

Wegweiser  
für ältere  
Menschen in  
**Ulm**



Stadt Ulm

**ulm**

## **Impressum**

Herausgeber:

Stadt Ulm

Fachbereich Bildung und Soziales

Abteilung Soziales, Altenhilfeplanung

Olgastr. 152

89073 Ulm

Verantwortlich:

Claudius Faul

unter Mitarbeit von Heike Maier, Martina Sterk, Nicole Fässler, Elke Sonnenfroh und Birgit Hochmuth

Gestaltung

Stacheder und Sander, Ulm

Bildnachweis

Fotostudio Picslocation Peter Neher, Ulm

Heike Maier

Sozialraumkarten

Stadt Ulm, Abteilung Vermessung

Druck: Oktober 2018

**Letzte Aktualisierung: November 2019**



**Hinweis zur Nutzung:**

Wir haben uns gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern sehr bemüht, Ihnen in diesem Wegweiser vollständige Adresslisten mit den jeweils aktuellen Angaben zur Verfügung zu stellen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Wegweiser dennoch keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben gewährleisten kann.

## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

knapp 24.000 Menschen über 65 Jahre leben derzeit in Ulm. Das entspricht einem Anteil von knapp zwanzig Prozent der Bevölkerung Ulms. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird dieser Anteil weiter steigen. Diese und viele weitere interessante



Informationen finden Sie im neuen Seniorenbericht der Stadt Ulm, der im Frühjahr dieses Jahres veröffentlicht wurde.

Der hier vorliegende Wegweiser für ältere Menschen hingegen listet die zahlreichen verschiedenen Beratungs- und Hilfsangebote, aber auch verschiedene Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung sowie Teilhabe- und Engagementmöglichkeiten im Stadtgebiet Ulms auf.

Der Wegweiser soll Ihnen Anregungen sowie Antworten und Hilfestellung auf viele Fragen rund ums Thema älter werden geben. Wo kann ich soziale Kontakte knüpfen? Wie und wo kann ich im Alter meine Freizeit gestalten? Was kann ich tun, wenn ich Unterstützung in meiner Wohnung oder im Alltag brauche? Wer berät mich und hilft, wenn ich pflegebedürftig werde? An wen kann ich mich wenden, wenn es um finanzielle Fragen geht?

Geht es um Hilfen und Unterstützung ist es wichtig, sich frühzeitig zu informieren und die Unterstützungsmöglichkeiten rechtzeitig in Anspruch zu nehmen. Auch dabei soll Ihnen dieser Wegweiser helfen.

Darüber hinaus stehen wir Ihnen jederzeit gern mit Rat und Tat zur Seite.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Iris Mann'.

Iris Mann

Bürgermeisterin

für die Fachbereiche Kultur, Bildung und Soziales

## INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	4
<b>1. Information und Beratung</b>	
Sozialräume in Ulm	7
Mitte/Ost	8
Böfingen	9
Weststadt	11
Eselsberg	13
Wiblingen	14
Pflegestützpunkt und weitere, zentrale Beratungsstellen	15
<b>2. Aktiv in Ulm</b>	
Angebote der evangelischen Kirchengemeinden	22
Angebote der katholischen Kirchengemeinden	24
Angebote anderer Religionsgemeinschaften	26
Angebote der Ulmer Sportvereine	28
Weitere Anbieter	29
<b>3. Unterstützung und Hilfe im Alltag</b>	
Mittagstisch	31
Essen auf Rädern	32
Besuchsdienste	34
Organisierte Nachbarschaftshilfe	35
Unterstützung im Alltag, Haushalt und Garten	37
Mobilität	39
Tipps für Einsteiger und Aussteiger in Bus und Straßenbahn	40
<b>4. Wohnen</b>	
Wohnungsbaugesellschaften	41
Mehrgenerationenwohnen	42
Betreutes Wohnen	43
Wohnen auf Zeit	44
Hausnotruf	45
Anpassungsmaßnahmen in der Wohnung für bedarfsgerechtes Wohnen	46

Hilfe beim Umzug	47
<b>5. Rente und finanzielle Hilfen</b>	
Renten	48
Wohngeld	48
Sozialhilfeleistungen	49
Vergünstigungen und Befreiungen	49
Schuldnerberatung	51
<b>6. Pflege</b>	
Pflegebedürftigkeit	52
Beratung	52
Pflegeversicherung	52
Ambulante Pflegedienste und Wundversorgung	54
Tagespflege	59
Pflegeheime, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege	61
24 Stunden Pflege für zu Hause	63
<b>7. Demenz</b>	
Beratung	64
Angebote für Betroffene und deren Angehörige	65
<b>8. Rechtliche Vorsorge</b>	
Vollmacht	66
Betreuungsverfügung	66
Gesetzliche Betreuung	66
Patientenverfügung	66
Nützliche Hinweise	67
<b>9. Letzte Lebensphase</b>	
Begleitung und Unterstützung	68
Sterbefall und Bestattung	69
<b>10. Eigene Notizen</b>	71
<b>11. Notfall und wichtige Notrufnummern</b>	72

## 1. Information und Beratung

### Sozialräume in Ulm

Der Fachbereich Bildung und Soziales der Stadt Ulm setzt das Fachkonzept der Sozialraumorientierung konsequent und ganzheitlich um. Jugend- und Sozialhilfe sowie Soziale Dienste und Beratungsstellen sind nach Stadtteilen organisiert und dort als Ansprechpartner für die Bürgerinnen und Bürger jeden Alters präsent. Ulm ist in fünf Sozialräume gegliedert. So bieten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung Soziales an insgesamt fünf Anlaufstellen in Böfingen, auf dem Eselsberg, in Mitte/Ost, in der Weststadt und in Wiblingen Unterstützung und Hilfe an. Dabei arbeiten sie auch eng mit ehrenamtlichen Initiativen und Vereinen sowie den Akteuren der freien Wohlfahrtspflege aus dem jeweiligen Sozialraum zusammen. Nachfolgend sind die städtischen Beratungsstellen der fünf Sozialräume aufgelistet. Ulm bietet seiner Bürgerschaft darüber hinaus eine Vielzahl von weiteren, zentralen Beratungsstellen, die im Anschluss an die sozialräumlichen Beratungsstellen aufgeführt sind.

#### Folgende städtische Dienste finden Sie in jedem Ulmer Sozialraum:

- Die **Erstanlaufstelle** der Abteilung Soziales als Anlaufstelle für alle sozialen Fragen sowie als Dienststelle für die **Soziale Vergünstigungen** wie die LobbyCard u.a. (siehe auch Kapitel Rente und finanzielle Hilfen)
- Der **Sozialer Dienst für Ältere** berät und unterstützt ältere Menschen und deren Angehörige z.B. bei Altersgebrechlichkeit, sozialer Isolation, Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags, Unterversorgung, psychischer Erkrankung sowie bei latenter oder akuter Eigen- und/oder Fremdgefährdung
- Die **Grundsicherung** und **Hilfe zur Pflege** nach dem Sozialgesetzbuch XII informiert, berät und leistet über diese und andere Leistungen der Sozialhilfe (siehe auch Kapitel Rente und finanzielle Hilfen)
- Die **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung** berät Menschen mit geringem Einkommen, insbesondere bei Mietschulden, Wohnraumkündigungen, Energieschulden und anderen Schulden und unterstützt bei Pfändungsmaßnahmen von Gläubigern
- Die **Stadtteilkoordination** als Ansprechpartner für die Bürgerschaft bei allgemeinen Anliegen den Sozialraum betreffend, z.B. für Aktivitäten und Veranstaltungen im Stadtteil und für ehrenamtliches Engagement, aber auch bei stadtteilbezogenen Problemen
- Die **Bürgerzentren** bieten vielfältige Teilhabe- und Begegnungsmöglichkeiten

## **Sozialraum Mitte/Ost**

Zum Sozialraum Mitte/Ost zählen die Ulmer Stadtmitte, die Ulmer Oststadt, der Michelsberg und der Safranberg.

### **Erstanlaufstelle**

Grüner Hof 5  
89073Ulm  
Tel: 0731/161-5153

### **Grundsicherung**

Grüner Hof 5  
89073Ulm  
Tel: 0731/161-5153

### **Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe**

Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5153

### **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung**

Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5292

### **Soziale Vergünstigungen**

#### **LobbyCard**

#### **Landesfamilienpass Baden-Württemberg**

#### **Rundfunkbeitrag**

Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5153

### **Sozialer Dienst für Ältere**

Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5260

### **Stadtteilkoordination**

Schaffnerstraße 17  
89073 Ulm  
Tel: 0731/6025670

### **Bürgerzentren**

Bürgerhaus Mitte  
Schaffnerstraße 17  
89073Ulm  
Tel: 0731/6025670

### **Generationentreff Ulm/Neu-Ulm e.V.**

Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5156



## **Sozialraum Böfingen**

Zum Sozialraum Böfingen zählen auch die Ulmer Ortschaften Jungingen, Mähringen und Lehr

### **Erstanlaufstelle**

Haslacher Weg 89–91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5249

### **Ortsverwaltung Jungingen**

Albstraße 5  
89081 Ulm  
Tel: 0731/161-1220

### **Ortsverwaltung Lehr**

Loherstraße 18  
89081 Ulm  
Tel: 0731/161-1230, 60481

### **Ortsverwaltung Mähringen**

Rathausweg 1  
89081 Ulm  
Tel: 0731/53221

### **Grundsicherung**

Haslacher Weg 89–91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5249

### **Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe**

Haslacher Weg 89–91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5249

### **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung**

Haslacher Weg 89–91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5269

### **Soziale Vergünstigungen**

#### **LobbyCard**

#### **Landesfamilienpass Baden-Württemberg**

#### **Rundfunkbeitrag**

Haslacher Weg 89 -91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5249,

### **Sozialer Dienst für Ältere**

Haslacher Weg 89 -91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5159

**Stadtteilkoordination**

Haslacher Weg 89 -91  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5170

**Bürgertreff Böfingen**

Haslacher Weg 89  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5170

**Begegnungsstätte Eichberg e.V.**

Eichbergplatz 9  
89075 Ulm  
Tel: 0731/2640591

## **Sozialraum Weststadt**

Zum Sozialraum Weststadt zählen die Stadtteile Weststadt, Kuhberg und Söflingen sowie die Ulmer Ortschaften Grimmelfingen, Eggingen, Ermingen und Einsingen.

### **Erstanlaufstelle**

Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5262

### **Ortsverwaltung Eggingen**

Dorfstraße 10  
89079 Ulm  
Tel: 07305/7269

### **Ortsverwaltung Ermingen**

Waldstraße 29  
89081 Ulm  
Tel: 07304/6697

### **Ortsverwaltung Einsingen**

Katharinenstraße 1  
89079 Ulm  
Tel: 07305/931060

### **Grundsicherung**

Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5262

### **Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe**

Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5262

### **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung**

Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5212

### **Soziale Vergünstigungen**

**LobbyCard**  
**Landesfamilienpass Baden-Württemberg**  
**Rundfunkbeitrag**  
Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5262

### **Sozialer Dienst für Ältere**

Moltkestraße 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/161-5155

**Stadtteilkoordination**

Moltkestraße 10  
89077 Ulm  
Tel: 0731/3600470

**Bürgerzentrum Weststadthaus**

Moltkestraße 10  
89077 Ulm  
Tel: 0731/3600405

## **Sozialraum Eselsberg**

Zum Sozialraum Eselsberg zählen die Ulmer Stadtteile alter und neuer Eselsberg.

### **Erstanlaufstelle**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5322

### **Grundsicherung**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5322

### **Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5322

### **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5242

### **Soziale Vergünstigungen**

#### **LobbyCard**

#### **Landesfamilienpass Baden-Württemberg**

#### **Rundfunkbeitrag**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5322

### **Sozialer Dienst für Ältere**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5183

### **Stadtteilkoordination**

Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5180

### **Bürgerzentrum**

Bürgerzentrum Eselsberg  
Virchowstraße 4  
89075 Ulm  
Tel: 0731/161-5180

## **Sozialraum Wiblingen**

Zum Sozialraum Wiblingen zählen die Stadtteile Wiblingen sowie die Ulmer Ortschaften Donaustetten, Göggingen und Unterweiler.

