








KreisSeniorenRat  
im Alb-Donau-Kreis e.V.

# ***Wegweiser für Senioren im Alb-Donau-Kreis***





Laichingen Blaustein Schelklingen Wiblingen Erbach Ehingen Dietenheim *„Hier fühle ich  
mich Zuhause.“*

DEN ALLTAG AKTIV MITGESTALTEN...


**individuell bleiben und Gemeinschaft erleben.**

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

 07391 586-5300  
www.pflegeheim-gmbh.de

**UNSER TEAM SUCHT  
VERSTÄRKUNG**

Kurzbewerbungen an:  
[personalabteilung@adk-gmbh.de](mailto:personalabteilung@adk-gmbh.de)

**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 Kreisseniiorenrats

### 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

1. Vorsitzende des Kreisseniiorenrats



## 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 Kreisseniorerrat Alb-Donau-Kreis 2024 neu herausgegeben hat. Die Vorsitzende des Kreisseniorerrats, 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 Seniorenzentren 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 Kreisseniorerrates 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](mailto:vorsitzender@awo-kv-alb-donau.de)

### **AWO Ortsverein Schelklingen**

[www.awo-schelklingen.de](http://www.awo-schelklingen.de)

Seniorenreisen • Seniorennachmittage

### **AWO Ortsverein Erbach**

[www.erbach.awo-bw.de](http://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](http://www.awo-wuerttemberg.de)





Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



## Inhaltsverzeichnis

### 1 Grußwort der 1. Vorsitzenden des Kreissenienerrats

### 2 Grußwort des Landrats

### 3 Das Landratsamt

3 Philosophie des Landratsamtes

### 6 Der Kreissenienerrat im Alb-Donau-Kreis

7 Vorträge und Beratung

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

9 Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis

10 Sonstige Bildungsträger

11 Kulturelle Angebote

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

12 Smart Home

12 Sport und Bewegung

13 Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

14 Ernährung im Alter

15 Treffpunkt – Geselligkeit

16 Quartiersentwicklung im Alb-Donau-Kreis

17 Mobilität – Reisen

18 Ehrenamtliches Engagement

19 GroßelternAkademie

### 21 Wohnen im Alter

21 Die Wohnformen sind heute vielfältiger geworden

23 Wohnungsberatung/Wohnungsanpassung

23 Sicherheit von Haus und Wohnung

24 Seniorenfreundliches Handwerk: Aktion „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm

### 25 Beratungsangebote

25 Altenhilfeplanung/Altenfachberatung im Alb-Donau-Kreis

27 Verbände der freien Wohlfahrtspflege

29 Organisierte Nachbarschaftshilfe

29 Psychologische Familien- und Lebensberatung

30 Allgemeine Sozialberatung Caritas

30 Suchtberatung

30 Angebote für Menschen mit Behinderung

31 Schuldner- und Insolvenzberatung

31 Verbraucherberatung

32 Rentenberatung

32 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

### 34 Pflege – ein System mit großem Reformbedarf

35 Pflege im Alb-Donau-Kreis

35 Leistungen der Pflegeversicherung ab 2024

36 Pflegeunterstützungsgesetz und Entlastungsgesetz

36 Pflegearten

37 Pflegestützpunkte im Alb-Donau-Kreis

39 Ergänzende Angebote für Pflege zu Hause

39 Mobile Angebote – Hilfe durch ambulante Pflege

40 Sicherheit auf allen Wegen

42 Essen auf Rädern

42 Haushaltsnahe Dienstleistungen

44 Ambulante Pflegedienste im Alb-Donau-Kreis

48 Demenz – eine lange unterschätzte Krankheit

51 Vollstationäre Pflege

54 Heimaufsicht im Alb-Donau-Kreis

54 Krankenkassen

55 Krankenhäuser in der Region

57 Geriatrische Rehabilitation

58 Musterwohnung & Reallabor

„Daheim Dank Digital“

### 59 Noch Wissenswertes

59 Hospizarbeit und Trauerbegleitung

60 Stationäre Hospize

60 Trauerangebote

61 Vorsorge vor dem letzten Schritt

61 Bestattungswesen

62 Die Tafelläden

62 Erbacher Notgroschen

63 Wichtige Institutionen für Ältere

### 63 Impressum

### 64 Wichtige Rufnummern / Inserentenverzeichnis



## Der Kreissenorenrat im Alb-Donau-Kreis



Der Kreissenorenrat 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 Kreissenorenrat bietet zum Thema Alter auch verschiedene Vorträge an und kommt gerne auch in Ihren Seniorentreff.

Der Kreissenorenrat 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 Kreissenorenrat 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 Kreissenorenrat:*

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 Kreissenorenrat ist Mitglied im Landessenorenrat Baden-Württemberg und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren (BAGSO).

