberatung der Paritätischen Sozialdienste</b> <b>Am Eselsberg 47</b> <b>Ansprechperson: Frau Kleinknecht</b>	89073 Ulm Tel. 552 785	Hausbesuche Hilfe bei Antragstellung zur Finanzierung Information über geeignete Handwerksbetriebe

## 5.3 Wohnen in Seniorenstiften, Alten- und Pflegeheimen

<b>Altenpflegeheim Dreifaltigkeitshof</b> <b>Neue Straße 116</b>	89073 Ulm Tel. 2073 - 0 Fax 2073 - 404	Kulturprogramm Krafttraining
<b>Alten- und Pflegeheim Wiblingen</b> <b>Schlossstraße 34</b>	89079 Ulm Tel. 946 25 - 0 Fax 946 25 - 19	Kulturprogramm Krafttraining, Gymnastik Gedächtnistraining
<b>Altenzentrum Clarissenhof</b> <b>Clarissenstr. 11</b>	Tel. 936 78 - 0 Fax 936 78 - 20 info@clarissenhof-ulm.de www.clarissenhof-ulm-ulm.de	Pflege und Wohnen auf Dauer Kurzzeitpflege, Tagespflege, Essen auf Rädern Sozialdienst, allgemeine Beratungsleistungen
<b>ASB – Seniorenresidenz</b> <b>Im Brauerviertel</b> <b>Am Sudhaus 8</b>	89077 Ulm Tel. 937 71 - 300 Fax 937 71 - 9300	Feste nach Jahreszeiten / Anlässen Gymnastik
<b>Elisa-Seniorenstift an der Pauluskirche</b> <b>Friedenstraße 39</b>	89073 Ulm Tel. 9221 - 034 Fax 9221 - 032 ulm@elisa-seniorenstifte.de www.elisa-seniorenstifte.de	Kulturprogramm Kraft- und Gleichgewichtstraining Tagespflege für demente Stiftsbewohner Ambulantes Pflegehotel, Kurzzeitpflege
<b>Paritätische Sozialdienste</b> <b>Haus Schillerhöhe</b> <b>Mozartstraße 2</b>	89075 Ulm info@paritaet-ulm.de www.paritaet-ulm.de	Wohngruppen für Menschen mit Demenz
<b>Seniorenpflege Haus Michael</b> <b>Böfinger Weg 7</b>	89075 Ulm Tel. 880 440 Fax 880 44 - 499 haus-michael@compassio.de www.compassio.de	Feste nach Jahreszeiten Ergotherapie



## Unser Seniorenstift bietet Ihnen:

- 186 Wohnungen teils mit Balkon (1 bis 3-Zimmer mit Einbauküche und Sicherheitsruf)
- Tiefgarage
- Pflegewohnbereich mit 48 Pflegeplätzen
- ambulanter Dienst
- Kurzzeitpflege
- Pflegehotel mit ambulanter Versorgung
- Sozialdienst
- Rezeption
- Foyer
- Restaurant
- Café
- Sonnenterrasse
- Gymnastikraum
- Bewegungsbad
- Vortragssaal
- Bibliothek
- Andachtsraum
- Arztpraxis im Haus
- Friseur "Salon Marita"
- Maniküre
- Fußpflege
- Kiosk

## Ein Leben in Sicherheit und Aktivität

Im Elisa Seniorenstift Ulm, schön gelegen an der Pauluskirche, innenstadtnah und doch mitten im Grünen, finden Sie ein **neues Zuhause in gehobenem Ambiente**.

Schon ab 1.434,- Euro pro Monat können Sie bei uns zum Beispiel in einem 1-Zimmer-Senioren-Appartement ein Leben in Sicherheit und Aktivität genießen. Im Stiftsentsgelt sind neben der **Warmmiete mit allen Nebenkosten**, die Kosten für das **tägliche 4-Gänge-Mittags-Menü**, Hausnotruf, die wöchentliche Reinigung sowie unser umfangreiches **Elisa-Kultur- und Aktivitäten-Programm** enthalten.