### **Erstanlaufstelle**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5030

### **Ortsverwaltung Göggingen und Donaustetten**

Riedlenstraße 16  
89079 Ulm  
Tel: 07305/9609-0

### **Ortsverwaltung Unterweiler**

Kirchgasse 2  
89079 Ulm  
Tel: 07346/919210

### **Grundsicherung**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5030

### **Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5033

### **Schuldnerberatung/Wohnraumsicherung**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5030

### **Soziale Vergünstigungen**

#### **LobbyCard**

#### **Landesfamilienpass Baden-Württemberg**

#### **Rundfunkbeitrag**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5030

### **Sozialer Dienst für Ältere**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5032

### **Stadtteilkoordination**

Buchauer Straße 8–10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161- 5037

### **Bürgerzentrum**

Buchauer Straße 8-10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5161

## **Pflegestützpunkt der Stadt Ulm und weitere, zentrale Beratungsstellen**

Neben den kommunalen, sozialräumlichen Beratungsstellen der Sozialverwaltung der Stadt Ulm gibt es noch verschiedene weitere städtische, zentral zuständige Ansprech- und Beratungsstellen sowie frei bzw. von der freien Wohlfahrtspflege betriebene Beratungsstellen. Die folgende Auswahl listet Beratungsstellen auf, die speziell für ältere Menschen von Bedeutung sein können.

### **Pflegestützpunkt Ulm**

Bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit stehen die Betroffenen und ihre Angehörigen oft vor einem Berg von Problemen:

Wann und wo stellt man einen Pflegeeinstufungsantrag? Wer hilft bei der Antragstellung? Wer bereitet auf den Besuch des medizinischen Dienstes vor? Wo und wie findet / organisiert man einen geeigneten Pflegedienst, hauswirtschaftliche Hilfen, einen Besuchsdienst, Essen auf Rädern, einen Hausnotruf...? Wie kann die Wohnung sinnvoll verändert werden? Was kann man als Angehöriger zu seiner Entlastung tun? Was tun, wenn es zu Hause nicht mehr geht?

Die Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes Ulm möchten auf Fragen wie diese Antworten geben. Sie bieten eine Art "Lotsendienst" an, um gemeinsam individuell umsetzbare Lösungen zu finden. Ziel ist es, dass Betroffene ihrem Wunsch gemäß so lange wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld zu Hause leben können.

**Pflegestützpunkt Ulm**  
Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5255  
E-Mail: [pflegestuetzpunkt@ulm.de](mailto:pflegestuetzpunkt@ulm.de)

### **PräSenZ - Prävention für Senioren Zuhause**

Anlässlich des 75ten Geburtstages werden Ulmer Bürgerinnen und Bürger von den Mitarbeitenden im Projekt PräSenZ zuhause besucht. Neben der Übergabe eines kleinen Geschenks und nützlichen Informationsmaterialien, können die Besuchten über verschiedene Aspekte des Älterwerdens ins Gespräch kommen, bei Bedarf erhalten sie Rat und Hilfe. Das Projekt PräSenZ wird vom Land Baden-Württemberg und den Landespflegekassen gefördert. Derzeit finden Besuche in den Sozialräumen Eselsberg und Mitte/Ost statt. Es ist nicht vorgesehen, dass die Bürgerschaft selbst Kontakt zu den PräSenZ-Beraterinnen aufnimmt.

## **Inklusionsbeauftragter der Stadt Ulm**

In einer inklusiven Stadt haben alle Einwohnerinnen und Einwohner die gleichen Teilhabemöglichkeiten, ungeachtet von z.B. Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung oder Behinderung. Seit Anfang 2016 gibt es für die Stadt Ulm einen hauptamtlichen Inklusionsbeauftragten. Neben der Beratung der Stadtverwaltung und des Gemeinderats zu Maßnahmen der Inklusion, bringt die Stadt derzeit einen kommunalen Aktionsplan "ulm inklusiv" auf den Weg. In diesem Plan will die Stadt unter größtmöglicher Beteiligung Betroffener Maßnahmen bündeln, welche die Stadt dem Ziel einer inklusiven Kommune näher bringen. Dem Inklusionsbeauftragten zur Seite steht der Inklusionsbeirat der Stadt Ulm, der unter anderem mit Betroffenen aller Handycapgruppen besetzt ist. Darüber hinaus können sich Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung Benachteiligung oder Diskriminierung erfahren, direkt an den Inklusionsbeauftragten der Stadt wenden, der in diesen Fällen als Ombudsmann tätig wird:

Oliver Arnold  
Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5331  
E-Mail: o.arnold@ulm.de

## **Betreuungsbehörde der Stadt Ulm**

Wurde ein Betreuungsverfahren für eine Person angeregt, erhält die städtische Betreuungsbehörde Kenntnis davon. Sie prüft, wer im Einzelfall die gesetzliche Betreuung übernehmen kann und schlägt dem Betreuungsgericht eine geeignete Person vor. Darüber hinaus stellt die Betreuungsbehörde Angebote zur Fortbildung bereit und berät über die Erstellung von Vollmachten.

Stadt Ulm Betreuungsbehörde  
Schwambergerstr. 3  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5354



## **Gemeindepsychiatrischer Verbund Ulm**

Der Gemeindepsychiatrische Verbund (GPV) ist ein Zusammenschluss von Leistungserbringern und Leistungsträgern von psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Hilfen in Ulm und soll wohnortnahe Leistungen für erwachsene Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sicherstellen.

Der GPV hat das Ziel, alle Hilfen für psychisch kranke Menschen in Ulm bedarfsgerecht, wohnortnah und personenzentriert vorzuhalten.

GPV Ulm  
Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5154

## **FRAUENBÜRO Ulm**

Das Team des Frauenbüros setzt sich für die Gleichberechtigung von Frauen in der Stadtverwaltung und in der Bürgerschaft ein.

Das Frauenbüro ist Kontaktstelle bei allen frauenrelevanten Fragen. Es informiert und berät Ulmer Bürgerinnen unabhängig vom Alter. In persönlichen Krisensituationen findet eine Erstberatung statt, ggf. wird an die entsprechenden Fachstellen weitervermittelt.

Häufige Themen sind: Gender Mainstreaming, Chancengleichheit, Gewalt, berufliche Orientierung, Wiedereinstieg, Recht, Ehrenamt, Gesundheit, Mädchenarbeit, etc.

Stadt Ulm-Frauenbüro  
Frauenstraße 19  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-1060  
[www.frauen.ulm.de](http://www.frauen.ulm.de)

## **Freie Wohlfahrts- und Sozialverbände**

Unter Freier Wohlfahrtspflege werden alle Dienste und Einrichtungen verstanden, die sich in freigemeinnütziger Trägerschaft befinden und sich in organisierter Form im sozialen Bereich und im Gesundheitswesen betätigen.

Arbeiter-Samariter-Bund e.V.  
Grimmfinger Weg 37  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93771-0  
E-Mail: [info@asb-ulm.org](mailto:info@asb-ulm.org)

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Ulm e.V.  
Schillerstraße 28/3  
89077 Ulm  
Tel: 0731/967982-0  
E-Mail: info@awo-ulm.de

Caritas Ulm-Alb Donau  
Weinhof 7-10, ab 2019 Olgastr. 137  
89073 Ulm  
Tel: 0731/2063-0  
E-Mail: info@caritas-ulm-alb-donau.de

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Ulm e.V.  
Frauenstr. 125  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1444-0  
E-Mail: info@drk-ulm.de

Evangelischer Diakonieverband Ulm/Alb-Donau  
Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1538-0  
E-Mail: dbs@kirche-diakonie-ulm.de

### **Kontaktstelle Migration**

In der Kontaktstelle Migration berät Sie die Stadt Ulm, zusammen mit den Migrationsberatungsdiensten von Arbeiterwohlfahrt Ulm, Caritasverband Ulm, Evangelischer Diakonieverband Ulm und IN VIA Jugendmigrationsdienst, kostenlos bei der Auswahl eines geeigneten Integrationskurses in Deutsch, Englisch, Kroatisch, Russisch und Türkisch. Mehrsprachige Informationen zu Integrationskursen finden Sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de). Die Stadt Ulm fördert die Teilnahme an Deutschkursen, Geflüchteten in Ulm stehen die Integrations- und weiterführenden Deutschkurse offen. Zudem gibt es Ermäßigungen für weiterführende Deutschkurse für Inhaber/-innen der Ulmer Lobbycard.

Kontaktstelle Migration  
Bürgerhaus Mitte  
Schaffnerstraße 17  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-5614

### **KORN Selbsthilfebüro e.V.**

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist seit 1989 die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis.

Sie können sich an das Selbsthilfebüro KORN wenden, wenn Sie wissen möchten, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in der Region gibt, wenn Sie Kontakt zu bestehenden Gruppen aufnehmen möchten, wenn Sie Mitbetroffene suchen, die sich mit Ihnen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen wollen, wenn Sie bereits eine Selbsthilfegruppe besuchen und Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen oder wenn Sie medizinische, therapeutische oder soziale Hilfsangebote in der Region suchen.

Die Selbsthilfelandchaft der Region ist bunt und vielfältig. Das KORN-Team informiert Sie gerne über die aktuell rund 250 Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Selbsthilfebüro KORN e.V.  
c/o Universitätsklinikum Ulm  
Albert-Einstein-Allee 23  
89081 Ulm  
Tel: 0731/88034410  
E-Mail: [kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

### **engagiert in ulm e. V.**

Bei der Informationsstelle von engagiert in ulm e. V. erhalten Menschen, die sich bürgerschaftlich engagieren möchten, individuelle Beratung und einen umfassenden Überblick über die verschiedensten Engagementmöglichkeiten in Ulm. Einrichtungen, die Freiwillige suchen, können sich ebenfalls an engagiert in ulm wenden.

engagiert in ulm e. V.  
Radgasse 8  
89073 Ulm  
Tel: 0731/ 7088555  
E-Mail: [info@engagiert-in-ulm.de](mailto:info@engagiert-in-ulm.de)  
[www.engagiert-in-ulm.de](http://www.engagiert-in-ulm.de)

### **Polizeidirektion Ulm**

Die Polizei ist kompetenter Ansprechpartner im präventiven Bereich, um beispielsweise gar nicht erst Opfer von Einbrüchen, in Aussicht gestellten Gewinnen, Trickbetrügern - auch im Internet, falschen Polizeibeamten, dem Enkeltrick, vorgetäuschten Notfällen, etc. zu werden. Sie erhalten von der Polizei Tipps wie Sie sich am besten schützen können.

Sollten Sie einmal Opfer einer Straftat geworden sein, bleiben Sie bitte nicht tatenlos. Erstaten Sie so schnell wie möglich Anzeige bei der Polizei. Denn nur wenn diese Kenntnis von einer Straftat erlangt, kann sie auch tätig werden.

Von der Polizei bekommen Sie auch Hinweise auf Ihre Rechte. Die Polizei informiert Sie über Einrichtungen der Opferhilfe in Ihrer Nähe. Dort erhalten Sie weitere Unterstützung bei der Bewältigung der Folgen einer Straftat.

Informationen und Tipps erhalten Sie auf jeder Polizeidienststelle oder im Internet unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de).

Polizeidirektion Ulm  
Münsterplatz 47  
89073 Ulm  
Tel: 0731/188-0

Im Notfall wählen Sie bitte die 110.

### **Psychologische Beratungsstelle für Ältere**

Die psychologische Beratungsstelle für Ältere der Diakonie ist ein spezielles Angebot- unabhängig von Konfession und Staatsangehörigkeit - für ältere Menschen über 60 Jahre und deren Angehörige. Bei eingeschränkter Mobilität wird die Beratung auch zu Hause angeboten. Einsamkeit, Krankheit, der Verlust von Angehörigen und damit einhergehende Ängste und Sorgen sind u.a. Themenstellungen in der psychologischen Beratung.

Psychologische Beratungsstelle des Diakonieverbandes Ulm/Alb-Donau  
Grüner Hof 3  
89073 Ulm  
Tel. 0731/1538400

### **Seniorenrat Ulm**

Der Seniorenrat Ulm tritt für die Interessen älterer Menschen ein. Er versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und politischem Gebiet. Er ist Mitglied im Landesseniorenrat Baden-Württemberg. Neben diversen Mitgliedsverbänden können auch interessierte Einzelpersonen Mitglied im Seniorenrat Ulm werden.

Darüber hinaus zertifiziert der Seniorenrat Ulm zum Beispiel Einzelhandelsgeschäfte in Zusammenarbeit mit der IHK im Rahmen des Programms "Seniorenfreundlicher Service",

betreibt das Ulmer "Flitzerle", ein kostenloser Fahrservice für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel und bietet an mehreren Stellen in der Stadt die Bewegungsangebote "Ulm bewegt sich" an.

