



KreisSeniorenRat
im Alb-Donau-Kreis e.V.

Wegweiser für Senioren

im Alb-Donau-Kreis



Laichingen ST

Blaustein ST

Schelklingen ST

Erbach ST

Ehingen S

Dietenheim ST

DEN ALLTAG AKTIV MITGESTALTEN...

individuell bleiben und Gemeinschaft erleben.**07391 586-5300**www.pflegeheim-gmbh.de**UNSER TEAM SUCHT
VERSTÄRKUNG**

Kurzbewerbungen an:
personalabteilung@adk-gmbh.de



*„Hier fühle ich
mich Zuhause.“*

In unseren Einrichtungen arbeiten wir nach dem Konzept der Hausgemeinschaften. In den kleinen Wohngruppen integrieren wir alltagsbezogene Aktivitäten in den Tagesablauf, um dem früheren Lebensumfeld unserer Bewohnenden möglichst nahe zu kommen und Ihnen ein ZUHAUSE zu bieten.

Als gemeinnütziger Träger bieten wir unseren Mitarbeitenden:

- Eine tarifliche Bezahlung (TVöD)
- Zusätzliche Altersvorsorge
- Exklusive Vergünstigungen u.v.m.

**Seniorenzentren**

Blaustein · Dietenheim · Ehingen
 Erbach · Laichingen · Schelklingen
 Wiblingen

Umsorgt. Betreut. Entlastet.

**Sie suchen Tagesstruktur und liebevolle Betreuung ...
 Nette Gesellschaft inklusive?**

Dann ist unsere Tagespflege genau das Richtige für Sie.

Sie können „Ihre Tage“ flexibel wählen, den Fahrservice nutzen und sich auf unsere kompetente und individuelle Betreuung verlassen. Aktivität und Selbstständigkeit liegen uns ebenso am Herzen wie das Fördern sozialer Kontakte. Haben Sie einen Pflegegrad, wird das Entgelt von der Pflegekasse übernommen – meist in voller Höhe und ohne Kürzung an anderen Pflegeleistungen.



**Umsorgt.
 Betreut.
 Entlastet.**

Überzeugen Sie sich
 bei einem kostenlosen
 Schnuppertag.

Gerne informieren wir
 Sie **unverbindlich**.

Info-Telefon
07391 586-5300

KONTAKT

Tagespflege
 Blaustein · Dietenheim
 Erbach · Laichingen
 Schelklingen · Wiblingen



Grußwort der 1. Vorsitzenden des Kreisseniorenrats

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Altern ist nicht nur durch Nachlassen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten gekennzeichnet. Es bringt auch neue Fähigkeiten hervor, die jüngere Menschen noch nicht haben. Durch Lebenserfahrung denken Ältere anders, denn das menschliche Gehirn entwickelt sich auch im Alter weiter. Senioren entwickeln neue Wege und Verantwortlichkeiten für den Blick auf das Leben aus der Perspektive ihrer Lebenserfahrungen. Solche Erfahrungen sind für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft essentiell, auch für die nachwachsenden Generationen, die künftigen Älteren.

Wandel kennzeichnet unser Leben von Geburt an. Dazu ist nicht nur unser enges Umfeld in dem wir leben entscheidend. Ein Leben lang werden wir immer auch durch äußere Faktoren, wie gesellschaftlichen Änderungen, Bewältigung von unerwarteten Krisen, Erlebnissen, Menschen denen wir im Beruf und Alltag begegnen, sowie durch Gaben, die uns in die Wiege gelegt wurden, beeinflusst. Sie alle prägen unsere Persönlichkeit bis ins hohe Alter.

Jede Phase des Lebens hat seine eigenen Chancen und Herausforderungen, die wir bewusst wahrnehmen und durchleben sollten. Die damit verbundenen Erfahrungen, positive und weniger angenehme, können wir als Schätze bis ins hohe Alter mitnehmen. Diese Erfahrungen werden uns immer begleiten und helfen, mit mehr Weisheit und Gelassenheit die Bewältigung der besonderen

Herausforderungen, die das Älterwerden mit sich bringt, zu bewältigen.

Es liegt an uns Älteren selbst, aktiv zu bleiben, uns nicht zurückzuziehen, sondern neugierig und offen mitten im Leben zu sein. Es gilt vor allem sein Alter anzunehmen. Im Generationsgefüge sind ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger ein äußerst wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft, sowohl in sozialer, kultureller auch wirtschaftlicher Hinsicht, und nicht nur eine Last. Vieles würde nicht mehr funktionieren, wenn der ehrenamtliche Einsatz in Familie und Gesellschaft fehlen würde. Mancher Verein könnte heute ohne die Älteren nicht mehr existieren.

Wir müssen alle gemeinsam daran arbeiten, dem sozialen Miteinander wieder einen höheren Stellenwert einzuräumen, Ziele und Strategien zu formulieren und umzusetzen. Dabei ist jeder Einzelne gefragt seinen Beitrag zu leisten. Eine dringende Aufgabe für Gegenwart und Zukunft.

Wir hoffen, dass der neu aktualisierte Wegweiser mit einer ganzen Reihe Ergänzungen und neuen Informationen eine gute Handreichung für Sie ist. Bei zusätzlichen Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

Mechthild Laur

Mechthild Laur
1. Vorsitzende des Kreisseniorenrats



Grußwort des Landrats

Liebe Leserinnen und Leser,

rund 20 Prozent der Bevölkerung im Alb-Donau-Kreis sind 65 Jahre und älter. Damit sind knapp 40.700 unserer Kreisbürgerinnen und Kreisbürger Seniorinnen und Senioren.

An Sie vor allem richtet sich dieser Wegweiser, den der Kreisseniorenrat Alb-Donau-Kreis 2024 neu herausgegeben hat. Die Vorsitzende des Kreisseniorenrats, Mechthild Laur, hat sich mit einem Redaktionsteam dafür wieder stark engagiert. Dafür danke ich allen Beteiligten herzlich.

Thematisch breit angelegt enthält dieser Wegweiser für ältere Menschen viele Angebote und Hinweise – für Gesundheit und körperliche Fitness, Kultur und Geselligkeit, Wohnformen und viele Beratungsmöglichkeiten.

Der Alb-Donau-Kreis hat in seiner Arbeit die älteren Menschen im Landkreis fest im Blick. Dafür stehe ich als Landrat auch ganz persönlich ein. Wir haben mit unseren Kreiskliniken und Gesundheitszentren eine flächendeckende, ortsnahe und moderne Gesundheitsversorgung für die verschiedenen Teile unseres Kreisgebiets. Und wir werden auch in Zukunft alles tun, diese Angebote auf einem hohen Niveau weiter zu entwickeln und nehmen dafür viel Geld in die Hand.

Unsere gut entwickelte dezentrale Pflegeinfrastruktur in den zahlreichen Seniorencentren und Pflegeheimen werden wir im Lichte der demografische Entwicklung unserer Gesellschaft auf einem

guten Stand halten und bedarfsgerecht weiterentwickeln. Und das, bei Trägerpluralität, mit allen kirchlichen und weltlichen Partnern, mit denen wir in der Altenplanung zusammenarbeiten.

Mehr und mehr an Bedeutung erlangt das Thema Mobilität und die Weiterentwicklung unseres öffentlichen Nahverkehrs, ergänzt um flexible Bedienformen. Damit richten wir uns gerade auch an die älteren Menschen, die auf solche Angebote angewiesen sind. Eine gute Kreispolitik muss sich an alle Generationen unserer Kreisbevölkerung richten. Das ist für mich persönlich ein Grundsatz und eine Richtschnur.

Mein Wunsch ist es, dass diese neu aufgelegte Broschüre für Sie viele nützliche und wertvolle Informationen enthält und Ihr Interesse findet. Für weitergehende Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den sozialen Diensten unserer Kreisverwaltung und sicher auch die Mitglieder des Kreisseniorenrates gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Ihr

*Heiner Scheffold
Landrat*



Das Landratsamt

Leistungsstark

&

verlässlich

Philosophie des Landratsamtes

Wir sorgen dafür, dass der Landkreis rund läuft und es den Menschen gut geht.

Mit unseren Leistungen sorgen wir dafür, dass die Bürgerinnen und Bürger ihren Alltag bestmöglich leben können. In ruhigen wie in turbulenten Zeiten gleichermaßen. Wir sind dabei Kapitän und Maschinenraum in einem, müssen Probleme vorausschauend umschiffen, sicher den Kurs halten und zur richtigen Zeit alle Kräfte mobilisieren, damit die Versorgung im Alb-Donau-Kreis lückenlos funktioniert. Wir sind die Instanz im Landkreis. Auf uns müssen sich die Bürgerinnen und Bürger verlassen können. Das kann man keinen Amateuren überlassen. Damit sorgen wir für Beständigkeit, Zuversicht und Sicherheit und ermöglichen den Bürgerinnen und Bürgern, Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.



Äußerst wertvoll.



Sicher ist Ihnen das AWO Herz schon einmal begegnet: Die AWO hilft. In zahlreichen Bereichen in unserem Land. Die AWO Württemberg packt an. Überall da, wo Hilfe gebraucht wird.
Im Kreis Alb-Donau gibt es folgende AWO Angebote:

Engagement mit Herz

AWO Kreisverband Alb-Donau

Georg Hafner

Vorstandsvorsitzender

E-Mail: vorsitzender@awo-kv-alb-donau.de

AWO Ortsverein Schelklingen

www.awo-schelklingen.de

Seniorenreisen • Seniorennachmittage

AWO Ortsverein Erbach

www.erbach.awo-bw.de

Seniorenarbeit • Seniorennachmittage

- Tafelladen (in Kooperation mit DRK)
- Sozialfonds „Erbacher Notgroschen“

AWO Ortsverein Ehingen

Seniorenarbeit

AWO Ortsverein Blaustein-Herrlingen

Seniorenarbeit

AWO Ortsverein Langenau

Seniorenarbeit • Seniorenreisen

AWO Ortsverein Blaubeuren

Seniorenarbeit • Seniorenreisen

AWO Pflegeheim Amstetten

Industriestraße 43, 73340 Amstetten

Tel.: 07331/44244-0

Dauer- und Kurzzeitpflege • Offener Mittagstisch
• Essen auf Rädern

AWO Seniorenzentrum Nellingen

Römerstr. 37, 89191 Nellingen

Tel.: 07337 92411-0

Dauer- und Kurzzeitpflege • Offener Mittagstisch
• Essen auf Rädern

AWO Seniorenzentrum Lonsee

Hauptstraße 33, 89173 Lonsee

Tel.: 07336/95298-0

Dauer- und Kurzzeitpflege • Offener Mittagstisch
• Essen auf Rädern

Weitere Infos unter: www.awo-wuerttemberg.de



FLIPPING-BOOK



Ihre Broschüre als
Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Inhaltsverzeichnis

1 Grußwort der 1. Vorsitzenden des Kreisseniorenrats	30 Angebote für Menschen mit Behinderung
2 Grußwort des Landrats	31 Schuldner- und Insolvenzberatung
3 Das Landratsamt	31 Verbraucherberatung
3 Philosophie des Landratsamtes	32 Rentenberatung
6 Der Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis	32 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
7 Vorträge und Beratung	
9 „Ruhestand“ oder selbstbestimmt und aktiv in ein neues Lebensalter?	34 Pflege – ein System mit großem Reformbedarf
9 Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis	35 Pflege im Alb-Donau-Kreis
10 Sonstige Bildungsträger	35 Leistungen der Pflegeversicherung ab 2024
11 Kulturelle Angebote	36 Pflegeunterstützungsgesetz und Entlastungsgesetz
11 Chancen und Herausforderungen des Internets: Digitalpakt Alb-Donau-Kreis	36 Pflegearten
12 Smart Home	37 Pflegestützpunkte im Alb-Donau-Kreis
12 Sport und Bewegung	39 Ergänzende Angebote für Pflege zu Hause
13 Bundesverband Gedächtnistraining e. V.	39 Mobile Angebote – Hilfe durch ambulante Pflege
14 Ernährung im Alter	40 Sicherheit auf allen Wegen
15 Treffpunkt – Geselligkeit	42 Essen auf Rädern
16 Quartiersentwicklung im Alb-Donau-Kreis	42 Haushaltsnahe Dienstleistungen
17 Mobilität – Reisen	44 Ambulante Pflegedienste im Alb-Donau-Kreis
18 Ehrenamtliches Engagement	48 Demenz – eine lange unterschätzte Krankheit
19 GroßelternAkademie	51 Vollstationäre Pflege
21 Wohnen im Alter	54 Heimaufsicht im Alb-Donau-Kreis
21 Die Wohnformen sind heute vielfältiger geworden	54 Krankenkassen
23 Wohnungsberatung/Wohnungsanpassung	55 Krankenhäuser in der Region
23 Sicherheit von Haus und Wohnung	57 Geriatrische Rehabilitation
24 Seniorenfreundliches Handwerk: Aktion „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm	58 Musterwohnung & Reallabor „Daheim Dank Digital“
25 Beratungsangebote	59 Noch Wissenswertes
25 Altenhilfeplanung/Altenfachberatung im Alb-Donau-Kreis	59 Hospizarbeit und Trauerbegleitung
27 Verbände der freien Wohlfahrtspflege	60 Stationäre Hospize
29 Organisierte Nachbarschaftshilfe	60 Trauerangebote
29 Psychologische Familien- und Lebensberatung	61 Vorsorge vor dem letzten Schritt
30 Allgemeine Sozialberatung Caritas	61 Bestattungswesen
30 Suchtberatung	62 Die Tafelläden
	62 Erbacher Notgroschen
	63 Wichtige Institutionen für Ältere
	63 Impressum
	64 Wichtige Rufnummern / Inserentenverzeichnis



© oneinchpunch · adobestock.com

Der Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis



Der Kreisseniorenrat versteht sich als Interessensvertretung der Generation 50 plus im Alb-Donau-Kreis. Er ist eine Arbeitsgemeinschaft von verschiedenen Gruppen, Verbänden und Gemeinden, die in diesem Bereich tätig sind, sich für Ältere einsetzen und deren Interessen vertreten. Der Seniorenrat versucht Anliegen, Bedürfnisse und Probleme aufzugreifen und zu deren Lösungen beizutragen. Das geschieht durch vielfältige Informationen bei Veranstaltungen und Veröffentlichungen wie z. B. diesen Wegweiser, unsere Vorsorgemappe und die Broschüre zur Wohnraumanpassung, sowie durch Vermittlung von Beratungs- und Hilfsangeboten für fast alle Fragen, die bei zunehmendem Alter auf jeden zukommen können. Der Kreisseniorenrat bietet zum Thema Alter auch verschiedene Vorträge an und kommt gerne auch in Ihren Seniorentreff.

Der Kreisseniorenrat arbeitet eng mit dem Sozialdezernat des Landratsamtes zusammen, das uns unterstützt, hilft, in Rechtsfragen berät und über neue Gesetze informiert. Das dritte Lebensalter ist heute meist die längste Lebensphase und kann 20 bis 30 oder mehr Lebensjahre dauern. Diese Jahre positiv und selbstbestimmt zu gestalten und trotzdem auch die Vorsorge nicht zu vergessen, ist uns ein großes Anliegen. Wir wollen Sie zu neuen Aktivitäten ermuntern, aber auch anregen sich im öffentlichen Leben für Ihre Belange einzumischen. Genießen Sie selbstbewusst den neuen Lebensabschnitt und gestalten Sie ihn nach Ihren ganz persönlichen Interessen, mit Lebensfreude und einer Portion Abenteuerlust und Neugier auf Neues. Der Kreisseniorenrat berät Sie politisch unabhängig und konfessionell neutral.

Im Jahr 2011 wurde für Sie der erste Seniorenwegweiser, eine Broschüre mit umfangreichem Informationsmaterial, das für Sie eine wichtige Handreichung für Altersfragen beinhaltet, herausgegeben. Seit der dritten Auflage und einem anderen Verlag erarbeiteten wir selber den Text, um ihn passgenau auf den Alb-Donau-Kreis zuzuschneiden. Bei jeder neuen Auflage wurden aktuelle Veränderungen und neue Erkenntnisse eingepflegt. Durch Corona trat eine längere Pause ein, sodass in dieser Ausgabe von 2024 größere Ergänzungen notwendig wurden.

An dieser Ausgabe arbeiteten mit:

Für den Kreisseniorenrat:

Mechthild Laur, 1. Vorsitzende

Reinhard Kopp, 2. Vorsitzender

Udo Besenreuther, Beisitzer für Digitales

Für das Landratsamt:

Ursula Schmid-Berghammer, Altenhilfeplanung

Pflegestützpunkte im Alb-Donau-Kreis

Der Kreisseniorenrat ist Mitglied im Landesseniorenrat Baden-Württemberg und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren (BAGSO).

Im Internet finden Sie den Kreisseniorenrat unter:

www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de

E-Mail: **ksr-alb-donau-kreis@web.de**



Ihre Ansprechpartner sind:



Mechthild Laur, 1. Vorsitzende
Telefon: 07304 41536
E-Mail: medde.laur@t-online.de



Reinhard Kopp
Stellvertretender Vorsitzender
Telefon: 07306 924895



Patrik Thielsch
Stellvertretender Vorsitzender
Telefon: 0162 4245369



Frank Hermann
Schriftführer
Telefon: 07305 8537



Otto Leberle
Kassenverwaltung
Telefon: 07305 24187



Wolfgang Baumbast
Beisitzer
Telefon: 0175 3795167



Udo Besenreuther
Beisitzer
Telefon: 0160 5884248



Rosemarie Hanesch
Beisitzerin
Telefon: 07305 6673



Otto Hanesch
Beisitzer
Telefon: 07305 6673



Marianne Kopp
Beisitzerin
Telefon: 07306 924895



Maria Plepla-Peichel
Beisitzerin
Telefon: 07045 921073

Vorträge und Beratung

Mechthild Laur (Vorsitzende) und
Maria Plepla-Peichel (Beisitzende)

- Beratung in der Seniorenarbeit

Reinhard Kopp und
Marianne Kopp (stellv. Vorsitzender, Beisitzerin)

- Generationen im Wandel der Zeit

Reinhard Kopp (stellv. Vorsitzender)

- Digitalmentor

Mechthild Laur, Franz Hermann (Schriftführer)
Maria Plepla-Peichel

- Beratung begleitend zum Seniorenwegweiser
und Vorsorgemappe
- Information zum Tafelladen, Beratung
und Hilfe bei Sozial- und Rechtsfragen,
„Erbacher Notgroschen“

Rosemarie Hanesch (Beisitzerin)

- Beratung für Pensionäre und Angestellte des
öffentlichen Dienstes

Maria Plepla-Peichel

- Beratung für Pflege im Alter
- Demenz

Udo Besenreuther (Beisitzer)

Beauftragter des KSR für Digitales

- Vorträge und Einführung zur digitalen Teilhabe
- Digitale Unterstützung zum Wohnen im Alter
- Ausbilder für Digitalmentoren

Patrick Thielsch (stellv. Vorsitzender)

- Berater für Fahrsicherheitstraining
- Rollatortraining
- Pedelectraining

Wolfgang Baumbast (Beisitzer)

- Seniorenmentor für Digitales
- Auskunft über steuerliche Behandlung von
Renten, ELSTER
- Fahrsicherheitstraining

Freibad Hallenbad Sauna

nauBad

Infos und Öffnungszeiten
jederzeit unter:

www.nauBad.de

**GANZ OHNE SPORT
IMMER IN BEWEGUNG
BLEIBEN.**

ALLE VERBINDUNGEN UND
FAHRPLÄNE UNTER DING.EU



© Jhati · adobestock.com



iffland.hören.
Beratung Systeme Zubehör

DAS
LEBEN IST ...

HÖRENSWERT!

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob in Gesellschaft oder in der Natur. Lässt Ihre Hörfähigkeit nach, sollten Sie rechtzeitig einen Hörakustiker aufsuchen.

Testen Sie jetzt in einer unserer Filialen neueste Hörsysteme – kostenfrei und unverbindlich.

iffland.hören. in Ihrer Nähe:
Filiale Ulm Mitte
Fon 07 31 - 65 97 0
Filiale Neu-Ulm
Fon 07 31 - 71 70 70 75
Filiale Ulm-Wiblingen
Fon 07 31 - 43 43 4
Filiale Langenau
Fon 0 73 45 - 92 13 71
Filiale Ehingen
Fon 0 73 91 - 77 00 95 3
Filiale Heidenheim
Fon 0 73 21 - 40 03 0
www.iffland-hoeren.de

**Im Dienste
Ihrer Gesundheit**

IONIDA
APOTHEKEN

Inhaber Apotheker Traian Ionescu e.K.



St. Martins-Apotheke

Hauptstraße 9
89604 Allmendingen
Telefon: 0 73 91 / 10 00

Alpha Apotheke

Spitalstraße 29
89584 Ehingen
Telefon: 0 73 91 / 75 88 44

Neue Apotheke

Ulmer Straße 26
89143 Blaubeuren
Telefon: 0 73 44 / 78 45

Marien-Apotheke

Hauptstraße 76
89584 Ehingen
Telefon: 0 73 91 / 62 50



„Ruhestand“ oder selbstbestimmt und aktiv in ein neues Lebensalter?

Ältere Menschen sind gesünder und aktiver als früher und ihr Anteil an der Gesellschaft steigt stetig. Mit zunehmender Lebenserwartung, besserer Mobilität und Finanzkraft wächst auch das Interesse an vielfältiger Freizeitgestaltung. Die gewonnene freie Zeit ermöglicht mehr kulturelle Teilhabe in der Gesellschaft und die Freiheit, neue Interessen zu kultivieren. Bildung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis und macht nicht vor dem Alter halt. Es gibt verschiedene Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis, die zur Kultur des lebenslangen Lernens beitragen. Die Angebotspalette reicht in die verschiedensten Bereiche hinein – in Form von Vorträgen, Kursen, Führungen, Besichtigungen, Konzerten, Theater und Bildungsreisen, Besuchen von Ausstellungen, um nur einiges zu nennen. Die Inhalte beziehen sich auf Fremdsprachen, Natur, Literatur, Kunst, Geschichte, Tagesaktuelles, aber auch Computer und Technik, Sport und Ernährung, Rechtsfragen u.v.m.

Geistig und körperlich aktiv zu bleiben in unterschiedlichsten Formen hält unsere grauen Zellen in Schwung, man bleibt geistig beweglicher, kommunikationsfähiger und es wirkt sich zudem sehr positiv auf unsere Psyche aus. Es ist das beste Mittel gegen Vereinsamung und verfrühte Einschränkung des Aktionsradius. Sollten z. B. Sehen und Hören etwas nachlassen, gibt es inzwischen gute Hilfsmittel um diese Einschränkungen zu kompensieren. Kontakte zu pflegen bereichert und das soziale Umfeld bleibt dadurch einigermaßen bestehen.

Sich ehrenamtlich zu betätigen wäre noch eine andere Art, seine nun gewonnene freie Zeit sinnvoll

zu gestalten. Es gibt vielfältige Möglichkeiten sich im Kreis mit anderen und für andere zu betätigen und damit mitten im gesellschaftlichen Leben zu bleiben und es mitzugestalten. Davon profitieren nicht nur junge und alte Menschen, die der Hilfe bedürfen, sondern auch Sie ganz persönlich. Es ist ein gutes Mittel gegen Einsamkeit, erweitert Ihre Kontakte und sorgt für ein besseres Miteinander in Ihrem Umfeld. Auch Ihre Mitarbeit im Kreissenorenrat wäre uns willkommen.

Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis

Volkshochschulen

Zentrale Geschäftsstelle im Landratsamt
Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Telefon: 0731 185-1242
E-Mail: info@vhs-g.de
www.vhs-g.de

Geschäftsstellen:

	Telefon
Allmendingen	07391 70150
Altheim/Alb: Rathaus	07340 9601-0
Balzheim: Rathaus	07347 957812
Dietenheim: Rathaus	07347 969633
Dornstadt: Bücherei	07348 24369
Griesingen: Rathaus	07391 8748
Illerrieden: Rathaus	07306 9696-0
Lonsee: Rathaus	07336 8115
Munderkingen	07393 598114
Oberdischingen: Rathaus	07305 93113-0
Öpfingen: Rathaus	07391 7084-13
Rottenacker: Rathaus	07393 95040
Weidenstetten: Rathaus	07340 96400
Westerstetten: Rathaus	07348 9560-0



Sonstige Bildungsträger

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau mit Medienstelle

Grüner Hof 7, 89079 Ulm
Abteilung Bildungswerk
Telefon: 0731 92000-24
E-Mail: info@ev-bildung-alb-donau.de
Abteilung Medienstelle
Telefon: 0731 92000-17
www.ev-bildung-alb-donau.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung

Bildungswerk des Alb-Donau-Kreises und der Stadt Ulm
Olgastraße 137, 89073 Ulm
Telefon: 0731 9206020
E-Mail: keb.ulm@drs.de
www.keb-ulm.de

FBS Leben gestalten Familienbildungsstätte e. V.