Wir bieten Ihnen selbständiges Wohnen und **ambulante Pflege**, bis zur „rund-um-die-Uhr“ Betreuung in den eigenen vier Wänden. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner leben **selbständig, unabhängig und dennoch sicher und geborgen**. Umfangreiche **Therapie- und Serviceangebote**, wie unser stilvoll eingerichtetes **Restaurant mit Café und Sonnenterrasse**, eine **24 h besetzte Rezeption** vervollständigen unser Angebot.

Bei Bedarf steht eine integrierte **Pflegestation** im Hause zur Verfügung. Dementiell veränderte Stiftsbewohner werden in der **Tagesbetreuung "Stube" täglich** gut versorgt. **Kurzzeitpflegeplätze** bieten wir Ihnen stationär im Pflegebereich und in Form von **Verhinderungspflege** in unserem **Elisa Pflegehotel mit ambulanter Versorgung**.

Machen Sie sich ein eigenes Bild bei einem Besuch in unserem Haus oder erleben Sie Elisa beim Probewohnen.

Wir freuen uns auf Sie.

## Elisa Seniorenstift Haus Ulm

Friedenstraße 39, 89073 Ulm, Telefon 0731 / 9221-09, Fax 0731 / 9221 - 032  
martin.gruenitz@elisa-seniorenstifte.de, www.elisa-seniorenstifte.de

## Anschrift

## Ort · Tel. · Fax · Email

## Angebote

**Seniorenzentrum Blaustein**  
Boschstraße 6

89134 Blaustein  
Tel. 07304 928 30 0  
Fax 07304 928 30 400

Tagespflege, Kurzzeitpflege, Dauerpflege  
Kulturprogramm  
Gedächtnistraining  
Gymnastik

**Seniorenzentrum Elisabethenhaus**  
Michelsbergstraße 12-14

89075 Ulm  
Tel. 1537 - 0  
Fax 1537 - 186

Kulturprogramm  
Betreutes Wohnen  
(2 Wohnungen)

**Seniorenresidenz Friedrichsau**  
Eberhardtstr. 85-93

89073 Ulm  
Tel. 924 - 19  
Fax 924 - 1899  
info@seniorenresidenz-friedrichsau.de  
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de

Kurzzeitpflege im Einzelzimmer  
Pflegehotelzimmer  
Betreutes Wohnen  
Ambulanter Pflegedienst im Haus  
Dauerpflege im Einzelzimmer auf  
Wunsch im Doppelzimmer

**St.-Anna-Stift**  
Zeitblomstraße 43

89073 Ulm  
Tel. 966 70 - 0  
Fax 966 70 - 70

Gymnastik  
Betreutes Wohnen  
(3 Wohnungen)



### Seniendomizile der Extraklasse.

Wir von **compassio** arbeiten nach einem anspruchsvollen und werteorientierten Pflegeleitbild. Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Besuchstermin.

#### Wir bieten:

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Demenz-Wohnbereich

**compassio**

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

### Seniendomizil Haus Michael

Böfinger Weg 7  
89075 Ulm-Böfingen  
Telefon 0731 88044-0  
haus-michael@compassio.de

### Seniendomizil Haus Konrad

Hauptstraße 130  
89250 Senden  
Telefon 07307 9264-0  
haus-konrad@compassio.de

### Seniendomizil Haus Sebastian

Hans-Nägele-Straße 10  
89257 Illertissen  
Telefon 07303 9019-0  
haus-sebastian@compassio.de

# In Ulm und um Ulm herum...

... finden Senioren wohl kaum einen besseren Platz als die Seniorenresidenz Friedrichsau. Denn hier genießen Sie Komfort, Selbständigkeit und Sicherheit in jeder Lebenslage. Wir bieten betreutes Wohnen im Appartement und Pflegewohnen im Einzelzimmer. Umgeben von schönen Gärten liegt unsere Residenz direkt am Naherholungsgebiet Friedrichsau. Und ganz gleich ob Geschäft, Arzt, Bank, Friseur oder Café – alles finden Sie praktisch vor Ihrer Haustür. Attraktive Freizeitangebote und nette Nachbarn inklusive. Schauen Sie doch mal vorbei und lassen Sie sich unverbindlich beraten!