Den Seniorenrat der Stadt Ulm erreichen Sie unter der Nummer

Tel: 0731/723473

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

### **Sozialverband VdK**

Der VdK ist politisch und konfessionell neutral und finanziell unabhängig. Er finanziert sich über die Beiträge seiner Mitglieder. Er setzt sich im Besonderen für die Interessen von behinderten, chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen ein. Große Bedeutung hat die VdK-Sozialrechtsberatung. Auch werden Mitglieder in sozialrechtlichen Widerspruchsverfahren und bei sozialgerichtlichen Klagen vertreten.

Die Kreisverbands-Sprechstunde findet jeweils donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr statt.

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Kreisverband Ulm

Wichernstraße 10

89073 Ulm

Tel: 0731/21006

E-Mail: [srg-ulm@vdk.de](mailto:srg-ulm@vdk.de)

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

### **TelefonSeelsorge**

Durch ein Gespräch mit der Telefonseelsorge können Sie in schwierigen Lebenssituationen wieder Mut und Halt finden. Die Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge unterstützen Sie durch aufmerksames Zuhören und kompetente Beratung. Die Angebote der Telefonseelsorge sind vertraulich, anonym und kostenfrei.

Oftmals bewirkt ein Kontakt mit der Telefonseelsorge, die Einsamkeit leichter werden zu lassen. Auch kleine Nöte und Sorgen haben bei der Telefonseelsorge ihren Platz.

Die Telefonseelsorge ist **rund um die Uhr** erreichbar, der Anruf ist kostenfrei.

Tel: 0800/1110111 oder 0800/2220222

## 2. Aktiv in Ulm

Die Möglichkeiten sich in Ulm in der Freizeit aktiv zu betätigen sind vielfältig. Kirchen, Vereine und andere Anbieter halten eine kaum zu überblickende Vielzahl und Vielfalt an Teilhabemöglichkeiten vor.

Bitte bedenken Sie, dass sich die in diesem Kapitel aufgelisteten Anbieter sowie deren Angebote ändern können. Wir erheben an dieser Stelle keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sollen Ihnen helfen sich einen Überblick zu verschaffen.

Die Angaben in diesem Kapitel wurden uns größtenteils von den jeweiligen Institutionen zur Verfügung gestellt. Details erfragen Sie bitte direkt bei den jeweiligen Anbietern.

### **Angebote in den Ulmer Bürgerzentren**

Die Ulmer Bürgerzentren bieten Raum für herkunftsunabhängige, religions- und generationsübergreifende Begegnung. Das Programm der Häuser wird zum großen Teil durch deren Nutzer geprägt: So treffen sich dort unterschiedliche Gruppen, finden Kreativwerkstätten und Kurse statt oder Sie können Lesungen oder Konzerte besuchen. Auch Angebote, die sich speziell an die ältere Bürgerschaft richten, gibt es.

Das jeweilige Programm wird individuell von den einzelnen Häusern veröffentlicht. Reinschauen lohnt sich, da in diesem Wegweiser einmalige und wechselnde Angebote nicht verzeichnet sind. Die Adressen der fünf Ulmer Bürgerzentren finden Sie auf den Seiten 8 bis 14. Auskünfte und Informationen zu allen aktuellen Angeboten in den Sozialräumen erhalten Sie auch bei der jeweiligen Stadtteilkoordination (siehe auf den Seiten 8 bis 14).

### **Angebote der evangelischen Kirchengemeinden**

Evang. Auferstehungsgemeinde Ulm-Böfingen/Eichenplatz  
Haslacher Weg 72  
89075 Ulm  
Tel: 0731/1763990  
E-Mail: [gemeindebuero.ulm.auferstehungskirche@elkw.de](mailto:gemeindebuero.ulm.auferstehungskirche@elkw.de)  
[www.auferstehungskirche-ulm.de](http://www.auferstehungskirche-ulm.de)  
Mittagstisch, Seniorengymnastik, Seniorenrunde mit Kaffee.

Evang. Christuskirchengemeinde Ulm-Söflingen  
Königstraße 5  
89077 Ulm  
Tel: 0731/381238  
E-Mail: [gemeindebuero.ulm.christuskirche@elkw.de](mailto:gemeindebuero.ulm.christuskirche@elkw.de)  
[www.christuskirche-ulm.de](http://www.christuskirche-ulm.de)  
Seniorentreff, Seniorengymnastik, Donnerstagstreff, ökum. Seniorentag, Begegnungscafé, Gottesdienste und Geburtstagsbesuche in den Pflegeheimen AWO, ASB und Clarissenhof, Besuchsdienst Ulmer Westen

Evang. Jakobuskirchengemeinde am Hochsträß Ulm  
Kirchstraße 6  
89081 Ulm  
Tel: 0731/9386490  
E-Mail: [Pfarramt.Grimmelfingen.Jakobuskirche@elkw.de](mailto:Pfarramt.Grimmelfingen.Jakobuskirche@elkw.de)  
[www.gemeinde.jakobuskirche-ulm.elk-wue.de](http://www.gemeinde.jakobuskirche-ulm.elk-wue.de)  
Seniorenkreis

Evang. Kirchengemeinde Jungingen  
Fröbelstraße 3  
89081 Ulm  
Tel: 0731/65132  
E-Mail: [Pfarramt.Jungingen@elkw.de](mailto:Pfarramt.Jungingen@elkw.de)  
[www.kirchenbezirk-ulm.de](http://www.kirchenbezirk-ulm.de)  
Seniorenachmittag

Evang. Lukaskirche  
Hermann-Stehr-Weg 3  
89075 Ulm  
Tel: 0731/53881  
E-Mail: [gemeindebuero@lukaskirche-ulm.de](mailto:gemeindebuero@lukaskirche-ulm.de)  
[www.lukaskirche-ulm.de](http://www.lukaskirche-ulm.de)  
Donnerstagstreff , Gymnastik für Jeden!, Handarbeits- und Bastelkreis, Lukas-Kreis,  
Seniorengymnastik, Seniorenachmittag

Evang. Martin-Luther-Gemeinde Ulm  
Zinglerstr.66  
89077 Ulm  
Tel: 0731/34600  
E-Mail: [kontakt@lutherkirche-ulm.de](mailto:kontakt@lutherkirche-ulm.de)  
[www.lutherkirche-ulm.de](http://www.lutherkirche-ulm.de)  
Seniorenclub, Seniorengymnastik, Tanz für Senioren, Café Ökumenica

Evang. Kirchengemeinde Mähringen/Lehr  
Holzgasse 6  
89081 Ulm  
Tel: 0731/53558  
E-Mail: [Pfarramt.Maehringen@elkw.de](mailto:Pfarramt.Maehringen@elkw.de)  
[www.gemeinde.maehringen-lehr.elk-wue.de](http://www.gemeinde.maehringen-lehr.elk-wue.de)  
Ökumenischer Seniorenkreis

Evang. Münstergemeinde Ulm  
Münsterplatz 21  
89073 Ulm  
Tel: 0731/379945-0  
E-Mail: [stefan.krauter@elkw.de](mailto:stefan.krauter@elkw.de)  
[www.ulmer-muenster.de](http://www.ulmer-muenster.de)  
Nachmittag für Ältere, Kreativkreis

Evang. Paulusgemeinde Ulm  
Pfarramt Pauluskirche Nord  
Rosensteinweg 22  
89075 Ulm  
Tel: 0731/22728

E-Mail: [pfarramt.ulm.pauluskirche-nord@elkw.de](mailto:pfarramt.ulm.pauluskirche-nord@elkw.de)  
[www.pauluskirche-ulm.de](http://www.pauluskirche-ulm.de)  
Ausflüge, thematische Nachmittage, einwöchige Freizeit für Ältere

Haus der Begegnung  
Grüner Hof 7  
89073 Ulm  
Tel. 0731/92000-0  
E-Mail: [sekretariat@hdbulm.de](mailto:sekretariat@hdbulm.de)  
[www.hdbulm.de](http://www.hdbulm.de)  
Rückentraining für Frauen ab 60plus, Rückentraining gemischte Gruppe u.a.

### **Angebote der katholischen Kirchengemeinden**

Kath. Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Alb-Donau-Kreis  
und Stadt Ulm e.V.  
Weinhof 6, ab 2019: Olgastraße 137  
89073 Ulm  
Tel: 0731/9206020  
E-Mail: [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de)  
[www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)  
Erwachsenenbildung gemeinsam mit dem evang. Kreisbildungswerk;  
Fortbildung und Begleitung von Ehrenamtlichen in der Seniorenarbeit;  
Kursangebote LimA (Lebensqualität im Alter)

Kath. Kirchengemeinde  
Guter Hirte  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm  
Tel: 0731/265704  
E-Mail: [pfarramt-zgh-ulm@drs.de](mailto:pfarramt-zgh-ulm@drs.de)  
[www.zgh-ulm.de](http://www.zgh-ulm.de)  
Seniorenclub; Jahrgängertreff (ab 70 Jahre)

Kath. Kirchengemeinde  
Hl. Geist  
Neunkirchenweg 63  
89077 Ulm  
Tel: 0731/384916  
E-Mail: [heilig-geist.ulm@t-online.de](mailto:heilig-geist.ulm@t-online.de)  
[www.mh-soeflingen.de](http://www.mh-soeflingen.de)  
Café Ökumenica mit Kaffee und Kuchen und wechselndem Programm

Kath. Kirchengemeinde  
Mariä Himmelfahrt  
Klosterhof 20  
89077 Ulm  
Tel: 0731/9386390  
E-Mail: [mariaehimmelfahrt.ulm@drs.de](mailto:mariaehimmelfahrt.ulm@drs.de)  
[www.mh-soeflingen.de](http://www.mh-soeflingen.de)  
Treffen für Senioren



Kath. Kirchengemeinde  
St. Elisabeth  
Blücherstr. 5  
89077 Ulm  
Tel: 0731/37288  
E-Mail: [st.elisabeth-ulm@gmx.de](mailto:st.elisabeth-ulm@gmx.de)  
[www.st-elisabeth-ulm.de](http://www.st-elisabeth-ulm.de)  
Besuchsdienst

Kath. Kirchengemeinde  
St. Franziskus  
Buchauer Straße 16  
89079 Ulm  
Tel: 0731/401770  
E-Mail: [StFranziskus.Ulm@drs.de](mailto:StFranziskus.Ulm@drs.de)  
[www.ulm-basilika.de](http://www.ulm-basilika.de)  
Ökumenischer Seniorennachmittag gemeinsam mit der evang. Zachäusgemeinde

Kath. Kirchengemeinde  
St. Georg  
Beethovenstraße 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/153870  
E-Mail: [StGeorg.Ulm@drs.de](mailto:StGeorg.Ulm@drs.de)  
[www.katholische-kirche-ulm.de](http://www.katholische-kirche-ulm.de)  
Seniorentreff mit wechselndem Programm, Projekt "Hand in Hand" - "sich gegenseitig kennen lernen und helfen"

Kath. Kirchengemeinde  
Hl. Kreuz Gögglingen  
St. Laurentius  
Abt-Ulrich-Straße 2  
89079 Ulm  
Tel: 07305/933944  
E-Mail: [HeiligKreuz.Goegglingen@drs.de](mailto:HeiligKreuz.Goegglingen@drs.de)  
[www.ulm-basilika.de](http://www.ulm-basilika.de)  
Seniorentreff, Seniorenclub

Kath. Kirchengemeinde  
St. Maria Suso  
Mähringer Weg 51  
89075 Ulm  
Tel: 0731/53145  
E-Mail: [suso.ulm@drs.de](mailto:suso.ulm@drs.de)  
[www.suso-ulm.de](http://www.suso-ulm.de)  
Seniorenclub

Kath. Kirchengemeinde  
St. Martin / St. Anton  
Schloßstr. 44  
89079 Ulm  
Tel: 0731/41223  
E-Mail: [StMartin.Ulm@drs.de](mailto:StMartin.Ulm@drs.de)  
[www.ulm-basilika.de](http://www.ulm-basilika.de)

Seniorentreff

### Angebote anderer Religionsgemeinschaften

Alevitisches Kulturzentrum Ulm e.V.  
Herrlingerstr. 83  
89081 Ulm  
Tel: 0176/55022210  
E-Mail: [ulmalevi@live.de](mailto:ulmalevi@live.de)

Arabisch-Deutscher Verein e.V.  
Neue Straße 3  
89077 Ulm  
E-Mail: [info\\_arabisch-deutsch\\_verein@gmx.de](mailto:info_arabisch-deutsch_verein@gmx.de)