Im Internet finden Sie den Kreissenorenrat unter:

**[www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de](http://www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de)**

E-Mail: **[ksr-alb-donau-kreis@web.de](mailto: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**  
**Schriftführung**  
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](http://www.nauBad.de)

## GANZ OHNE SPORT IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN.

ALLE VERBINDUNGEN UND  
FAHRPLÄNE UNTER DING.EU

**DING**

Einfach besser fahren



© 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](http://www.iffland-hoeren.de)

## Im Dienste Ihrer Gesundheit

**IONIDA**  
APOTHEKEN

Inhaber Apotheker Traian Ionescu e.K.

<b>St. Martins-Apotheke</b> Hauptstraße 9 89604 Allmendingen Telefon: 0 73 91/10 00	<b>Alpha Apotheke</b> Spitalstraße 29 89584 Ehingen Telefon: 0 73 91/75 88 44
<b>Neue Apotheke</b> Ulmer Straße 26 89143 Blaubeuren Telefon: 0 73 44/78 45	<b>Marien-Apotheke</b> 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 Kreissenioratenrat 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](mailto:info@vhs-g.de)  
[www.vhs-g.de](http://www.vhs-g.de)

#### Geschäftsstellen:

Allmendingen  
Altheim/Alb: Rathaus  
Balzheim: Rathaus  
Dietenheim: Rathaus  
Dornstadt: Bücherei  
Griesingen: Rathaus  
Illerrieden: Rathaus  
Lonsee: Rathaus  
Munderkingen  
Oberdischingen: Rathaus  
Öpfingen: Rathaus  
Rottenacker: Rathaus  
Weidenstetten: Rathaus  
Westerstetten: Rathaus

#### Telefon

07391 70150  
07340 9601-0  
07347 957812  
07347 969633  
07348 24369  
07391 8748  
07306 9696-0  
07336 8115  
07393 598114  
07305 93113-0  
07391 7084-13  
07393 95040  
07340 96400  
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](mailto:info@ev-bildung-alb-donau.de)  
Abteilung Medienstelle  
Telefon: 0731 92000-17  
[www.ev-bildung-albdonau.de](http://www.ev-bildung-albdonau.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](mailto:keb.ulm@drs.de)  
[www.keb-ulm.de](http://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](mailto:anmeldung@fbs.ulm.de)  
[www.fbs.ulm.de](http://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](mailto:info@zawiw.de)  
[www.zawiw.de](http://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](mailto:elke.baersauter@allmendingen.de)  
[www.allmendingen.de](http://www.allmendingen.de)

### vhs Ehingen

Spitalstraße 30, 89584 Ehingen/Donau  
Telefon: 07391 503-503  
E-Mail: [vhs@ehingen.de](mailto:vhs@ehingen.de)  
[www.ehingen.de](http://www.ehingen.de)

### vhs Laichingen/Blaubeuren/Schelklingen

Radstraße 8, 89150 Laichingen  
Telefon: 07333 925200  
E-Mail: [info@vhs-lai.de](mailto:info@vhs-lai.de)  
[www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de)

### vhs Munderkingen

Marktstraße 1, 89597 Munderkingen  
Telefon: 07393 598 114  
E-Mail: [vhs@munderkingen.de](mailto:vhs@munderkingen.de)  
[www.vhs-munderkingen.de](http://www.vhs-munderkingen.de)

### Ulmer Volkshochschule

Kornhausplatz 5, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 1530-0  
Außenstellen: Blaustein und Langenau  
E-Mail: [info@vh-ulm.de](mailto:info@vh-ulm.de)  
[www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de)

### Volksbildungswerk Westerheim

Kirchenplatz 16, 72589 Westerheim  
Telefon: 07333 9666-0  
E-Mail: [info@westerheim.de](mailto:info@westerheim.de)  
[www.westerheim.de](http://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 Biosphärengebietes, 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 Premiertagen: 11:00 – 18:30 Uhr

Samstag 10:00 – 18:30 Uhr

[www.theater-ulm.de](http://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 Kreissenorenrat 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 Kreissenorenrates zur Verfügung.

Kontakt:

Udo Besenreuther

Telefon: 0160 5884248

Digitalbeauftragter des Kreissenorenrates

## Smart Home

Jeder träumt davon, so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können. Mit zunehmendem Alter wird dies immer schwieriger, wenn Mobilität und Feinmotorik nachlassen. Eine Chance das zu kompensieren, ist die Unterstützung durch Hilfsmittel und elektronische Geräte. Ältere Menschen, die sich rechtzeitig mit der Digitalisierung auseinandersetzen, bauen leichter Ängste und Vorbehalte im Umgang mit elektronisch gesteuerten Systemen ab. Ein vielfältiges Angebot ermöglicht es, auch ohne große Umbauten in der Wohnung, das Leben im Alter zu erleichtern. Bei Fragen wenden Sie sich an den Kreissenorenrat.