Träger: Stadt Ulm, Ev. Gesamtkirchengemeinde
Kath. Gesamtkirchengemeinde
Landkreis Alb-Donau
Sattlergasse 6, 89073 Ulm
Telefon: 0731 962886-0
E-Mail: anmeldung@fbs.ulm.de
www.fbs.ulm.de

Universität Ulm

Albert-Einstein-Allee 11, 89081 Ulm
Telefon: 0731 502-6601

ZAWIW – Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung

Albert-Einstein-Allee 5, 89081 Ulm
Telefon: 0731 502 6601
E-Mail: info@zawiw.de
www.zawiw.de

Schwerpunkt: allgemeine, disziplinübergreifende, wissenschaftliche Weiterbildung für vorwiegend ältere Menschen auch in Form von forschendem Lernen durch Akademiewochen, Vorträge, Seminare, Kurse, Workshops, Zoomveranstaltungen usw. Rechtzeitige Anmeldung empfiehlt sich, da großes Interesse an der Seniorenakademie besteht.

Weitere Anbieter wie die Programme von verschiedenen örtlichen Organisationen finden Sie in den Amtsblättern der jeweiligen Gemeinden oder im Internet.

vhs Allmendingen

Hauptstraße 16, 89604 Allmendingen
Telefon: 07391 7015-0
E-Mail: elke.baersauter@allmendingen.de
www.allmendingen.de

vhs Ehingen

Spitalstraße 30, 89584 Ehingen/Donau
Telefon: 07391 503-503
E-Mail: vhs@ehingen.de
www.ehingen.de

vhs Laichingen/Blaubeuren/Schelklingen

Radstraße 8, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 925200
E-Mail: info@vhs-lai.de
www.vhs.laichingen.de

vhs Munderkingen

Marktstraße 1, 89597 Munderkingen
Telefon: 07393 598 114
E-Mail: vhs@munderkingen.de
www.vhs-munderkingen.de

Ulmer Volkshochschule

Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1530-0
Außenstellen: Blaustein und Langenau
E-Mail: info@vh-ulm.de
www.vh-ulm.de

Volksbildungswerk Westerheim

Kirchenplatz 16, 72589 Westerheim
Telefon: 07333 9666-0
E-Mail: info@westerheim.de
www.westerheim.de

Kulturelle Angebote

Dazu steht im Alb-Donau-Kreis und in Ulm/Neu-Ulm eine reichhaltige Auswahl zur Verfügung. Von Theater- und Museumsbesuchen, Konzerten und Kunstausstellungen, über Erforschung des Geo-Parks mit unserer Steinzeitgeschichte und des Biosphärengebiets, hält unser Landkreis eine Vielzahl von Kleinodien bereit. Auch die Landschaft mit ihren Felsenformationen, Wachholder-Heiden, Höhlen und wunderschönen Bergen und Tälern können Sie in ihrer Schönheit und mit ihrer oft sehr langen Geschichte wieder neu entdecken.

Zur Vertiefung Ihres Bildungsinteresses stehen Ihnen außerdem in vielen Gemeinden Büchereien zur Verfügung. Dort gibt es auch regelmäßig Sonderveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. Sie finden in den Büchereien Fachliteratur, Neuerscheinungen und Unterhaltungsliteratur für jedes Alter, auch zum Vorlesen für die Enkel, Videos, CDs, Blu-ray, Fachzeitschriften und vieles mehr. Alle Werke können ausgeliehen werden.

Aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie in der Tagespresse, den Amtsblättern der Gemeinden, als auch online in den Veranstaltungskalendern von Presse und Gemeinden.

Dort erscheinen auch Hinweise auf die Programme der Theater, Konzert- und Kulturveranstaltungen in unserer Region.

Theater Ulm

Telefon: 0731 161-4444 (Theaterkasse)

Abo-Büro: 0731 161 4458

Öffnungszeiten:

Montag 11:00 – 17:00 Uhr

Dienstag 11:00 – 19:00 Uhr

An Premierentagen: 11:00 – 18:30 Uhr

Samstag 10:00 – 18:30 Uhr

www.theater-ulm.de

Chancen und Herausforderungen des Internets: Digitalpakt Alb-Donau-Kreis

Über 22 Millionen Menschen, 27 % der Bevölkerung in Deutschland, sind älter als 60 Jahre. Das Internet und die Digitalisierung bestimmen viele Bereiche unserer Gesellschaft. Wir alle erleben, dass immer mehr Prozesse digitalisiert werden und eine manuelle Bedienung eher Nachteile mit sich bringt. Digitale Kompetenz wird immer mehr zur Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und damit zu einem unverzichtbaren Teil der Daseinsvorsorge.

Für ältere Menschen bietet die Digitalisierung die Chance, aktiver am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ob Fahrplanauskunft oder Ticketverkauf, Kommunikation mit der Familie, Nutzung von Unterhaltungsmedien oder Gesundheitsanwendungen – entscheidend ist, dass auch ältere Menschen über Kompetenzen im Umgang mit digitalen Geräten verfügen. Gerade finanziell und gesundheitlich benachteiligte Menschen sind oft nicht in der Lage, mit den digitalen Entwicklungen Schritt zu halten.

Der Kreisseniorenrat hat in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg einen Digitalpakt ins Leben gerufen, um den Benachteiligungen von Seniorinnen und Senioren entgegenzuwirken. Auf Wunsch kommt ein Aktionsteam in die Kommune und informiert über Aufbau einer Gruppe, um älteren Menschen die Kompetenzen rund um die Digitalisierung zu erklären. Beginnend mit Einführungskursen zielt das Programm darauf ab, Gruppen zu etablieren, die einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch pflegen.

Die Ziele des Digitalpaktes sind, dass älteren Menschen unabhängig von ihren finanziellen



© ponsulak - adobestock.com

Ressourcen und ihrem Wohnort, Zugang zu digitalen Medien und Alltagstechnologien haben.

Geeignete Bildungsangebote zur Vermittlung digitaler Kompetenzen sollen auch in kleinen Gemeinden zur Verfügung stehen. Die nachbarschaftliche Selbsthilfe wird gestärkt, so dass Unterstützung und Dienstleistungen verfügbar und nachhaltig gesichert sind.

Digitale Angebote sollen barrierefrei zugänglich sein. Nutzerfreundliche Lösungen sollen zielgruppenorientiert und partizipiert entwickelt und verbreitet werden. Für Fragen und Unterstützung stehen die Expertinnen und Experten des Kreisseniorenenrates zur Verfügung.

Kontakt:

Udo Besenreuther

Telefon: 0160 5884248

Digitalbeauftragter des Kreisseniorenenrates

Sport und Bewegung

Als beste Prävention gegen den Nachlass von Kräften mit zunehmendem Alter ist regelmäßige körperliche Betätigung. Sie senkt das Risiko eines Herzinfarktes, unser Immunsystem wird dadurch stabilisiert und die Muskulatur weiterhin gestärkt. Bei Diabetes Typ 2 kann durch Ausdauertraining die Medikamentengabe zurückgeführt werden. Selbst bei Demenzerkrankten kann durch Bewegung und Gedächtnistraining ein positiver Einfluss eintreten. Regelmäßige Bewegung können außerdem, wenn im Alter gewisse Ermüdungserscheinungen auftauchen, diesen damit entgegentreten werden und sie verlangsamen. Dabei ist darauf zu achten, dass Sie sowohl **Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Bewegungskoordination** kombinieren. Das kann in den unterschiedlichsten Sportarten geschehen. Suchen Sie sich die Bewegungsarten heraus, die Sie gerne machen, dann ist die Chance, dabei zu bleiben, größer.

Besonders geeignet für Ältere sind z. B. Schwimmen, Wandern, Walking, Radfahren, Gymnastik, Tanzen, Yoga, Pilates, auch Qigong, Rückschlagspiele wie Tennis, Tischtennis, Federball und Krafttraining. Altersgerecht durchgeführt, beleben sie, stärken Ihre Kondition und vermitteln Lebensfreude im Kontakt mit Gleichgesinnten.

Ihr Körper wird es Ihnen durch bessere Lungen- und Herzkreislauffunktion, Durchblutung des Gehirns, verbesserten Gleichgewichtssinn und erhöhte Konzentrationsfähigkeit danken. Angeleiteter Sport bietet dazu eine hervorragende Möglichkeit, sich in geselliger Runde fit zu halten.





© colourbox.com

Alle Sportvereine haben ein breitgefächertes Angebot das Sie nützen können. Außer den Sportvereinen bieten auch die Volkshochschule, das DRK, die AWO, die Naturfreunde und der Schwäbische Albverein Bewegung für Ältere an.

Kraftsport und Balanceübungen beugen außerdem der Sturzgefährdung vor. Sie sollten aber altersgerecht unter sorgfältiger Anleitung erfolgen. Deshalb ist der Besuch in einem Fitnessstudio im Alter durchaus sinnvoll und sehr zu empfehlen.

Sportkreis Alb-Donau/Ulm e. V.

Hirschstraße 4, 89073 Ulm

Telefon: 0731 6022279

www.sportkreis-alb-donau.de

Im Sportkreis sind alle Sportvereine des ADK mit Ansprechpartner auf der Webseite einzusehen.

Alle anderen Anbieter, wie z. B. DRK, AWO können Sie den Amtsblättern der Gemeinden entnehmen. Fitnessstudios finden Sie in der Werbung der Printmedien oder den Branchenverzeichnissen.

Bundesverband Gedächtnistraining e. V.



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Regionalgruppe Baden-Württemberg

www.bvgt.de

Arbeitskreis Ulm

Ruth Wetzel (Leiterin Arbeitskreis Ulm)

Elke Clauss (Stellvertreterin Arbeitskreis Ulm)

„Wer rastet, der rostet“ dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche Aktivität, sondern auch für unser Gehirn. Das Gehirn braucht regelmäßige Reize, um aktiv zu bleiben.

Seit über 30 Jahren entwickelt der BVGT e. V. mit dem Schwerpunkt des „Ganzheitlichen Gedächtnistraining“ seine Übungsangebote und verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Dieses schätzen Menschen jeglichen Alters, insbesondere auch Senioren.

Der Bundesverband Gedächtnistraining e. V. hat ein ganzheitliches Übungsprogramm mit folgenden 12 Trainingszielen erstellt. Dazu gehören **das Assoziative Denken, Denkflexibilität, die Fantasie und Kreativität, die Merkfähigkeit und Wahrnehmung, das Logische Denken, die Wortfindung und Formulierung, das Strukturieren, die Urteilsfähigkeit und Zusammenhänge erkennen.**

Diese unterschiedlichen Ziele werden nicht isoliert trainiert, sondern durch eine Vielfalt von Übungen miteinander verbunden.

Der regionale Arbeitskreis Ulm – mit zahlreichen ausgebildeten GedächtnistrainerInnen – bietet diese geistige Aktivierung in regelmäßigen Gruppen, aber auch in Einzelbetreuung, an. Dabei ist der soziale Aspekt sehr wichtig. Motto: „**Es soll Spaß machen!**“

Wenn Sie neugierig geworden sind, sprechen Sie uns gerne an.

Kontaktadresse:

Arbeitskreis Ulm

Ruth Wetzel (Arbeitskreisleiterin)

Elke Clauss

E-Mail: ruthwetzel@gmx.de

Telefon: 07347 4235

Rheuma-Liga BW e. V.

Zeughausgasse 3, 89073 Ulm

Telefon: 0731 14414638

Bietet Selbsthilfegruppen an:

Krankengymnastik in der Gruppe unter Physiotherapeutischen Anleitung für Menschen mit rheumatischen Leiden, wie Osteoporose, Arthrose, Rückenproblemen usw.

Info über Telefon: 07348 9821833

www.rheuma-liga-bw.de



Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg

Heßbrühlstraße 68, 70565 Stuttgart-Vaihingen

Telefon: 0711 9973048

E-Mail: info@hoergeschaedigte-bw.de

„Mobile Sprechstunde für Menschen mit Hörbehinderung im Ländle“

Kontakt:

Katja Widmann

Mobil: 0179 6784998

Sprechstunden gibt es im Moment in Blaustein und Ulm. Eine weitere Sprechstunde soll in Ehingen eingeführt werden. Für Auskunft und Anmeldung bitte Frau Widmann kontaktieren.

E-Mail: katja.widmann@hoergeschaedigte-bw.de

www.hoergeschaedigte-bw.de

Ernährung im Alter

Um im Alter in Form zu bleiben, ist eine bedarfsgerechte Ernährung die zweite Säule neben der Bewegung. Deshalb sollte man auf eine bewusste Zusammenstellung der Ernährung achten. Umso mehr, da durch die Abnahme des Grundumsatzes und den verringerten Energiebedarf, die Mahlzeiten kleiner werden, aber gleich viel Eiweißmengen, Vitamine, Mineralstoffe usw. liefern sollen. Krankheiten können zusätzlich den Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöhen. Um den Bedarf zu decken, sind vorrangig Lebensmittel mit großer Nährstoffdichte zu bevorzugen.

Dazu zählen vor allem: Vollkornprodukte (soweit man sie verträgt), Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und fettarme Fleischerzeugnisse, sowie fettreiche Fische, wie z. B. Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt oder Thunfisch, Eier, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, Nüsse und Samen und pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Soja- und Leinöl.



Es wird empfohlen fünf Mahlzeiten einzunehmen (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten). Die Kost sollte abwechslungsreich mit möglichst vielen Regionalprodukten und nach jahreszeitlichen Gesichtspunkten gestaltet werden. Es können durchaus auch Tiefkühlprodukte hinzugenommen werden.

Fertigmahlzeiten sollten kein Dauerzustand sein, da sie viel Zusatzstoffe enthalten, die dann auf längere Sicht schaden können. Außerdem ist selbst zu Kochen eine kreative Tätigkeit, die uns hilft den Alltag zu strukturieren.

Zusammenfassend sollte reichlich Gemüse und etwas weniger Obst, sowie genügend Eiweiß, mäßig Kohlenhydrate und mäßig gutes Fett (Omega 3 Fettsäuren) aufgenommen werden.

Ein ganz wichtiger Punkt ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit, mindestens 1 ½ Liter pro Tag. Ihr Mangel kann zu Austrocknung führen und damit zu Krankheiten, aber auch zu Gedächtnisstörungen und Orientierungslosigkeit.

Bleiben Sie in der Küche kreativ. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Genuss und ein Stück Lebensfreude.

Wenn Fragen auftauchen kann man sich auch bei der Ernährungsberatungsstelle des Landratsamtes beraten lassen. Die Stelle ist in der Abteilung Landwirtschaft/Forst angesiedelt.

Telefon: 0731 185-3091

Außerdem gibt es in vielen Kommunen bei Ärzten, den Volkshochschulen und verschiedenen Vereinen entsprechende Beratungsangebote.

Treffpunkt – Geselligkeit

Gemeinsame Aktivitäten und gesellige Stunden mit Gleichgesinnten nehmen im Alltag der älteren Generation einen hohen Stellenwert ein. Wenn man zunächst auch die neue freie Zeit nutzt um Versäumtes aufzuholen, Dinge in Ordnung zu bringen, die während des Berufslebens liegen blieben, sind neue oder wiederbelebte Kontakte im engeren sozialen Umfeld äußerst wichtig. Die Angebote in den Kommunen sind vielfältig und werden in den Amtsblättern bekannt gegeben. Diesen ersten Schritt an Angeboten teilzunehmen müssen Sie selber tun. Sie werden es nicht bereuen.

Selbstorganisierte Seniorenanarbeit belebt den Alltag, lässt uns mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben, bringt Spaß und Lebensqualität und die Gefahr der Isolation ist weitaus geringer. Man kann auch im Alter noch mit Erfolg neue Freundschaften und Kontakte knüpfen und seine erworbenen Fähigkeiten einbringen.

Alle Städte und Gemeinden sind inzwischen bemüht, das Freizeitangebot zu erweitern und für die ältere Generation mehr zu tun, deren Umfeld in jeder Hinsicht zu verbessern und den Alltag zu erleichtern. Treffs vor Ort, die allen offen stehen, werden von Vereinen, Kirchen, Sozialverbänden, Sozialträgern und Seniorenkreisen oder auch Eigeninitiativen getragen. Sollte für Sie nichts dabei sein, steht es Ihnen frei, einen neuen Treff mit anderen Gleichgesinnten zu organisieren.

Da die Aufzählung aller Aktivitäten in unserem Landkreis den Rahmen in diesem Heft sprengen würde, weisen wir wiederum auf die Amtsblätter der Städte und Gemeinden und die Tagespresse hin. Dort werden regelmäßig Veranstaltungen und Einladungen dazu veröffentlicht. Außerdem veröffentlichen wir Aktivitäten aus den verschiedenen Gemeinden, von denen wir erfahren, auf der Webseite des Kreisseniorenrates.



Quartiersentwicklung im Alb-Donau-Kreis

Bei Quartiersentwicklungen wollen Kommunalverwaltungen mit Beteiligung ihrer Bürgerinnen und Bürgern das Gemeindeleben bürgerlicher und lebenswerter gestalten. Dabei ist der Blick besonders auf das soziale, generationsübergreifende Miteinander gerichtet, das es zu beleben gilt. Damit soll erreicht werden, dass die Bürgerinnen und Bürger sich in ihrer Kommune wohlfühlen, sich mit ihr mehr identifizieren und Interesse an der Mitgestaltung finden. Dabei geht es unter der Überschrift der „**Quartiersimpulse**“ speziell auch um die Bedürfnisse der Älteren, die immer wieder vergessen werden. Sie werden oft nicht mitbedacht bei Beschlüssen in den Gremien, bei denen die Rahmenbedingungen für Leben und Wohnen und Infrastruktur im weitesten Sinn beschlossen werden, auf die sie besonders angewiesen sind. Auch für die Älteren muss Platz sein, möglichst lange in ihrem Ort, in ihrer Wohnung und ihrem gewohnten Umfeld, in Würde und Selbstständigkeit mit Teilhabe am Ortsgeschehen leben zu können. Und wenn Hilfe benötigt wird, sollten die entsprechenden Angebote in erreichbarer Nähe sein.

Die vom Land Baden-Württemberg gegründete **Allianz für Beteiligung** unterstützt die Quartiersentwicklungsprozesse und Quartiersimpulse, beratend und finanziell, mit dem Ziel Bürgernähe und Bürgerbeteiligung zu fördern und das soziale Miteinander zu stärken. Jedes Jahr kann man entsprechende Konzepte, die natürlich gewisse Kriterien erfüllen müssen, bei der Allianz für Beteiligung einreichen. Der Mehrwert, der durch das geweckte gemeinsame Interesse und die Bereitschaft der Gemeindemitglieder sich einzubringen, kann nicht genug hochgeschätzt werden.

Derzeit laufen im Alb-Donau-Kreis Quartiersimpulse in der Stadt Blaustein, der Gemeinde Beimerstetten und der Stadt Dietenheim. Neu dazu kommen 2024 die Städte Langenau und Schelklingen.

Im Internet finden Sie Informationen unter:
Allianz für Beteiligung BW
E-Mail: mail@allianz-fuer-beteiligung.de
www.allianz-fuer-beteiligung.de





© sam - adobe stock.com

Mobilität – Reisen

Allen Menschen muss Mobilität ermöglicht werden, damit sie teilhaben können, egal wo sie wohnen, wieviel sie verdienen oder wie alt sie sind. In unserem Flächenkreis ist das Auto für Ältere das Verkehrsmittel Nr. 1, da vor allem im ländlichen Bereich, der öffentliche Nahverkehr nicht so attraktiv ist und oft nicht an die gewünschten Zielorte der Kunden führt. Das Umsteigen erschwert mit zunehmendem Alter das Fahren mit den Öffentlichen. Die Verkehrstaktung entspricht häufig nicht den Bedürfnissen der Senioren. Verkehrs- und Mobilitätswende bedeutet aufgrund des Klimawandels ein Bewusstsein zu weniger Individualverkehr, sondern mehr Gemeinschaftsverkehr zu nutzen. In der Regel nutzen wir einen Verkehrsmix: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder E-Bike. Oder wir fahren per Bus zur Bahn bzw. wir fahren mit dem PKW zum Parkplatz und nutzen dann den ÖPNV. Voraussetzung für eine seniorengerechte Mobilität sind barrierefreie Gehwege und ein Radwegnetz, wenn wir bei kurzen Strecken auf den PKW verzichten wollen.

Deshalb empfiehlt es sich zur eigenen Sicherheit seine Fahrtüchtigkeit aufzufrischen. Die Verkehrswacht in Ehingen bietet dazu Kurse an. Dazu gibt der Landkreis einen Zuschuss. Es wäre wünschenswert, wenn Seniorentreffs für ihre Mitglieder oder Besucher solche Kurse organisieren würden.

Verkehrswacht Ehingen

Verkehrsübungsplatz 1, 89584 Ehingen
Wolfsgurgel 3
Telefon: 07391 758510
www.verkehrswacht-ehingen.de

Fahrsicherheitstrainings, Rollator- und Pedelectrainings organisiert in Heroldstatt unser Vorstandsmitglied Patrik Thielsch. Telefon: 0162 4245369

Sollten Sie den öffentlichen Nahverkehr oft nutzen, bietet der Donau-Iller-Nahverkehrsverbund DING ein Jahresabonnement für Ältere an. Da es immer Neuerungen gibt, führen wir an dieser Stelle keine Einzelheiten auf.

Mehr Informationen bei traffiti, dem SWU KundenCenter „Neue Mitte“

Bahnhofplatz 8, 89073 Ulm

Telefon: 0731 166-2840, Zentrale: 0731 166-0

Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch

und Freitag: 10:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 14:00 Uhr

Servicetelefon für Nahverkehr: 0731 166-2101

www.ding.eu Auskunft Nahverkehr

Reisen mit dem Zug Deutschlandticket

Seit Mai 2023 wird das Deutschlandticket im monatlichen Abonnement für 49,00 Euro angeboten. Es ist nutzbar im bundesweiten Nah- und Regionalverkehr – für Busse und Bahnen. Mit dem Kauf dieser Monatskarte kann man alle Busse und Bahnen – auch die privaten Anbieter – unseres Landkreises und darüber hinaus nutzen. Für EC, IC, und ICE-Züge gilt das 49-Euro-Ticket aber nicht.

Mit dem Ticket können Sie Kosten sparen. Sie sparen Zeit für den Kauf von Einzelfahrtscheinen in verschiedenen Tarifgebieten und können unbegrenzt umsteigen. Auf diese Weise sind Sie klimafreundlich unterwegs. Dennoch ist es immer eine persönliche Entscheidung vom Privatfahrzeug zum ÖPNV umzusteigen. Überdenken Sie zunächst, ob das Verkehrsangebot von Ihrem Wohnort zu Ihren Zielorten für Ihre Bedürfnisse (Einkauf, Arztbesuch, Vereinstreff etc.) ausreichend sind. Die Angebote im Alb-Donau-Kreis sind von Kommune zu Kommune sehr unterschiedlich. Genügt da das Angebot Ihren Bedürfnissen nicht, macht es wenig Sinn, sein Verkehrsmittel zu wechseln. Beobachten Sie die Entwicklung der Mobilitätswende – es kommen immer wieder neue Angebote dazu, die Verkehrstaktung wird ständig verbessert, es kommen u. U. neue Linienführungen hinzu, Bürger- und Rufbusse werden eingesetzt. Da es das 49-Euro-Ticket nur digital

gibt, sollten Sie gewisse Kenntnisse mit dem Umgang eines Smartphones haben. Verweigern Sie sich der digitalen Anwendung nicht. Die Digitalisierung lässt sich nicht aufhalten. Auch wir vom KSR bieten Schulungen für Smartphone, Tablet und Co. an.

Reisen mit dem Zug

Je nach Nutzungsgrad bieten sich unterschiedliche Bahncards an, besonders attraktiv für Fernreisen innerhalb Deutschlands, aber auch ins Ausland. So gibt es z. B. die Probe BahnCard 25 und die Probe BahnCard 50 für jeweils ein Jahr, allerdings auf Abo-Basis. Außerdem gibt es im Abo die Senioren BahnCard 25 bzw. 50 mit jeweils entsprechendem Rabatt. Wenn Sie Zugang zum Internet haben, können Sie unter dem Stichwort Bahncard einen Überblick über das Gesamtangebot, die Kosten, die Ermäßigungen und sonstige Konditionen finden. Weil es hierbei immer wieder Änderungen gibt, verzichten wir an dieser Stelle auf Einzelheiten. Lassen Sie sich deshalb vor Ihrer Reiseplanung bei der Bahn oder in einem Reisebüro beraten. Da es hierzu immer wieder Änderungen gibt, ist es besser, sich zu beraten zu lassen.