DITIB Ulm Merkez Camii, Türkisch Islamischer Kulturverein e.V.  
Herrlingerstr. 68  
89081 Ulm  
Tel: 0731/33135  
E-Mail: [info@ditib-ulm.de](mailto:info@ditib-ulm.de)  
[www.ditib-ulm.de](http://www.ditib-ulm.de)

Eritreische Katholische Geez-Ritus St. Justin de Jacobis Gemeinde Ulm  
In St. Michael zu den Wengen  
Wengengasse 8  
89073 Ulm  
Tel: 0731/63583

IGMG Ulm und IGMG Regionalverband Schwaben  
Schillerstr. 29  
89077 Ulm  
Tel: 0731/63555  
Islamisches Kulturcenter Ulm  
Auchertwiesenweg 21  
89081 Ulm  
Tel: 0731/6021028  
[www.ikculm.de](http://www.ikculm.de)

Israelitische Religionsgemeinschaft Württemberg  
Am Weinhof 2  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1407190  
E-Mail: [trebnik@irgw.de](mailto:trebnik@irgw.de)  
[www.irgw.de](http://www.irgw.de)

Italienische Katholische Gemeinde Ulm, S. Antonio di Padova  
In St. Michael  
Ulmergasse 9  
89073 Ulm  
Tel: 0731/63686  
E-Mail: [cci-ital-gemeinde.ulm@drs.de](mailto:cci-ital-gemeinde.ulm@drs.de)

Kroatische Katholische Gemeinde Sveti Josip Ulm  
Beethovenstr. 3

89073 Ulm  
Tel: 0731/23933  
E-Mail: svetijosip.ulm@drs.de

Neuapostolische Kirche  
Ulm-West  
Wagnerstraße 14  
89077 Ulm  
Tel: 07348/23868  
[www.nak-ulm.de](http://www.nak-ulm.de)  
Zusammenkünfte und Ausflüge

Neuapostolische Kirche  
Ulm-Ost  
Karlsplatz 8  
89073 Ulm  
Tel: 07348/23868  
[www.nak-ulm.de](http://www.nak-ulm.de)  
Zusammenkünfte und Ausflüge

Neuapostolische Kirche  
Ulm-Wiblingen  
Weihungsstraße 26  
89073 Ulm  
Tel: 07348/23868  
[www.nak-ulm.de](http://www.nak-ulm.de)  
Zusammenkünfte und Ausflüge

Philippinische Katholische Gemeinde  
In St. Michael zu den Wengen  
Tel: 0157/36789839

Polnische Gemeinde  
In St. Michael zu den Wengen  
Tel: 0731/14053-0

Portugiesische Katholische Gemeinde  
Klosterhof 26  
89077 Ulm  
Tel: 0731/3890412

Russische Orthodoxe Kirchengemeinde Hll. Valentin und Pasikratus  
Judenhof 9  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1849165  
E-Mail: [info@ulm-russische-kirche.de](mailto:info@ulm-russische-kirche.de)

Ungarische Katholische Gemeinde Ulm  
In St. Michael zu den Wengen  
Walfischgasse 17  
89073 Ulm  
Tel: 0731/39966306

## Angebote der Ulmer Sportvereine

DAV Sektion Ulm e.V.  
Radgasse 27  
89073 Ulm  
Tel.: 0731/9216777  
E-Mail: [info@dav-ulm.de](mailto:info@dav-ulm.de)  
[www.dav-ulm.de](http://www.dav-ulm.de)  
Seniorenwanderungen für DAV-Mitglieder

RSV Ermingen 1911 e.V.  
Waldstraße 29  
89081 Ulm  
Tel: 07304/6697  
E-Mail: [info@rsv-ermingen.de](mailto:info@rsv-ermingen.de)  
[www.cms.rsv-ermingen.de](http://www.cms.rsv-ermingen.de)  
Kundalini Yoga

Schwäbischer Albverein Ulm / Neu-Ulm  
Schaffnerstr. 17  
89073 Ulm  
Tel: 0731/64525  
E-Mail: [muellerundkorte@t-online.de](mailto:muellerundkorte@t-online.de)  
[www.albverein-ul-nu.telebus.de](http://www.albverein-ul-nu.telebus.de)  
Seniorausflüge per Bus, Wanderungen im Verbund mit DING-Nahverkehrsgesellschaft.

SV Eggingen 1927 e.V.  
Ermingerstr. 25  
89079 Ulm  
E-Mail: [info@sv-eggingen.de](mailto:info@sv-eggingen.de)  
[www.sv-eggingen.de](http://www.sv-eggingen.de)  
Damen-Gymnastik (Ältere) für Mitglieder

SV Jungingen 1946 e.V.  
Lindenweg 30  
89081 Ulm  
Tel: 0731/6023563  
E-Mail: [info@sv-jungingen.com](mailto:info@sv-jungingen.com)  
[www.sv-jungingen.com](http://www.sv-jungingen.com)  
diverse Angebote für Senioren, spezielle Reha- und Gesundheitskurse, Gymnastikkurse.

SSV Ulm 1846 e.V.  
Stadionstraße 17  
89073 Ulm  
Tel: 0731/18460  
E-Mail: [info@ssvulm1846.de](mailto:info@ssvulm1846.de)  
[www.ssvulm1846.de](http://www.ssvulm1846.de)  
Rückenkurse, Fit im Alter, Gymnastik 60+, Yoga, Präventionskurs und Rehasport.

TSG Söflingen 1864 e.V.  
Harthäuser Str. 99  
89081 Ulm  
Tel: 0731/936660  
E-Mail: [info@tsg-soeflingen.de](mailto:info@tsg-soeflingen.de)

[www.tsg-soeflingen.de](http://www.tsg-soeflingen.de)

Wirbelsäulengymnastik, Lungen- und Herzsport, Reha Hüfte / Knie, Beckenbodentraining, Seniorengymnastik, Männergymnastik.

TV Wiblingen 1905 e.V.

Wiblinger Ring 4

89079 Ulm

Tel: 0731/41407

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

[www.tv-wiblingen.de](http://www.tv-wiblingen.de)

Rehabilitations-Kurse: Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin, Atemwege

Präventionskurse: Fitness, Ganzkörperkräftigung und Sturzprophylaxe, Krafttraining an Geräten.

Ulmer Kanufahrer e.V.

Jahnufer 50

89231 Neu-Ulm

Tel: 0731/85267

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

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

Fitness, Gymnastik für Damen, Sport für Herren, Wassergymnastik.

VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

Georg-Elser-Weg 1+2

89075 Ulm

Tel: 0731/26035

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

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

Fitness-Gruppen, Gymnastik, Sitzgymnastik

Präventives Muskeltraining, Nordic Walking

## **Weitere Anbieter**

### **Bethesda Bewegt**

Bethesda Bewegt - Verein für Rehabilitation und Gesundheitssport e.V. bietet regelmäßige Kurse und Gruppen von Nordic Walking über Pilates und Kraft- und Balancetraining bis zu Wassergymnastik, aber auch Gedächtnistraining an.

Auskünfte zu den aktuellen Angeboten erhalten Sie

Zollerning 26

89073 Ulm

Tel: 0731/187-101

E-Mail: [bethesda-bewegt@bethesda-ulm.de](mailto:bethesda-bewegt@bethesda-ulm.de)

[www.bethesda-ulm.de/Bethesda-Bewegt](http://www.bethesda-ulm.de/Bethesda-Bewegt)

### **Generationentreff Ulm/Neu-Ulm e.V.**

Der Generationentreff Ulm/Neu-Ulm bietet eine Vielzahl an Vorträgen und Veranstaltungen aller Art sowie gemeinsame Ausflüge und Reisen an. Darüber hinaus gibt es regelmäßige Gruppenangebote von Sprach- und Computerkursen über Gesundheits- und Bewegungskurse bis zu Kreativ- und Spielgruppen.

Der Generationentreff betreibt Häuser in Ulm, Grüner Hof 5, in Neu-Ulm, Reuttier Str. 23/1 sowie in Ulm-Wiblingen, Buchauer Str. 12.

Bitte beachten Sie das aktuelle Programm oder informieren Sie sich im Internet. Telefonische

Auskünfte erhalten Sie unter der Nummer

Tel: 0731/161-5156  
E-Mail: info@gt-ulm.de  
www.gt-ulm.de

### **Kulturloge Ulm**

Die Kulturloge hilft, dass Menschen mit geringem Einkommen am kulturellen Leben teilhaben können. Verschiedene Kulturveranstalter ermöglichen dabei einen kostenlosen Eintritt.

Auskünfte erhalten Sie unter

Tel: 0731/25905

E-Mail: info@kulturloge-ulm.de

www.kulturloge-ulm.de

### **Ulm bewegt sich - mach mit bleib fit**

Unter diesem Namen können Sie auf erstmaliger Initiative des Ulmer Seniorenrats an mehreren regelmäßigen, kostenfreien Bewegungsangeboten unter der Anleitung ausgebildeter Übungsleiter teilnehmen. Im Sommer finden die Treffen unter freiem Himmel statt, zum Beispiel in den Ehinger Anlagen, der Friedrichsau und beim Weststadthaus. Im Winter wird nach drinnen ausgewichen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen sowie die genauen Veranstaltungsorte und Uhrzeiten erhalten Sie über den Seniorenrat Ulm (siehe S. 20) sowie in den Ulmer Bürgerzentren und verschiedenen Veröffentlichungen der einzelnen Ulmer Sozialräume. Dort sind teilweise noch weitere Bewegungsangebote anderer Anbieter verzeichnet.

### **Volkshochschule Ulm - "vh mit Muße"**

Neben den vielen verschiedenen, herkömmlichen Angeboten der vh Ulm werden unter der Reihe "vh mit Muße" Angebote für Menschen jeden Alters gemacht, die sich mehr Zeit fürs Lernen oder andere Aktivitäten nehmen wollen. Veranstaltungshinweise entnehmen Sie bitte den ausliegenden Flyern oder auf der Homepage der vh Ulm.

Kornhausplatz 5

89073 Ulm

Tel: 0731/1530-0

E-Mail: info@vh-ulm.de

www.vh-ulm.de

### **ZAWIW**

Das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm (ZAWIW) bietet verschiedene Bildungs- und Engagementangebote für ältere Erwachsene, z.B. die regelmäßigen Frühjahrs- und Herbstakademien.

Albert-Einstein-Allee 1

89081 Ulm

Tel: 0731/50-26601

E-Mail: info@zawiw.de

www.zawiw.de

Viele weitere Institutionen bieten Aktivitäts- und Teilhabeangebote für die ältere Bürgerschaft an, so zum Beispiel die Ulmer Bürger- und Familienzentren, die Familienbildungsstätte, weitere Bildungsträger oder die Wohlfahrtsverbände. Darunter befinden sich regelmäßige Angebote, aber auch viele Einzelveranstaltungen. Aus Platzgründen können wir hier nicht alle Anbieter auflisten. Bitte fragen Sie direkt bei den jeweiligen Anbietern nach.

### 3. Unterstützung und Hilfe im Alltag

#### Mittagstisch

Mittagstische sind für Menschen gedacht, die gerne in einer Gemeinschaft speisen. Hier wird seniorenrechtliches Essen, meist auch diabetikgeeignet, sowie vegetarisches oder lactosefreies Essen angeboten. Teilweise ist eine Anmeldung notwendig.