*Seniorenresidenz*

FRIEDRICHSAU

Eberhardtstraße 85-93 · 89073 Ulm

Telefon 07 31/9 24-19 · Fax 07 31/9 24-1899 · [info@seniorenresidenz-friedrichsau.de](mailto:info@seniorenresidenz-friedrichsau.de) · [www.seniorenresidenz-friedrichsau.de](http://www.seniorenresidenz-friedrichsau.de)  
Info-Hotline 01 80 1/71 71 71 (3,9 ct/min a. d. dt. Festnetz · ab 1.3.2010 Mobilfunkpreis max. 42 ct/min)





Haben Sie Fragen zur Pflegeversicherung? Suchen Sie vielleicht eine Selbsthilfegruppe? Oder suchen Sie einfach eine kompetente Beratung die mit Fragen des Alters zu tun hat? Kein Problem! In Ulm steht Ihnen ein hervorragendes Netz an Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Menschen im Alter sehen sich mit neuen Lebensthemen konfrontiert: Der Rückblick auf die zurückliegenden Lebensjahre, die Auseinandersetzung mit schwindenden Kräften, die Frage der Versorgung im Alter, den herannahenden Tod. Doch das Alter bietet auch freie Zeit, um andere Freizeitbeschäftigungen und neues Engagement als im aktiven Berufsleben auszuüben. Auf den folgenden Seiten finden Sie Adressen mit GesprächspartnerInnen, die Ihnen eine Vielzahl von Angeboten für ein sinnerfülltes Altern bieten.

## Seniorenzentrum Weststadt - Ulm



### **AWO Pflege mit Herz**

- Dauerpflege
- Kurz- und Tagspflege
- zentrale Lage
- liebevolle und familiäre Atmosphäre
- moderne, großzügige Architektur
- Wohnbereich für Menschen mit Demenzerkrankung



Seniorenzentrum am Stadtgarten  
Magirusstraße 39 · 89077 Ulm  
Tel 0731 155 393 0 · Fax 0731 155 393 19  
[www.seniorenzentrum-ulm.de](http://www.seniorenzentrum-ulm.de)



Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Heimaufsicht der Stadt Ulm</b> <b>Fachbereich Bürgerdienste</b> <b>Sattlergasse 2</b>	89073 Ulm Tel. 161- 3210 Fax 161- 3211	Beratung in Fragen des Heimaufenthalts
<b>Stadt Ulm</b> <b>Fachbereich Bildung und Soziales</b> <b>Abteilung Ältere, Behinderte und</b> <b>Integration (ABI)</b> <b>Olgastraße 152</b> <b>Tel. 161 – 5101</b>	Sozialer Dienst für Ältere Grüner Hof 5 89073 Ulm Tel. 161- 5153 Fax 161- 1645  Innenstadt / Weststadt / Söflingen Tel. 161- 5155  Wiblingen Tel. 161- 5152  Eselsberg Tel. 161- 5152  Böfingen / Oststadt Tel. 161- 5159	Information, Beratung und Vermittlung ambulanter, teilstationärer und stationärer Angebote der Altenhilfe Beratung und Unterstützung bei wirt- schaftlicher Armut Krisenintervention bei latenter und akuter Eigen- und/oder Fremdgefährdung

## 6.2 Beratung durch Stellen der deutschen Rentenversicherung

<b>Deutsche Rentenversicherung</b> <b>Baden-Württemberg</b> <b>Regionalzentrum Ulm</b> <b>Wichernstr. 10</b> <b>Gemeinsame Servicestelle für</b> <b>Rehabilitation</b> <b>Tel. 92041 – 247</b> <b>Fax 92041 – 190</b>	89073 Ulm Tel. 920 41 - 0 Fax 920 41 - 190	Beratung in allen Rentenversicherungsangelegenheiten
--	--	---

Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Ulm-Wiblingen Fischerhauser Weg 111	89079 Ulm-Wiblingen Tel. 360 88 92 Fax 360 88 93	
<b>Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK</b> Im Seniorenzentrum Blaustein Boschstr. 6	89134 Blaustein Tel. 07304 928 30-999 Fax 07304 92830-997	
<b>AG West e.V.</b> Info Cafe West für Familien und Senioren Söflingerstraße 158	89077 Ulm Tel. 17 59 96 - 14 Fax 17 59 96 - 29 infocafewest@agwest.telebus.de www.agwest.de	Informationen und Beratung für Familien und Senioren, Vermittlung von Hilfen, Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen, Auskünfte über die Angebote der Stadt, der Vereine, Wohlfahrts- verbände und Initiativen in der Weststadt, mittwochs Beratung zum Thema Demenz
<b>Caritas Ulm</b> Olgastraße 137	89073 Ulm Tel. 2063 0 slb@caritas-ulm.de www.caritas-ulm.de	Sozial- und Lebensberatung für Menschen aller Altersgruppen Die Beratung ist kostenfrei
<b>COMPASS Private Pflegeberatung</b>	0800 101 88 00 (bundesweit gebührenfrei)	Kostenfreie telefonische und auf- suchende Pflegeberatung; umfassende Info und Begleitung zu allen Fragen rund um die Pflege
<b>Frauen helfen Frauen e.V.</b> Frauenhaus und Beratungszentrum	Tel. 619 906 Fax. 619 901 info@fhf-ulm.de www.fhf-ulm.de	Beratung nach erlebter Beziehungsgewalt (auch in der Pflege), nach einem Überfall, nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit oder einer Vergewaltigung- unabhängig wie lange die Tat zurückliegt. Gruppen- und Präventionsangebote, Vorträge und Fortbildung
<b>Frauenbüro der Stadt Ulm</b> Ulm - Mitte Frauenstraße 19	89073 Ulm Tel. 161 - 1060 Fax 161 - 1675 info.frauen@ulm.de www.frauen.ulm.de	Interessenvertretung für Ulmer Frauen; Wechselnde Frauenprojekte; Beratungs- und Anlaufstelle zu Gleichstellungs- fragen

## Anschrift

## Ort · Tel. · Fax · Email

## Angebote

Frauensebsthilfe nach Krebs  
Landesverband Ba-Wü  
Gruppe Ulm  
Frau Ranz-Hirt  
Schülinstraße 22

89073 Ulm  
Tel. 289 47

Motto: "Auffangen, Informieren, Begleiten"  
Wir bieten an: Für Betroffene und deren Angehörige, Einzelgespräche/ Gruppentreffen, tel. Gesprächsangebot Krankenhaus / Arztbegleitung unter Wahrung von Diskretion

HOSPIZ Ulm e.V.  
Frau Schumann  
Zeitblomstr. 27

89073 Ulm  
Tel. 666 22  
Fax 602 5152  
c.schumann@hospiz-ulm.de  
www.hospiz-ulm.de

ambulanter Hospizdienst und Sitzwache  
stationäres Hospiz Agathe Streicher  
ambulanter Kinderhospizdienst  
Unterstützung bei Fragen des Abschiednehmens und Trauer

Italienische Senioren  
Herr Peduto  
Hasenbühl 19

89081 Ulm  
Tel. 633 55

Beratung bei Verständigungsproblemen, Behördengänge, Rentenfragen u.a.

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke und deren Angehörige (Caritas Ulm)  
Wilhelmstr. 22

89073 Ulm  
Tel. 175 880  
psb@caritas-ulm.de  
www.caritas-ulm.de

Beratung und Informationen in Suchtfragen  
Beratung von Angehörigen  
Weitervermittlung in Selbsthilfegruppen,  
Entgiftung und Therapie



**Häussler**  
Ihr Sanitätshaus

Orthopädietechnik  
Orthopädiesschuhtechnik  
Sanitätshaus  
Medizintechnik  
Rehatechnik  
Homecare

**Spezialschuhe für Diabetiker:**

LucRo-Schuhe sind die ersten und einzigen konfektionierten Schuhe, die von den Kassen anerkannt sind. Fragen Sie uns!