Umsteigehilfe bieten auch die Bahnhofsmissionen an.

Kontakttelefon: 0180 340035
E-Mail: bahncard-service@bahn.de

Reisen allgemein

Viele Reiseanbieter in der Touristikbranche haben heute ein immer größer werdendes Angebot für Senioren für das In- und Ausland, mit oder ohne Reiseleitung, teilweise auch mit Betreuung und Organisation von barrierefreien Hotels.

Da Senioren nicht mehr auf die Hauptreisezeit angewiesen sind, können Sie Kosten außerhalb dieser Zeit sparen. Viele Anbieter haben in der Nebensaison wesentlich günstigere Angebote, um ihre Hotels besser auszulasten. Besonders bei Pauschalreisen stößt man auf erhebliche Rabatte. Informationen und Beratung bekommen Sie in allen Reisebüros oder übers Internet. Auch verschiedene Omnibusunternehmen im Landkreis bieten Seniorenreisen an. Informationen können Sie über Tagespresse, Werbung, Kataloge oder Internet einholen.

Für Menschen mit Einschränkungen bietet das DRK gesonderte Reisen mit Betreuung an. Über das DRK kann man auch Adressen erfahren, wo hin mit Pflegebedürftigen in Urlaub gefahren werden kann.

Nutzen Sie auch die Bahnhofsmission, wenn Sie barrierefrei ein- bzw. aussteigen müssen.

Ehrenamtliches Engagement

Die neugewonnene Freizeit nutzt eine nicht geringe Anzahl von Älteren, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie sind in unserem Gemeinwesen nicht wegzudenken. Ohne sie hätte mancher Verein große Schwierigkeiten, sich zu halten.

Die Lebenserfahrung und die erworbenen Kompetenzen sind für das Gemeinwesen ein großer Gewinn, und sollten nicht brachliegen. Für jede Interessenslage und Begabung lässt sich etwas finden oder man gründet mit Gleichgesinnten etwas Neues. Dabei gewinnen beide Seiten und man hat die Chance, sein kommunales und soziales Umfeld aktiv mitzugestalten, für sich persönlich und seine Umgebung. Man kann sich auch örtlich um noch Ältere kümmern, z. B. mit Besuchsdienst. Man kann Nachbarschaftshilfe und Fahrdienste übernehmen oder bei Kindern und Jugendlichen als Patengroßeltern, Lesepaten oder Jugendbegleiter sich in den Schulen einbringen. Oder man begleitet Berufsanfänger und hilft ihnen über die ersten Klippen. Historisch Interessierte können mit Gleichgesinnten z. B. gemeinsam ihre Ortsgeschichte aufarbeiten und erforschen. Interneterfahrene können älteren Neulingen den Umgang mit den neuen Medien beibringen, Kurse dazu organisieren und sich über den KSR im Alb-Donau-Kreis als Mentoren ausbilden lassen.



© pikselstock · adobestock.com



© adobestock.com

Wo kein Seniorentreff vorhanden ist, kann man einen gründen und vielleicht Seniorenbeiräte für die Kommune organisieren. Fast alle Vereine freuen sich, wenn Personen bereit sind ihr Können einzubringen, Verantwortung zu übernehmen oder wenigstens in der einen oder anderen Form mitzuarbeiten. Es findet sich sicher für jeden und jede je nach Interessenslage eine passende Aufgabe. Gemeinsam etwas zu bewirken stärkt das Selbstwertgefühl, ist eine Bereicherung der eigenen Lebensgestaltung und führt zu neuen Kontakten und Freundschaften. Ist also eine Win-Win Situation.

GroßelternAkademie

Hilfe zum Zusammenleben der verschiedenen Generationen bietet in unserem Landkreis eine GroßelternAkademie. Sie ist eine Privatiniziativie von Reinhard und Marianne Kopp. Mit ihren Impulsen, die sie in Vorträgen und Se-

minaren weitergeben, möchten sie besonders die Großelterngeneration erreichen. Die GroßelternAkademie möchte Hilfestellung für ein vertrautes Miteinander zwischen Alt und Jung geben. Wobei der Impuls von der älteren Generation ausgehen muss. Es geht um Verständnis und ein gelingendes Zusammenleben der Generationen. Ergänzend zu den Vorträgen bringt die GroßelternAkademie verschiedene Publikationen unter der Edition GroßelternAkademie heraus. Der Ratgeber „Typisch Oma, typisch Opa?!” war zeitweise auf der Bestsellerliste Ratgeber des BoD-Buchshops. Die GroßelternAkademie bietet auch Seminare zum Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz sowie Generationengerechtigkeit an. Da es immer mehr „Verlassene Großeltern“, Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkeln verwehrt ist, gibt, widmen sie sich auch dieser Herausforderung. Zeitungen, Radio und Fernsehen sind inzwischen auf ihre Arbeit aufmerksam geworden.

Kontakt:

Reinhard und Marianne Kopp
Telefon: 07306 924895
E-Mail: info@grosselternakademie.de
www.grosselternakademie.de



**Großeltern
Akademie**

DAS GANZE LEBEN

Ihr Partner zum Thema gut alt werden in der Region

Die Keppler-Stiftung unterstützt Sie mit vielfältigen Angeboten in der Region. Unsere Tagespflegen sowie das Essen auf Rädern betreiben wir partnerschaftlich mit der Sozialstation Raum Munderkingen.

- **Beratung und offene Altenarbeit**

Soziale Angebote für ältere Bürgerinnen und Bürger

- **Seniorenzentren St. Anna Munderkingen und St. Sebastian Rottenacker**

Wohnen und Pflege auf Zeit oder Dauer

- **Tagespflegen in Munderkingen und Rottenacker**

Den Tag im Gemeinschaft verbringen

- **Essen auf Rädern und offener Mittagstisch**

- **Betreutes Wohnen in Munderkingen**

In Munderkingen sind wir in zwei Wohnanlagen als Betreuungsträger für Sie da

- **Vielfältige Arbeits- und Karrieremöglichkeiten**

FSJ, Ausbildung, Fach- und Hilfskräfte, Hauswirtschaft, Verwaltung



Seniorenzentrum St. Anna

Badstubenweg 7 | 89597 Munderkingen

Mail: info@st-anna-munderkingen.de

Tel. 07393 9503-0

www.st-anna-munderkingen.de



Seniorenzentren
St. Anna | St. Sebastian

Die Keppler-Stiftung in Munderkingen und Rottenacker

Lebensqualität im Alter – Auf Begegnungen und Beziehungen kommt es an

„Ich freue mich, wenn die Mitarbeitenden zu mir kommen und wir auch mal über Privates plaudern“, sagt Elisabeth D. (Name geändert), Bewohnerin des Seniorenzentrums St. Anna in Munderkingen. Im Herbst 2024 wird sie in das neu entstehende Seniorenzentrum St. Sebastian umziehen, welches 60 Plätze in der stationären Langzeitpflege und Kurzzeitpflege sowie 15 neu geschaffene Tagespflegeplätze bieten wird. Das Seniorenzentrum St. Anna setzt seine bewährten Leistungen fort, darunter Pflegeplätze, Essen auf Rädern und Betreutes Wohnen.

Elisabeth D. sagt genau das, auf was es uns ankommt, erläutert Pflegedienstleiterin Corinna Kleck. Verbindend sind Begegnungen und Beziehungen zwischen Menschen. Die Care-Ethik bildet dabei das Fundament unseres Pflegekonzeptes. Individuelle Biographien, Wertvorstellungen und die Förderung von Selbstständigkeit stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, auch bei Pflegebedürftigkeit, Lebensqualität zu erhalten oder gar auszubauen.

Dabei spielt auch die Förderung unserer Mitarbeitenden eine entscheidende Rolle. Bei der Qualität in der Pflege ist entscheidend, wer diese erbringt. Jeder: r Mitarbeitende in allen Funktionen trägt dabei in seiner persönlichen Rolle dazu bei.

Unsere Einrichtungen setzen dabei auf ein ganzheitliches Konzept. Mit dem von der Keppler-Stiftung entwickelten

Instrument zur Erfassung der Lebensqualität, kurz INSEL, messen und fördern wir die Lebensqualität. Hierzu finden strukturierte Interviews mit Bewohner:innen und Mitarbeitenden statt. Diese Methode führt zu gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen, die die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Die Einbindung von Vereinen und Gruppen aus dem Sozialraum gewährleistet, dass der Kontakt zum gewohnten Umfeld nicht abbricht und unterstützt die individuelle Betreuung

Das eigene Konzept, in welchem die sogenannte Kinästhetik – hier geht es um gesunde (Körper-)Haltung – angewandt wird, findet sich auch in einer eigenen Pflegedokumentation, der Keppler-Doku, wieder. Diese moderne Dokumentation unterstützt unsere Mitarbeitenden bestmöglich die Bewohner im Blick zu haben.

Qualität in der Pflege ist immer ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess, den wir aktiv gestalten. Hier nutzen wir vielfältige Qualitätsinstrumente, wie Audits, Qualitätszirkel und Fallbesprechungen.

Für die im Herbst 2024 eröffnende Tagespflege können Sie sich bereits jetzt unter 07393 9503-82 anmelden. Ein gutes abwechslungsreiches Angebot, das die häusliche Pflege entlasten kann.



Wohnen im Alter

Die Wohnqualität hat besonders im Alter großen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden und das Weiterbestehen unserer Sozialkontakte.

Jeder und jede möchte möglichst lange in ihrer bzw. seiner vertrauten Umgebung bleiben.

Deshalb sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken machen, wie und wann Sie eventuell Umbaumaßnahmen in die Wege leiten. Das erleichtert Ihnen den Haushalt länger selbst besser bewältigen zu können und in Ihren eigenen vier Wänden zu bleiben. Haushaltsnahe Dienstleistungen ermöglichen es trotz Einschränkungen, dann weiterhin ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Außerdem wäre es auch ratsam sich vorsorglich zu informieren, was es für Alternativen gibt, wenn das Wohnen im gewohnten Bereich nicht mehr möglich sein sollte.

Der Kreisseniorenrat hat dazu einen Ratgeber zur Wohnraumanpassung mit dem Titel „**Ein Leben lang zu Hause wohnen**“ herausgegeben, der viele Anregungen und Informationen, Ratschläge und Beratungssadressen zu diesem Thema für Sie enthält. Die Broschüre kann beim Seniorenrat angefordert werden oder von der Webseite des KSR heruntergeladen werden.

(www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de)

Die Wohnformen sind heute vielfältiger geworden

Wohnen zu Hause – Miete oder Eigentum

Unter barrierefrei versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschan-

cen für alle Lebensbereiche. Sollte die Wohnung zu groß sein, ist zu überlegen, ob man sich eine kleinere, seniorengerechte Wohnung in der Nähe sucht oder mit anderen teilt. In Mietwohnungen sind Umbauten mit dem Vermieter zu klären. Auf jeden Fall sollte man sich fachlich beraten lassen und informieren um Zuschüsse über die KfW zu bekommen oder über die Pflegeversicherung.

Wohnung mit Dienstleistung – Betreutes Wohnen

Diese Form des Wohnens gibt es schon länger im Alb-Donau-Kreis. In mehreren Kommunen sind Einrichtungen vorhanden, oft auch an Pflegeeinrich-

tungen angegliedert oder in deren Nähe. Der Bedarf ist jedoch größer als das momentan vorhandene Angebot und der Bedarf steigt in den nächsten Jahren an.

In den seniorengerecht ausgestatteten Wohnungsimmobilien kann man sich einmieten oder eine Wohnung als Eigentum erwerben und dort weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen. Es gibt einen Grundservice für Flurreinigung, Gartenanlage in Stand zu halten, Schneeräumen etc., der je nach Anlage etwas unterschiedlich ausfällt.

Zum betreuten Wohnen gibt es keine gesetzliche Definition. Es können Wahlleistungen aus einem breiten Service dazu gebucht werden. Deshalb ist es wichtig sich vorher gut zu informieren, welche Leistungen mit beinhaltet sind. Pflegeleistungen können nach Bedarf mit ambulanten Diensten vereinbart werden.

Wohngemeinschaften

Sie kommen bisher bei uns leider nur vereinzelt vor. Hier leben verschiedene Personen zusammen in einer gemeinsamen Wohnung. Sie haben

persönliche Räume in die sich jeder zurückziehen kann und Gemeinschaftsräume für alle. Man leistet sich gegenseitig Hilfe und führt den Haushalt gemeinsam. Voraussetzungen sind gegenseitiges Verständnis und ein toleranter Umgang. Die Gruppe muss gut zusammenpassen. Diese Form ist auch ein gutes Mittel gegen Einsamkeit und hat familiären Charakter.

Der **Arbeiter-Samariter-Bund** eröffnet in unserer Region im Oktober/November 2024 zwei neue Einrichtungen für „ambulant betreute Wohngemeinschaften“, eine in Staig und das andere in Ulm/Einsingen. Im Internet kann man sich schon jetzt darüber informieren und die Flyer dazu einsehen.

Seit Mai 2021 betreibt der Arbeiter-Samariter-Bund bereits eine ambulant betreute Wohngemeinschaft in Bernstadt:

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulant betreute Wohngemeinschaft
Bürggasse 23, 89182 Bernstadt
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Ab Oktober 2024

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulant betreute Wohngemeinschaft
Rosenweg 1, 89195 Staig
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Ab November 2024

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulant betreute Wohngemeinschaft
Ensostraße 40, 89079 Einsingen
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Weitere Informationen zu den ambulant betreuten Wohngemeinschaften erhalten Sie hier:

Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Mehrgenerationenwohnhäuser

In ihnen wohnen verschiedene Generationen zusammen. Die Wohnungen für Ältere sind schon altersgerecht ausgestattet. Der Grundgedanke ist, dass man sich gegenseitig auf freiwilliger Basis hilft, im Sinne einer Großfamilie. Die Belegung der Wohnungen wird bewusst gesteuert, um das Miteinander der Generationen zu fördern. Neben den Wohnungen gibt es dazu verschiedene Gemeinschaftsräume. Mehrgenerationenwohnhäuser entstehen teils auf Privatinitaliative, über Kommunen im Zusammenhang von Quartiersentwicklungen oder Wohnbaugesellschaften.

Seniorenwohnanlagen

Sie ermöglichen weiterhin in einer eigenen Wohnung ein eigenständiges Leben zu führen. Die Räume sind auf einer Ebene, schwellenlos, mit ausreichender Bewegungsfläche und verbreiterten Durchgängen für Rollstühle. Die Anlagen sind mit Aufzügen ausgestattet, sodass man auch in höheren Stockwerken wohnen kann.

Wohnen auf dem Bauernhof

Diese Wohnform ist eine neue Variante, die Fuß zu fassen beginnt. Bei uns ist sie noch eine Seltenheit aber im Norden schon praktisch erprobt. Es profitieren beide Seiten, sowohl die zukünftigen älteren Bewohner, die sich einkaufen oder einmieten können, als auch der Landwirt. Für den Umbau gibt es dazu staatliche Unterstützung. Hier werden auf Nebenerwerbshöfen in den brachliegenden Nebengebäuden kleine Wohnungen eingebaut. Die Besitzer behalten einen kleinen Teil ihrer Tiefe mit denen man auch Umgang pflegen kann, so man Freude daran hat. Es ist eine andere Form des betreuten Wohnens, bei der jeder noch selbstständig, aber doch in einer Gemeinschaft geborgen ist. Je nach Zuschnitt gibt es Gemeinschaftsräume zur Gemeinschaftspflege mit Aktivitätsangeboten. Zur medizinischen Hilfe kann dann ein ambulanter Dienst dazu bestellt werden. Man ist dort nicht allein, kann sich aber jederzeit in sein Refugium zurückziehen.

Seniorenresidenz

Sie ist ein Alterswohnsitz mit großzügiger, altersgerechter Ausstattung in Zimmern oder Appartements und Gemeinschaftsräumen. Leider sind sie nicht für jeden erschwinglich.

Zum Grundservice können noch andere Dienstleistungen dazu gebucht werden.

Wohnungsberatung/ Wohnungsanpassung

Der Wunsch lange in seinem Zuhause zu bleiben ist nachvollziehbar. Jedoch sind die meisten Wohnungen nicht barrierefrei, haben zu schmale Durchgänge und behindern unter Umständen die Hilfe von Angehörigen oder später dem Pflegepersonal. Schon durch kleinere Maßnahmen, wie Anbringen von Haltegriffen und Geländern am Hauseingang, den Einbau eines Treppenliftes und dem Entfernen von Stolperfallen in den Räumen, kann Erleichterung geschaffen werden. Je nach Situation kann es aber schwierig werden, ohne größere Anpassung, in seiner Wohnung zu bleiben.

Bevor Sie Umbaubemaßnahmen vornehmen, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Sie zeigt Ihnen die besten Veränderungsmöglichkeiten für Ihren Bedarf auf. Sollte es nicht möglich sein, ist vielleicht auch ein Wohnungswechsel in eine Seniorenwohnanlage in Erwägung zu ziehen.

Beratungsstellen für die Region:

Landratsamt Kontakt:

Ursula Schmid-Berghammer
Schillerstraße 30, 89073 Ulm
Telefon: 0731 185-4412
E-Mail: Ursula.Schmid-Berghammer@
alb-donau-kreis.de

Wohlfahrtswerk Baden-Württemberg

Tibor Vetter, Projektleiter
Schlossstraße 80, 70169 Stuttgart
Telefon: 0711 69126-0

Paritätische Sozialdienste Ulm

Eberhardstraße 3, 89073 Ulm
Telefon: 0731 96829-0 (Telefenzentrale)

VdK Kreisverband Ulm

Wichernstraße 10, 89073 Ulm
Telefon: 0731 4939190
Telefon: 07346 919263

DRK Wohnberatungsstelle Stuttgart

Reitzensteinstraße 9, 70190 Stuttgart
Telefon: 0711 2808-1333 oder 2808-1334
www.drk-stuttgart.de

Es wäre wünschenswert, wenn der Alb-Donau-Kreis eigene Wohnberater stellen könnte. Der Bedarf an Beratung ist groß. Voraussetzungen wären: bewegliche Jungrentner mit handwerklichen Kenntnissen und Freude am Umgang mit älteren Personen. Interessenten oder Interessentinnen können sich beim Kreisseniorenrat unter 07304 41536 oder per E-Mail ksr-albkreis@web.de melden. Die Ausbildungskosten würde der Seniorenrat übernehmen.

Sicherheit von Haus und Wohnung

Mit einigen Maßnahmen kann man sein Zuhause vor Eindringlingen schützen. Die Polizei berät gerne, welche Verbesserungen für Ihre Sicherheit es für Fenster und Türen gibt, und ob vielleicht eine Sprechanlage sinnvoll wäre.

Die Präventionsstelle der Polizei in Ulm, informiert und berät Sie zu allen Fragen, wie Sie Ihre Wohnung vorbeugend absichern können. Die Präventionsstelle berät und informiert Sie außerdem, wie Sie sich vor den raffinierten Tricks der Telefonbetrüger wie z. B. Enkeltrick, falschen Polizisten, oder unerbetenen Hauseindringlingen, die ihren Einlass durch Bitte um Hilfe erschwindeln wollen, schützen können. Die telefonischen Schockanrufe sind nur dazu da, Informationen und Daten Ihnen zu entlocken mit dem Ziel an Ihr Geld und andere Wertgegenstände zu kommen. **Die Polizei kommt nie in Ihre Wohnung, um Geld oder andere Wertgegenstände abzuholen.**



Das ist gesetzlich verboten. Auch Einbrüche in der Nachbarschaft werden Ihnen nicht angekündigt. Schützen Sie sich durch eingeholte Informationen zu diesem Thema, dann gehen Sie diesen Betrügern sicher nicht auf den Leim. **geben Sie außerdem keine Namen preis und machen Sie mit Ihren Verwandten ein besonderes Kennwort aus, das der Anrufer nicht wissen kann.** Dann merken Sie sofort, dass es ein Fake-Anruf ist. Informieren Sie die Polizei über den Vorgang.

Kontakt:

Polizeidirektion Ulm

Münsterplatz 47, 89073 Ulm
Telefon: 0731 188-0 (Zentrale)
E-Mail: ulm.pp@polizei.bwl.de

Weißen Ring – Gemeinnütziger Verein

Zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern
Ulm/Alb-Donau
Kontakt: 07305 956107
E-Mail: info@weisser-ring.de

Seniorenfreundliches Handwerk: Aktion „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm

Die Kreishandwerkerschaft schult Handwerker gezielt, um sie auf den angemessenen Umgang mit Älteren, eingeschränkten oder behinderten Menschen, vorzubereiten. Die Betriebe bekommen ein Qualitätssiegel als besonders seniorenfreundlicher Betrieb. Dieser ist dann bestens in der Lage auf die Wünsche und Bedürfnisse der Älteren einzugehen, ihnen Orientierung zu geben und spezifische Leistungen anzubieten. In regelmäßigen

Abständen wird das Qualitätssiegel hinterfragt. Neben den Handwerksbetrieben haben sich auch Umzugsunternehmen auf Seniorenumzüge spezialisiert.

Auskünfte und Informationen erhalten Sie bei:

Kreishandwerkerschaft Ulm

Schillerstraße 18, 89077 Ulm
Telefon: 0731 140300
www.khs-ulm.de

Zuschüsse für Umbaumaßnahmen

- Baden-Württemberg Wohnungsbauprogramm Förderung von Eigenwohnraum sowie Mietwohnraum im Zweifamilien-Haus zur Anpassung von Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung.
- Darlehen bzw. Einmalzuschuss
- KfW-Bank Wohnungseigentumsprogramm Antragsberechtigt sind natürliche Personen, die Wohnungseigentum erwerben oder besitzen. Die Baumaßnahme muss vor Beginn mit Kostenvoranschlag eingereicht und die Zusage abgewartet werden. Was bezuschusst wird: z. B. Energie-Verbesserungsmaßnahmen, aber auch altersgerechter Umbau. Ihr Handwerksbetrieb sollte darüber Bescheid wissen. Weitere Informationen unter: www.kfw.de
- Pflegekassen Zuschüsse Für Personen mit Pflegedürftigkeit können für verbessernde Maßnahmen für das Wohnumfeld Zuschüsse beantragt werden. Das gilt ebenso für technische Hilfsmittel. Die Zuschüsse fallen je nach Pflegegrad unterschiedlich hoch aus. Vor Baubeginn sind Pläne und Kostenvoranschläge einzureichen. Es sollte erst begonnen werden, wenn die Zusage erfolgt ist.



Beratungsangebote

Für Hilfesuchende in jedem Lebensalter sind kompetente Ansprechpartner wichtig. Im Alb-Donau-Kreis bieten zahlreiche Beratungsstellen für jede Lebenslage ihre Hilfe an. In Anbetracht der begrenzten Mobilität von Pflege- und Hilfsbedürftigen ist eine wohnortnahe Versorgung mit Beratungsstellen, sowie vielfältigen Hilfsangeboten eine Frage der Lebensqualität.

Altenhilfeplanung/Altenfachberatung im Alb-Donau-Kreis

Die Altenhilfeplanung/Altenhilfefachberatung ist Ansprechpartner für folgende Inhalte im Alb-Donau-Kreis:

- Planung im Bereich der Altenhilfe und der Weiterentwicklung von Angeboten. Mitwirkung bei der Erstellung der regelmäßigen Kreisseniorenplanung im Landkreis.
- Beratung der in der Altenhilfe tätigen Akteure.
- Anlauf- und Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige.
- Kooperation und enge Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt im Landkreis.
- Projektkoordination für das landkreisweite Netzwerk **Demenz**.
- Generationsübergreifende Zusammenarbeit mit Institutionen, Kommunen und neuen Initiativen im Altenhilfebereich.
- Mitwirkung bei der Herausgabe des Seniorengeweisers des Kreisseniorenrates.
- Beratung und Begleitung von Gemeinden und Kommunen zum Aufbau seniorenfreundlicher Strukturen und Themen der Quartiersentwicklungen sorgender Gemeinschaften.