AG West e.V.  
Weststadthaus  
Moltkestr.10  
89077 Ulm  
Tel:0731/3600405  
E-Mail: weststadthaus@agwest.de  
www.agwest.de

AWO Seniorenzentrum Weststadt  
Magirusstr. 39  
89077 Ulm  
Tel:0731/155393-0  
E-Mail: szulm@awo-wuerttemberg.de  
www.awo-ulm.de

Café Blau  
Eine Einrichtung der AG West e.V.  
Gartenstr.11  
89077 Ulm  
Tel: 0731/79088324  
E-Mail: cafeblau@agwest.de  
www.agwest.de

Café Canape  
Söflingerstr. 158  
89077 Ulm  
Tel: 0731/60268720  
E-Mail: m.gmeiner@agwest.de  
www.agwest.de

Dreifaltigkeitshof  
Neue Str. 116  
89073 Ulm  
Tel:0731/2073-0  
E-Mail: dreifaltigkeitshof@ev-heimstiftung.de  
www.ev-heimstiftung.de

Elisabethenhaus Charleston Wohn- & Pflegezentrum  
Michelsbergstr. 12-14  
89075 Ulm  
Tel:0731/1537-0  
E-Mail: post@elisabethenhaus.de  
www.elisabethenhaus.de

Evang. Auferstehungsgemeinde  
Haslacher Weg 72  
89075 Ulm  
Tel:0731/176399-0  
E-Mail: gemeindebuero.ulm.auferstehungskirche@elkw.de  
www.auferstehungskirche-ulm.de

Senioren-domizil Haus Michael  
Böfinger Weg 7  
89075 Ulm  
Tel:0731/88044-0  
E-Mail: haus-michael@compassio.de  
www.compassio.de

Seniorenzentrum Clarissenhof  
Clarissenstr. 11  
89077 Ulm  
Tel:0731/93678-0  
E-Mail: keppler-stiftung@clarissenhof-ulm.de  
www.clarissenhof-ulm.de

St. Anna-Stift  
Alten- und Pflegeheim  
Zeitblomstr.43/1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/96670-0  
E-Mail: info@anna-stift-ulm.de  
www.anna-stift-ulm.de

Ein Mittagstisch wird in Ulm teilweise auch von anderen Begegnungsstätten sowie in Gasthäusern und Metzgereien angeboten. Bitte beachten Sie auch das zeitlich begrenzte Angebot der Ulmer Vesperkirche.

### **Essen auf Rädern**

Wer nicht mehr kochen kann oder möchte, hat die Möglichkeit sich das Essen nach Hause liefern zu lassen. Meist gibt es verschiedene Auswahlmöglichkeiten. (Normalkost, Schonkost, vegetarisches Essen, diabetikergerechtes Essen, püriert oder auch lactosefrei).

Bitte beachten Sie, dass überregionale Anbieter nicht aufgelistet sind.

AK Ulm - Alten und Krankenpflege  
Blaubeurerstr. 88  
89077 Ulm  
Tel:0731/96827-0  
E-Mail: pflegedienst-ak-ulm@gmx.de

Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK  
Kapellenstr. 9  
89079 Ulm



Tel: 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)

Diakoniestation Ulm  
Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1538-300  
E-Mail: [info@diakoniestation-ulm.de](mailto:info@diakoniestation-ulm.de)  
[www.diakoniestation-ulm.de](http://www.diakoniestation-ulm.de)

DRK-Kreisverband Ulm e.V.  
Frauenstr. 125  
89073 Ulm  
Tel:0731/1444-0  
E-Mail: [info@drk-ulm.de](mailto:info@drk-ulm.de)  
[www.drk-ulm.de](http://www.drk-ulm.de)

Gastromenü GmbH  
Steinbeisstr. 7  
89079 Ulm  
Tel:0731/94611-36  
E-Mail: [info@gastromenu.de](mailto:info@gastromenu.de)  
[www.gastromenu.de](http://www.gastromenu.de)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Dienststelle Ulm/Neu-Ulm  
Zeppelinstr.1  
89231 Neu Ulm  
Tel: 0731/92150064  
E-Mail: [neu-ulm@johanniter.de](mailto:neu-ulm@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/schwaben](http://www.johanniter.de/schwaben)

Katholische Sozialstation Ulm  
Clarissenstr.11  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93678-0  
E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)  
[www.katholische-sozialstation-ulm.de](http://www.katholische-sozialstation-ulm.de)

Paritätische Sozialdienste gGmbH  
Eberhardtstr.3  
89073 Ulm  
Tel: 0731/96829-0  
E-Mail: [info@paritaet-ulm.de](mailto:info@paritaet-ulm.de)  
[www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de)

## Besuchsdienste

Wenn Sie nur beschwerlich oder gar nicht mehr Ihre Wohnung verlassen können, aber gerne mit anderen Menschen in Kontakt treten möchten, ist ein Besuchsdienst eine willkommene Abwechslung. Die meist ehrenamtlich tätigen Menschen besuchen Sie zu Hause zu einem Gespräch, lesen Ihnen vor, machen mit Ihnen einen Spaziergang oder begleiten Sie zum Einkauf oder bei Arztbesuchen.

Besuchsdienst Miteinander - Füreinander  
Kath. Pfarramt St. Martin, Wiblingen  
Schloßstr. 44  
89079 Ulm  
Tel: 0731/41223  
E-Mail: StMartin.Ulm@drs.de

Besuchsdienst der kath. Kirchengemeinde Guter Hirte, Böfingen  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm  
Tel.0731/265704 (Pfarrbüro)  
E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de

Besuchsdienst der kath. Kirche am Hochsträß  
für die Ortschaften Eggingen, Einsingen und Ermingen  
St.-Cyriakstr. 3  
89079 Ulm  
Tel: 07305/919173  
E-Mail: se.hochstraess@drs.de  
[www.katholische-kirche-ulm-hochstraess.de](http://www.katholische-kirche-ulm-hochstraess.de)

Besuchsdienst Ulmer Westen  
Eine Kooperation der evangelischen Martin-Luther-Kirchengemeinde und der Christuskirchengemeinde, der katholischen Gemeinde Heilig Geist, Mariä Himmelfahrt und St. Elisabeth und der AG West e.V.  
Pfarramt St. Elisabeth  
Blücherstr. 5  
89077 Ulm  
Tel: 0731/37288  
Tel:0151/12909053  
E-Mail: st.elisabeth-ulm@gmx.de  
[www.besuchsdienst-ulmer-westen.de](http://www.besuchsdienst-ulmer-westen.de)

Häuslicher Besuchsdienst  
(Demenz Erkrankte)  
Paritätische Sozialdienste  
Eberhardtstr. 3  
89073 Ulm  
Tel:0731/96829-0  
E-Mail: demenz@paritaet-ulm.de  
[www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de)

Ökumenischer Besuchsdienst am Eselsberg  
Kirchengemeinde St. Maria Suso  
Mähringer Weg 51  
89075 Ulm  
Tel: 0731/20556498  
Tel:0160/94995401  
E-Mail: e.m.thoma@t-online.de  
www.besuchsdienst-eselsberg.de

Wiblinger Weggefährten  
Buchauerstr. 8-10  
89079 Ulm  
Tel: 0731/161-5037  
E-Mail: b.wegele-hehl@ulm.de

### **Organisierte Nachbarschaftshilfe**

In der Nachbarschaftshilfe arbeiten engagierte Menschen und bieten verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten an, z. B. Hilfe im Haushalt, Begleitdienste zum Arzt, Unterstützung beim Einkauf u. a.

Die Nachbarschaftshilfen bieten konfessionsunabhängige Hilfen an, jedoch keinen umfassenden Putzdienst.

DAN Dienst am Nächsten e. V.  
Weststadt, Kuhberg und Söflingen  
Klosterhof 4  
89077 Ulm  
Tel:0731/3782984  
E-Mail: info@dan-ev.de  
www.dan-ev.de

Die Brücke  
Organisierte Nachbarschaftshilfe Gögglingen/Donaustetten  
Abt-Ulrich-Str. 2  
89079 Ulm  
Tel:07305/209165  
Tel:0176/32961296  
E-Mail: info@diebruecke-nbh.de  
www.diebruecke-nbh.de

NachbarLe e.V.  
Ulm- Lehr  
Riemenschneiderweg 1  
89081 Ulm  
Tel: 0731/6026775  
E-Mail: info@nachbarle.de

Nachbarschaftshilfe Böfingen

Böfingen und Jungingen  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm  
Tel:0731/26400856  
E-Mail: Nachbarschaftshilfe-zgh-ulm@drs.de  
www.zgh-ulm.de

Nachbarschaftshilfe Hochsträß  
für die Ortschaften Eggingen, Einsingen und Ermingen  
St.-Cyriakstr. 3  
89079 Ulm  
Tel:07305/919173  
E-Mail: se.hochstraess@drs.de  
www.katholische-kirche-ulm-hochstraess.de

Nachbarschaftshilfe Füreinander  
Stadtmitte und Oststadt  
Clarissenstr. 11  
89077 Ulm  
Tel: 0172/1011431  
E-Mail: info@katholische-sozialstation-ulm.de  
www.katholische-sozialstation-ulm.de

Nachbarschaftshilfe Miteinander  
Eselsberg  
Clarissenstr.11  
89077 Ulm  
Tel:0171/5316136  
E-Mail: thoma.m@kepler-stiftung.de  
www.katholische-sozialstation-ulm.de

Ruf und Tat  
Wiblingen  
Buchauerstr. 16  
89079 Ulm  
Tel:0731/9405755  
E-Mail: post@rufundtat.de  
www.ulm-basilika.de

## Unterstützung im Alltag, Haushalt und Garten

Zusätzlich werden noch weitere Hilfen angeboten, die das Leben im Alter erleichtern, z. B. wenn die Arbeit im Haushalt und Garten zunehmend schwerer fällt oder die Kehrwoche zu mühsam wird oder Unterstützung im Alltag benötigt wird.

Die freiwilligen Praktiker  
Projekt der Diakonischen Bezirksstelle und der Caritas Ulm  
Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1538-500  
E-Mail: [mmayer@kirche-diakonie-ulm.de](mailto:mmayer@kirche-diakonie-ulm.de)

Die freiwilligen Praktiker sind ehrenamtliche Helfer, die kleine handwerkliche Tätigkeiten wie den Austausch von Leuchtmitteln oder Dichtungen, Reparieren von Türscharnieren, Montage von Kleinmöbeln oder Lampen anbieten.

Grüner Zweig Ulm  
Unterer Kuhberg 12  
89077 Ulm  
Tel: 0731/3600710  
Hilfe im Haushalt, Gartenarbeiten

Gsundundbunter  
Zeppelinstraße 10  
89075 Ulm  
Tel: 0173/3005196  
E-Mail: [gsundundbunter@web.de](mailto:gsundundbunter@web.de)  
[www.gsundundbunter.de](http://www.gsundundbunter.de)  
Hilfe im Haushalt, Unterstützung im Alltag

Königsglanz  
Abteistr. 16  
89079 Ulm  
Tel: 0731/38907561  
Tel: 0157/71308667  
E-Mail: [koenigs-glanz@mail.de](mailto:koenigs-glanz@mail.de)  
Hilfe im Haushalt

MIA - Menschliche Hilfe im Alltag  
Zeitblomstr.17/2  
89073 Ulm  
Tel: 07305/935986  
Tel:0172/8829868  
E-Mail: [info@mia-ulm.de](mailto:info@mia-ulm.de)  
Hilfe im Haushalt, Unterstützung im Alltag

Paritätische Sozialdienste  
PIA Praktische Hilfen im Alltag  
Eberhardtstr. 3  
89073 Ulm  
Tel:0731/96829-14  
E-Mail: [info@paritaet-ulm.de](mailto:info@paritaet-ulm.de)  
[www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de)  
Hilfe im Haushalt, Unterstützung im Alltag

Sozialagentur Konkret  
Uhrenmachergasse 35  
89077 Ulm  
Tel: 0731/14050959  
E-Mail: [info@sozialagentur-konkret.de](mailto:info@sozialagentur-konkret.de)  
[www.sozialagentur-konkret.de](http://www.sozialagentur-konkret.de)  
Hilfe im Haushalt, Unterstützung im Alltag

UHDI Ulmer Hauswirtschaftsdienst  
Harthäuser Str. 37  
89081 Ulm  
Tel:0163/4206164  
E-Mail: [info@ulmer-hauswirtschaftsdienst.de](mailto:info@ulmer-hauswirtschaftsdienst.de)  
[www.ulmer-hauswirtschaftsdienst.de](http://www.ulmer-hauswirtschaftsdienst.de)  
Hilfe im Haushalt, Unterstützung im Alltag

## Mobilität

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Ulm e.V.

Tel: 0800/1213140

Fahrdienst für Menschen mit vorübergehender oder dauerhafter Behinderung

Ulmer "Flitzerle"

Wenn Sie z.B. Hilfe beim Einkaufen oder einen Fahrdienst zu einem Termin benötigen, weil Ihnen das Laufen oder die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zu beschwerlich ist und Sie sich ein Taxi nicht leisten können, bieten die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des "Flitzerle" Unterstützung an. Dieses Angebot des Seniorenrats Ulm ist kostenfrei.

Auskünfte und Reservierungsanfragen unter der Nummer

Tel: 0731/60316383

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

Taxen-Zentrale Ulm

Tel: 0731/66066

"ulmerle" Fahrdienst

Tel: 0731/14060606

E-Mail: [komm@ulmerle.com](mailto:komm@ulmerle.com)

auch Rollstuhltransporte

Teilweise bieten auch organisierte Nachbarschaftshilfen und ambulante Pflegedienste Fahrdienste gegen Entgelt an.