**Anschrift****Ort · Tel. · Fax · Email****Angebote**

Psych. Familien- und  
Lebensberatung  
Caritas  
Spielmannsgasse 6

89077 Ulm  
Tel. 375 05  
efl-ulm@web.de  
www.psychol-beratung-ulm.de

Psych. Beratung und Begleitung in  
Krisen und Konflikten

Seniorenrat Ulm  
Herr Preuß  
Beyerstr. 30

89077 Ulm  
Tel. 338 17  
seniorenrat-ulm@t-online.de  
www.seniorenrat-ulm.de

Ausgabe der Formulare Patienten-  
verfügung und Vorsorgevollmacht;  
Beschaffung von Broschüren zu Themen  
wie "Suche nach dem richtigen Heim"  
"Stromsparbroschüre für Senioren",  
Tipps und Tricks zum Stromsparen,  
"Wegweiser durch die digitale Welt für  
ältere Bürgerinnen und Bürger",  
"Mobibleiben- Klima schonen" Ratgeber  
für ältere Verkehrsteilnehmer

## Pfirsichhaut nicht nur für junges Gemüse

Die Haut ist unser größtes  
Organ. Nicht nur deshalb  
benötigt sie besondere Pflege  
und Fürsorge. Denn schöne  
Haut wirkt sich positiv auf  
unser Wohlbefinden aus.

Unsere Schwerpunkte:

- \* Geringinvasive Faltentherapien
- \* High-Tech-Laserverfahren
- \* Laser-Haarentfernung
- \* Medizinische Kosmetik
- \* Körperkonturierung

### Haut & Ästhetik

Dr. Wlotzke GmbH

Rosengasse 17 | 89073 Ulm  
fon 0731.602 60 60  
www.hautundaesthetik.de  
info@hautundaesthetik.de



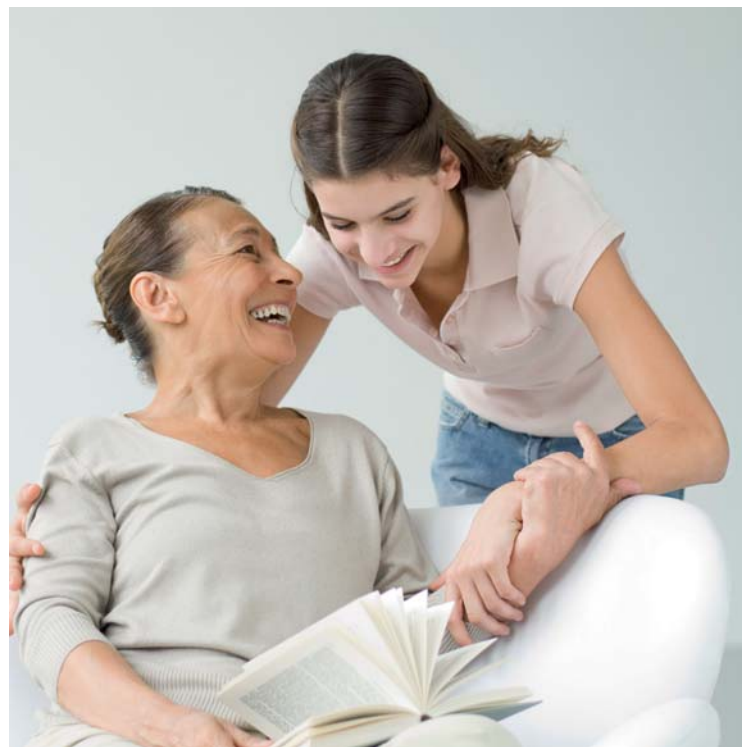
Anschrift	Ort · Tel. · Fax · Email	Angebote
Sozialverband VdK Herr Sihler Wichernstr. 10	89073 Ulm Tel. 210 06 kv-ulm@vdk.de www.vdk.de/kv-ulm	Rechtsberatung, Rechtsvertretung (Mitglieder) durch die VdK Rechts gmbH, Behinderte, Kriegs- und Wehrdienststopfer, Rentner
Stadt Ulm Kontaktstelle für ausländische Bürgerschaft Frauenstraße 50	89073 Ulm Tel. 161 5614 r.diedel-biswas@ulm.de	Div. Beratungsangebote
Wirtschafts- und Sozialpfarramt Grüner Hof 1	89073 Ulm Tel. 153 8570	



Ihr Partner mit dem Blick  
fürs Wesentliche.