- Landkreis Anerkennungsstelle von Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45 SGB XI (sogenannte UstA-VO Angebote)

Altenhilfeplanung des Alb-Donau-Kreises

Schillerstraße 30, 89073 Ulm

Ursula Schmid-Berghammer

Zimmer 6.H-05

Telefon: 0731 185-4412

E-Mail: ursula.schmid-berghammer@alb-donau-kreis.de

Die Altenhilfeplanung konzentriert sich als Teil der Sozialplanung auf die Zielgruppe der alten Menschen, insbesondere auf pflegebedürftige Ältere. Sie ist gem. § 71 Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch SGB XII eine kommunale Aufgabe zur Daseinsvorsorge für die Bürgerinnen und Bürger. Ihr Ziel ist es, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder zu mildern.

Die Vorrangigkeit der Prävention von Pflegebedürftigkeit sowie häuslicher bzw. ambulanter oder teilstationärer Pflege gilt es entsprechend zu beachten.

Denn ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben lässt sich bei körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen nur führen, wenn es ein darauf ausgerichtetes **Zusammenspiel von Wohnsituation, Wohnumfeld, Pflege, Erreichbarkeit von Versorgungseinrichtungen und Gesundheitsversorgung sowie gesellschaftlicher Teilhabe begünstigt wird**.



ASB Tagespflege. Tagsüber liebevoll umsorgt.

Wir beraten Sie gern!

Tagespflege Ulm:

Sandra Böhrlig · 0731/93 771-407
sandra.boehrlig@asb-ulm.org

Tagespflege Bernstadt:

Elisabeth Faradi · 01522 / 172 89 21
elisabeth.faradi@asb-ulm.org



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Ulm, Alb Donau,
Heidenheim, Aalen

www.asb-ulm.org

„Der
VdK ist da,
wenn ich Hilfe
brauche.“

Kompetent beraten im Sozialrecht

Hilfe zu den Themen Rente, Erwerbsminderung,
Behindertengrad und Schwerbehinderung:

Kontakt: 0731 49 39 190 | srg-ulm@vdk.de

Ehrenamtliche Beratung beim VdK-Ortsverband:

Altersgerechtes Wohnen, Patientenrechte,
Gesundheitswesen, Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht, geselliges Beisammensein.

Hier finden Sie Ihren Ortsverband:

www.vdk.de/kv-ulm | kv-ulm@vdk.de



Erbach



pflegen

Ihr körperliches Wohlbefinden und die persönliche Entlastung stehen im Vordergrund – entsprechend Ihren Terminwünschen – und natürlich auch in Ihrem zu Hause

helfen

Ihren Alltag mit Haushalt und Erledigungen zu entlasten und in Lebenssituationen zu helfen, die alleine schwer zu bewältigen sind – das ist unsere Aufgabe

beraten

bei uns erfahren Sie alles über den Einsatz und die Auswahl der benötigten Hilfsmaßnahmen – ganz individuell und persönlich auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

Tel. 07305 3601 – rund um die Uhr

Sozialstation Erbach
Erlenbachstraße 19

pflegen. helfen. beraten. ■



© InsideCreativeHouse · adobestock.com

VdK Hilfe im Sozialrecht

Sozialschutzrecht gehört zu den zentralen Serviceleistungen des Sozialverbandes in Baden-Württemberg.

Die Sozialschutz GmbH des VdK mit ihren Sozialrechtsreferenten beraten und vertreten Sie bei der Durchsetzung Ihrer Ansprüche bei Sozialbehörden, Sozialgerichten und Reha-Trägern, wie z. B. bei Sozialversicherungsrecht, Schwerbehindertenrecht, Sozialhilferecht und Grundsicherung.

VdK Spezialrechtsschutz GmbH

Servicestelle Ulm
Wichernstraße 10, 89073 Ulm
Telefon: 0731 493919-0
E-Mail: srg-ulm@vdk.de
www.vdk-bawue.de

Kreissozialverband VdK Bezirk Ulm

Wichernstraße 10, 89073 Ulm
Telefon: 0731 21006
Montag bis Donnerstag: 9 bis 12 Uhr,
14 bis 15:30 Uhr
Freitag: 9 bis 11:30 Uhr

Kreissozialverband VdK Bezirk Ehingen

Haldenstraße 10, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 53665
E-Mail: kv-ehingen@vdk.de

Seniorenverband öffentlicher Dienst

Regionalverband Ulm

Der Verband setzt sich als einziger für die Belange von „Ehemaligen“ im öffentlichen Dienst und deren Hinterbliebenen ein. Er berät sie in Fragen der Beamten- und Zusatzversorgung, Beihilfe, Rente, Kranken- und Pflegeversicherung, sowie im Behindertenrecht. Der Verband vertritt seine Mitglieder außerdem zusätzlich in Musterprozessen.

Kontakt:

Rosemarie Hanesch
Panoramaweg 32, 89155 Erbach
Telefon: 07305 6673

Interessensvertretung Kreisseniorenrat (KSR)

Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis

Mechthild Laur, 1. Vorsitzende
Buchenweg 9, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 41536
E-Mail: medde.laur@t-online.de
E-Mail: ksr-alb-donaukreis@web.de
www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de

Der Kreisseniorenrat berät zu Fragen des Älterwerdens, tritt für die Interessen und Bedürfnisse der Senioren ein und gibt wichtige Informationen durch Veranstaltungen (wie z. B. die jährlichen Kreisseniorentage, Vorträge, Ausstellungen, Seniorenmessen...) weiter. Er kann auch von Ihnen gebucht werden für örtliche Veranstaltungen zu altersbetreffenden Themen.

Verbände der freien Wohlfahrtspflege

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Alb-Donau

Georg Hafner
Wagnerstraße 10/1, 89155 Erbach
Telefon: 07305 4666

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Grimmelfinger Weg 37, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V.

Region Alb & Stauferland
Panoramaweg 2, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-0
E-Mail: info@asb-alb-stauferland.de
www.asb-alb-stauferland.de

Caritas Ulm/Alb-Donau

Olgastraße 137, 89073 Ulm
Telefon: 0731 2063-0
E-Mail: info@caritas-ulm-alb-donau.de
www.caritas-ulm-alb-donau.de

DRK Kreisverband Ulm e. V.

Frauenstraße 125, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1444-0
www.drk-ulm.de

Evang. Diakonieverband

Bezirksstelle Ulm/Alb-Donau
Grüner Hof 1, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538-500
www.diakonie-ulm.de
Montag bis Donnerstag: 9 bis 12 Uhr,
14 bis 16 Uhr
Freitag: 9 bis 12 Uhr, 13 bis 15 Uhr

Außenstelle Blaubeuren

Weilerstraße 12, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 9522696
Termine nach Vereinbarung.
Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr

Außenstelle Langenau

Kufttenstraße 19, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9640-795
Termine nach Vereinbarung.
Montag, Dienstag, Freitag: 9 bis 12 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag: 14 bis 17 Uhr
Angebot der Bezirksstellen:

- Familien-, Lebens- und Sozialberatung
- Schuldnerberatung
- Diakonie – secondhand für alle (Kleidung, Schuhe usw.)
- Demenzberatung
- Projektarbeit
- Suchtberatung
- Migrationsarbeit

Psychologische Beratungsstelle Ulm

Diakonie Verband/Ulm Alb-Donau

Die psychologische Beratungsstelle Ulm mit ihren Außenstellen ist Anlaufstelle für Personen mit Problemen, sowie deren Angehörigen aus dem Landkreis und der Stadt Ulm. Gemeinsam wird versucht, in schwierigen und scheinbar ausweglosen Situationen Lösungen zu finden.

Beratungsstelle Ulm

Grüner Hof 3, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538-400

Außenstellen:

Webergasse 5, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 4960

Duceyer Platz 1, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 923355

Lange Straße 36, 89128 Langenau
Telefon: 07345 3553

BruderhausDiakonie Alb-Donau/Ulm

Die BruderhausDiakonie bietet in der Region Alb-Donau/Ulm differenzierte Hilfen für Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung.

Dienststellenleitung: Gudrun Reuther
Telefon: 07391 703150
E-Mail: gudrun.reuther@bruderhausdiakonie.de

Stellv. Dienststellenleitung: Oliver Nägele

Telefon: 07391 703150

E-Mail: oliver.naegele@bruderhausdiakonie.de

Region Südlicher Alb-Donau-Kreis

Regionalleitung SADK: Corinne Klingler

Telefon: 07391 703123

E-Mail: corinne.klingler@bruderhausdiakonie.de

Ambulante Psychiatrische Dienste Ehingen

Gemeindepsychiatrisches Zentrum

Mühlweg 8, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 703136

Teamleitung: Melanie Meints

E-Mail: melanie.meints@bruderhausdiakonie.de

Tagesgestaltende Hilfen Ehingen

Gemeindepsychiatrisches Zentrum

Mühlweg 8, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 703113

Teamleitung: Simone Führle

E-Mail: simone.fuehrle@bruderhausdiakonie.de

Stationäres Wohnen Ehingen

Wohnhaus am Spital

Gruornerstraße 48, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 706911

Teamleitung: Jean-Francois Karsch

E-Mail: jean-francois.karsch@bruderhausdiakonie.de

Region Nördlicher Alb-Donau-Kreis & Ulm

Regionalleitung NADK & Ulm: Senta Fezer

Telefon: 07345 9339515

E-Mail: senta.fezer@bruderhausdiakonie.de

Ambulante Psychiatrische Dienste Laichingen

Unterstützungszentrum Laichingen

Gartenstraße 10, 89150 Laichingen

Telefon: 07333 9500296

Teamleitung: Matthias Geiger

E-Mail: matthias.geiger@bruderhausdiakonie.de

Tagesgestaltende Hilfen Laichingen

Unterstützungszentrum Laichingen

Gartenstraße 10, 89150 Laichingen

Telefon: 07333 9500290

Teamleitung: Mirjam Götz

E-Mail: mirjam.goetz@bruderhausdiakonie.de

Stationäres Wohnen Laichingen

Wohnhaus Laichinger Mitte
Gartenstraße 9 und 9/1, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 9259711
Teamleitung: Nathalie Stich
E-Mail: nathalie.stich@bruderhausdiakonie.de



© colourbox.com

Ambulante Psychiatrische Dienste

Langenau & Ulm

Unterstützungszentrum Langenau
Bahnhofstraße 21, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9339513
Teamleitung: Anja Diener
E-Mail: anja.diener@bruderhausdiakonie.de

Tagesgestaltende Hilfen Langenau

Unterstützungszentrum Langenau
Bahnhofstraße 21, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9339513
Teamleitung: Anja Diener
E-Mail: anja.diener@bruderhausdiakonie.de

Stationäres Wohnen Langenau

Wohnhaus zur Nau
Bahnhofstraße 21, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9339505
Teamleitung: Melanie Schönenfelder
E-Mail: melanie.schoenfelder@bruderhausdiakonie.de

Caritas Psychologische Familien- und Lebensberatung

Unterstützung in allen Lebensphasen, auch bei Fragen des Alterns, gemeinsam wird versucht neue Perspektiven zu entwickeln.

Kontakt: Anmeldung über das Sekretariat
Telefon: 0731 2063-0

- Betreuung von Pflegebedürftigen, wenn Sie abwesend sind
- Beschäftigung von Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind

Organisierte Nachbarschaftshilfe Caritas Ulm/Alb-Donau-Kreis

Kontakt:
Caritas Bezirksstelle Ulm Maria Seitz
Olgastraße 137, 89073 Ulm
Telefon: 0731 2063-41
Mobil: 0176 238681 58
E-Mail: seitz.m@caritas-ulm-alb-donau.de

Besuchsdienste: Carmen Diller
Telefon: 0731 2063-28

ASB Sozialstation Merklingen

Unterstützung im Alltag
Holunderweg 1, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-40
E-Mail: sozialstation.merklingen@asb-alb-stauferland.de
www.asb-alb-stauferland.de

Nachbarschaftshilfe im Seniorenenzentrum Blaustein

Boschstraße 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 92830-998
E-Mail: nbh.blaustein@adk-gmbh.de

Organisierte Nachbarschaftshilfe

Die organisierte Nachbarschaftshilfe unterstützt Sie in Ihrem Alltag zuhause. Nachbarschaftshelfer/innen bieten Ihnen individuelle und praktische Hilfe im Haushalt, je nach gewünschtem Umfang, und begleiten Sie bei zahlreichen Anlässen:

- Einkaufen oder Begleitung beim Einkaufen
- Mahlzeiten zubereiten
- Hilfe bei der Reinigung oder Wäschepflege
- Begleitung zum Gottesdienst, Spaziergang, Arztbesuch oder Behördengang

Psychologische Familien- und Lebensberatung

Wir unterstützen und begleiten Sie bei Ängsten, Krankheit und Schicksalsschlägen, bei Fragen zum Alter und Älterwerden und in schwierigen Lebensphasen. Gemeinsam versuchen wir, neue Perspektiven zu entwickeln.

Kontakt:
Anmeldung über das Sekretariat
Telefon: 0731 4034216-0

Allgemeine Sozialberatung Caritas

Viele Menschen geraten durch Scheidung, Arbeitslosigkeit, Überschuldung, Krankheit oder körperliche Behinderungen in Notsituationen, aus denen sie keinen Ausweg mehr sehen. Die allgemeine Sozialberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau-Kreis versteht sich als Anlaufstelle für Menschen mit diesen Problemen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden neue Lebensperspektiven und Lösungswege erarbeitet. Die Beratung ist für alle Altersgruppen offen und kostenfrei.

Kontakt:
Monika Betz-Albegiani (Ulm)
Telefon: 0731 2063-41

Petra Fiderer (Ehingen)
Telefon: 07391 7073-26

Suchtberatung

Suchtprobleme im Alter sind immer noch mit einem Tabu behaftet, obwohl sie auch im Alter weit verbreitet sind. Abhängigkeiten können durch Alkohol und Rauchen, Medikamente, Essen u. a. verursacht werden. Hilfe ist in jedem Alter möglich. Wenden Sie sich deshalb an die entsprechenden Beratungs- und ambulanten Behandlungsstellen für Suchtkranke und Angehörige.

Caritas Ulm in Kooperation mit dem Evangelischen Diakonieverband Ulm/Alb-Donau

Beratung in Ulm, Ehingen, Laichingen, Langenau
Wilhelmstraße 22, 89073 Ulm

Kontakt:
Anmeldung über das Sekretariat
Telefon: 0731 17588-250

Offene Sprechstunden in Ulm:
Montag: 10 bis 12 Uhr
Donnerstag: 15 bis 17 Uhr

Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker
Kontakttelefon für Ulm/Neu Ulm: 07307 923741
Kontakttelefon Familiengruppen für Angehörige von Alkoholkranken: 0157 75878442,
Neu-Ulm 0157 75440150
Gemeinsames Dienstbüro Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.
Postfach 1151, 84122 Dingolfing

Angebote für Menschen mit Behinderung

Selbsthilfebüro Korn e. V. Ulm
Kornhausgasse 9, 89073 Ulm
Telefon: 0731 8803-4410
www.selbsthilfebueero-korn.de

Das Selbsthilfebüro Korn ist seit 1989 die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in der Region Ulm-Neu, Ulm und Alb-Donau-Kreis. Ob Sie eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder eine eigene Gruppe gründen wollen, fachliche Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen, dazu finden Sie hier Information und Beratung, themenbezogene Veranstaltungen und Weiterbildung.

BSK Kontaktstelle Selbsthilfe für Körperbehinderte Ulm/Alb-Donau-Kreis

Unabhängige Beratung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:

- Rechte von Menschen mit Behinderung/chronisch Kranke
- Schwerbehindertenrecht
- Barrierefreiheit/barrierefreies Wohnen Beratung nach Konzept des Peer Counseling (Menschen mit Behinderung beraten Betroffene)
- Inklusionsbegleitung, beratende Mitarbeit auf kommunaler Ebene als Interessensvertretung behinderter Menschen bei kommunalen Vorhaben.

BSK Selbsthilfebüro Kontaktstelle Korn e. V. Ulm/Alb-Donau-Kreis
Kornhausgasse 9, 89081 Ulm
Telefon: 0731 8803 4410-0
Bsk-ev.org
www.bsk.org

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Im Alb-Donau-Kreis

EUTB Träger Lebenshilfe Donau-Iller e. V.
Erhard-Grözinger-Straße 51, 89134 Blaustein
Terminvereinbarungen und Beratung unter
Telefon: 0731 92268222
E-Mail: eutb-alb-donau@lhdi.de
Außenstelle: 89584 Ehingen
Oberschaffnei Schulgasse 21



Häuslicher Bereich – Gruppenangebote

St. Elisabeth – Stiftung Ehingen

Carmen Genal, 89584 Ehingen
Telefon: 07351 3005520
E-Mail: Carmen.genal@st-elisabeth-stiftung.de

Gustav-Werner-Schule Ulm e. V.

Anita Calleri, 89075 Ulm
Telefon: 0731 2403307
E-Mail: vorstand-foerderverein@gustav-werner-schule.de
E-Mail: anitacalleri@web.de

Schmiechtalschule Ehingen

Christian Walter, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 770020
E-Mail: c.walter@schmiechtalschule.de

VSP Verein für Sozialpsychiatrie e. V.

Leonie Ebner, 88529 Zwiefalten
Telefon: 07071 7953310
E-Mail: engagement@vsp-net.de

Liebenau Teilhabe gGmbH

Stephanie Knaus, 89077 Ulm
Telefon: 0731 159399650
E-Mail: Stephanie.knaus@stiftung-liebenau.de
E-Mail: adulm@stiftung-liebenau.de

Lebenshilfe Donau-Iller Offene Hilfen

Freizeiten für Menschen mit Behinderung

Tobias Tränkle, 89077 Ulm
Telefon: 0731 880325-192

Offene Hilfen für Freizeitgruppen, offene Freizeit- und Bildungsangebote

Tobias Tränkle, 89077 Ulm
Telefon: 0791 92268-192



Beratungsangebote

Offene Hilfen für Familienentlastender Dienst für Menschen mit Behinderung

Tobias Tränkle, 89077 Ulm
Telefon: 0731 880325192
E-Mail: t.traenkle@lhdi.de

Habila GmbH Tannenhof Ulm

Ksenia Prasko, 89079 Ulm
Telefon: 0731 4013495
E-Mail: Ksenia.prasko@habila.de

Reiten beim Schlossberg (FED)

Raffaela Kreiser, 89601 Schelklingen
Telefon: 0177 2501873
E-Mail: info@schlossbergreiten.de

Schuldner- und Insolvenzberatung

Menschen mit Schulden gibt es in allen Altersgruppen. Die Schuldenberatungsstellen bieten mit geschulten Mitarbeitern Hilfe zur Lösung Ihrer Probleme, auch umfassend bei Insolvenzverfahren.

Diakonische Bezirksstelle Ulm

Grüner Hof 1, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538501

Laichingen Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e. V.

Telefon: 07333 95394-27
Die Beratung erfolgt in Kooperation mit dem Diakonieverband.

Verbraucherberatung

Verbraucherzentralen vertreten bei Rechtsproblemen die Interessen der Verbraucher. Sie bieten Verbraucherschutz.

Verbraucherzentrale Ulm

Frauengraben 2, 89073 Ulm
Telefon: 0711 669110
Allgemeine Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag: 13 bis 17 Uhr
Montag bis Donnerstag: 10 bis 18 Uhr
Freitag: 10 bis 13 Uhr
Termintelefon: 0711 669110
E-Mail: info@verbraucherzentrale-bawue.de

Rentenberatung

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Regionalzentrum Ulm
Wichernstraße 10, 89073 Ulm
Telefon: 0731 92041-0
Termine für persönliche Beratung außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten:
Fax: 0731 92041-190
E-Mail: regio.ul@drv-bw.de
Sprechzeiten:
Montag bis Mittwoch: 8 bis 16 Uhr
Donnerstag: 8 bis 18 Uhr
Freitag: 8 bis 12 Uhr

Renten müssen beantragt werden, sie werden nicht automatisch ausgezahlt. Es empfiehlt sich, schon vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben eine Beratungsstelle aufzusuchen und sich zu informieren und beraten zu lassen. Meist können in der zuständigen Stadt- oder Gemeindeverwaltung die Rentenanträge gestellt werden.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jeder Mensch, egal in welcher Lebenssituation er sich befindet kann in die Situation kommen, dass er durch Unfall, Krankheit (z. B. Schlaganfall, Demenz) oder im Alter nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbstverantwortlich zu regeln. Eine rechtzeitige Vorsorge ab der Volljährigkeit ist daher wichtig.

Sie sollten sich daher fragen:

- Wer handelt für mich?
- Wer organisiert die nötigen Hilfen der medizinischen Betreuung und der Pflege?
- Wer trifft Entscheidungen bei Operationen und der Suche nach einem Heimplatz?
- Wer verwaltet meine Finanzen und erledigt Behördengänge?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?
- Wer hat Zugang zu meinem digitalen Nachlass?

Eine **Vorsorgevollmacht** ermöglicht Ihnen ein hohes Maß an Selbstbestimmung. In ihr bevollmächtigen Sie selbst eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens, die im Bedarfsfall für Sie handeln

können. Es ist sinnvoll die Bevollmächtigten bei der Erarbeitung der Vollmacht einzubeziehen.

Aus Beweisgründen sollte eine Vollmacht schriftlich erteilt werden.

Sie können Ihre Unterschrift auf der Vorsorgevollmacht auch bei einem Notar oder bei der Betreuungsbehörde beglaubigen lassen.

Bei umfangreichem Vermögen, Gewerbe oder Immobilien empfiehlt sich eine notarielle Beurkundung der Vollmacht. Der Notar beurkundet neben der geleisteten Unterschrift auch den Inhalt. Er berät bei allen anstehenden Fragen und sorgt zugleich für eine rechtssichere Formulierung.

Mit einer **Betreuungsverfügung** können Sie unabhängig oder ergänzend zu einer Vollmacht vorschlagen, wer im Falle einer rechtlichen Betreuung zu Ihrem Betreuer bestellt werden soll. Im Bedarfsfall ist das Gericht an diesen Vorschlag gebunden, wenn die vorgeschlagene Person bereit und geeignet ist, die rechtliche Betreuung zu übernehmen.

Eine Ausnahme gilt nur dort, wo die Bestellung der vorgeschlagenen Person dem Wohl des betroffenen Menschen zuwiderlaufen würde.

Liegt keine Betreuungsverfügung vor, so hat das Gericht bei der Auswahl des Betreuers auf die verwandtschaftlichen und sonstigen persönlichen Beziehungen, sowie auf die Gefahr von Interessenkonflikten Rücksicht zu nehmen.

Beratung finden Sie bei:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis

Betreuungsbehörde
Schillerstraße 30, 89077 Ulm

Betreuungen für folgende Gemeinden:

- Berghülen, Blaubeuren, Heroldstatt, Laichingen, Merklingen, Nellingen, Westerheim

Zuständigkeit:

Frau Sigrid Böhlk, Telefon: 0731 185-4425

Betreuungen für folgende Gemeinden:

- Amstetten, Balzheim, Beimerstetten, Dietenheim, Dornstadt, Hüttisheim, Illerkirchberg, Illerrieden, Lonsee, Schnürpfingen, Staig, Westerstetten

Zuständigkeit:

Frau Bahar Gierlich-Eroglu, Telefon: 0731 185-4478

Betreuungen für folgende Gemeinden:

- Ehingen, Emmeringen, Emmeringen, Erbach, Griesingen, Grundsheim, Haussen am Bussen, Lauterach, Munderkingen, Oberdischingen, Obermarchtal, Oberstadion, Öpfingen, Rechtenstein, Rottenacker, Untermarchtal, Unterstadion, Unterwachingen

Zuständigkeit:

Frau Mona Jäger, Telefon: 0731 185-4404

Betreuungen für folgende Gemeinden:

- Allmendingen, Altheim, Altheim/Alb, Asselfingen, Ballendorf, Bernstadt, Blaustein, Börslingen, Breitingen, Holzkirch, Langenau, Neenstetten, Nerenstetten, Öllingen, Rammingen, Schelklingen, Setzingen, Weidenstetten

Zuständigkeit:

Frau Stephanie Becker, Telefon: 0731 185-4715

Betreuungsverein Alb-Donau e. V.

St.-Barbara-Straße 4, 89077 Ulm

Telefon: 0731 33556

Christliche Patientenvorsorge – LebensFaden

Wir informieren Sie kostenlos über die Patientenvorsorge, insbesondere über die christliche Patientenvorsorge und Sie erhalten Sicherheit im Umgang mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Zudem erfahren Sie, welche Fachleute Sie zur Feststellung der Patientenverfügung hinzuziehen können, damit Sie für einen möglichen Notfall bestens vorbereitet sind.