## 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.



© Fokussiert - adobestock.com





© soloturbox.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](http://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.**



### **Regionalgruppe Baden-Württemberg**

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

#### **Arbeitskreis Ulm**

Ruth Wetzels (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 Wetzels (Arbeitskreisleiterin)

Elke Clauss

E-Mail: [ruthwetzels@gmx.de](mailto:ruthwetzels@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 geblieben sind, 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 Seniorenarbeit 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 Kreissenioresrates.



© Monkey Business - adobestock.com



## Quartiersentwicklung im Alb-Donau-Kreis

Bei Quartiersentwicklungen wollen Kommunalverwaltungen mit Beteiligung ihrer Bürgerinnen und Bürgern das Gemeindeleben bürgernaher 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](mailto:mail@allianz-fuer-beteiligung.de)  
[www.allianz-fuer-beteiligung.de](http://www.allianz-fuer-beteiligung.de)



© oneinchipunch · adobestock.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](http://www.verkehrswacht-ehingen.de)

Fahrsicherheitstrainings, Rollator- und Pedelecstrainings 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](http://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 Einzelfahrscheinen 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 ectr.) 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.

Umsteige Hilfe bieten auch die Bahnhofsmissionen an.

Kontakttelefon: 0180 340035

E-Mail: [bahncard-service@bahn.de](mailto: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, wohin 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 Privatinitiative 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.

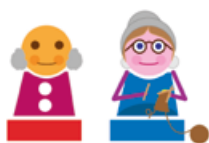
Kontakt:

Reinhard und Marianne Kopp

Telefon: 07306 924895

E-Mail: [info@grosselternakademie.de](mailto:info@grosselternakademie.de)

[www.grosselternakademie.de](http://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

Badstubengeweg 7 | 89597 Munderkingen

Mail: [info@st-anna-munderkingen.de](mailto:info@st-anna-munderkingen.de)

Tel. 07393 9503-0

[www.st-anna-munderkingen.de](http://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. Jede: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 Pflege-dokumentation, 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 Kreissenorenrat hat dazu einen Ratgeber zur Wohnraumanpassung mit dem Titel **„Ein Leben lang zu Hause wohnen“** herausgegeben, der viele Anregungen und Informationen, Ratschläge und Beratungsadressen 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](http://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 Nutzungsmöglichkeiten 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 Pflegeeinrichtungen 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 Wohnungsimmobiliien 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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://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 Privatinitiative, 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 Tiere 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 Umbaumaßnahmen 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 (Telefonzentrale)

#### 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 Kreissenorenrat 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](mailto:ulm.pp@polizei.bwl.de)

#### **Weißer Ring – Gemeinnütziger Verein**

Zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern  
Ulm/Alb-Donau  
Kontakt: 07305 956107  
E-Mail: [info@weisser-ring.de](mailto: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 Seniorenzüge spezialisiert.

Auskünfte und Informationen erhalten Sie bei:

#### **Kreishandwerkerschaft Ulm**

Schillerstraße 18, 89077 Ulm  
Telefon: 0731 140300  
[www.khs-ulm.de](http://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](http://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.



© Bjoern Danzke - adobestock.com



## 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 Kreissenienplanung 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 Seniorenwegweisers des Kreissenienrates.
- 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](mailto: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 Böhrig · 0731/93 771-407  
sandra.boehrig@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](http://www.asb-ulm.org)

Sozialstation



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

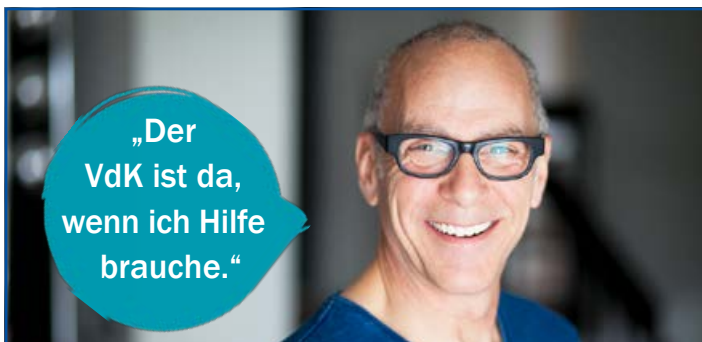
### beraten

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. ■



„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](mailto: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](http://www.vdk.de/kv-ulm) | [kv-ulm@vdk.de](mailto:kv-ulm@vdk.de)

SOZIALVERBAND

**VdK**

BADEN-WÜRTTEMBERG  
KREISVERBAND ULM



© 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](mailto:srg-ulm@vdk.de)  
[www.vdk-bawue.de](http://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](mailto: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 Kreissenienrat (KSR) Kreissenienrat im Alb-Donau-Kreis**

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

Der Kreissenienrat 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 Kreissenientage, 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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://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](mailto:info@asb-alb-stauferland.de)  
[www.asb-alb-stauferland.de](http://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](mailto:info@caritas-ulm-alb-donau.de)  
[www.caritas-ulm-alb-donau.de](http://www.caritas-ulm-alb-donau.de)