Freifahrten für den öffentlichen Nahverkehr erhalten Sie, wenn Sie ein Merkzeichen G, aG, Gl, oder H im Schwerbehindertenausweis haben und die Voraussetzungen für eine Wertmarke erfüllen.

Eine Parkberechtigung zur Nutzung von Behindertenparkplätzen bekommen Sie beim Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung).

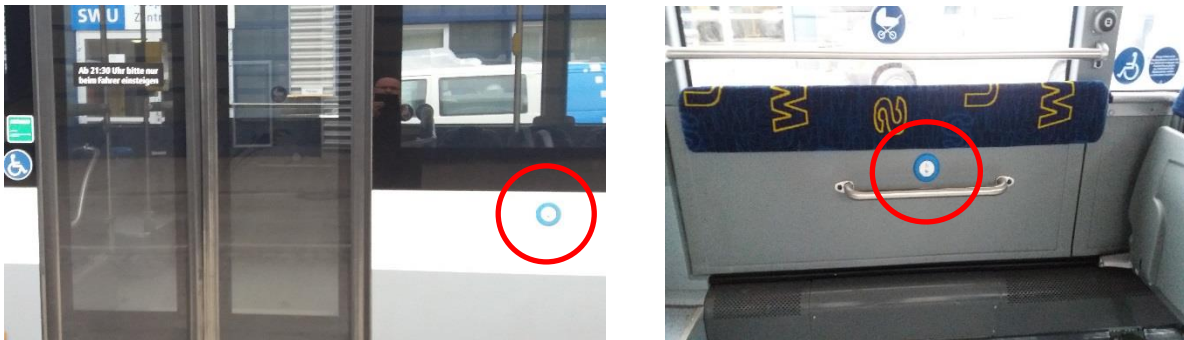
Genauere Auskünfte erhalten Sie beim Versorgungsamt. (Adresse auf Seite 49)

## Tipps für Einsteiger und Aussteiger in Bus und Straßenbahn

Sollten Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein oder einen Rollator nutzen und daher mehr Zeit zum Ein- und Aussteigen benötigen können Sie die blau umrandeten Halteknöpfe drücken, welche auch für Rollstühle etc. vorgesehen sind. Dabei bleiben die Fahrzeugtüren länger geöffnet und das Fahrpersonal ist durch dieses zusätzliche Signal sensibilisiert, dass Fahrzeug, wenn möglich, abzusenken.



Sie finden diese außen neben den mittleren Türen bzw. innen an den dafür vorgesehenen Plätzen für Rollstühle, Kinderwagen, etc.



Die SWU Verkehr veranstaltet dazu jedes Frühjahr einen Mobilitätsworkshop an der Haltestelle Ostpreußenweg. Den Termin entnehmen Sie bitte der Presse oder schauen Sie unter [www.swu.de](http://www.swu.de). Wünsche, Anregungen oder Kritik richten Sie bitte per E-Mail an: [verbraucherbeschwerde@swu.de](mailto:verbraucherbeschwerde@swu.de).

Weitere Informationen zum Thema Nahverkehr in Ulm/Neu-Ulm wie z.B. Tarife und Fahrpläne finden Sie auch unter [www.ding.eu](http://www.ding.eu).



## 4. Wohnen

### Wohnungsbaugesellschaften

Informationen über barrierefreie/seniorengerechte Mietwohnungen finden Sie bei folgenden Anbietern:

Bau-und Siedungsgenossenschaft Aufbau eG  
Syrinstr. 6  
89073 Ulm  
Tel: 0731/968470  
E-Mail: [info@aufbau-ulm.de](mailto:info@aufbau-ulm.de)  
[www.aufbau-ulm.de](http://www.aufbau-ulm.de)

FLÜWO Bauen und Wohnen eG  
Gohlstr. 1  
70597 Stuttgart  
Tel: 0711/97600  
E-Mail: [info@fluewo.de](mailto:info@fluewo.de)  
[www.fluewo.de](http://www.fluewo.de)

Genossenschaft für Wohnungsbau Oberland eG  
Olgastr. 110  
89073 Ulm  
Tel: 0731/37951614  
E-Mail: [info@gwo.de](mailto:info@gwo.de)  
[www.gwo.de](http://www.gwo.de)

Landes- Bau-Genossenschaft-Württemberg eG  
Mönchstr. 32  
70191 Stuttgart  
Tel: 0711/25004-0  
E-Mail: [info@lbg-online.de](mailto:info@lbg-online.de)  
[www.lbg-online.de](http://www.lbg-online.de)

Siedlungswerk GmbH Wohnungs- und Städtebau  
Geschäftsstelle Ulm  
Walfischgasse 15  
89073 Ulm  
Tel: 0731/14050910  
E-Mail: [bgsul@siedlungswerk.de](mailto:bgsul@siedlungswerk.de)  
[www.siedlungswerk.de](http://www.siedlungswerk.de)

Ulmer Heimstätte eG  
Söflinger Str. 72  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93553-0  
E-Mail: [info@heimstaette.de](mailto:info@heimstaette.de)  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

Ulmer Wohnungs- und Siedlungsgesellschaft mbH  
Mietcenter  
Neue Str. 104  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-7576  
E-Mail: [info@uws-ulm.de](mailto:info@uws-ulm.de)  
[www.uws-ulm.de](http://www.uws-ulm.de)

Vonovia SE  
Universitätsstr. 133  
44803 Bochum  
Tel: 0234/314-0  
E-Mail: [info@vonovia.de](mailto:info@vonovia.de)  
[www.vonovia.de](http://www.vonovia.de)

### **Mehrgenerationenwohnen**

In einem Mehrgenerationenwohnhaus wohnen idealerweise junge Menschen, Familien und ältere Menschen, jeweils in ihrer eigenen, in der Regel barrierefreien Wohnung unter einem Dach. Einer der Grundgedanken ist es, dass sich die Hausbewohnenden gegenseitig im Alltag unterstützen, z. B. bei Einkäufen, der Kinderbetreuung und nach ganz individueller Art.

Lebensräume für Jung und Alt Eselsberg  
Ruländerweg 2  
89075 Ulm  
Tel: 0731/95080378  
oder  
Tel: 0731/93553-0  
E-Mail: [info@heimstaette.de](mailto:info@heimstaette.de)  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

Mehrgenerationenwohnen  
Söflinger Straße 163  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93553-0  
E-Mail: [info@heimstaette.de](mailto:info@heimstaette.de)  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

Mehrgenerationenwohnen (im Bau)  
Warndtstraße  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93553-0  
E-Mail: [info@heimstaette.de](mailto:info@heimstaette.de)  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

Solidarhaus Mehrgenerationenwohnen  
Moltkestr.4  
89077 Ulm  
Tel: 0174/1808691  
Tel: 0731/399493-21

E-Mail: [info@mgw-ulm.de](mailto:info@mgw-ulm.de)  
[www.mgw-ulm.de](http://www.mgw-ulm.de)

### **Betreutes Wohnen/Service Wohnen**

Bei betreutem Wohnen handelt es sich um seniorenrechtliche und barrierefreie Wohnungen. Zum Service gehören meist diverse Botendienste, Freizeitangebote, Hausmeisterservice, Reinigung, 24 Stunden-Hausnotruf, Fahr- und Begleitdienste. Eine pflegerische Versorgung ist darin nicht enthalten und muss im Bedarfsfall zusätzlich mit einem ambulanten Pflegedienst vereinbart werden. Teilweise sind diese Wohnungen an ein Pflegeheim angegliedert und ermöglichen im Fall von hoher Pflegebedürftigkeit einen Umzug in den Pflegebereich.

DRK-Betreutes Wohnen in der Glockengasse 6, Söflingen  
Frauenstr. 125  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1444-0  
E-Mail: [info@drk-ulm.de](mailto:info@drk-ulm.de)  
[www.drk-ulm.de](http://www.drk-ulm.de)

Residenz Donauufer  
AGAPLESION BETHESDA ULM  
Zollernring 26  
89073 Ulm  
Tel: 0731/187-0  
E-Mail: [info@bethesda-ulm.de](mailto:info@bethesda-ulm.de)  
[www.bethesda-ulm.de](http://www.bethesda-ulm.de)  
im Bau/voraussichtlich Frühsommer 2019 bezugsfertig

Seniorenresidenz Brauerviertel, Am Sudhaus 8  
Betreuung durch ASB Regionalverband Ulm  
Vermietung durch die Realgrund AG  
Karlstr. 31-33  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1447-0  
E-Mail: [info@realgrund.de](mailto:info@realgrund.de)  
[www.realgrund.de](http://www.realgrund.de)

Seniorenresidenz Elisa Ulm  
Friedenstr. 39  
89073 Ulm  
Tel: 0731/9221-09  
E-Mail: [ulm@korian.de](mailto:ulm@korian.de)  
[www.korian.de](http://www.korian.de)

Seniorenresidenz Friedrichsau  
Eberhardtstr. 85-93  
89073 Ulm  
Tel: 0731/924-19

E-Mail: [info@seniorenresidenz-friedrichsau.de](mailto:info@seniorenresidenz-friedrichsau.de)  
www: [seniorenresidenz-friedrichsau.de](http://seniorenresidenz-friedrichsau.de)

Seniorenzentrum Wiblingen  
Kapellenstr. 9  
89079 Ulm  
Tel: 0731/977446-0  
E-Mail: [info@seniorenzentrum-wiblingen.de](mailto:info@seniorenzentrum-wiblingen.de)  
[www.pflegeheim-gmbh.de](http://www.pflegeheim-gmbh.de)

St. Anna Stift, Betreutes Wohnen in der Zeitblomstr. 43  
Vermietung über Siedlungswerk GmbH  
Walfischgasse 15  
89073 Ulm  
Tel: 0731/14050921  
E-Mail: [bgsul@siedlungswerk.de](mailto:bgsul@siedlungswerk.de)  
[www.siedlungswerk.de](http://www.siedlungswerk.de)

Stiftung Liebenau  
Olga und Josef Kögel-Haus  
Service Wohnen  
Schlossstr. 29  
89079 Ulm  
Tel: 0731/921579-100  
E-Mail: [olga-josef.verwaltung@stiftung-liebenau.de](mailto:olga-josef.verwaltung@stiftung-liebenau.de)  
[www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)

Wohnungseigentümergeinschaft  
Betreutes Wohnen im Weberviertel  
Pfarrer-Weiß-Weg 6+8  
89077 Ulm  
Tel: 0731/38867-60

### **Wohnen auf Zeit**

Sollten Sie vorübergehend eine barrierefreie Wohnung benötigen, beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt oder weil Ihre Wohnung auf Grund einer Renovierung momentan nicht genutzt werden kann, gibt es die Möglichkeit, für diesen Zeitraum eine barrierefreie Wohnung in einer betreuten Wohnanlage zu beziehen. Pflegeleistungen und weitere Extras können separat vereinbart werden.

Katholische Sozialstation Ulm  
Servicewohnung "Kögelhof"  
Pranger 9  
89079 Ulm  
Tel: 0731/176607-70  
E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)  
[www.katholische-sozialstation-ulm.de](http://www.katholische-sozialstation-ulm.de)

Seniorenresidenz Friedrichsau  
Betreutes Wohnen und Pflegewohnen in Apartments  
Eberhardtstr. 85-93  
89073 Ulm  
Tel: 0731/924-19  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-friedrichsau.de](mailto:info@seniorenresidenz-friedrichsau.de)  
[www.seniorenresidenz-friedrichsau.de](http://www.seniorenresidenz-friedrichsau.de)

### **Hausnotruf**

Mit einem Hausnotruf kann im Notfall auf Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Bei Pflegebedürftigkeit kann die monatliche Grundgebühr über die Pflegekasse finanziert werden. Ausführliche Informationen erhalten Sie direkt bei den Anbietern.

Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.  
Grimmelfinger Weg 37  
89077 Ulm  
Tel: 0731/ 93771-0  
E-Mail: [info@asb-ulm.org](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

Deutsches Rotes Kreuz Ulm e.V.  
Frauenstr. 125  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1444-0  
E-Mail: [info@drk-ulm.de](mailto:info@drk-ulm.de)  
[www.drk-ulm.de](http://www.drk-ulm.de)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Dienststelle Ulm/Neu-Ulm  
Zeppelinstr. 1  
89231 Neu-Ulm  
Tel: 0731/92150064  
E-Mail: [hausnotruf.ul-nu@johanniter.de](mailto:hausnotruf.ul-nu@johanniter.de)  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

Malteser in Baden-Württemberg  
Ulmer Str. 231  
70327 Stuttgart  
Tel: 0711/92582-27  
E-Mail: [kontakt@malteser-bw.de](mailto:kontakt@malteser-bw.de)  
[www.malteser-bw.de](http://www.malteser-bw.de)

Hausnotrufe werden teilweise auch von den ambulanten Pflegediensten vor Ort übernommen, bitte fragen Sie dort direkt nach.