Kontakt:

Carmen Diller

Telefon: 0731 2063-0

E-Mail: diller.c@caritas-ulm-alb-donau.de

In der **Patientenverfügung** legen Sie fest, im Fall Ihrer Einwilligungs- und Artikulationsunfähigkeit, wie Sie in bestimmten gesundheitlichen Situationen ärztlich behandelt und versorgt werden möchten bzw. welche Maßnahmen Sie ablehnen. Die schriftliche Patientenverfügung ist, wenn Sie unterschrieben ist, verbindlich, wenn der Patientenwille eindeutig sicher festgestellt werden kann. Die Unterschrift bedarf keiner gesonderten Beglaubigung oder Beurkundung, sollte aber im Zweijahres-Rhythmus immer wieder erneut mit Datum aktualisiert werden. Die Patientenverfügung richtet sich an die behandelnden Ärzte.

Der **Kreisseniorenrat (KSR)** hat zu diesem Themenkomplex, zusammen mit dem Landratsamt eine Vorsorgemappe erstellt. In ihr können Sie alles Wichtige eintragen, was Ihren persönlichen Lebensbereich betrifft, sodass ein Dritter sich schnell in Ihren Angelegenheiten zurechtfindet. Im Anhang der Mappe, die Sie kostenlos erhalten können, sind Musterformulare zu den oben genannten drei Themenkomplexen eingelegt.

Sie erhalten die Mappe beim Sozialdezernat des Landratsamtes in der Schillerstraße 30

Telefon: 0731 185-4404, sowie bei den Veranstaltungen des KSR oder bei

Mechthild Laur

Buchenweg 9, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 41536

E-Mail: medde.laur@t-online.de

Außerdem können Sie die Begleitformulare auf der Homepage des Kreisseniorenrats herunterladen unter www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de

Weitere Informationen:

Bundesministerium der Justiz unter

www.bmjv.de

Justizministerium Baden-Württemberg unter

www.justiz-bw.de

Zentrales Vorsorgeregister

Im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer können Sie eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung oder im Zusammenhang mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung auch eine Patientenverfügung registrieren lassen. Die Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung werden nicht beim Zentralen Vorsorgeregister hinterlegt.

Durch die Registrierung ist sichergestellt, dass das Gericht im Falle einer Betreuungsanregung von der bestehenden Vollmacht oder den bestehenden Verfügungen Kenntnis erhält und diese bei seiner Entscheidung berücksichtigen oder beachten kann.

Antragsformulare erhalten Sie unter:

Bundesnotarkammer

Zentrales Vorsorgeregister

Postfach 080151, 10001 Berlin

Service-Hotline: 0800 3550500

www.vorsorgeregister.de



© Photographee · adobe stock.com

Pflege – ein System mit großem Reformbedarf

Arbeitsplätze in der Pflege als sicherer Arbeitsplatz mit großer Zukunft.

Der Bedarf kann schon jetzt nicht erfüllt werden. Auch im Alb-Donau-Kreis bleiben leider schon jetzt Betten aus Mangel an notwendigem Personal leer. Ausgebildetes Pflegepersonal wäre Studien zu folge eigentlich vorhanden. Jedoch ist die Fluktuation an Arbeitskräften in diesem Bereich groß. Da stellt sich die Frage: Warum verlassen so viele Pflegekräfte ihren erlernten Beruf?

Eine Studie zur Rückgewinnung von Pflegekräften und Arbeitskräften von der Arbeitnehmerkammer Bremen und SOCIUM der Universität Bremen mit einer Befragung ausgestiegener Pflegekräfte erhellt die Beweggründe. Es wurde die Frage gestellt: „Ich pflege wieder, wenn...“ Damit sollten die Hintergründe der Abkehr und die Hindernisse für einen Wiedereinstieg erkundet werden. Das Ergebnis gibt zu denken. Es ist nicht in erster Linie die Bezahlung, sondern es sind in erster Linie die Arbeitsbedingungen in ihrer ganzen Breite, die eine qualifizierte Pflege behindern. Hatten doch viele mit einer Portion Idealismus diesen Beruf einmal gewählt, weil sie gerne mit Menschen zu tun haben wollten.

Es ist die übertriebene Bürokratie, die oft alltagsfremden Strukturen, der Umgang auf Augenhöhe mit einhergehender Wertschätzung, sowie intransparente Organisationsformen, die zur Zuwendung der zu Pflegenden, oft zu wenig Zeit lässt. Den psychischen und physischen ohnehin nicht einfachen Beruf ließ daher viele Pflegekräfte wegen Überlastung und Frust das Handtuch werfen. Das untenstehende Ergebnis der Studie spricht für sich.

- Die Wertschätzung durch die Gesellschaft und Vorgesetzte an erster Stelle
- Zeit für qualitative hochwertige Pflege
- Bedarfsorientierte Personalbemessung
- Sensibilität von Vorgesetzten für die Belastung in der Pflege
- Tarifbindung
- Mehr Zeit für menschliche Zuwendung
- Garantie, an freien Tagen nicht arbeiten zu müssen
- Betriebliche Interessensvertretung
- Höheres Grundgehalt
- Höhere Zulagen für besondere Tätigkeiten

Einige Forderungen müssten eigentlich selbstverständlich sein und könnten sogar ohne finanzielle Mittel relativ schnell angegangen werden. Denn sie beruhen auf einer verantwortlichen, sozialen Haltung im Umgang mit den Hilfebedürftigen und dem Personal. Bei einem guten Betriebsklima, wertschätzendem Umgang würde bei besserer Organisation der Arbeitsbedingungen der Beruf sicher wieder aktiver werden.

<https://www.arbeitnehmerkammer.de/studie-ich-pflege-wieder-wenn.html>

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ steht es im Grundgesetz. Betroffene und Pflegepersonal sind nicht nur ein Kostenfaktor, sondern Menschen. Eine grundlegende Reform ist notwendig und sollte in Angriff genommen werden, mit verbesserten, effektiveren Strukturen und effektiverem Einsatz der Finanzmittel, mit Abbau von Bürokratie und mit einfacheren Regeln um Zeit für eine qualifizierte Pflege zu ermöglichen. Es hilft nicht, da und dort an einem Schräubchen

zu drehen, sondern es bedarf eines anderen Denkansatzes mit mehr Wertschätzung bei Politik und Gesellschaft. Der Pflegebereich ist eingebettet in das gesamte Gesundheitswesen und das soziale Miteinander. Der Mensch sollte wieder mehr im Mittelpunkt stehen und die Pflege entsprechend organisiert werden.

Von den nordischen Ländern könnten wir manchen Ansatz übernehmen, auch wenn ihr System nicht eins zu eins auf uns übertragbar ist. Aber es ist **Fünf vor Zwölf**. Wenn wir nicht jetzt beginnen entsprechende Weichen für die Zukunft zu stellen und das System von Grund auf beginnen zu reformieren, nimmt das Verhängnis im Pflegereich seinen Lauf.

Im Alb-Donau-Kreis sind wir zwar jetzt noch einigermaßen gut aufgestellt. Die Pflegeleitungen bemühen sich allem gerecht zu werden. Aber bundesweit gesehen sieht die Lage anders aus.

Nahe gelegene gute Ausbildungsstätten mit späteren Fortbildungsmöglichkeiten gewähren ortsnahe Ausbildungen. Ein Arbeitsplatz im Pflegebereich hat Zukunft und wird gebraucht.

Ausbildung für Pflegeberufe

Pflegeschule der Uniklinik

Telefon: 0731 500681-50 oder 0731 500682-01

E-Mail: pflege@akademie.uniklinik-ulm.de

Diakonisches Institut für soziale Berufe

Dornstadt

Zusätzlich zur Pflegeausbildung

Ergotherapeuten, Physiotherapeuten,

Heilerziehungspflege

Heilpädagogen

Telefon: 07348 9874-61

E-Mail: ksoell@diakonisches-institut.de

Leistungen der Pflegeversicherung ab 2024

Pflegegrade	Pflegegeld (seit 01.01.2024)	Pflegesach- leistung (seit 01.01.2024)	Kurzzeit- pflege (pro Jahr)	Tages- und Nachtpflege (teilstationär)	Voll- stationäre Pflege
Pflegegrad 1	–	–	–	–	125 Euro
Pflegegrad 2	332 Euro	761 Euro	1.774 Euro	689 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	573 Euro	1.432 Euro	1.774 Euro	1.298 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	765 Euro	1.778 Euro	1.774 Euro	1.612 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	947 Euro	2.200 Euro	1.774 Euro	1.995 Euro	2.005 Euro

Angaben ohne Gewähr

Landkreis Alb-Donau
Valckenburgberufschule Ulm –
Berufliches Bildungszentrum
Bereich Pflegeberufe
Telefon: 0731 92038-0

Magdalene-Neff Schule in Ehingen

Bereich Pflegeberufe
Einjährige und dreijährige Ausbildungswege
Telefon: 07391 580320-0
E-Mail: poststelle@mns-ehi.schule.bwl.de

Pflege im Alb-Donau-Kreis

Mit dem Thema Pflege kommt wohl jeder in der einen oder anderen Form in Berührung. Die Betroffenen, Patient und die Angehörigen stehen aber nicht allein. Es gibt inzwischen ein dichtes Netz von Beratungs- und Hilfsangeboten für die praktische Seite, für finanzielle Hilfen – für die unterschiedlichsten Problemlagen. Sie sind nachstehend aufgeführt.

Zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden körperliche, geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist bestimmt der Grad der Selbstständigkeit. Der medizinische Dienst nimmt die Prüfung vor.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der Pflegeversicherung beantragt werden. Das ist formlos möglich. Leistungen können nicht rückwirkend geltend gemacht werden. Es wäre sinnvoll vor der Beantragung über circa 4 Wochen hinweg ein Pflegetagebuch zu führen, indem alle aufgebrachten Leistungen mit Zeitdauer eingetragen sind.

Pflegeunterstützungsgesetz und Entlastungsgesetz

Pflege zu Hause zu stärken, Leistungen zu verbessern, finanzielle Belastungen zu begrenzen.

- Um die häusliche Pflege zu stärken, wurde das **Pflegegeld** ab 1. Januar 2024 um 5 % erhöht.
- Aus diesem Grund wurde auch die **ambulanten Sachleistungsbeiträge** ab 1. Januar 2024 um 5 % erhöht.
- Das **Pflegeunterstützungsgeld** kann von Angehörigen künftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftige Person in Anspruch genommen werden und ist nicht mehr beschränkt auf einmalig insgesamt zehn Arbeitstage je pflegebedürftige Person. Die Verbesserungen treten am 1. Januar 2024 in Kraft.
- Zum 1. Juli 2025 werden Leistungsbeträge für Verhinderungspflege und für Kurzzeitpflege in einem neuen Gemeinsamen Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zusammengeführt. Damit steht künftig ein **Ge samtleistungs betrag** von bis zu **3.539 Euro** zur Verfügung, den die Anspruchsberechtigten nach Wahl flexibel für beide Leistungsarten einsetzen können. Die bisherige sechsmonatige Vorpflegezeit vor erstmaliger Inanspruchnahme der Verhinderungspflege wird abgeschafft, so dass die Leistungen künftig unmittelbar ab der Feststellung von mindestens Pflegegrad 2 genutzt werden können.
- Um **Familien mit pflegebedürftigen Kindern sofort zu unterstützen**, wird der Anspruch auf Gemeinsamen Jahresbetrag aus Verhinderungs- und Kurzzeitpflege für Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, bereits zum 1. Januar 2024 eingeführt.
- **Der Zugang pflegender Angehöriger zur Vorsorge- und Rehabilitationsleistungen wird erleichtert**, indem die Möglichkeit zur Mitaufnahme des Pflegedürftigen in die stationäre Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung der Pflegeperson erweitert und weiterentwickelt wird.
- Zum 1. Januar 2024 werden **Zuschläge (nach § 43c SGB XI), die die Pflegekasse an die Pflegebedürftigen in vollstationären Pflegeeinrichtungen zahlt, erhöht**. Die Sätze werden von 5 % auf 15 % bei 0 – 12 Monaten Verweildauer, von 25 % auf 30 % bei 13 – 24 Monaten, von 45 % auf 50 % bei 25 – 36 Monaten und von 70 % auf 75 % bei mehr als 36 Monaten

angehoben. Die Zuschüsse zum Eigenanteil betreffen weiterhin nur die Pflegekosten, die in einer stationären Einrichtung anfallen.

- Zum 1. Januar 2025 und zum 1. Januar 2028 werden die **Geld- und Sachleistungen regelhaft** in Anlehnung an die Preisentwicklung automatisch dynamisiert. Für die langfristige Leistungsdynamisierung und die langfristige Finanzierung der Pflegeversicherung wird die Bundesregierung bis Ende Mai des nächsten Jahres Vorschläge erarbeiten.
- Die komplexen und intransparent gewordenen **Regelungen, zum Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit in § 18 SGB XI** werden neu strukturiert und systematisiert, so dass verfahrens- und leistungsrechtliche Inhalte von einander getrennte Vorschriften übersichtlicher und adressatengerechter aufbereitet werden. Die Ermöglichung von telefonischen Begutachtungen in bestimmten Situationen hilft beim Leistungzugang und entlastet die Antragsteller und auch den medizinischen Dienst.

Pflegearten

Zum Pflegefall kann man nicht nur durch einen Unfall oder Krankheit werden, sondern auch durch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die zu erheblichen Problemen der Alltagsbewältigung führen können. Dazu gibt es im Interesse der Betroffenen verschiedene Unterstützungs möglichkeiten, die auf den entsprechenden Grad der benötigten Versorgung zugeschnitten werden.

Grundsätzlich kann die **Pflege zu Hause** mit Unterstützung von ambulanten Pflegediensten und Tagespflegeeinrichtungen oder bei großen Einschränkungen in **stationären Einrichtungen** erfolgen. Die Entscheidung hängt sehr stark vom sozialen Umfeld der Betreffenden, von der Hilfe durch Angehörige, dem Wohnraumzuschnitt und den Alltagseinschränkungen des zu Pflegenden ab.

Informieren Sie sich deshalb gründlich über die verschiedenen Möglichkeiten und lassen Sie sich durch Fachkräfte beraten. Entweder bei der Pflegeberatung Ihrer Krankenkasse oder den örtlichen Pflegestützpunkten, welche Art der Pflege für Sie am besten sein wird.



Pflegestützpunkte im Alb-Donau-Kreis

Ihre wesentliche Aufgabe ist es, pflegebedürftige und ratsuchende Bürger und Bürgerinnen wohnortnah und umfassend „Rund um das Thema Pflege“ zu beraten. In den Beratungsgesprächen werden gemeinsam mit dem Betroffenen und den pflegenden Angehörigen nach passgenauen und individuellen Lösungen gesucht. Die Aufgabe der Pflegeberaterinnen ist es, die Ratsuchenden bei der Auswahl und Inanspruchnahme erforderlicher Hilfe- und Pflegeleistungen zu informieren, beraten und zu unterstützen. Dadurch können für den Einzelnen die für ihn gemäßen besten Lösungen gefunden werden.

Zu den weiteren Aufgaben gehört es, im Rahmen von Fachvorträgen zu Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren und zum Beispiel bei Seniorennachmittagen, interessierten Bürgerinnen und Bürgern das Beratungsangebot vorzustellen.

Die Beratungsgespräche können telefonisch, im Pflegestützpunkt oder im Bedarfsfall bei Ihnen zu Hause stattfinden. Um eine telefonische Terminvereinbarung wird gebeten. Da der Beratungsbedarf gestiegen ist, wurde die Anzahl der Mitarbeiterinnen erhöht und sind für betroffene Personen und deren Angehörige ein wichtiger Anlaufpunkt, wo sie kompetent beraten werden.

Die Beratungen erfolgen neutral, unabhängig und kostenfrei. Selbstverständlich werden Ihre Daten vertraulich behandelt.

**Pflegestützpunkt Alb-Donau-Kreis,
Standort Ulm
Schillerstraße 30, 89077 Ulm**

Ansprechpartnerinnen

Esther Blaum

Telefon: 0731 185-4505

E-Mail: Esther.blaum@alb-donau-kreis.de

Kontaktzeiten: Montag bis Freitag

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Allmendingen, Altheim, Blaubeuren, Beimerstetten, Dornstadt, Emmeringen, Emerkingen, Erbach, Grundsheim, Hausen am Bussen, Lauterach, Obermarchtal, Oberstadion, Munderkingen, Rechtenstein, Rottenacker, Schelklingen, Untermaichtal, Unterstadion, Unterwachingen

Sabine Böckeler

Telefon: 0731 185-4501

E-Mail: Sabine.boeckeler@alb-donau-kreis.de

Kontaktzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Balzheim, Dellmensingen, Dietenheim, Ersingen, Hüttisheim, illerkirchberg, Illerrieden, Schnürpflingen, Staig

Alice Renz

Telefon: 0731 185-4513

E-Mail: Alice.renz@alb-donau-kreis.de

Kontaktzeiten: Montag bis Freitag

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Amstetten, Berghülen, Blaustein, Heroldstatt, Laichingen, Lonsee, Merklingen, Nellingen, Westerheim

Karin Wörner

Telefon: 0731 185-4379

E-Mail: Karin.woerner@alb-donau-kreis.de

Kontaktzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag,

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Altheim-Alb, Asselfingen, Ballendorf, Bernstadt, Börslingen, Breitingen, Holzkirch, Langenau, Neenstetten, Nerenstetten, Öllingen, Rammingen, Setzingen, Weidenstetten, Westerstetten

**Pflegestützpunkt Alb-Donau-Kreis,
Außenstelle Ehingen
Sternplatz 5, 89584 Ehingen**

Claudia Litzbarski

Telefon: 07391 7792476

E-Mail: Claudia.litzbarski@alb-donau-kreis.de

Kontaktzeiten: Dienstag, Donnerstag, Freitag

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Ehingen, Griesingen, Öpfingen, Oberdischingen

Unser Gute-Pflege-Center
berät Sie gerne persönlich:
Tel. 0711 95 96 97 97

**9 x in der Region
und ganz bestimmt
auch in Ihrer Nähe**

89143 Blaubeuren

Karl-Christian-
Planck-Spital
Zeppelinstraße 19

89160 Dornstadt

Fachpflegeheim
Dornstadt
Bodelschwinghweg 22

Kurt-Ströbel-Haus
Im Mittelbühl 23

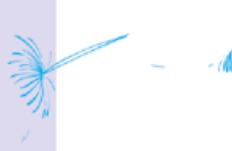
89129 Langenau

Sonnenhof
Marktplatz 9

89073 Ulm

Dreifaltigkeitshof
Neue Straße 116

Gute Pflege.



**Dauerpflege. Kurzzeitpflege.
Betreutes Seniorenwohnen.
Tagespflege. Pflege zu Hause.**

Mobile Dienste Dornstadt
07348 20176-600

Tagespflege Dornstadt
Im Mittelbühl 23, 89160 Dornstadt
07348 20176-602

Mobile Dienste Ulm
0731 2073-200

Tagespflege Ulm
Neue Straße 116, 89073 Ulm
0731 2073-200

www.karriere-ehs.de

Ergänzende Angebote für Pflege zu Hause

Tagespflege

Sie ist meist an stationäre Pflegehäuser angebunden, aber auch Pflegedienste bieten sie an. Einen bis fünf Tage in der Woche werden Pflegebedürftige dort tagsüber betreut und körperlich und geistig gefördert. Es besteht ein Hol- und Rückbringdienst. Die Tagespflege ist eine große Entlastung für pflegende Angehörige.

Zuschüsse können bei der Pflegeversicherung beantragt werden. Die Höhe hängt vom Pflegegrad ab.

Kurzzeitpflege

Sie ist an stationäre Pflegeeinrichtungen angegliedert. Bei bevorstehenden Krankenhausaufenthalten oder auch für den notwendigen Urlaub der pflegenden Angehörigen kann die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden. Da die Plätze sehr knapp und begehrt sind, sollte man rechtzeitig planen und eine Absprache treffen. Für dringende Notfälle werden teilweise einige wenige Plätze vorgehalten.

Bei dieser Art der Verhinderung von Pflege werden die Kosten zum größten Teil von der Pflegeversicherung übernommen. Auf Urlaub haben die pflegenden Angehörigen einen Rechtsanspruch.

Die Pflegeversicherung kann noch in vielerlei anderer Hinsicht Unterstützung gewährleisten. Deshalb informieren Sie sich genau, was für Sie in Frage kommt.

Weitere Unterstützung für pflegende Angehörige

- Finanzielle Unterstützung vom Staat
- Kostenlose Fortbildung für Angehörige im Bereich Pflege zu einer sachgerechten Grundpflege und dem Umgang mit der nicht immer einfachen Situation.
- Finanzielle Belastungen können bei der Steuererklärung geltend gemacht werden.
- Berufstätige Angehörige können sich eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Sie ist gesetzlich garantiert.
- Selbsthilfegruppen helfen die psychischen Belastungen leichter zu bewältigen und sollten auch in Anspruch genommen werden.

Die Rahmenbedingungen haben sich in den letzten Jahren für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen verbessert und werden zunehmend

weiterentwickelt und dem Bedarf immer wieder angepasst. Deshalb ist es wichtig, sich genau über Dienstleistungen, Leistungsansprüche und Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung zu allen Fragen der Pflege zu informieren, die verschiedenen Beratungsangebote zu kontaktieren und auch die haushaltnahmen Hilfen zu Ihrer eigenen Gesunderhaltung anzunehmen.

Mobile Angebote – Hilfe durch ambulante Pflege

Die Lebenserwartung hat sich heute gesteigert und sie steigt noch von Jahr zu Jahr. Die heutigen Älteren sind agiler, im Durchschnitt gesünder und in der Lage, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben. Damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, gibt es inzwischen verschiedene Hilfsangebote, sowohl technischer Art mit entsprechenden Haushaltsgeräten, als auch bei haushaltnahmen Diensten und im pflegerischen Bereich.



© Robert Kneschke · adobestock.com

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**„Meine Mutter hat den Hausnotruf schon lange. Jetzt hat sie ihn mir zum Geburtstag geschenkt. Als Mobilruf, für unterwegs.
Sie meint, ich käme nun in ein schwieriges Alter. Wieder einmal...“**

**Hausnotruf.
Älter, bunter, sicherer.**

DRK-Kreisverband Ulm e. V.
Frauenstr. 125 · 89073 Ulm
info@drk-ulm.de · www.drk-ulm.de
Infos und kostenfreie Beratung:
0731 1444-0

Auch als Mobilruf mit GPS-Ortung erhältlich.
Wir beraten Sie gerne!

Ort zu schicken. „Andererseits legen wir Wert darauf, dass die Nutzer sich kompetent betreut fühlen“, betont Dumler.

Der **Mobilruf** vereint moderne Kommunikationstechnik und professionelles Notfallmanagement. Wenn der Notruf-Knopf gedrückt wird, geht der Alarm bei der Zentrale ein. Satelliten-Ortung führt auch an abgelegenen Stellen zum Teilnehmer, der verunglückt ist oder sich beispielsweise wegen einer Erkrankung in einer kritischen Situation befindet. Der Mobilruf eignet sich für Menschen, die in der Freizeit oder beruflich draußen unterwegs sind. Die Funktionen lassen sich individuell an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen. „Viele ältere Menschen haben heute Erfahrung mit dem Handy und entscheiden sich gerne für den Mobilruf“, erklärt Dumler. Aber auch Jüngere legen sich den Mobilruf zu – zum Beispiel Outdoor-Sportler, die allein und in entlegenen Gegenden unterwegs sind, oder Förster und Landwirte. Der Mobilruf gibt nicht nur dem Nutzer ein sicheres Gefühl, sondern auch den Angehörigen.

Eine Neuheit ist die **Notruf-Uhr**. Sie ist nicht nur besonders chic, sondern zugleich ein Beispiel für ausgefeilte Technik. Der Notruf-Knopf ist einfach zu bedienen. Wird er betätigt, baut sich der telefonische Kontakt zur Notrufzentrale auf. Diese Funktion ist bei der Armbanduhr diskret verborgen. „Deshalb wird das System möglicherweise von jüngeren Menschen bevorzugt, die trotz einer Erkrankung ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen und dabei auf Nummer Sicher gehen möchten“, vermutet Dumler.