### **DRK Kreisverband Ulm e. V.**

Frauenstraße 125, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 1444-0  
[www.drk-ulm.de](http://www.drk-ulm.de)

### **Evang. Diakonieverband Bezirksstelle Ulm/Alb-Donau**

Grüner Hof 1, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 1538-500  
[www.diakonie-ulm.de](http://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**

Kuftenstraße 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](mailto:nathalie.stich@bruderhausdiakonie.de)

### **Ambulante Psychiatrische Dienste Langenau & Ulm**

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

### **Stationäres Wohnen Langenau**

Wohnhaus zur Nau  
Bahnhofstraße 21, 89129 Langenau  
Telefon: 07345 9339505  
Teamleitung: Melanie Schönfelder  
E-Mail: [melanie.schoenfelder@bruderhausdiakonie.de](mailto: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

### **Organisierte Nachbarschaftshilfe**

Die organisierte Nachbarschaftshilfe unterstützt Sie in Ihrem Alltag zuhause. Nachbarschaftshelfer/innen bieten Ihnen individuelle und praktische Hilfen 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



- 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](mailto: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](mailto:sozialstation.merklingen@asb-alb-stauferland.de)  
[www.asb-alb-stauferland.de](http://www.asb-alb-stauferland.de)

### **Nachbarschaftshilfe im Seniorenzentrum Blaustein**

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

### **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.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-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](http://Bsk-ev.org)

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

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Im Alb-Donau-Kreis**

#### **EUTB Träger Lebenshilfe Donau-Iller e. V.**

Erhard-Grözingen-Straße 51, 89134 Blaustein

Terminvereinbarungen und Beratung unter

Telefon: 0731 92268222

E-Mail: [eutb-alb-donau@lhdi.de](mailto: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

## 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)

Raffaella 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 Interessenskonflikten 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, Schnürpflingen, Staig, Westerstetten

Zuständigkeit:

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

Betreuungen für folgende Gemeinden:

- Ehingen, Emeringen, Emerkingen, 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](mailto: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 **Kreissenioerenrat (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](mailto:medde.laur@t-online.de)

Außerdem können Sie die Begleitformulare auf der Homepage des Kreissenioerenrats herunterladen unter [www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de](http://www.seniorenrat-alb-donau-kreis.de)

### **Weitere Informationen:**

Bundesministerium der Justiz unter

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

Justizministerium Baden-Württemberg unter

[www.justiz-bw.de](http://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](http://www.vorsorgeregister.de)



## 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 Schraubchen



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](mailto: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](mailto:ksoell@diakonisches-institut.de)

**Landkreis Alb-Donau  
Valckenburgberufsschule 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](mailto: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.

**Leistungen der Pflegeversicherung ab 2024**

Pflegegrade	Pflegegeld (seit 01.01.2024)	Pflegesachleistung (seit 01.01.2024)	Kurzzeitpflege (pro Jahr)	Tages- und Nachtpflege (teilstationär)	Vollstationäre 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

## 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 **Gesamtleistungsbetrag** 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 Pflegebedürftigen 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 voneinander getrennte Vorschriften übersichtlicher und adressatengerechter aufbereitet werden. Die Ermöglichung von telefonischen Begutachtungen in bestimmten Situationen hilft beim Leistungszugang 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 Unterstützungsmöglichkeiten, 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 Betroffenen, 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](mailto:Esther.blaum@alb-donau-kreis.de)

Kontaktzeiten: Montag bis Freitag

#### **Zuständig für die Städte und Gemeinden:**

Allmendingen, Altheim, Blaubeuren, Beimerstetten, Dornstadt, Emeringen, Emerkingen, Erbach, Grundsheim, Hausen am Bussen, Lauterach, Obermarchtal, Oberstadion, Munderkingen, Rechtenstein, Rottenacker, Schelklingen, Unter-marchtal, Unterstadion, Unterwachingen

### **Sabine Böckeler**

Telefon: 0731 185-4501

E-Mail: [Sabine.boeckeler@alb-donau-kreis.de](mailto:Sabine.boeckeler@alb-donau-kreis.de)

Kontaktzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch

#### **Zuständig für die Städte und Gemeinden:**

Balzheim, Dellmensingen, Dietenheim, Ersingen, Hüttisheim, Illerkirchberg, Illerieden, Schnürpflingen, Staig

### **Alice Renz**

Telefon: 0731 185-4513

E-Mail: [Alice.renz@alb-donau-kreis.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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 haushaltsnahen 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 haushaltsnahen 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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)



© Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Ulm e. V.