## **Anpassungsmaßnahmen in der Wohnung für bedarfsgerechtes Wohnen**

Um Menschen das Leben im Alter und bei Pflegebedürftigkeit zu Hause zu erleichtern, reichen oft schon einfache Veränderungen, wie z. B. das Anbringen von Haltegriffen oder ein Türschwellausgleich zur Vermeidung von Stürzen aus.

Informationen und Beratung zur Wohnraumanpassung erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse sowie dem Pflegestützpunkt. Bei größeren baulichen Veränderungen gibt es, sofern eine Pflegebedürftigkeit besteht, auch Zuschüsse von der Pflegekasse.

Die Aktion "leichter Leben" ist eine Initiative der Kreishandwerkerschaft und Institutionen aus dem Bereich der Senioren- und Behindertenvertretung mit dem Ziel, älteren Menschen und Menschen mit Behinderung eine Orientierungshilfe bei der Suche nach Handwerksbetrieben und handwerklichen Dienstleistern zu geben, die deren Bedürfnisse verstehen und spezifisch ausgerichtete Leistungen anbieten.

### **Zertifizierte Fachbetriebe der Kreishandwerkerschaft erfragen Sie unter:**

Aktion "leichter leben"  
Kreishandwerkerschaft Ulm  
Schillerstr.18  
89077 Ulm  
Tel: 0731/14030-0  
info@khs-ulm.de  
www.khs-ulm.de

### **Finanzierung über die Pflegekasse**

Die Pflegekassen übernehmen ab Pflegegrad 1 für eine Wohnraumanpassung einen Zuschuss bis zu 4.000 Euro, wenn

- die häusliche Pflege erst durch den Umbau ermöglicht wird oder
- die häusliche Pflege erheblich erleichtert wird (und damit eine Überforderung des Pflegebedürftigen und der pflegenden Person vermieden wird) oder
- eine möglichst selbstständige Lebensführung der Pflegebedürftigen wiederhergestellt (und die Abhängigkeit von Pflegekräften verringert) wird

Anträge müssen unbedingt vor der Umbaumaßnahme gestellt werden! Eine ausführliche Begründung, worin die Verbesserungen/Erleichterung für den Antragsteller besteht, erleichtert den Pflegekassen eine positive Bewertung. Ein erneuter Zuschuss kann beantragt werden, wenn die Krankheit oder Behinderung sich so verschlechtert hat, dass eine erneute Baumaßnahme notwendig wird. Ein Kostenvoranschlag muss immer mit eingereicht werden.

## **Zuschüsse und Kredite der Staatlichen Förderbank KfW**

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) fördert mit dem Programm "Altersgerecht Umbauen" Baumaßnahmen, die Barrieren reduzieren sowie den Kauf soeben umgebauter Immobilien. Auf Antrag werden ein zinsgünstiger Kredit bis maximal 50.000 € pro Wohneinheit oder ein Zuschuss gewährt. Die KfW arbeitet mit örtlichen Banken zusammen.

Auch bei Ihrem Vermieter oder Ihrer Wohnbaugesellschaft kann eine Nachfrage wegen einer Wohnraumanpassung oder einer Bezuschussung sinnvoll sein.

Weitere nützliche Hinweise erhalten Sie auf folgenden Internetseiten:

[www.kom-fort.de/download](http://www.kom-fort.de/download)

[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen)

## **Hilfe beim Umzug**

Benötigen Sie Hilfe beim Umzug in eine (barrierearme) neue Wohnung, können Sie sich an eine spezialisierte Umzugsfirma für Ältere wenden oder aber an alle herkömmlichen Umzugsfirmen, deren Adressen Sie bitte aus dem Branchen-/Telefonbuch oder dem Internet entnehmen.

Seniorenzüge Schichtele  
Heiko Schichtele  
Martinusweg 36  
89079 Ulm  
Tel: 07346/9205289 oder 0151/15255572  
E-Mail: [info@seniorenzuege.de](mailto:info@seniorenzuege.de)  
[www.seniorenzuege-schichtele.de](http://www.seniorenzuege-schichtele.de)

## 5. Rente und finanzielle Hilfen

In den Regionalzentren und Außenstellen der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg werden alle Fragen zu Rehabilitation und Rente beantwortet.

Deutsche Rentenversicherung – Regionalstelle Ulm  
Wichernstraße 10  
89073 Ulm  
Telefon: 0731/920410  
E-Mail regio.ul@drv-bw.de

Fragen zur Rente beantwortet auch:

Stadt Ulm  
Rentenstelle  
Kornhausplatz 4  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-3382

Italienische Mitbürgerinnen und Mitbürger erhalten Auskünfte bei Rentenangelegenheiten im  
Italienisches Sozialsekretariat Patronato Acli Germania e. V.  
Silcherstr. 15  
89231 Neu-Ulm  
Tel. +49 731/64747  
E-Mail: ulm@patronato.acli.it  
www.patronato.acli.it

### **Wohngeld**

Personen, die ein geringes Einkommen, aber keinen Anspruch auf Transferleistungen (z. B. Grundsicherung, Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld) haben, können zur Sicherung ihres Wohnraumes Wohngeld beantragen. Das Wohngeld wird entweder als Zuschuss zur Miete oder zu den Kosten des selbst genutzten Wohneigentums gewährt. Die Höhe des Wohngeldes ist abhängig von der Anzahl, der im Haushalt lebenden Personen sowie vom Einkommen und der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung.

Wohngeldbehörde der Stadt Ulm  
Münchner Str. 2  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161-6094  
E-Mail: wohngeldstelle@ulm.de



## **Sozialhilfeleistungen**

### **Grundsicherung im Alter**

Leistungsberechtigt sind ältere Menschen und dauerhaft voll erwerbsgeminderte Personen, deren Rente nicht ausreicht oder die keine Rente beziehen und deren Einkommen und Vermögen nicht ausreicht, um die notwendigen Aufwendungen des täglichen Lebens, wie z. B. Miete, Heizkosten, Kleidung oder Ernährung zu finanzieren.

Die Gewährung von Grundsicherung ist immer abhängig von der finanziellen Bedürftigkeit. Geprüft wird, neben der eigenen finanziellen Situation, auch das Einkommen und Vermögen des im selben Haushalt lebenden Ehepartners oder Lebensgefährten.

Die genauen Adressen finden Sie im Kapitel "Sozialräumliche Beratung", (Seiten 8 bis 14).

### **Hilfe zur Pflege**

Hilfe zur Pflege ist eine Sozialhilfeleistung, die beantragt werden kann, wenn die Leistungen der Pflegekasse und die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, um die Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen sicherzustellen. Die Hilfe zur Pflege umfasst Leistungen der häuslichen, teilstationären und vollstationären Pflege.

Die Antragstellung und Gewährung von Grundsicherung und Hilfe zur Pflege, erfolgt im jeweiligen Sozialraum, in der die antragstellende Person ihren Wohnsitz hat.

### **Vergünstigungen und Befreiungen**

#### **Schwerbehindertenausweis**

Beim Versorgungsamt des zuständigen Landratsamtes kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden.

Für bestimmte zuerkannte Merkzeichen und Prozente bekommt man einen Nachteilsausgleich. Zum Beispiel gibt es bei den Merkzeichen G, aG, Gl oder H Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr, nach Erwerb einer Wertmarke und bei dem Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung) die Parkberechtigung auf Behindertenparkplätzen zu parken.

Antragstellung und weitere Informationen:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis  
Fachdienst Versorgung  
Wilhelmstr. 23-25  
89073 Ulm  
Tel: 0731/185-0

### **Befreiung von Zuzahlungen**

Bei hohen Zuzahlungskosten für die verschriebenen Medikamente und/oder Therapien kann ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung bei der Krankenkasse gestellt werden.

Für Personen mit schwerwiegenden chronischen Erkrankungen liegt die Belastungsgrenze der Zuzahlung bei einem Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen.

Die Belastungsgrenze wird durch die Höhe der jährlichen Bruttoeinnahmen (z. B. Gehalt, Rente etc.) der Familie festgelegt: Die Zuzahlungen des Versicherten und seiner Angehörigen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, werden zusammengezählt. Für Kinder, Ehe- oder Lebenspartner werden Freibeträge berücksichtigt.

### **Gebührenbefreiung Rundfunkgebühr**

Von der Rundfunkbeitragspflicht befreien lassen kann man sich, wenn man Sozialleistungen erhält, wie zum Beispiel Grundsicherung im Alter. Informationen hierzu gibt es bei den Erstanlaufstelle der Stadtverwaltung Ulm (siehe Seiten 8 bis 14).

### **Ermäßigung der Rundfunkgebühr**

Eine Ermäßigung der Rundfunkgebühr kann man beantragen, wenn einem das Merkzeichen RF im Schwerbehindertenausweis zuerkannt wurde. Dies ist der Fall wenn man aufgrund einer Behinderung, nicht mehr an öffentlichen Veranstaltungen teilnehmen kann.

### **Soziale Vergünstigungen**

Die LobbyCard ist ein freiwilliges Angebot der Stadt Ulm und richtet sich an die Ulmer Bürgerschaft mit geringem Einkommen.

Mit der LobbyCard bekommt man zahlreiche Vergünstigungen im Ulmer Stadtgebiet, z. B. eine Monatsfahrkarte für den halben Preis, 50% Ermäßigung in der Kleideroase, die Berechtigung zum Einkauf im Ulmer Tafelladen oder kostenlose Tickets für kulturelle Veranstaltungen über die "Kulturloge" (Tel. 0731/25905, E-Mail: info@kulturloge-ulm.de)

Um die LobbyCard zu erhalten wird das gesamte Einkommen geprüft. Alleinstehende dürfen nicht mehr als 1033 € netto und Paare nicht mehr als 1550 € netto monatlich zur Verfügung haben.

Personen, die Wohngeld oder Grundsicherung erhalten, bekommen die LobbyCard ohne weitere Prüfung der Einkommenssituation.

Sie erhalten die Lobbycard an den jeweiligen Erstanlaufstellen in Ihrem Sozialraum (Adressen S. 8 bis 14).

### **Schuldnerberatung**

Beratungen von Personen, die ein geringes Einkommen haben und/oder Sozialleistungen erhalten und verschuldet sind.

Die Schuldnerberatung unterstützt u. a. bei Mietschulden, Wohnraumkündigungen und -klagen, Energieschulden, Krediten und Pfändungsmaßnahmen von Gläubigern.

### **Schuldnerberatung der Stadt Ulm**

Die genauen Adressen der kommunalen Schuldnerberatung finden Sie im Kapitel "Sozialräumliche Beratung" (S. 8 bis 14).

### **Schuldnerberatung der Diakonischen Bezirksstelle**

Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1538-501

Beide Angebote sind kostenlos.

## 6. Pflege

### **Pflegebedürftigkeit**

Wenn ein Mensch sich nicht mehr selbst versorgen kann und Hilfe beim Waschen, Ankleiden oder bei der Gestaltung des Tagesablaufs benötigt, kann ein Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung gestellt werden. Die Pflegekasse ist unter dem Dach ihrer Krankenkasse angesiedelt.

Allerdings deckt die Pflegeversicherung nicht alle Kosten der Pflege ab, den Restbetrag trägt der pflegebedürftige Mensch oder die Familie selbst. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Kommune im Rahmen der Sozialhilfe die Restkosten (siehe Hilfe zur Pflege).

### **Beratung**

Eine unabhängige und umfassende Pflegeberatung, sowie eine Unterstützung beim Antragsverfahren, erhalten Sie beim **Pflegestützpunkt Ulm** (siehe Seite 15) oder Ihrer Pflegekasse.

Privatversicherte Personen erhalten Informationen und Beratung zum Thema Pflege bei

**Compass - Private Pflegeberatung GmbH**  
Zentrale  
Gustav-Heinemann-Ufer 74 c  
50968 Köln  
Tel: 0800/1018800  
E-Mail: [info@compass-pflegeberatung.de](mailto:info@compass-pflegeberatung.de)  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

### **Pflegeversicherung**

#### **Antragsverfahren**

Die Formulare für die Beantragung eines Pflegegrades sind bei Ihrer Pflegekasse erhältlich. Nach Abgabe des Antrages meldet sich der Medizinische Dienst der Krankenkassen zu einem Hausbesuch an, um zu überprüfen, ob die Voraussetzungen für einen Pflegegrad erfüllt sind. Abhängig vom Grad der Selbstständigkeit wird die antragstellende Person in einen der fünf Pflegegrade eingestuft.