Der klassische **Hausnotruf** sorgt für Sicherheit daheim. Die Gewissheit, jederzeit den Funkfinger an der Halskette oder am Armband drücken zu können, bedeutet für viele Menschen Lebensqualität und ein Stück Freiheit, insbesondere wenn sie alleine leben oder ihnen individuelle Risiken wie Krankheit oder (Geh-)Behinderung bewusst sind. Sie wissen: Sie bekommen Rat und Hilfe in jeder Notlage. Wenn sie den roten Knopf drücken, meldet sich ein Mitarbeiter der Zentrale, dem alle gesundheitsrelevanten Daten vorliegen. „Diese menschliche Zuwendung liegt uns sehr am Herzen“, sagt Dumler. Sie ist gerade für ältere Menschen, die in einer kritischen Situation oft aufgeregt sind, wichtig. Als Träger des Rettungsdienstes mit Wachen in Ulm, Blaubeuren, Laichingen und Ehingen sowie zahlreicher „Helfer-vor-Ort“-Gruppen ist das Rote Kreuz im Notfall schnell zur Stelle.

Sicherheit auf allen Wegen

Mehr Sicherheit im Alltag – laufend sorgt der technische Fortschritt für Verbesserungen beim Hausnotruf und Mobilruf. Sicherheit ist Lebensqualität, „und sie hat ein modernes Design“, sagt Jürgen Dumler vom DRK Kreisverband Ulm. Er kennt die Entwicklung des Hausnotrufs und Mobilrufs von Anfang an.

„Sicherheit ist keine Frage des Alters“, sagt Dumler. Deshalb bietet das Rote Kreuz für ganz unterschiedliche Bedürfnisse das passende Notrufsystem an. Dabei geht es einerseits darum, im Notfall schnell die richtige Hilfe an den richtigen

Laufend optimiert werden Geräte sowie die Betreuung der Anrufenden durch die Hausnotrufzentrale, bei der die wichtigen Daten zu Risiken und Vorerkrankungen der Teilnehmenden gespeichert sind.

Die Notruf-Lösungen sind so vielfältig, dass sich jede/-r ein auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Paket schnüren kann.

Auskunft und Beratung bei
Jürgen Dumler, DRK Kreisverband Ulm
Telefon 0731 1444-42 oder
Markus Wiedemann
Telefon 0731 1444-54.

Weitere Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulanter Pflegedienst
Am Sudhaus 8, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org



ASB Sozialstation Merklingen

Sicherheit im Alltag
Holunderweg 1, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-40
E-Mail: hausnotruf.merklingen@asb-alb-stauferland.de
www.asb-alb-stauferland.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Geschäftsstelle Aalen
Stuttgarter Straße 124, 73430 Aalen
Telefon: 07361 9630-13

Malteser Hilfsdienst e. V.

Hausnotruf Ulm
Söflinger Straße 207, 89077 Ulm
Telefon: 0800 9966005



Zuhause kann immer etwas passieren.

Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
☎ 0800 9966005 oder unter ⚡ www.malteser-hausnotruf.de

Essen auf Rädern

Sollte das Kochen nicht mehr so von der Hand gehen, das Einkaufen beschwerlicher werden, bieten verschiedene Dienste „Essen auf Rädern“ an. Damit besteht für Sie eine gute Möglichkeit, einmal täglich eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Sie können zwischen verschiedenen Menüs auswählen und wie oft Sie diese erhalten möchten. Die Mahlzeiten sind ausgewogene Vollkost, auch sind für Diätpläne wie z. B. Diabetes Angebote im Programm. Manche Anbieter liefern auch wöchentlich sieben Tiefkühlmenüs ins Haus, die dann schnell und leicht zubereitet werden können. Die Bestellung kann durch die Vorbestellung variabel gehandhabt werden. Wer noch gut zu Fuß ist, kann auch die Mahlzeiten in örtlichen Pflegeheimen als Mittagsgast zu sich nehmen.

Anbieter im Alb-Donau-Kreis

Ambulanter Pflegeservice ADK

Ulmer Straße 26, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 170-6110
E-Mail: aps.blaubeuren@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Boschstraße 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 92830-999
E-Mail: aps.blaustein@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Hopfenhausstraße 6, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 586-5586
E-Mail: aps.ehingen@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 802-168
E-Mail: aps.laichingen@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Schillerstraße 14, 89597 Munderkingen
Telefon 07393 95433-7373
E-Mail: aps.munderkingen@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm-Wiblingen
Telefon: 0731 36088-92
E-Mail: aps.ulm@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

ASB Sozialstation Merklingen

Mahlzeitendienst
Holunderweg 1, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-40
E-Mail: sozialstation.merklingen@asb-alb-stauferland.de
www.asb-alb-stauferland.de

Diakonieverband Ulm/Alb-Donau

Industriestraße 10, 89081 Ulm
Telefon: 0731 20643090

Landhausküche apetito AG

Telefon: 0731 93129268
www.landhaus-kueche.de/p/ul

Seniorencentrum St. Anna Munderkingen/ Sozialstation Raum Munderkingen

Badstubenweg 7, 89597 Munderkingen
Telefon: 07393 3882 (Sozialstation)
oder 07393 9503-0 (St. Anna)
E-Mail: info@st-anna-munderkingen.de
www.st-anna-munderkingen.de

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Für hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Wohnungsreinigung, Einkaufen, Wäschepflege, oder Begleitung zu Arztbesuchen und Behördengängen gibt es sowohl gewerbliche als auch ehrenamtliche Anbieter. Fragen Sie in Ihrer Gemeinde, bei den Pflegestützpunkten oder Sozialstationen nach.

Information zum Ausbau der Selbsthilfe/ Freiwilligenengagement in der Pflege (§ 45c Abs. 1 Nr. 2 & § 45d)

Die Altenfachhilfeberatung des Alb-Donau-Kreises und die Beratungs- und Vermittlungsagentur „**Pflege engagiert**“ (www.pflege-engagiert.de) informieren und beraten zu den Förderbedingungen zur Umsetzung der Fördermaßnahmen nach § 45c Abs.1 Nr. 2 und zu § 45d SGB XI. Dazu gehören z. B. Projekte wie gemeinsame Mittagstische, Mobilität- und Fahrdienstkonzepte, gemeinsame Bildungs- und Freizeitgestaltungen, Projekte zur digitalen Teilhabe, Austauschgruppen

für pflegende Angehörige, fachliche Beratung und Begleitung von weiteren bürgerschaftlichen Initiativen. Nach einem gemeinsamen Info-Regionaltag im November 2022 im Landratsamt gingen fünf neue Projekte im Landkreis an den Start.

Angebote werden teilweise nach § 45a SGB XI anerkannt und bekommen einen Zuschuss, wenn bestimmte Kriterien erfüllt werden. Deshalb der Vermerk UstA bei verschiedenen Anbietern.

Nachbarschaftshilfe „Miteinander Füreinander“ (UstA)
Josef Haber, 89174 Altheim/Alb
Telefon: 07340 6114

Nachbarschaftshilfe Amstetten
Telefon: 07331 3006-91

Nachbarschaftshilfe Beimerstetten e. V. (UstA)
Petra Mayer und Cornelia Rohmann,
89179 Beimerstetten
Telefon: 0179 2254437 und 0163 6919323

**Nachbarschaftshilfe Tatkraft e. V.
Bernstadt (UstA)**
Sabine Megnin, 89182 Bernstadt
Telefon: 07348 9495550 oder 0157 56324620
In Kooperation mit:
Weidenstetten, Telefon: 0157 34645924
Hörvelsingen, Telefon: 0157 34649510
Holzkirch, Telefon: 07340 4645924
Breitingen, Telefon: 0157 56324620

**Alltagsbegleiter Campus
Am Blautopf – Weber UG**
Karen Weber, 89142 Blaubeuren
Telefon: 0152 32048820
E-Mail: info@alltagsbegleiter-blaubeuren.de

Diakoniestation Blaubeuren
Telefon: 07344 8447

Golden Care Seniorenbetreuung Blaustein
Anna Rowshan, 89134 Blaustein
Telefon: 0152 56508962

**Nachbarschaftshilfe im
Seniorenenzentrum Blaustein**
Boschstraße 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 92830-998
E-Mail: nbh.blaustein@adk-gmbh.de

Nachbarschaftshilfe Tomerdingen (UstA)
Frau Lindner, 89160 Bollingen-Tomerdingen
Telefon: 07348 22826

**Nachbarschaftshilfe Dornstadt (UstA)
Ökumenische Sozialstation Ulmer Alb**
Telefon: 07348 989960
Mobil: 0172 7798849

Kooperation: Nachbarschaftshilfe Dornstadt
Armin Müller 89160 Dornstadt
Telefon: 07348 989960
Gerhard Fischer Ramona Schaible
Dornstadt / Amstetten
Telefon: 0731 9367815 (Dornstadt)
Telefon: 0170 5916732 (Amstetten)

„Rat und Tat“ lokale-Agenda-Ehingen (UstA)
Katholische Sozialstation
Angelika Grimm, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 50028-10

Helperkreis Erbach e. V.
Mobil: 0163 9863776
E-Mail: karinschmidt.erbach@web.de

Nachbarschaftshilfe Erbach-Ersingen (UstA)
Ersinger helfen Ersinger
Monika Luigart, 89155 Erbach-Ersingen
Telefon: 07305 926047

Sozialstation St. Martinus Erbach
Telefon: 07305 3601

Haushaltsnahe Dienste
Hausnah Knecht, 89547 Gerstetten
Telefon: 07323 6003

**Ökumenische Nachbarschaftshilfe Heroldstatt
Sorge um den Mitmenschen**
Telefon: 07389 696

Katholische Sozialstation Iller-Weihung (UstA)
Manuel Sand, 89186 Illerrieden
Telefon: 07306 9600-11

Haushaldsdienst Müller
Monika Müller, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 924287
Mobil: 0177 6934437

OKV – Zuhause, Unterstützung im Alltag (UstA)
Heike Steißlinger, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 9232400

Gemeinsame Nachbarschaftshilfe Langenau e. V. (UstA)

Tatjana Lampe-Ganzenmüller, 89129 Langenau
Telefon: 07345 2399313

Haushaltsdienste Langenau „Staubfee“

Jane Erhardt, 89129 Langenau
Telefon: 0173 9952284

Nachbarschaftshilfe Lonsee (UstA)

Heike Zenker, 89173 Lonsee
Telefon: 07336 5330

ASB Sozialstation Merklingen

Rund um den Haushalt
Holunderweg 1, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-40
E-Mail: sozialstation.merklingen@
asb-alb-staufferland.de
www.asb-alb-staufferland.de

Sozialstation Raum Munderkingen (UstA)

Anton Neher, 89597 Munderkingen
Telefon: 07393 3882

Beratungs- und Versorgungsdienst Alltagsbegleiter

Tanja Grossmann, 89278 Nersingen
Telefon: 07308 9119689

Nachbarschaftshilfe Oberdischingen

Telefon: 07305 921469 oder 94448538

Nachbarschaftshilfe Öpfingen (UstA)

Karl und Elisabeth Renz
Telefon: 07391 7599585

Nachbarschaftshilfe Rißtissen St. Pankratius und St. Dorothea

Telefon: 07992 18570

Nachbarschaftshilfe „Aktion für Generationen“ (UstA)

Jan Baumann, 89601 Schelklingen
Telefon: 0151 67727855

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulanter Pflegedienst
Am Sudhaus 8, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org



Evangelischer Diakonieverband Ulm (Usta)

Frau Pfarrerin Frey, Frau Schmidke, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538520

Nachbarschaftshilfe Westerstetten (UstA)

Kerstin Schulz, 89198 Westerstetten
Telefon: 0176 47768266

Ambulante Pflegedienste im Alb-Donau-Kreis

Ambulante Pflegedienste bieten neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote an. Im Alb-Donau-Kreis gibt es zahlreiche Anbieter von freien und privaten Trägern. Die Dienste verfügen über einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen und sind angehalten, Sie ganzheitlich zu versorgen.

Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung s. S. 35. Je nach Pflegegrad kann die Versorgung einmal oder mehrere Male pro Tag bis zur 24 Stundenpflege in Anspruch genommen werden. Letztere bieten allerdings nicht alle an.

Träger im Landkreis Alb-Donau

Ambulante Pflege Victum 24

Steigle 1, 89604 Allmendingen
Telefon: 07391 7971777
E-Mail: r.busies@victum24.de

Pflegegemeinschaft Süddeutschland

Bahnhofstraße 33, 89179 Beimerstetten
Telefon: 07348 928325
E-Mail: info@pgs-sued.de

Pflegedienst Schweitzer

Platzgasse 20, 89182 Bernstadt
Telefon: 07348 949 6655 oder 0175 9315227
E-Mail: info@pflege-schweitzer.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Ulmer Straße 26, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 170-6110
E-Mail: aps.blaubeuren@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Diakoniestation Blaubeuren

Weilerstraße 12, 89143 Blaubeuren

Telefon: 07344 8447

E-Mail: info@diakoniestation-blaubeuren.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Boschstraße 6, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 92830-999

E-Mail: aps.blaustein@adk-gmbh.de

www.ambulanter-pflegeservice.de

Golden CARE Seniorenbetreuung Pflege

Ulmer Straße 17, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 8002868

Hauspflege Blautal

Höhwiesen 6, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 42727

E-Mail: kontakt@blautalpflege.de

Pflegegemeinschaft Süddeutschland

Hummelstraße 1, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 9294944

Rick Care Company UG amb. Pflegedienst

Ulmer Straße 100, 89134 Blaustein

Telefon: 0731 85071400

E-Mail: info@rickcare.de

Pflegedienst Lichtblick

Hafnerstraße 23, 89165 Dietenheim

Telefon: 07347 958660

E-Mail: kerstin.bolkart@pflege-lichtblick.de

Sozialstation Iller-Weihung

Illertisser Straße 3, 89165 Dietenheim

Telefon: 07347 920124

E-Mail: info@sozialstation-iller-weihung.de

Mobile Dienste Dornstadt

Im Mittelbühl 23, 89160 Dornstadt

Telefon: 07348 20176600

Ökumenische Sozialstation Ulmer Alb GmbH

Lange Straße 14b, 89160 Dornstadt/Amstetten

Telefon: 07348 98996-0 oder 07331 7159708

E-Mail: info@sozialstation-ulmer-alb.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Hopfenhausstraße 6, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 586-5586

E-Mail: aps.ehingen@adk-gmbh.de

www.ambulanter-pflegeservice.de

BD mobil bruderhausdiakonie

Mühlweg 8, 98584 Ehingen

(versorgt alle Städte und Gemeinden im ADK)

Telefon: 07391 703140

Hauskrankenpflege Seibold

Röntgenstraße 6, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 754467

E-Mail: guenternet@t-online.de

Katholische Sozialstation Ehingen

Spitalstraße 33, Wohnpark St. Franziskus,

89584 Ehingen

Telefon: 07391 52011

Pflegedienst De Giuli

Mobiler Pflegedienst/Intensivpflegedienst

Hans-Kolb-Weg 1a, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 7638555

(Fährt Allemendingen, Schelklingen, Öpfingen, Oberdischingen und Erbach an)

Ambulanter Pflegeservice SuS

Georg-Schenk-Straße 12, 89155 Erbach

Telefon: 07305 3453

E-Mail: pflegeservice-sus@web.de

Pflegedienst Maria Wiester

Stettener Straße 14, 89155 Erbach

Telefon: 07305 4931

E-Mail: info@tagesspflege-wiester.de

Sozialstation Erbach

Erlenbachstraße 19, 89155 Erbach

Telefon: 07305 3601

E-Mail: info@sozialstation-erbach.de

Häusliche Pflege Schneider ULM GBR

Hauptstraße 44, 89171 Illerkirchberg

Telefon: 07346 9257063

E-Mail: info@schneider-pflege.de

Katholische Sozialstation Iller-Weihung

Dorndorfer Straße 1, 89186 Illerrieden

Telefon: 07306 9600-00

E-Mail: info@sozialstation-iller-weihung.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen

Telefon: 07333 802-168

E-Mail: aps.laichingen@adk-gmbh.de

www.ambulanter-pflegeservice.de



BERATEN

HELPEN

PFLEGEN



Katholische Sozialstation



EHINGEN

- Häusliche Pflege
(Grundpflege, Behandlungspflege)
- Pflegeberatung/-schulung
- Hauswirtschaftl. Versorgung
- Hausnotruf

- Rufbereitschaft
- Nachbarschaftshilfe
- Betreuungsgruppe „Café der Sinne“
- Essen auf Rädern

Spitalstraße 33 | 89584 Ehingen/Do. | Telefon 07391 52011 | www.sozialstation-ehingen.de

Sozialstation



Raum
Munderkingen

**pflegen
helfen
beraten**

Sie erreichen uns rund um die Uhr.
Telefon: 07393 3882

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Hausw. Versorgung
- Tagespflege
- Mobiler Sozialer Dienst
- Hausnotruf
- Fußpflege
- Org. Nachbarschaftshilfe
- Essen auf Rädern

E-Mail: mail@sozialstation-munderkingen.de
Internet: www.sozialstation-munderkingen.de



UNSER TEAM SUCHT
VERSTÄRKUNG

Kurzbewerbungen an:
personalabteilung@adk-gmbh.de



Gerne informieren wir
Sie **unverbindlich**.
Info-Telefon
07391 586-5586

AMBULANTE PFLEGE



WIR KOMMEN ZU IHNEN NACH HAUSE

In diesen Bereichen können wir Sie unterstützen:

- von der Körperpflege bis zum Wäschewechsel
- von der Insulingabe über die Wundversorgung bis hin zur Sondenernährung
- Unterstützung im Haushalt beim Kochen, Waschen, Einkaufen oder anderen Erledigungen
- Hilfe für pflegende Angehörige:
Wir beraten, geben Hilfestellung, entlasten und unterstützen Sie im Alltag bei der Grund- und Behandlungspflege

Weitere Infos unter www.adk-gmbh.de


**Ambulanter
Pflegeservice**

Alb-Donau-Kreis • Ulm

Ambulanter Pflegedienst Julia

Auf dem Berg 7, 89150 Laichingen-Feldstetten
Telefon: 07333 953695
E-Mail: info@pflegedienst-julia.de

Diakoniestation im evang. Diakonieverband

Karlstraße 45, 89129 Langenau
Telefon: 07345 933590
E-Mail: info@diakoniestation-langenau.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Benzstraße 5, 89129 Langenau
Telefon: 07345 8989825

Mirjam CARE Langenau GmbH

Kuftstraße 1, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9280534
E-Mail: info@mirjam-care-langenau.de

Solvita GmbH Ambulanter Dienst

Markus Greiner
Bahnhofstraße 8/1, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9332355

Mirjam CARE Lonsee GmbH

Bahnhofstraße 1, 89173 Lonsee
Telefon: 07336 9515912
E-Mail: info@mirjam-care-lonsee.de

ASB Sozialstation Merklingen

Pflege daheim im gewohnten Umfeld
Holunderweg 1, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-40
E-Mail: sozialstation.merklingen@
asb-alb-stauferland.de
www.asb-alb-stauferland.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Schillerstraße 14, 89597 Munderkingen
Telefon 07393 95433-7373
E-Mail: aps.munderkingen@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Sozialstation Raum Munderkingen

Kirchhof 3, 89597 Munderkingen
Telefon: 07393 3882
E-Mail: mail@sozialstation-munderkingen.de

Deutscher Orden St. Hildegard

Kapellenberg 5, 89610 Oberdischingen
Telefon: 07305 9306-0

Evang. Krankenpflegestation Rottenacker

Kellerweg 18, 89616 Rottenacker
Telefon: 07393 6724
E-Mail: info@krankenpflegestation-rottenacher.de

Ambulanter Pflegeservice ADK

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm-Wiblingen
Telefon: 0731 36088-92
E-Mail: aps.ulm@adk-gmbh.de
www.ambulanter-pflegeservice.de

Arbeiter-Samariter-Bund**Baden-Württemberg e. V.**

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ambulanter Pflegedienst
Am Sudhaus 8, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Ambulanter Pflegedienst Maria Hilf

Freiherr-von-Speth-Straße 9, 89617 Untermarchtal
Telefon: 07393 3053901

**Ambulante Pflegedienste außerhalb des
Alb-Donau-Kreis, die mehrere Gemeinden
im ADK anfahren****Samariterstift Samaritermobil Geislingen**

Schillerstraße 4, 73312 Geislingen an der Steige
Telefon: 07331 9340
(fährt Amstetten an)

Ambulanter Pflegedienst Angelus

Schulstraße 16, 89250 Senden
Telefon: 07307 9364775
(fährt Teile des ADK an)

**Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst
„nie allein daheim“ - Ihre Seniorenbetreuung**

Schwörhausgasse 1, 89073 Ulm
Telefon: 0731 93628494
(fährt 30 km um Ulm an)

Pflegedienst Cherleston

Michelbergstraße 1, 89075 Ulm
Telefon: 397 66666
(fährt Blaustein an)

Pflegeservice – Hayat Aynur Tanriverdi

Olgastraße 152, 89073 Ulm
Telefon: 0731 14399946
(fährt Blaustein, Illerkirchberg, Dornstadt, Wester-
stetten, Altheim/Alb und alles dazwischen bis
Asselfingen an)

Sozialagentur KONKRET

Uhrenmachergasse 35, 89077 Ulm

Telefon: 0731 140509059

(fährt Teile des Alb-Donau-Kreises an)

Pflegedienst Luna

Carl-Benz-Straße 8A, 89269 Vöhringen

Telefon: 07306 9283670

(fährt 30 km um Vöhringen an)

Über die folgende Suchhilfen der Krankenkassen können Sie weitere ambulante Dienste finden:

AOK Pflege-Navigator, BKK-Pflegefinder, Pflegelotse des vdek

Demenz – eine lange unterschätzte Krankheit



Sie beginnt oft schleichend und zunächst unerkannt. Demenz ist neben Depressionen die am häufigsten diagnostizierte, gerontopsychiatrische Krankheit. Die Mehrheit wird von Angehörigen der Betroffenen betreut.

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache immer schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert mehr und mehr die Kontrolle über sein Denken und Handeln, wodurch sich dann auch seine Persönlichkeit und sein Verhalten unter Umständen nach und nach stark verändern. Dieser Zustand führt zu einer starken Belastung für die Angehörigen, da demenzkranke Menschen Teile ihres Lebens, Namen näherer Bekannter, vergessen und Orientierung verlieren. Sie können bei fortschreitender Krankheit auch gewalttätig werden. Durch rechtzeitiges Erkennen kann mit Medikamenten der Prozess verlangsamt werden. Dadurch bleibt mehr Zeit ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen. Es ist notwendig, sich mit ausgebildeten Fachleuten zu beraten und sich über das Krankheitsbild und die damit verbundenen Aspekte, sowie rechtliche und finanzielle Fragen und Unterstützungs-Hilfsangebote in Einzelgesprächen zu informieren. Ambulante pflegerische Hilfen können von den Pflegediensten übernommen werden. Betreuungsgruppen dienen in erster Linie der Entlastung der Angehörigen, wenigstens für ein paar Stunden pro Woche. Die Angehörigen sollten aber ein Netzwerk von

Helpern und Unterstützern aufbauen und nicht alles alleine bewältigen wollen, da sie sonst schnell am Ende ihrer eigenen Kraft sein können.

Dazu hat nun am 31. Juli 2023 der Landkreis ein Netzwerk mit 13 Kooperationspartnern gegründet und Fördergelder von den Pflegekassen erhalten. Das Netzwerk besteht aktuell aus 11 professionellen und 5 ehrenamtlichen Initiativen und Vereinen. Es versteht sich als gemeinsame Informations-, Lern- und Umsetzungsplattform für die Verbesserung der Lebensqualität Betroffener und deren Angehörigen. Es dient dem gegenseitigen, fachlichen Informationsaustausch und der Entwicklung von demenzfreundlichen Strukturen in den Kommunen des Landkreises. Es wurden erste Zielbausteine bereits erarbeitet.

Zu diesen gehören:

- Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung zu Demenz
- Weitere Angebote für Betroffene und Angehörige und Gewinnung von Ehrenamtlichen
- Bildungsbausteine zu Demenz (Schulungen, Jahresangebot)
- Fachtag Demenz im Landkreis

Gerne können weitere interessierte Kooperationspartner Mitglied in diesem Netzwerk werden.

Best-Practice Beispiel:

Informationen zu „lokalen Allianz für Demenz in Langenau“

Kontakt:

Evangelischer Diakonieverband Ulm/Alb-Donau

Elke Toth, Telefon: 0731 1538-510

E-Mail: etoth@kirche-diakonie-ulm.de

Projekt DEMENZ Ulm und Umgebung

Telefon: 0731 1538-504 und 1538-505

www.diakonie-ulm.de/projektdemenz-1



© Osterland - adobestock.com

Gesprächs-Cafe „Alter und Demenz“ für betreuende Angehörige
Uhlandstraße 11, 89150 Laichingen
1. Montag im Monat: 14 bis 16 Uhr
Kontakt: Heike Steißlinger, Telefon: 07333 947721

Kern des Netzwerkes Demenz ist es, die verschiedenen Angebote rund um die Demenz in Ulm und Region mit den Bedürfnissen und Erwartungen der Betroffenen zusammen zu bringen und ein wechselseitiges Netzwerk zu knüpfen.