**ASB Sozialstation Merklingen**

Sicherheit im Alltag  
Holunderweg 1, 89188 Merklingen  
Telefon: 07337 9660-40  
E-Mail: [hausnotruf.merklingen@asb-alb-stauferland.de](mailto:hausnotruf.merklingen@asb-alb-stauferland.de)  
[www.asb-alb-stauferland.de](http://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



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

**Zuhause kann immer  
etwas passieren.**

*Malteser Hausnotruf*

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

 0800 9966005 oder unter  [www.malteser-hausnotruf.de](http://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](mailto:aps.blaubeuren@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **Ambulanter Pflegeservice ADK**

Boschstraße 6, 89134 Blaustein  
Telefon: 07304 92830-999  
E-Mail: [aps.blaustein@adk-gmbh.de](mailto:aps.blaustein@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **Ambulanter Pflegeservice ADK**

Hopfenhausstraße 6, 89584 Ehingen  
Telefon: 07391 586-5586  
E-Mail: [aps.ehingen@adk-gmbh.de](mailto:aps.ehingen@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **Ambulanter Pflegeservice ADK**

Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen  
Telefon: 07333 802-168  
E-Mail: [aps.laichingen@adk-gmbh.de](mailto:aps.laichingen@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **Ambulanter Pflegeservice ADK**

Schillerstraße 14, 89597 Munderkingen  
Telefon 07393 95433-7373  
E-Mail: [aps.munderkingen@adk-gmbh.de](mailto:aps.munderkingen@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **Ambulanter Pflegeservice ADK**

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm-Wiblingen  
Telefon: 0731 36088-92  
E-Mail: [aps.ulm@adk-gmbh.de](mailto:aps.ulm@adk-gmbh.de)  
[www.ambulanter-pflegeservice.de](http://www.ambulanter-pflegeservice.de)

#### **ASB Sozialstation Merklingen**

Mahlzeitendienst  
Holunderweg 1, 89188 Merklingen  
Telefon: 07337 9660-40  
E-Mail: [sozialstation.merklingen@asb-alb-stauferland.de](mailto:sozialstation.merklingen@asb-alb-stauferland.de)  
[www.asb-alb-stauferland.de](http://www.asb-alb-stauferland.de)

#### **Diakonieverband Ulm/Alb-Donau**

Industriestraße 10, 89081 Ulm  
Telefon: 0731 20643090

#### **Landhausküche appetito AG**

Telefon: 0731 93129268  
[www.landhaus-kueche.de/p/ul](http://www.landhaus-kueche.de/p/ul)

#### **Seniorenzentrum 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](mailto:info@st-anna-munderkingen.de)  
[www.st-anna-munderkingen.de](http://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](http://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  
Hörvelsing, 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](mailto:info@alltagsbegleiter-blaubeuren.de)

### **Diakoniestation Blaubeuren**

Telefon: 07344 8447

### **Golden Care Seniorenbetreuung Blaustein**

Anna Rowshan, 89134 Blaustein  
Telefon: 0152 56508962

### **Nachbarschaftshilfe im Seniorenzentrum Blaustein**

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

### **Helferkreis Erbach e. V.**

Mobil: 0163 9863776  
E-Mail: [karinschmidt.erbach@web.de](mailto: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

### **Haushaltsdienst 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-stauferland.de  
www.asb-alb-stauferland.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@tagespflege-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



## 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](http://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](mailto:mail@sozialstation-munderkingen.de)  
Internet: [www.sozialstation-munderkingen.de](http://www.sozialstation-munderkingen.de)



**UNSER TEAM SUCHT  
VERSTÄRKUNG**

Kurzbewerbungen an:  
[personalabteilung@adk-gmbh.de](mailto:personalabteilung@adk-gmbh.de)



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

Weitere Infos unter [www.adk-gmbh.de](http://www.adk-gmbh.de)

## 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



**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**

Kuftenstraße 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-rottenacker.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, Westerstetten, 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, Pflegeotse 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

Helfern 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](http://www.diakonie-ulm.de/projektdemenz-1)



### **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](mailto:info@asb-ulm.org)

[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

#### **Tagespflege Blaustein im Seniorenzentrum**

Boschstraße 6, 89134 Blaustein

Telefon: 07304 92830-888

E-Mail: [tagespflege-blaustein@adk-gmbh.de](mailto:tagespflege-blaustein@adk-gmbh.de)

[www.pflegeheim-gmbh.de](http://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](mailto:tagespflege-dietenheim@adk-gmbh.de)

[www.pflegeheim-gmbh.de](http://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](mailto: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](mailto:tp.dornstadt@ev-heimstiftung.de)

[www.ev-heimstiftung.de/tagespflege-dornstadt/](http://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.org](mailto:info@asb-ulm.org)

[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

#### **Tagespflege Erbach im Seniorenzentrum**

Brühlstraße 21, 89155 Erbach

Telefon: 07305 9266-888

E-Mail: [tagespflege-erbach@adk-gmbh.de](mailto:tagespflege-erbach@adk-gmbh.de)

[www.pflegeheim-gmbh.de](http://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](mailto:tagespflege-laichingen@adk-gmbh.de)

[www.pflegeheim-gmbh.de](http://www.pflegeheim-gmbh.de)