 Sparkasse  
Ulm

Erfolgreiches Teamwork weckt Begeisterung. Im Zusammenspiel der Kräfte entwickeln wir unsere Stärken. Auf allen Finanzschauplätzen, an denen wir uns für Sie engagieren, ist es für uns selbstverständlich, die besten Ergebnisse für Sie zu erzielen. [www.sparkasse-ulm.de](http://www.sparkasse-ulm.de)



# IMPRESSUM

## Herausgeber

Stadt Ulm  
Fachbereich Bildung und Soziales  
Abt. Ältere, Behinderte und Integration (ABI)  
Kronengasse 5  
89073 Ulm

Seniorenrat der Stadt Ulm

## Konzept und Gestaltung

stacheder und sander, ulm

## Anzeigenverkauf

stacheder und sander, ulm  
Umsatzsteueridentifikationsnummer  
de 232512575

## Druck

Druckwerk, Ulm

## Druckauflage

10.000

## Redaktion

Seniorenrat der Stadt Ulm



## Mitgewirkt haben:

- ProjektDEMENZ, Barbara Eberle
- AG West e.V. Gemeinwesenarbeit, Frau Gmeiner
- Geriatisches Zentrum Bethesda, Frau Novak-Gauß
- Vorstandsmitglieder des Seniorenrats

## Texte am Kapitelanfang stammen von:

- Kap. 1: vh Ulm, Frau Dr. Engels
- Kap. 3: Stadt Ulm, Fachbereich Bildung und Soziales, Herr Lehmann
- Kap. 5: Stadt Ulm, Herr Kalupa
- Kap. 6: Diakonie, Barbara Eberle





*Pflegeberatung*



*Pflegewohnbereiche*



*betreutes Wohnen*



*beschützter Wohnbereich*



*Kurzzeit-/Verhinderungspflege*



*Tages-/Nachtpflege*



*Offener Mittagstisch*

## Elisabethenhaus Seniorenzentrum Ulm



Beratung und Informationen:  
Michelsbergstr. 12/14 · 89075 Ulm  
elisabethenhaus@seniorenzentrum.com

Telefon 0731-15 37-0  
Fax 0731-15 37-186  
www.seniorenzentrum.com



# ...hier bin ich daheim

# Ulmer Haus gemeinschaften

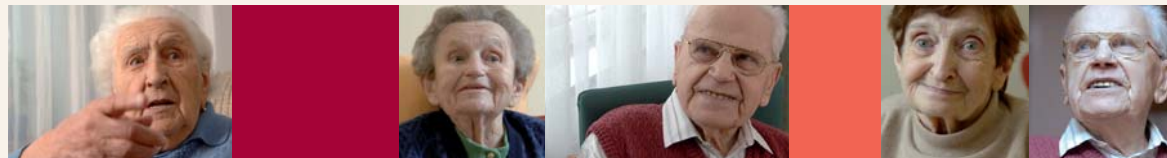
**Die neue Generation des Altenpflegeheims –  
In familiärer Pflege leben wie daheim!**

**Unser Hausleiter  
Christian Zanke  
berät Sie kompetent  
und unverbindlich!  
Telefon:  
0731/93 771-407**



Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Ulm

- \* **Geselligkeit in der Wohnküche**
- \* **Kochen, waschen und putzen statt  
oder als Therapie**
- \* **Nicht nur im Haushalt aktiv**
- \* **Zeit für Pflege und Wellness**
- \* **Das Haus steckt voller Leben**
- \* **Gut aufgehoben im Netzwerk aus  
Gesundheit, Therapie und Pflege**



**ASB-Gesundheitszentrum  
Ulmer Hausgemeinschaften**

Magirusstraße 48  
89077 Ulm

Telefon 0731.93771-400  
Telefax 0731.93771-401

ulmer.hausgemeinschaften@asb-ulm.org  
www.asb-ulm.org