Tagespflegeeinrichtungen im Alb-Donau-Kreis

Arbeiter-Samariter-Bund

Baden-Württemberg e. V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Tagespflege am Burgplatz
Bürggasse 25, 89182 Bernstadt
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

Tagespflege Blaustein im Seniorenzentrum

Boschstraße 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 92830-888
E-Mail: tagespflege-blaustein@adk-gmbh.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Tagespflege Blautal

Höhwiesen 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 42727

Tagespflege Dietenheim im Seniorenzentrum

Illertisser Straße 11, 89165 Dietenheim
Telefon: 07347 95775-888
E-Mail: tagespflege-dietenheim@adk-gmbh.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Tagespflege St. Maria im Seniorenheim

Zollhausstraße 1, 89165 Dietenheim
(Regglisweiler)
Telefon: 07347 956-0
E-Mail: tagespflege@t-h-s.de

Tagespflege Dornstadt

Evangelische Heimstiftung
Im Mittelbühl 23, 89160 Dornstadt
Telefon: 07348 20176-602
E-Mail: tp.dornstadt@ev-heimstiftung.de
www.ev-heimstiftung.de/tagespflege-dornstadt/



Katholisches Haus der Pflege Wohnpark St. Franziskus

Spitalstraße 33, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 7502123

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Tagespflege Hochsträß Einsingen
Ensostraße 40, 89079 Einsingen
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm
www.asb-ulm.org

Tagespflege Erbach im Seniorenzentrum

Brühlstraße 21, 89155 Erbach
Telefon: 07305 9266-888
E-Mail: tagespflege-erbach@adk-gmbh.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Tagespflege Wiester

Stettener Straße 14/4, 89155 Erbach
Telefon: 07305 4931

Tagespflege Schneider

Hauptstraße 44, 89171 Illerkirchberg
Telefon: 07346 9205948

Tagespflege Laichingen im Seniorenzentrum

Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 802-888
E-Mail: tagespflege-laichingen@adk-gmbh.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Diakoniestation und Tagespflege in Langenau

Karlstraße 45, 89129 Langenau

Telefon: 07345 93359-0

www.diakoniestation-langenau.de

Tagespflege Dornstadt-Tomerdingen

Ökumenische Sozialstation Ulmer Alb

Tagespflege an der Lone 2/1

89173 Lonsee

Telefon: 07336 96899-10

E-Mail: Saduman.Oeksuez@drk-ulm.de

Tagespflege St. Anna Munderkingen

Badstüberweg 7, 89597 Munderkingen

Telefon: 07393 9503-82

E-Mail: info@st-anna-munderkingen.de

www.st-anna-munderkingen.de

Tagespflege St. Sebastian Rottenacker

Maierwiesenweg 10, 89616 Rottenacker

Telefon: 07393 95495-0

E-Mail: info@st-sebastian-rottenacker.de

www.st-sebastian-rottenacker.de

Tagespflege Schelklingen im Seniorenzentrum

Marktstraße 20, 89601 Schelklingen

Telefon: 07394 93344-333

E-Mail: tagespflege-schelklingen@adk-gmbh.de

www.pflegeheim-gmbh.de

Arbeiter-Samariter-Bund**Baden-Württemberg e. V.**

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen

Tagespflege im Brauerviertel

Magirusstraße 48, 89077 Ulm

Telefon: 0731 93771-0

Fax: 0731 93771-199

E-Mail: info@asb-ulm.org

www.asb-ulm.org

DRK Tagespflege Ulm Safranberg

Leimgrubenweg 36, 89073 Ulm

Telefon: 0731 1444-0

E-Mail: safraenberg@drk-ulm.de

Tagespflege Ulm

Evangelische Heimstiftung

Neue Straße 116, 89073 Ulm

Telefon: 0731 2073-200

E-Mail: tp.ulm@ev-heimstiftung.de

www.ev-heimstiftung.de/tagespflege-ulm/

Tagespflege Wiblingen im Seniorenzentrum

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm

Telefon: 0731 977446-888

E-Mail: tagespflege-wiblingen@adk-gmbh.de

www.pflegeheim-gmbh.de

Weitere Angebote für Tagespflegeplätze finden Sie bei den vollstationären Einrichtungen (siehe nachfolgende Auflistung auf Seite 51).



Vollstationäre Pflege

Sollte die Pflege zu Hause nicht mehr möglich sein, trotz der vielen Hilfsangebote, bieten sich als Maßnahme stationäre Pflegeeinrichtungen als längerfristige Perspektive an. Dort wird neben der umfassenden Grund- und Behandlungspflege auch die ärztliche Versorgung durch niedergelassene Ärzte sichergestellt. Die Arztwahl ist frei. Daneben bieten viele Heime inzwischen ein abwechslungsreiches, geselliges und kulturelles Unterhaltungsprogramm an, das den manchmal eintönigen Alltag wohltuend unterbricht.

Für die Heimauswahl sollte man sich etwas Zeit lassen und sich vor allem gründlich informieren. Der neue Lebensraum sollte zu den persönlichen Wünschen, soweit es möglich ist, passen.

Die Notwendigkeit der Unterbringung wird vom medizinischen Dienst der Krankenkassen festgestellt. Dort können Sie auch die gültigen Leistungen der Pflegekassen erfahren. Auskünfte erteilen ebenfalls die Pflegestützpunkte, die Pflegedienste oder die Pflegeheime.

Stationäre Pflegeeinrichtungen im Alb-Donau-Kreis

Erläuterung:

V = Vollstationäre Dauerpflege

K = Kurzzeitpflege

- *1. Eingestreute Kurzzeitpflege sind Plätze, die flexibel – je nach Bedarf – sowohl als Dauer- als auch als Kurzzeitpflegeplätze zu belegen sind.
- *2. Ganzjährige vorgehaltene Kurzzeitpflegeplätze sind Plätze, die ausschließlich für Kurzzeitpflege zu belegen sind.

T = Tagespflege

AWO Pflegeheim Amstetten

V K*1

Industriestraße 43, 73340 Amstetten

Telefon: 07331 44244-0

E-Mail: phamstetten@awo-wuerttemberg.de

www.awo-wuerttemberg.de

Hedwig Karl GmbH Privates Pflegehaus

V K*1 T

Bergstraße 38, 89177 Ballendorf

Telefon: 07340 697830

E-Mail: Hallo@PPBallendorf.de

www.pflegehausballendorf.de

MDS GbR

V K*1 T

Seniorenpflegeheim Beimerstetten

In der Strenge 32, 89179 Beimerstetten
Telefon: 07348 95302-0
E-Mail: fgienger@aol.com
www.landhausgienger.de

Karl-Christian-Planck-Spital

V K*1

Evangelische Heimstiftung
Zeppelinstraße 19, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 174-0
E-Mail: karl-christian-planck-spital@ev-heimstiftung.de
www.ev-heimstiftung.de/blaubeuren-karl-christian-planck-spital

Seniorenzentrum Blaustein

V K*1+2 T

Boschstraße 6, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 92830-0
E-Mail: info@seniorenzentrum-blaustein.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Seniorenzentrum Dietenheim

V K*1+2 T

Illertisser Straße 11, 89165 Dietenheim
Telefon: 07347 95775-0
E-Mail: info@seniorenzentrum-dietenheim.de
www.pflegeheim-gmbh.de

Seniorenpflegeheim „St. Maria“

V K*1

Zollbergstraße 1, 89165 Dietenheim-Regglisweiler
Telefon: 07347 956-0
E-Mail: kontakt@pflegeheim-st-maria.de
www.pflegeheim-st-maria.de

Fachpflegeheim Dornstadt

V K*1

Evangelische Heimstiftung
Bodelschwinghweg 22, 89160 Dornstadt
Telefon: 07348 202-1
E-Mail: pflegezentrum-dornstadt@ev-heimstiftung.de
www.ev-heimstiftung.de/betreuungs-und-pflegezentrum-dornstadt/

Kurt-Ströbel-Haus

V K*1

Evangelische Heimstiftung
Im Mittelbühl 23, 89160 Dornstadt
Telefon: 07348 20176-0
E-Mail: kurt-stroebel-haus@ev-heimstiftung.de
www.ev-heimstiftung.de/dornstadt-kurt-stroebel-haus/



Barrierefrei wohnen im Apartment

Individuell das Leben genießen – mit entlastenden Serviceleistungen und dem guten Gefühl, dass immer jemand da ist, wenn es darauf ankommt. Das ist möglich – ganz in Ihrer Nähe!



SENIORENRESIDENZ
FRIEDRICHSAU

Eberhardtstraße 85 – 93 · 89073 Ulm
Telefon 0731 924-19
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de



© hkama · adobestock.com



St. Elisabeth-Stiftung



Wohnpark St. Franziskus Katholisches Haus der Pflege

- Gemeinsam statt einsam – leben im Wohnpark
- Vier überschaubare Wohngruppen im stationären Bereich
- Wohnen mit Service
- Tagespflege
- Café 14tägig geöffnet
- Täglich verschiedene Aktivierungsangebote
- Palmengarten im Haus

Wohnpark St. Franziskus, Spitalstraße 33, 89584 Ehingen
Tel.: 07391 75021-0, wohnpark.st-franziskus@st-elisabeth-stiftung.de

Psychiatrisches Fachpflegeheim Ehingen ZfP Südwürttemberg Spitalstraße 31/1, 89584 Ehingen Telefon: 07391 5000200 www.zfp-web.de	V K*1	AWO Seniorenzentrum Lonsee Hauptstraße 33, 89173 Lonsee Telefon: 07336 95298-0 E-Mail: hass@awo-wuerttemberg.de www.awo-wuerttemberg.net	V K*1 T
Römergarten Residenzen GmbH Haus Katrin Blaubeurer Straße 10, 89584 Ehingen Telefon: 07391 5878-0 E-Mail: ehenigen@roemergarten-residenzen.de www.roemergarten-residenzen.de	V K*1	ASB Seniorenresidenz „Albblick“ Blumenstraße 6, 89188 Merklingen Telefon: 07337 92390-0 E-Mail: pflegeheim.merklingen@asb-alb-stauferland.de www.asb-alb-stauferland.de	V K*1 T
Seniorenzentrum Ehingen Hopfenhausstraße 6, 89584 Ehingen Telefon: 07391 586-77100 E-Mail: info@seniorenzentrum-ehingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2	Seniorenzentrum St. Anna Badstubenweg 7, 89597 Munderkingen Telefon: 07393 9503-0 E-Mail: info@st-anna-munderkingen.de www.st-anna-munderkingen.de	V K*1 T
Wohnpark St. Franziskus Katholisches Haus der Pflege Spitalstraße 33, 89584 Ehingen Telefon: 07391 75021-20 E-Mail: website@st-elisabeth-stiftung.de www.st-elisabeth-stiftung.de	V K*1+2 T	AWO Seniorenzentrum Nellingen Römerstraße 37, 89191 Nellingen Telefon: 06131 924110 E-Mail: kalder@awo-wuerttemberg.net www.awo-wuerttemberg.net	V K*1+2 T
Seniorenzentrum Erbach Brühlstraße 21, 89155 Erbach Telefon: 07305 9266-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-erbach.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T	Haus St. Hildegard Kapellenberg 5, 89610 Oberdischingen Telefon: 07305 9306-0 E-Mail: haus_st.hildegard@deutscher Orden.de www.altenheim-oberdischingen.de	V K*
ASB Seniorenzentrum „Am Berg“ Am Berg 14, 72535 Heroldstatt Telefon: 07389 90899-0 E-Mail: pflegeheim.heroldstatt@asb-alb.stauferland.de www.asb-alb-staufenland.de	V K*1 T	Seniorenzentrum St. Sebastian Rottenacker Maierwiesenweg 10, 89616 Rottenacker Telefon: 07393 95495-0 E-Mail: info@st-sebastian-rottenacker.de www.st-sebastian-rottenacker.de	V K*1+2 T
Seniorenzentrum Laichingen Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen Telefon: 07333 802-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-laichingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T	Seniorenzentrum Schelklingen Marktstraße 20, 89601 Schelklingen Telefon: 07394 93344-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-schelklingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T
Sonnenhof Langenau Evangelische Heimstiftung Marktplatz 9, 89129 Langenau Telefon: 07345 808-0 E-Mail: sonnenhof@ev-heimstiftung.de www.ev-heimstiftung.de/langenau-sonnenhof/	V K*1	Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V. Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen Seniorenheim im Brauerviertel Am Sudhaus 8, 89077 Ulm Telefon: 0731 93771-402 Fax: 0731 93771-199 E-Mail: info@asb-ulm.org www.asb-ulm.org	V K*

**Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e. V.**

Region Ulm, Alb-Donau, Heidenheim, Aalen
Ulmer Hausgemeinschaften
Magirusstraße 48, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0
Fax: 0731 93771-199
E-Mail: info@asb-ulm.org
www.asb-ulm.org

V K*1

Dreifaltigkeitshof

Evangelische Heimstiftung
Neue Straße 116, 89073 Ulm
Telefon: 0731 2073-0
E-Mail: dreifaltigkeitshof@ev-heimstiftung.de
www.ev-heimstiftung.de/ulm-dreifaltigkeitshof/

V KT

Seniorenzentrum Wiblingen

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm
Telefon: 0731 977446-0
E-Mail: info@seniorenzentrum-wiblingen.de
www.pflegeheim-gmbh.de

V K*₁₊₂T

Wohnpark Maria Hilf

Freiherr-von-Speth-Straße 9, 89617 Untermarchtal
Telefon: 07393 30-53901
www.untermarchtal.de

V K*₁₊₂

Servicehaus Sonnenhalde

Daußhalde 2, 72589 Westerheim
Telefon: 07333 92563-0
www.servicehaus-sonnenhalde.de

V K*



© Robert Kneschke · adobestock.com

Heimaufsicht im Alb-Donau-Kreis

Für die Pflegeheime und Behinderteneinrichtungen ist das Landratsamt als Heimaufsichtsbehörde verantwortlich. Personen, die ihre Rechte und Interessen selber nicht mehr vertreten können, bedürfen eines besonderen Schutzes ihrer Menschenwürde. Die Heimaufsicht prüft in regelmäßigen Abständen oder anlassbedingt alle Heime in ihrem Einzugsbereich. Sie ist auch Anlaufpunkt für Angehörige oder Betroffene, sollte es Klagen geben.

Landratsamt – Fachdienst Gesundheit

Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Telefon: 0731 185-1716, 185-1727 oder 185-221716

Krankenkassen

AOK – Die Gesundheitskasse

KundenCenter Ulm
Schwambergerstraße 14, 89073 Ulm
Telefon: 0731 37846875
www.aok.de/pk/bw/

AOK – Die Gesundheitskasse

KundenCenter Dietenheim
Kirchstraße 23, 89165 Dietenheim
Telefon: 0731 37846875
www.aok.de/pk/bw/

AOK – Die Gesundheitskasse

KundenCenter Ehingen
Lindenstraße 42, 89584 Ehingen
Telefon: 0731 37846875
www.aok.de/pk/bw/

AOK – Die Gesundheitskasse

KundenCenter Laichingen
Marktplatz 5, 89150 Laichingen
Telefon: 0731 37846875
www.aok.de/pk/bw/

AOK – Die Gesundheitskasse

KundenCenter Langenau
Karlstraße 45, 89125 Langenau
Telefon: 0731 37846875
www.aok.de/pk/bw/

Barmer GEK

Geschäftsstelle Ulm
Münchner Straße 17, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1438134-0
www.barmer-gek.de

DAK Gesundheit

Servicezentrum Ulm

Bahnhofstraße 17, 89073 Ulm

Telefon: 0731 715788-0

www.dak.de

mhplus Betriebskrankenkasse

Bahnhofstraße 19, 89150 Laichingen

Telefon: 07333 924217

www.mhplus-krankenkasse.de

Techniker Krankenkasse Ulm

Hirschstraße 21-23, 89073 Ulm

Telefon: 0800 2858585

www.tk.de

Neben den aufgeführten Krankenkassen gibt es natürlich noch eine Reihe von privaten und betrieblichen Krankenkassen.

Krankenhäuser in der Region

Im Alb-Donau Klinikum wurden vor einigen Jahren neue Wege eingeschlagen. Die Klinikstandorte wurden zu Gesundheitszentren ausgebaut, um eine enge Verzahnung zwischen stationärem und ambulanten Bereich zu erreichen. Es entstand ein Netzwerk der kurzen Wege mit verschiedenen Gesundheitsdienstleistungen, auch Prävention, zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Alb-Donau Klinikum Blaubeuren

Ulmer Straße 26, 89143 Blaubeuren

Telefon: 07344 170-0

www.adk-gmbh.de

Klinik

- Ambulanz
- Anästhesie
- Chirurgie (Unfallchirurgie und Orthopädie)
- HNO
- Innere Medizin
- Innere Medizin – Pneumologie
- Interdisziplinäre Intensivstation
- Allgemein- und Viszeralchirurgie

Gesundheitszentrum

- Allgemeinmedizin
- Augenheilkunde
- Dermatologie
- Ernährungsmedizin
- HNO
- Kinder- und Jugendmedizin

- Kinder- und Jugendpsychotherapie
- Logopädie
- Lungen- und Bronchialheilkunde
- Physiotherapie und Medical Fitness
- Radiologie
- Rheumatologie
- Schlaflabor
- Urologie
- Zahnmedizin

Der Standort Blaubeuren des Alb-Donau Klinikums ist Teil eines Gesundheitszentrums mit ambulanten und stationären Leistungen, ergänzt durch eine Vielzahl besonderer Serviceangebote – aus eigener Hand oder durch verschiedene Kooperationspartner.

Alb-Donau Klinikum Ehingen

Spitalstraße 29, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 586-0

www.adk-gmbh.de

Klinik

- Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie
- Ambulanz
- Anästhesie
- Chirurgie (Unfallchirurgie/Orthopädie, Hand-, Plastische-, Viszeral- und Wirbelsäulenchirurgie, Adipositaschirurgie)
- Frauenklinik mit Brustzentrum Donau-Riß und babyfreundlicher Geburtsklinik
- Innere Medizin und Kardiologie
- Interdisziplinäre Intensivstation
- Urologie
- ZNA

Gesundheitszentrum

- Allgemeinmedizin
- Augenheilkunde
- Dialyse
- Geriatrische Rehabilitationsklinik
- Internistische Praxisgemeinschaft
- Kinder- und Jugendmedizin
- Medizinisches Versorgungszentrum Ehingen (Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde und Orthopädie)
- Nephrologie
- Physiotherapie und Medical Fitness
- Psychiatrie/Physiotherapie
- Psychiatrische Fachklinik
- Radiologie
- Strahlentherapie
- Urologie
- Zahnmedizin

Sturzangst

Training

Mobilität

Ein guter Stolperer fällt nicht – dank individuellem Training: Die erste (Sturz-)Impfung ohne Spritze

„Stürze im Alter kommen häufig vor und haben oft schwerwiegende Folgen“, fasst es Dr. Christoph Leinert, Neurologe und Geriater am Klinikum zusammen. Denn anders als bei Kleinkindern, die häufig fallen, ist die Reaktion bei Älteren auf dieses plötzliche Ereignis oft eingeschränkt. Die Folge: Sie fallen, fangen den Sturz nicht richtig ab und verletzen sich.

Die Ursachen für Stürze sind vielfältig: Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Krankheiten wie Parkinson, nachlassende Sehkraft, Arthrose in den Gelenken, Neuralgien etc. Studien belegen, dass 30 Prozent der Menschen ab 65 Jahren einmal im Jahr stürzen – ab 80 Jahren sind es dann schon 60 Prozent.

Die Bethesda Klinik bietet, als einzige Einrichtung in Deutschland, ein Stolpertraining für ältere Menschen mit einem speziellen Laufband an, das Alltagssituationen simuliert. „Das Perturbationslaufband wurde entwickelt, um die reaktive Gleichgewichtsfähigkeit, die beim Stolpern gebraucht wird, zu trainieren“, betont Sportwissenschaftlerin Vanessa Haug.

Auf einem Bildschirm ist ein Weg in einer Landschaft zu sehen, das Band läuft geradeaus, kann aber mit Hilfe einer Fernbedienung abrupt nach rechts oder

links manipuliert, gestoppt oder beschleunigt werden, so dass der Trainierende ins Stolpern gerät. Dabei ist der Körper jederzeit mit einem Gurt gesichert, um echte Stürze zu verhindern. Das Training dauert rund 20 Minuten und wird individuell angepasst. Für einen anhaltenden Effekt sei – ähnlich wie bei einer Impfung – eine Auffrischung des Trainings etwa alle drei Monate nötig, so Chefarzt Prof. Denkinger, der das Projekt mit seinem Team um die Sportwissenschaftler Tim Fleiner, Vanessa Haug, Gerd Mez sowie Rebecca Scheck von der Physiotherapie und Oberarzt Dr. Leinert initiiert hatte. „Wir sind überzeugt, dass dieses Training die Sturzprävention revolutionieren kann“, resümiert Leinert.

Vorgehensweise für Interessierte an einer Sturzimpfung

1. Kostenloser Schnuppertermin mit Analyse
2. Grundimmunisierung (2 Impfungen in 2 Wochen)
3. Vierteljährlicher Booster (Auffrischung)

AGAPLESION Bethesda Klinik Ulm

Zollernring 26, 89073 Ulm, Telefon: 0731 187-0
www.bethesda-ulm.de
www.sturzambulanz-ulm.de



Kostenloser Schnuppertermin:
Jetzt anrufen! Tel. 0731 187-0

Gegen einen Sturz impfen lassen – ohne Spritze? Ja, das geht!

Unsere neue Sturz-Impfung

Lernen Sie mit unserem Training, sich beim Stolpern richtig abzufangen, ohne zu stürzen!

Weitere Informationen unter www.sturzimpfung-ulm.de



Die Entwicklung vom Kreiskrankenhaus zum modernen Klinikstandort – dem Kernstück des leistungsstarken Gesundheitszentrums – ist in Ehingen hervorragend gelungen. Mit einem breiten Leistungsspektrum, vielen Spezialisierungen, erfahrenen Ärzten, kompetenten Mitarbeitern und zahlreichen Kooperationen ist das Krankenhaus ein zuverlässiger Partner mit konstanter Kompetenz und Qualität bei allen medizinischen Themen geworden.

Alb-Donau Klinikum Langenau

Karlstraße 45, 89125 Langenau
Telefon: 07345 891-0
www.adk-gmbh.de

Klinik

- Ambulanz und ambulante Chirurgie
- Fachklinik für Innere Medizin (Rheumatologie und Altersmedizin)
- Phlebologie
- Intensivstation

Gesundheitszentrum

- Augenheilkunde
- Logopädie
- Medizinisches Versorgungszentrum Langenau (Allgemeinmedizin, Anästhesie, Frauenheilkunde)
- Orthopädie
- Phlebologie
- Physiotherapie und Medical Fitness
- Psychotherapie
- Rheumatologie + ASV Rheuma
- Urologie
- Zahnmedizin

Der Klinikstandort Langenau zeigt es: Leistungsfähiges medizinisches Zentrum zu sein und zugleich als familiäre Klinik zu gelten – das ist kein Widerspruch. Hohes fachliches Niveau, ausgezeichnete Kooperationen und außerordentlich engagierte Mitarbeiter sind das Erfolgskonzept.

Geriatrische Rehabilitation

Geriatrische Rehabilitation ist ein wesentlicher Bestandteil zur Sicherung eines selbstbestimmten Lebens für ältere Menschen bei Einschränkungen der Mobilität und Alltagsfähigkeiten. Durch gezielte Bewegungsschulungen kann heute viel erreicht werden, so dass in gewissem Umfang der Patient



seinen Alltag wieder bewältigen und in seiner gewohnten Umgebung bleiben kann.

Eine Reha ist vor allem angesagt bei Krankheiten, die im Alter eher auftreten, wie z. B:

- Osteoporose und Frakturen
- Sturzsyndrome
- Arthrose
- Diabetes mellitus
- Schlaganfall
- Herzinfarkt und Herzinsuffizienz
- Parkinson-Krankheit
- Depressionen
- Demenz

Geriatrische Rehabilitationsklinik

Spitalstraße 29, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 586-5555
www.adk-gmbh.de

Agaplesion Bethesda Geriatrische Klinik

Ulm gGmbH
Zollernring 26, 89073 Ulm
Telefon: 0731 187-0
E-Mail: info@bethesda-ulm.de
www.bethesda-ulm.de

Diese Klinik ist die Einzige in der Region, die sich auf die Erkennung und Behandlung von Erkrankungen im Alter spezialisiert hat. Sie arbeitet mit der Universität Ulm zusammen.