**Diakoniestation und Tagespflege in Langenau**

Karlstraße 45, 89129 Langenau  
Telefon: 07345 93359-0  
[www.diakoniestation-langenau.de](http://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](mailto:Saduman.Oeksuez@drk-ulm.de)

**Tagespflege St. Anna Munderkingen**

Badstubenweg 7, 89597 Munderkingen  
Telefon: 07393 9503-82  
E-Mail: [info@st-anna-munderkingen.de](mailto:info@st-anna-munderkingen.de)  
[www.st-anna-munderkingen.de](http://www.st-anna-munderkingen.de)

**Tagespflege St. Sebastian Rottenacker**

Maierwiesenweg 10, 89616 Rottenacker  
Telefon: 07393 95495-0  
E-Mail: [info@st-sebastian-rottenacker.de](mailto:info@st-sebastian-rottenacker.de)  
[www.st-sebastian-rottenacker.de](http://www.st-sebastian-rottenacker.de)

**Tagespflege Schelklingen im Seniorenzentrum**

Marktstraße 20, 89601 Schelklingen  
Telefon: 07394 93344-333  
E-Mail: [tagespflege-schelklingen@adk-gmbh.de](mailto:tagespflege-schelklingen@adk-gmbh.de)  
[www.pflegeheim-gmbh.de](http://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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

**DRK Tagespflege Ulm Safranberg**

Leimgrubenweg 36, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 1444-0  
E-Mail: [safranberg@drk-ulm.de](mailto:safranberg@drk-ulm.de)

**Tagespflege Ulm**

Evangelische Heimstiftung  
Neue Straße 116, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 2073-200  
E-Mail: [tp.ulm@ev-heimstiftung.de](mailto:tp.ulm@ev-heimstiftung.de)  
[www.ev-heimstiftung.de/tagespflege-ulm/](http://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](mailto:tagespflege-wiblingen@adk-gmbh.de)  
[www.pflegeheim-gmbh.de](http://www.pflegeheim-gmbh.de)

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



© rawpixel · adobestock.com

## 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-württemberg.de

www.awo-wuerttemberg.de

#### **Hedwig Karl GmbH** V K\*1 T

##### **Privates Pflegehaus**

Bergstraße 38, 89177 Ballendorf

Telefon: 07340 697830

E-Mail: Hallo@PPBallendorf.de

www.pflegehausballendorf.de

#### **MDS GbR**

##### **Seniorenpflegeheim Beimerstetten**

In der Strenge 32, 89179 Beimerstetten

Telefon: 07348 95302-0

E-Mail: fgienger@aol.com

www.landhausgienger.de

V K\*1 T

#### **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/blaubereuren-

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 T

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 T

Evangelische Heimstiftung

Im Mittelbühl 23, 89160 Dornstadt

Telefon: 07348 20176-0

E-Mail: kurt-stroeel-haus@ev-heimstiftung.de

www.ev-heimstiftung.de/dornstadt-

kurt-stroeel-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](http://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 14täglich 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](mailto:wohnpark.st-franziskus@st-elisabeth-stiftung.de)



<b>Psychiatrisches Fachpflegeheim Ehingen</b> <b>ZfP Südwürttemberg</b> Spitalstraße 31/1, 89584 Ehingen Telefon: 07391 5000200 www.zfp-web.de	V K*1	<b>AWO Seniorenzentrum Lonsee</b> Hauptstraße 33, 89173 Lonsee Telefon: 07336 95298-0 E-Mail: hass@awo-württemberg.de www.@awo-wuerttemberg.net	V K*1 T
<b>Römergarten Residenzen GmbH Haus Katrin</b> Blaubeurer Straße 10, 89584 Ehingen Telefon: 07391 5878-0 E-Mail: ehingen@roemergarten-residenzen.de www.roemergarten-residenzen.de	V K*1	<b>ASB Seniorenresidenz „Albblick“</b> 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
<b>Seniorenzentrum Ehingen</b> Hopfenhausstraße 6, 89584 Ehingen Telefon: 07391 586-77100 E-Mail: info@seniorenzentrum-ehingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2	<b>Seniorenzentrum St. Anna</b> Badstubenweg 7, 89597 Munderkingen Telefon: 07393 9503-0 E-Mail: info@st-anna-munderkingen.de www.st-anna-munderkingen.de	V K*1 T
<b>Wohnpark St. Franziskus Katholisches Haus der Pflege</b> 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	<b>AWO Seniorenzentrum Nellingen</b> Römerstraße 37, 89191 Nellingen Telefon: 06131 924110 E-Mail: kalder@awo-württemberg.de www.awo-wuerttemberg.net	V K*1+2 T
<b>Seniorenzentrum Erbach</b> Brühlstraße 21, 89155 Erbach Telefon: 07305 9266-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-erbach.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T	<b>Haus St. Hildegard</b> Kapellenberg 5, 89610 Oberdischingen Telefon: 07305 9306-0 E-Mail: haus_st.hildegard@deutscher-orden.de www.altenheim-oberdischingen.de	V K*1
<b>ASB Seniorenzentrum „Am Berg“</b> 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	<b>Seniorenzentrum St. Sebastian Rottenacker</b> Maierwiesenweg 10, 89616 Rottenacker Telefon: 07393 95495-0 E-Mail: info@st-sebastian-rottenacker.de www.st-sebastian-rottenacker.de	
<b>Seniorenzentrum Laichingen</b> Feldstetter Straße 64, 89150 Laichingen Telefon: 07333 802-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-laichingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T	<b>Seniorenzentrum Schelklingen</b> Marktstraße 20, 89601 Schelklingen Telefon: 07394 93344-0 E-Mail: info@seniorenzentrum-schelklingen.de www.pflegeheim-gmbh.de	V K*1+2 T
<b>Sonnenhof Langenau</b> 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	<b>Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V.</b> 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*1

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

V K\*1

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](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

**Dreifaltigkeitshof**

V K T

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

**Seniorenzentrum Wiblingen**

V K\*1+2 T

Kapellenstraße 9, 89079 Ulm  
Telefon: 0731 977446-0  
E-Mail: [info@seniorenzentrum-wiblingen.de](mailto:info@seniorenzentrum-wiblingen.de)  
[www.pflegeheim-gmbh.de](http://www.pflegeheim-gmbh.de)

**Wohnpark Maria Hilf**

V K\*1+2

Freiherr-von-Speth-Straße 9, 89617 Untermarchtal  
Telefon: 07393 30-53901  
[www.untermarchtal.de](http://www.untermarchtal.de)

**Servicehaus Sonnenhalde**

V K\*1

Daußhalde 2, 72589 Westerheim  
Telefon: 07333 92563-0  
[www.servicehaus-sonnenhalde.de](http://www.servicehaus-sonnenhalde.de)

## 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/](http://www.aok.de/pk/bw/)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

KundenCenter Dietenheim  
Kirchstraße 23, 89165 Dietenheim  
Telefon: 0731 37846875  
[www.aok.de/pk/bw/](http://www.aok.de/pk/bw/)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

KundenCenter Ehingen  
Lindenstraße 42, 89584 Ehingen  
Telefon: 0731 37846875  
[www.aok.de/pk/bw/](http://www.aok.de/pk/bw/)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

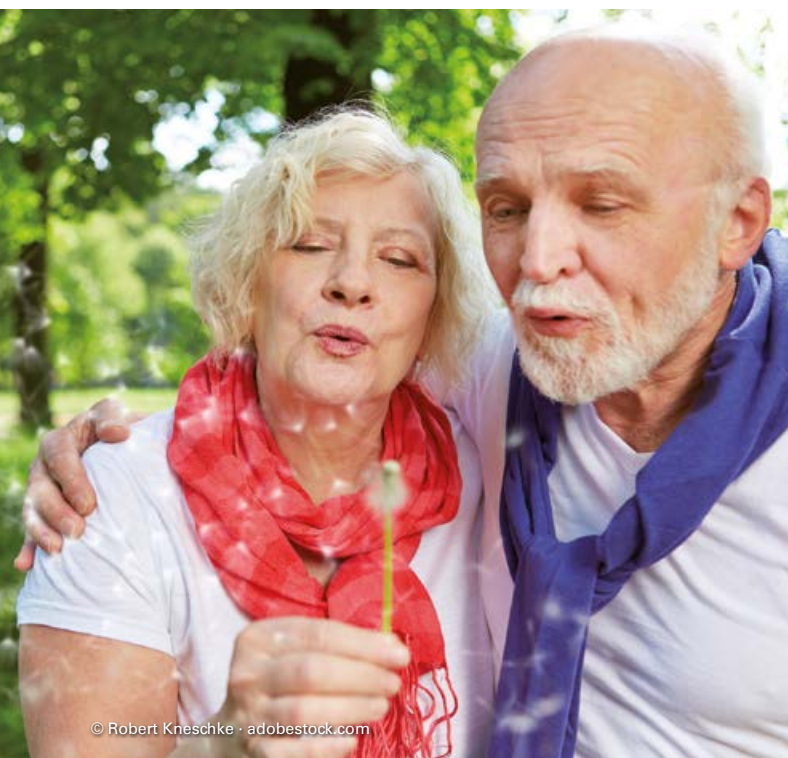
KundenCenter Laichingen  
Marktplatz 5, 89150 Laichingen  
Telefon: 0731 37846875  
[www.aok.de/pk/bw/](http://www.aok.de/pk/bw/)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

KundenCenter Langenau  
Karlstraße 45, 89125 Langenau  
Telefon: 0731 37846875  
[www.aok.de/pk/bw/](http://www.aok.de/pk/bw/)

**Barmer GEK**

Geschäftsstelle Ulm  
Münchner Straße 17, 89073 Ulm  
Telefon: 0731 1438134-0  
[www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)