Ihr Leistungsspektrum:

- Akutkrankenhaus
- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante geriatrische Rehabilitation
- Ambulanzen
- Bethesda bewegt
- Seniorenzentrum Donauufer
- Tagespflege
- Residenz Donauufer
- Geriatrische Institutsambulanz
- Forschungszentrum
- Kooperation Alterstraumatologie
- Ambulante Therapie und Gesundheitssport
- Pflege

Musterwohnung & Reallabor „Daheim Dank Digital“

Die Active Assisted Living -kurz- AAL Musterwohnung

befindet sich im Neubau der Bethesda Klinik in Ulm.

Diese Musterwohnung zeigt dem Besucher eindrucksvoll eine vollfunctionalen Küche, ein separates Bad mit Wanne, einen gemütlichen Wohn-Essbereich und ein abgetrenntes Schlafzimmer. Alles altersgerecht und barrierefrei eingerichtet. Auf den circa 55 m² sind viele digitale und analoge Alltagshelfer zu besichtigen und werden auch vorgeführt, wie sie in realer Wohnumgebung Hilfe bieten und genutzt werden können.

Derzeit Besichtigung und Beratung nur auf Anfrage.

Kontakt:

Sarah Mayer, wissenschaftliche Mitarbeiterin
Telefon: 0731 178-296
E-Mail: sarah.mayer@agaplesion.de
www.daheim-dank-digital.de

Geriatrisches Zentrum Ulm/Alb-Donau (GZU)

Es wurde im März 1995 gegründet und ist ein Zusammenschluss verschiedener Einrichtungen mit dem Ziel, die Altersheilkundeforschung voranzubringen.

Die Erkenntnisse sollen dann in die Arbeit von Altersheimen, Kliniken und Projekten modellhaft vertieft und wissenschaftlich begleitet werden. Erst dann fließen die Erkenntnisse in die Aus- und Fortbildung, der im Gesundheitswesen tätigen Berufe ein.

Geschäftsstelle:

Zollernring 26, 89073 Ulm
Telefon: 0731 187-185

Universitätskliniken Ulm – Kompetenzzentrum für Gesundheit

In ihm sind alle Fachrichtungen der Medizin vorhanden. Es wird fächerübergreifend gearbeitet mit dem Ziel, den Patienten alle vorhandenen Kompetenzen, nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, zugutekommen zu lassen.

Universitätsklinikum Ulm

Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm
Telefon: 0731 500-0

RKU Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

Oberer Eselsberg 45, 89081 Ulm
Telefon: 0731 177-0

Bundeswehrkrankenhaus Ulm

19 Fachdisziplinen –
zugänglich auch für Zivilpersonen
Oberer Eselsberg 40, 89081 Ulm
Telefon: 0731 17100
www.bwkrankenhaus.de

Zu Leistungen der Pflegeversicherung (wie Pflegegeld, Sachleistungen, Betreuungsleistungen, Wohnumfeld-Verbesserung, Pflegehilfsmittel, teilstationäre Tages- und Nachtpflege, sowie Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege und stationäre Pflege) erkundigen Sie sich bitte bei der Pflegeberatung Ihrer Pflegeversicherung, bei den Pflegestützpunkten im Landratsamtes oder anderen entsprechenden Beratungsstellen, die im Kapitel Beratungsangebote aufgeführt sind. Da die Leistungen sich immer wieder ändern und teilweise je nach Kasse etwas unterschiedlich sind, verzichten wir hier auf Zahlen.

GRÜNDLICH · ZUVERLÄSSIG · SCHWÄBISCH

Die sorgenfreie Haushaltsauflösung nach einem Trauerfall

Telefon +49 (0) 174 / 99 24 107 · info@vogt-entruempelungen.de · www.vogt-entruempelungen.de



Noch Wissenswertes

Hospizarbeit und Trauerbegleitung

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt. Er erinnert uns an die Endlichkeit unseres Lebens. Die damit verbundenen Ängste haben zu einem Tabu und einer Verdrängung aus dem gesellschaftlichen Leben geführt. Wir können uns nicht aussuchen, wie wir sterben, oder wann. Aber wir können uns aussuchen, wie wir heute leben. Jeder möchte gerne zu Hause im vertrauten Umfeld sterben, jedoch ist Wunsch und Wirklichkeit nicht immer vereinbar. Die Wünsche bei Nachfrage laufen letztendlich auf zwei Begriffe hinaus: „Würde“ und „selbstbestimmt“. **Die Würde des Menschen ist unantastbar** steht gleich im ersten Artikel unseres Grundgesetzes. Das gilt auch im Besonderen für die Sterbenden. Gleichgültig, ob sie zu Hause oder an einem anderen Ort ihr Leben vollenden. Es kann durchaus für den Einzelnen auch der Fall eintreten, dass er gut umsorgt, sich in Würde und Ruhe auch dort verabschieden kann.

Die Hospizbewegung möchte daran mitwirken, dass wir den Tod wieder als Bestandteil unseres Lebens akzeptieren, ihn annehmen und uns damit auch auseinandersetzen.

Die ehrenamtlichen Mitglieder der Hospizgruppen begleiten Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt. Sie sind jedoch kein Ersatz für die pflegerischen Maßnahmen, sondern eine Ergänzung dazu, da die Angehörigen dazu nicht immer in der Lage sind.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter schenken den Sterbenden und auch den Angehörigen ihre Zeit, solange sie benötigt wird.

Zeit ist ein besonders kostbares Gut in unserer schnelllebigen Zeit.

Sie schenken Zeit an Personen, unabhängig von Herkunft und Religion.

Zeit für Gespräche

Zeit für Fragen

Zeit zuzuhören

Zeit gemeinsamer Stille

Zeit für Gebete

Zeit zum Abschiednehmen

Die begleitenden Personen sind zur Schweigepflicht des ihnen Anvertrauten verpflichtet.

Alle Mitglieder der Hospizgruppen werden sorgfältig aus- und fortgebildet. Die Hospizgruppen sind frei für jedermann zugänglich und umschließen auch die jeweiligen Teilorte der unten genannten Kommunen.

Hospizgruppe Blaubeuren-Laichingen

Telefon: 07333 7775 oder 0157 39328940

(Frau Silvia Stumpp)

Telefon: 07333 6951 (Frau Breuer)

Hospizgruppe Blaustein

Telefon: 07304 7993 (Frau Elfriede Egle)

Hospizverein Eleison Ulmer Alb e.V.

Bermaringen

Telefon: 01522 2180011 oder 01522 2180111

Telefon: 07304 2376 (Frau Bärbel Arndt)

Hospizgruppe Dornstadt

Telefon: 07348 987880

(Frau Pfarrerin Astrid Eisenreich)

Ökumenische Hospizgruppe Ehingen e. V.

Telefon: 07391 754176 (Frau Ute Häußler)

Hospizgruppe Donau-Schmiechtal

Telefon: 07305 9355199 (Frau Brigitte Walzer)

Hospizgruppe Iller-Weihung

Telefon: 07347 920124

Büro: 07306 9600-0 (über Sozialstation)

Hospizgruppe Langenau

Ökumenische Arbeitsgemeinschaft e. V.

Telefon: 07345 4402 oder 0160 91936494

(Frau Wiest)

Stationäre Hospize

Hospiz St. Martinus Alb-Donau

Kirchbierlingen

Hehlestraße 2 89584 Ehingen/Kirchbierlingen

St. Elisabeth-Stiftung

Telefon: 07391 5002950

www.st-elisabeth-stiftung.de

Hospiz Ulm e. V.

Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm

Telefon: 0731 5097330

E-Mail: kontakt@hospiz-ulm.de

www.hospiz-ulm.de

Trauerangebote

Trauer trifft uns immer wieder im Leben. Mit ihr umzugehen ist nicht einfach. Es treten Verlustängste auf, verbunden mit Verlassenheitsgefühlen und deshalb hat man oft Schwierigkeiten in den Alltag zurückzufinden. Trauer sollte man unbedingt zulassen und nicht verdrängen. Nehmen Sie sich Zeit und teilen Sie im Gespräch Ihre Erinnerungen mit Familienmitgliedern oder Freunden. Flüchten Sie sich nicht in die Einsamkeit, das macht eher krank und die Gedanken drehen sich im Kreis.

Es gibt kein Patentrezept, denn jeder Mensch trauert anders und das sollte man mit Verständnis, akzeptieren und tolerieren.

Wenn es in Ihrer Umgebung niemand gibt, dem Sie sich anvertrauen möchten oder können, ist es oft leichter, sich neutralen Dritten zu öffnen und sich dort helfen zu lassen.

Es gibt inzwischen im Alb-Donau-Kreis und Ulm viele Möglichkeiten, bei denen Sie Hilfe und Anschluss finden können. Sich mit anderen Betroffenen austauschen können, das hilft Ihnen bei der eigenen Trauerbewältigung und lässt Sie meist besser über Ihren Verlust hinwegkommen. Das heißt nicht vergessen wollen, sondern Hilfestellung, wie Sie ohne den geliebten Menschen im Alltag zuretkommen können. Der Verstorbene kann trotzdem in Gedanken immer bei Ihnen sein. Aber es tut schon gut, wenn anfangs einfach jemand für Sie da ist und Sie auffängt.

Das Gefühl, nicht allein zu sein, hilft Ihnen sich nach und nach wieder im Alltag zurecht zu finden. Sich selber auszugrenzen und in die Einsamkeit zu flüchten, führt meist nur tiefer in das Leid und der Weg heraus wird beschwerlicher und länger.

Zur Bewältigung gibt es dazu auch im Alb-Donau-Kreis Angebote verschiedener Hospizgruppen. Die Besuche der Trauercafes sind offen zugänglich, auch über Ortsgrenzen hinaus.



AMBULANTE HOSPIZBEGLEITUNG

Wir kommen zu Ihnen und helfen Ihnen beim Umgang mit schwerer Krankheit, auf Ihrem letzten Weg, beim Erleben von Verlust und Trauer. Mit ganzheitlicher Begleitung und einfühlsamen Beistand sind wir an Ihrer Seite.

WIE WIR HELFEN:

- Begleitung bei schwerer Krankheit.
- Begleitung bis zum Schluss.
- Begleitung bei Verlust und Trauer.

Gerne informieren wir Sie auch vorab, bevor Sie unsere Hilfe tatsächlich benötigen. Unsere Angebote sind kostenfrei und unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Hospizverein Eleison-Ulmer Alb e.V.
Am Bahnhof 1, 89173 Lonsee-Urspring
Telefon: 01522 - 21 80 011 oder 01522 - 21 80 111
info@hospizverein-eleison.de · www.hospizverein-eleison.de

Trauercafe Blaubeuren-Laichingen

Uhlandstraße 11, 89150 Laichingen

2. Donnerstag im Monat von 10 bis 11:30 Uhr

Kontakte:

Silvia Stumpp, Telefon: 07333 7775

Birgit Breuer, Telefon: 07333 6951

Elsbeth Frank, Telefon: 07333 4114

Heike Steißlinger, Telefon: 07333 947721

Trauercafe Donau-Schmiechtal

Erbach – Oberdischingen – Allmendingen – Schelklingen

1. Sonntag im Monat von 15 bis 16:30 Uhr

Wo? siehe Homepage

www.hospiz-donau-schmiechtal.de

Telefon: 0172 4218194

Trauercafé Ehingen

Offenes Angebot für Menschen, die trauern

Treffen im „Betreutes Wohnen am Stadttor“

St. Elisabeth-Stiftung

Tucherstraße 40

Telefon: 07391 754176

Mehrgenerationenhaus Langenau

Café für Trauernde

Kufttenstraße 19, 89122 Langenau

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
von 15:30 bis 17 Uhr

Mobil: 0160 9193649

Ulmer Hospiz-Akademie

Eingegliedert in Hospiz Ulm e. V.

Sie bietet ein vielfältiges Programm, offen für
Stadt und Landkreis.

Der Bogen spannt sich von einem offenen Hospiz
Café, Trauer Café für Trauernde, vielen Kursange-
boten und Vorträgen, praktischen Angeboten,
Rechtsfragen zum Thema Sterben und Trauerbe-
wältigung und damit verbundenen Rechtsfragen.
Das Jahresprogramm erhält man beim Hospiz-
verein Ulm oder kann es dort auf der Webseite
einsehen.

Telefon: 0731 509-7330

www.ulmer-hospiz-akademie.de

Vorsorge vor dem letzten Schritt

Über den eigenen Tod nachzudenken fällt in unse-
rer Gesellschaft vielen schwer.

Man schiebt es weit weg und doch ist es wich-
tig für den Fall des Falles, wie man früher sagte,
sein „Haus zu bestellen“. Man weiß nie wann man
abberufen wird. Tödliche Unfälle oder Krankheit
können auch in jüngeren Jahren eintreten.

Für die zurückbleibenden Angehörigen ist es dann
gut zu wissen, was der Betreffende sich wünsch-
te. Deshalb ist es ratsam sich schon frühzeitig
mit dem Thema zu beschäftigen, sich zu erkun-
digend dann zu entscheiden, wie man es haben
möchte. Das erleichtert den Angehörigen in Ihrem
Sinne zu handeln.

Testament

Mit einem Testament können Sie sicherstellen,
dass der Nachlass in Ihrem Sinne geregelt wird.
Es gibt zwei Formen: das eigenhändige Testament
und das öffentliche Testament.

Das eigenhändige Testament muss vollständig ei-
genhändig geschrieben sein. Mit Schreibmaschine
oder Computer ist es ungültig. Ratsam ist es auch
hier, vorher den Rat eines Rechtsanwaltes oder
Notars einzuholen, damit keine missverständli-
chen Formulierungen enthalten sind oder es durch
Formfehler eventuell ungültig wird. Es kann beim
Amtsgericht hinterlegt werden.

Das öffentliche Testament ist vor allem dann rat-
sam, wenn Immobilienbesitz oder Vermögen
vorhanden ist. Der Notar oder die Notarin bera-
ten Sie individuell, sodass Ihr Testament genau
auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Ihr Testament
wird in diesem Fall automatisch beim Amtsgericht
hinterlegt. Es ist urkundlich beglaubigt und Ihr
letzter Wille juristisch einwandfrei formuliert.

Seit der Notariats- und Grundbuchreform, die zum
1. Januar 2018 in Kraft trat, gibt es keine staatli-
chen, örtlichen Notariate bei den Kommunen
mehr, sondern nur noch private Notariatskanz-
leien. Die Befugnisse sind dieselben geblieben.
Beratung können Sie auch beim Amtsgericht in
Ulm erhalten. Adressen finden Sie im Internet
oder Telefonbuch.

Bestattungswesen

Das Bestattungswesen liegt in der Hand der
einzelnen Kommunen. Sie regeln in ihrer Fried-
hofsordnung, was im Einzelnen möglich ist und
die Kosten dafür sind.

Sie müssen nur im Vorfeld festlegen, welche Art der Bestattung Sie bevorzugen. Dazu können Sie auch einen sogenannten Bestattungsvorsorgevertrag abschließen, in dem alles geregelt wird, damit der spätere Ablauf ganz nach Ihrem Wunsch stattfindet.

Die Bestattungsunternehmen kümmern sich heute zur Entlastung der Hinterbliebenen um fast alles, was mit einer Beerdigung zu tun hat. Sie beraten einfühlsam, ermöglichen die Wünsche und sorgen dafür, dass nichts vergessen wird. Sie bieten außerdem noch verschiedene Dienstleistungen an, auf die Sie zurückgreifen können. Das schließt die Information und Beratung für Dinge ein, die noch außerhalb der Beerdigung auf die Hinterbliebenen zukommen können und um was Sie sich noch alles zu kümmern haben.

Grabpflege, wenn sie nicht von den Angehörigen wahrgenommen werden kann, kann vertraglich mit der

Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG

Neue Weinsteige 160, 70180 Stuttgart
Telefon: 0711 64495-22
www.dauer-grabpflege.de

abgeschlossen werden. Diese beauftragt einen örtlichen Gärtner und überwacht die Grabpflege während der gesamten Liegezeit.

Die Tafelläden

Für die Tafeln sammeln ehrenamtliche Helfer qualitativ gute Lebensmittel, die ansonsten im Müll landen würden, von Lebensmittelmärkten ein. Sie werden in den Tafeln sortiert und an Kunden mit niedrigem Einkommen, gegen einen kleinen Obo-lus, ausgegeben. Der Kunde bestimmt, was er möchte.

Zum Einkauf in einem Tafelladen benötigt man eine Kundenkarte. Berechtigt sind Personen, die eine kleine Rente, BAföG, Harz IV, Sozialhilfe, Grundsicherung oder Wohngeld beziehen. Bei nachfolgenden Stellen können die Kundenkarten mit amtlichem Bescheid und Passfoto beantragt werden:

Ulm: Lobby-Card Stadt Ulm, Schwammburgstr. 1
Blaubeuren: Rathaus

Blaustein: Tafelladen zu Öffnungszeiten

Ehingen: Tafelladen freitags

Erbach: Rathaus

Langenau: Bürgerbüro Am Marktplatz

Laichingen: Rathaus

Ulmer Tafelladen

Schaffnerstraße 17
Montag bis Freitag: 14 bis 17 Uhr
Telefon: 0731 9603387

Blausteiner Tafelladen

Haldenweg 3
Frau Weinschenk
Telefon: 07304 4389681
Montag und Freitag: 16 bis 18 Uhr
Kleideroase
Doris Banzhaf
Mobil: 0151 51820385

Ehinger Tafelladen

Schulgasse 21
Dienstag und Donnerstag: 15 bis 18 Uhr
Mobil: 0152 54577821

Erbacher Tafelladen

Obere Gasse 4
Mittwoch und Samstag: 14 bis 16 Uhr
Mobil: 0172 2033801

Laichinger Tafelladen

zieht um – Adresse noch nicht bekannt
Auskunft: DRK Ulm, Frau Steinhauer
Telefon: 0731 144441
Dienstag und Donnerstag: 15 bis 17 Uhr
Telefon: 07333 924876

Langenauer Tafelladen

Karlstraße 17
Mittwoch und Samstag: 14 bis 16 Uhr
Telefon: 07345 209046

Bewohner des Alb-Donau-Kreises, in deren Nähe sich kein Tafelladen befindet, können im Ulmer Tafelladen eine Karte beantragen.

Erbacher Notgroschen

Der Erbacher Notgroschen wurde für Bürger und Bürgerinnen der Stadt Erbach gegründet. Durch seine Arbeit bei der Tafel in Erbach wurde der Gründer Franz Hermann immer wieder mit besonderen Notfällen konfrontiert, bei denen Menschen

plötzlich vor dem Nichts standen und nicht wussten, wie es am nächsten Tag weitergehen sollte. Da zwischen Beantragung und Fließen von Mitteln und zeitnahem Helfen oft eine Lücke klafft, springt der Notgroschen ein und versucht mit den einzelnen Betroffenen neue Perspektiven zu entwickeln.

Hilfe erhalten Einzelpersonen, Alleinerziehende und Familien, die sich in einer aktuellen Notlage befinden, unabhängig von Nationalität, dem Alter und der Religion.

Für die Hilfesuchenden stellen Vertreter der kommunalen Institutionen, Behörden, Vertreter von Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, örtlichen Vereinen oder Arbeitskreisen bei den Ansprechpartnern des Notgroschens, den Antrag zur Hilfe.

Voraussetzung zur Hilfegewährung ist, dass alle vorrangigen staatlichen oder andere Hilfsmittel ausgeschöpft sind.

AWO Ortsverein Erbach

Herr Franz Hermann
Gutenbergstraße 16, 89155 Erbach
Telefon: 07305 8537

Wichtige Institutionen für Ältere

Landesseniorenrat Baden-Württemberg

Kriegerstraße 3, 70191 Stuttgart
Telefon: 0711 613824
www.landesseniorenrat-bw.de

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

Friedrichstraße 10, 70174 Stuttgart
Telefon: 0711 248496-60
www.alzheimer-bw.de

Ministerium für Arbeit und Sozialordnung,

Familie, Frauen und Senioren

Baden-Württemberg

Telefon: 0711 123-0

www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (BAGFW) e.V.

Oranienburger Straße 13-14, 10178 Berlin

Telefon: 030 24089-0

www.bagfw.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)

Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn

Telefon: 0228 249993-0

www.bagso.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Glinkastrasse 24, 10117 Berlin

Telefon: 030 18555-0

www.bmfsfj.de

Bundesministerium für Gesundheit

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Telefon: 030 3406066-02

www.bmg.bund/pflege.html

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Telefon: 030 2593795-0

www.deutsche-alzheimer.de

Kuratorium Deutsche Altershilfe

Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.

An der Pauluskirche 3, 50677 Köln

Telefon: 0221 931847-0

www.kda.de



Wichtige Rufnummern

Bezeichnung	Telefon
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport	0731 19222
Alb-Donau Klinikum Blaubeuren	07344 170-0
Alb-Donau Klinikum Ehingen	07391 586-0
Alb-Donau Klinikum Langenau	07345 891-0
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	0800 116016
Sperrnotruf EC-Karte	116 116

Inserentenverzeichnis

Branche/Unternehmen	Seite	Branche/Unternehmen	Seite
Apotheke			
· Alpha Apotheke	8	· Evangelische Heimstiftung GmbH	38
· Marien-Apotheke	8	· Kath. Kirchengemeinde	46
· Neue Apotheke	8	Sozialstation Raum Munderkingen	
· St. Martins-Apotheke	8	· Katholische Sozialstation Ehingen	46
Bank		· Pflegeheim GmbH Alb-Donau-Kreis	U2, 46
· Volksbank Ulm-Biberach eG	U4	· Sozialstation Erbach	26
Haushaltsauflösung		Pflege- und Seniorenheim	
· Vogt Entrümpelungen	58	· ASB Baden-Württemberg e. V.,	U3
		Region Alb & Stauferland	
Hausnotrufdienst		· Evangelische Heimstiftung GmbH	38
· Deutsches Rotes Kreuz	40	· Seniorenresidenz Friedrichsau gGmbH	52
Kreisverband Ulm e. V.		· Wohnpark St. Franziskus –	52
· Malteser Hilfsdienst gGmbH	41	Katholisches Haus der Pflege	
Hörakustik		Schwimmbad	
· iffland hören GmbH & Co. KG	8	· nauBad	8
Hospizdienst		Seniorenberatung	
· Hospizverein Eleison-Ulmer Alb e. V.	60	· VdK Kreisverband Ulm	26
Klinik		Seniorenzentrum	
· Agaplesion Bethesda Klinik Ulm gGmbH	56	· ASB Baden-Württemberg e. V.,	U3
Pflege- und Betreuungsdienst		Region Alb & Stauferland	
· Arbeiter-Samariter-Bund	26	· AWO Bezirksverband Württemberg e. V.	4
Baden-Württemberg e. V., Region Ulm,		· Pflegeheim GmbH Alb-Donau-Kreis	U2
Alb-Donau, Heidenheim, Aalen		· Seniorenzentrum St. Anna	20
· ASB Baden-Württemberg e. V.,	U3		
Region Alb & Stauferland			
· AWO Bezirksverband Württemberg e. V.	4		

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

**Die ASB Angebote für Senioren -
für jeden die passende Hilfe.**



ASB Sozialstation Merklingen

ASB Seniorenresidenz „Albblick“ in Merklingen

ASB Seniorenzentrum „Am Berg“ in Heroldstatt

**Wir helfen
hier und jetzt.**

Erste Hilfe lernen beim ASB



ASB Ausbildungszentrum in Laichingen



**ASB Baden-Württemberg e. V.
Region Alb & Stauferland
www.asb-alb-stauferland.de
Telefon 07337 9660-0**



Weil wir noch
viel vorhaben:
VR ImmoFlex!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Hier scannen für mehr Infos.
Oder online unter:
[volksbank-ulm-biberach.de/
vr-immoflex](http://volksbank-ulm-biberach.de/vr-immoflex)

Eigenheim zur Finanzierung nutzen **UND**
Eigentum behalten – zu 100 %!

Was ist, wenn Sie an Ihre Immobilie gebunden sind und diese auf keinen Fall verkaufen möchten – aber gleichzeitig liquide Mittel benötigen? Zum Beispiel für Reisen, den altersgerechten Umbau, Ihre Familie oder zur Rentenaufstockung. Wir haben die Lösung: **VR ImmoFlex**. Jetzt Termin vereinbaren: Telefon 0731 183-0.