© Robert Kneschke - adobestock.com

## **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 ambulantem 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
- Geriatrie 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 mithilfe 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. Denking, 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](http://www.bethesda-ulm.de)

[www.sturzambulanz-ulm.de](http://www.sturzambulanz-ulm.de)



AGAPLESION  
BETHESDA ULM

**Kostenloser Schnuppertermin:  
Jetzt anrufen! Tel. 07 31 187-0**

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](http://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  
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 vollfunktionale Küche, ein separates Bad mit Wanne, einen gemütlichen Wohn-Essbereich und ein abgetrenntes Schlafzimmer. Alles altersgerecht und barrierefrei eingerichtet. Auf den circa 55 m<sup>2</sup> 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](mailto:sarah.mayer@agaplesion.de)

[www.daheim-dank-digital.de](http://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](http://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 Landratsamt 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**

 **OGT**  
ENTRÜMPELUNGEN

Telefon +49 (0) 174 / 99 24 107 · [info@vogt-entruempelungen.de](mailto:info@vogt-entruempelungen.de) · [www.vogt-entruempelungen.de](http://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](http://www.st-elisabeth-stiftung.de)

## Hospiz Ulm e. V.

Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm

Telefon: 0731 5097330

E-Mail: [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de)

[www.hospiz-ulm.de](http://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 zurechtkommen 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 Trauercafés sind offen zugänglich, auch über Ortsgrenzen hinaus.



Hospizverein  
**ELEISON**  
Ulmer Alb e.V.



**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](mailto:info@hospizverein-eleison.de) · [www.hospizverein-eleison.de](http://www.hospizverein-eleison.de)

### **Trauercafé 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

### **Trauercafé Donau-Schmiechtal Erbach – Oberdischingen – Allmendingen – Schelklingen**

1. Sonntag im Monat von 15 bis 16:30 Uhr  
Wo? siehe Homepage  
[www.hospiz-donau-schmiechtal.de](http://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  
Kuftenstraße 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](http://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  
abgerufen 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 erkundi-  
gen und 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 berate  
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](http://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 Obolus, 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, Schwammbergstr. 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 zeitnahe 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 Hilfestellung 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](http://www.landesseniorenrat-bw.de)

#### **Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg**

Friedrichstraße 10, 70174 Stuttgart  
Telefon: 0711 248496-60  
[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

#### **Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg**

Telefon: 0711 123-0  
[www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de](http://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](http://www.bagfw.de)

#### **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)**

Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 249993-0  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

#### **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

Glinkastraße 24, 10117 Berlin  
Telefon: 030 18555-0  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

#### **Bundesministerium für Gesundheit**

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung  
Telefon: 030 3406066-02  
[www.bmg.bund/pflege.html](http://www.bmg.bund/pflege.html)

#### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.**

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin  
Telefon: 030 2593795-0  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://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](http://www.kda.de)



# Wichtige Rufnummern

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

## Inserentenverzeichnis

Branche/Unternehmen	Seite	Branche/Unternehmen	Seite
<b>Apotheke</b>		· Evangelische Heimstiftung GmbH	38
· Alpha Apotheke	8	· Kath. Kirchengemeinde	46
· Marien-Apotheke	8	· Sozialstation Raum Munderkingen	
· Neue Apotheke	8	· Katholische Sozialstation Ehingen	46
· St. Martins-Apotheke	8	· Pflegeheim GmbH Alb-Donau-Kreis	U2, 46
<b>Bank</b>		· Sozialstation Erbach	26
· Volksbank Ulm-Biberach eG	U4	<b>Pflege- und Seniorenheim</b>	
<b>Haushaltsauflösung</b>		· ASB Baden-Württemberg e. V.,	U3
· Vogt Entrümpelungen	58	· Region Alb & Stauferland	
<b>Hausnotrufdienst</b>		· 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	
<b>Hörakustik</b>		<b>Schwimmbad</b>	
· iffland hören GmbH & Co. KG	8	· nauBad	8
<b>Hospizdienst</b>		<b>Seniorenberatung</b>	
· Hospizverein Eleison-Ulmer Alb e. V.	60	· VdK Kreisverband Ulm	26
<b>Klinik</b>		<b>Seniorenzentrum</b>	
· Agaplesion Bethesda Klinik Ulm gGmbH	56	· ASB Baden-Württemberg e. V.,	U3
<b>Pflege- und Betreuungsdienst</b>		· 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	<b>Verkehrsunternehmen</b>	
· Region Alb & Stauferland		· Donau-Iller-Nahverkehrsverbund-GmbH DING	8
· AWO Bezirksverband Württemberg e. V.	4		

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.total-lokal.de](http://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](http://www.asb-alb-stauferland.de)**

**Telefon 07337 9660-0**





**Weil wir noch  
viel vorhaben:  
VR ImmoFlex!**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**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.



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

**Volksbank  
Ulm-Biberach eG**