#### **Leistungsarten**

Liegt eine Bewilligung für einen Pflegegrad vor, können die Versicherten zwischen verschiedenen Leistungen wählen.

Pflegegrad	Pflegegeld (monatlich)	Pflegesachleistung (monatlich)	Tagespflege (monatlich)
1	0 €	0 €	0 €
2	316 €	689 €	689 €
3	545 €	1298€	1298 €
4	728 €	1612 €	1612 €
5	901 €	1995 €	1995 €

(Stand Nov. 2019)

Pflegegrad	Kurzzeitpflege (jährlich)	Verhinderungspflege (jährlich)	Vollstationäre Pflege (monatlich)
1	0 €	0 €	125 €
2	1612 €	1612 €	770 €
3	1612 €	1612 €	1262 €
4	1612 €	1612 €	1775 €
5	1612 €	1612 €	2005 €

(Stand Nov. 2019)

### **Pflegegeld**

Bei Wahl des Pflegegeldes muss eine Pflegeperson genannt werden; für diese können unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse auch Rentenversicherungsbeiträge bezahlt werden. Wer nur Pflegegeld gewählt hat, muss regelmäßig einen Beratungsbesuch durch einen Pflegedienst in Anspruch nehmen (Sicherstellung einer gewissenhaften Pflege), ansonsten kann die Pflegekasse das Pflegegeld einstellen.

### **Pflegesachleistung (ambulant)**

Die ambulante Pflegesachleistung umfasst die häusliche Pflege oder eine hauswirtschaftliche Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst. Bei der Wahl von Pflegesachleistung rechnet der gewählte Pflegedienst seinen Einsatz direkt mit der Pflegekasse ab.

### **Kombinationsleistung**

Die Kombinationsleistung verbindet das Pflegegeld mit der Pflegesachleistung.

Wird die Pflegesachleistung nicht in vollem Umfang ausgeschöpft, zahlt die Pflegekasse das Pflegegeld anteilig aus.

### **Entlastungsbetrag**

Zusätzlich steht allen Pflegebedürftigen, die zu Hause wohnen, ein Entlastungsbetrag von 125 € im Monat zur Verfügung. Der Entlastungsbetrag kann z. B. eingesetzt werden für Organisierte Nachbarschaftshilfen, Hauswirtschaftsdienste, ambulante Pflegedienste oder für den Eigenanteil einer Kurzzeit-/Verhinderungs- oder Tagespflege, sofern diese Anbieter zur Abrechnung des Entlastungsbetrages berechtigt sind.

Auskünfte über Anbieter erhalten Sie beim Pflegestützpunkt (siehe Seite 15).

### **Ambulante Pflegedienste**

Pflegedienste erbringen zu Hause Pflege, Betreuung und auch hauswirtschaftliche Hilfen (Pflegesachleistungen). Zudem bieten sie auch entsprechende Beratung bei Fragen zur Pflege.

"ABSOLUT VERSORGT" Der Pflegedienst

Ensostr. 4

89079 Ulm-Eisingen

Tel: 07305/2091815

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

[www.absolut-versorgt.de](http://www.absolut-versorgt.de)

AK Ulm Karin Weikl

Blaubeurer Str. 88

89077 Ulm

Tel: 0731/96827-0

E-Mail: [pflegedienst-ak-ulm@gmx.de](mailto:pflegedienst-ak-ulm@gmx.de)

Ambulanter Pflegedienst St. Anna

Zeitblomstr. 43/1

89073 Ulm

Tel: 0731/96670-0

E-Mail: [info@anna-stift-ulm.de](mailto:info@anna-stift-ulm.de)

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

Ambulanter Pflegedienst Harmonie

Haslacher Weg 77

89075 Ulm

Tel: 0731/ 729015-0

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

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

Ambulanter Pflegeservice ADK  
Kapellenstr. 9  
89079 Ulm-Wiblingen  
Tel:0731/36088-92  
E-Mail: aps.ulm@adk-gmbh.de  
www.ambulanter-pflegeservice.de

ASB Ulm Mobiler Sozialer Dienst  
Grimmelfinger Weg 37  
89077 Ulm  
Tel:0731/93771-361  
E-Mail: info@asb-ulm.org  
www.asb-ulm.org

AWO Ambulanter Dienst des Seniorenzentrums Weststadt  
Magirusstr. 39  
89077 Ulm  
Tel:0731/155393-550  
E-Mail: pflegedienst.ulm@awo-wuerttemberg.de  
www.awo-wuerttemberg.net  
Betreuung und Pflege zuhause Elisa Ulm  
Friedenstr. 39  
89073 Ulm  
Tel:0731/9221-09  
E-Mail: 1065EL@korian.de  
www.korian.de

Charleston - Ambulante Dienste GmbH  
Michelsbergstr. 12-14  
89075 Ulm  
Tel.:0731/ 39766666  
E-Mail: ulm@charleston-ambulant.de  
www.charleston.de

Deutsches Rotes Kreuz KV Ulm  
Frauenstr. 125  
89073 Ulm  
Tel:0731/1444-0  
E-Mail: info@drk-ulm.de  
www.drk-ulm.de

Diakoniestation Ulm  
Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/1538-321  
E-Mail: info@diakoniestation-ulm.de  
www.diakonie-ulm.de

Freie Pflege Praxis Ulm  
Westerlingerstr. 22  
89077 Ulm  
Tel: 0731/1597631  
E-Mail: info@pflegepraxis-ulm.de  
www.pflegepraxis-ulm.de

Hand in Hand Pflege Schwaben GmbH  
Liststrasse 1  
89079 Ulm  
Tel:0731/ 97922270  
E-Mail: info@handinhand-pflege.de  
www.handinhand-pflege.de

Helping Hand, Ambulante Intensivpflege  
Magirus-Deutz-Str. 12  
89077 Ulm  
Tel: 0731/40321-551

Katholische Sozialstation Ulm  
Clarissenstr. 11  
89077 Ulm  
Tel: 0731/ 93678-0  
E-Mail: info@katholische-sozialstation-ulm.de  
www.katholische-sozialstation-ulm.de

MUKKI  
Mobile Ulmer Kinder-, Kranken- und Intensivpflege  
Zeitblomstr. 22  
89073 Ulm  
Tel:0731/1766480  
E-Mail: info@mukki-pflege.de  
www.mukki-pflege.de

Mobiles Pflorgeteam Ulm  
Eberhardstr. 85-93  
89073 Ulm  
Tel: 0731/ 92419  
E-Mail: info@seniorenresidenz-friedrichsau.de  
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de

"nie allein daheim" - Ihre Seniorenbetreuung (Pflegedienst)  
Schwörhausgasse 1  
89073 Ulm  
Tel:0171/ 1271901  
E-Mail: info@nie-allein-daheim.de  
www.nie-allein-daheim.de

Paritätische Sozialdienste  
Eberhardtstr. 3  
89073 Ulm  
Tel: 0731/96829-0  
E-Mail: info@paritaet-ulm.de  
www.paritaet-ulm.de

Pflege Daheim  
Gneisenastr. 62  
89077 Ulm  
Tel: 0731/9217010  
E-Mail: info@pflagedaheim-ulm.de  
www.pflagedaheim-ulm.de



Pflegedienst ad vitam GmbH  
Hafenbad 28  
89073 Ulm  
Tel:0731/ 3799506-0  
E-Mail: [info@advitam-pflegedienst.de](mailto:info@advitam-pflegedienst.de)  
[www.advitam-pflegedienst.de](http://www.advitam-pflegedienst.de)

Pflegeservice-Hayat  
Markusstr. 5  
89081 Ulm  
Tel:0731/14399946  
E-Mail: [info@pflegeservice-hayat.de](mailto:info@pflegeservice-hayat.de)  
[www.pflegeservice-hayat.de](http://www.pflegeservice-hayat.de)

RENAFAN Pflegedienst Paula  
Söflingerstr. 248  
89077 Ulm  
Tel:0731/ 9362621  
E-Mail: [paulinchen@renafan.de](mailto:paulinchen@renafan.de)  
[www.renafan.de](http://www.renafan.de)  
Intensivpflege für Kinder und Erwachsene

S.I.P. Intensivpflegedienst  
Einsteinstr. 59  
89077 Ulm  
Tel: 0731/15937370  
E-Mail: [info@sip-dienst.de](mailto:info@sip-dienst.de)  
[www.sip-dienst.de](http://www.sip-dienst.de)

Sozialagentur Konkret  
Uhrenmachergasse 35  
89077 Ulm  
Tel: 0731/14050959  
E-Mail: [info@sozialagentur-konkret.de](mailto:info@sozialagentur-konkret.de)  
[www.sozialagentur-konkret.de](http://www.sozialagentur-konkret.de)

## Versorgung von Wunden

Wundtherapiezentrum Ulm, Wundversorgung und Pflege  
Söflingerstr. 250  
89077 Ulm  
Tel: 0731/1405530  
E-Mail: [praxis-ulm@wundumstark.de](mailto:praxis-ulm@wundumstark.de)  
[www.wundumstark.de](http://www.wundumstark.de)

WundZentrum Ulm  
Magirusstraße 31  
89077 Ulm  
Tel: 0731/60269731  
E-Mail: [info@wundzentrum-ulm.de](mailto:info@wundzentrum-ulm.de)  
[www.wundzentrum-ulm.de](http://www.wundzentrum-ulm.de)

Wundversorgung des Sanitätshauses Häussler  
Jägerstraße 6  
89081 Ulm  
Tel: 0731/14002-0  
E-Mail: [info@haeussler-ulm.de](mailto:info@haeussler-ulm.de)  
[www.haeussler-ulm.de](http://www.haeussler-ulm.de)

## Tagespflege

Bei der Tagespflege handelt es sich um ein Angebot für ältere Menschen, die tagsüber in einer Pflegeeinrichtung betreut werden und am Abend sowie nachts in ihrer eigenen Wohnung versorgt werden können.

Meist wird ein Fahrdienst angeboten, der sie abholt und wieder nach Hause bringt. Bei Bestehen des Pflegegrades 2 bis 5 zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss aus dem ambulanten Leistungsbereich.

ASB Tagespflege  
Magirusstr.48  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93771-407  
E-Mail: [info@asb-ulm.org](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

AviZenA Tagespflege  
Biberacher Str. 19  
89079 Ulm  
Tel: 0731/72999680  
E-Mail: [kontakt@avizena.de](mailto:kontakt@avizena.de)  
[www.avizena.de](http://www.avizena.de)

AWO Seniorenzentrum Weststadt  
Magirusstr.39  
89077 Ulm  
Tel: 0731/ 155393-0  
E-Mail: [szulm@awo-wuerttemberg.de](mailto:szulm@awo-wuerttemberg.de)  
[www.awo-ulm.de](http://www.awo-ulm.de)

Mein Tag am ZUNDELTOR  
Olgastr.152  
89073 Ulm  
Tel: 0731/96829-38  
E-Mail: [meintagamzundeltor@paritaet-ulm.de](mailto:meintagamzundeltor@paritaet-ulm.de)  
[www.meintagamzundeltor.de](http://www.meintagamzundeltor.de)

Senioren-domizil Haus Michael  
Böfinger Weg 7  
89075 Ulm  
Tel: 0731/88044-0  
E-Mail: [haus-michael@compassio.de](mailto:haus-michael@compassio.de)  
[www.compassio.de](http://www.compassio.de)

St. Anna-Stift Alten und Pflegeheim  
Zeitblomstr. 43/1  
89073 Ulm  
Tel: 0731/96670-0  
E-Mail: [info@anna-stift-ulm.de](mailto:info@anna-stift-ulm.de)  
[www.anna-stift-ulm.de](http://www.anna-stift-ulm.de)

Tagespflege AGAPLESION BETHESDA ULM  
Zollernring 26  
89073 Ulm  
Tel: 0731/187-0  
E-Mail: [info@bethesda-ulm.de](mailto:info@bethesda-ulm.de)  
[www.bethesda-ulm.de](http://www.bethesda-ulm.de)

Tagespflege Haus Schillerhöhe  
Mozartstr. 2  
89075 Ulm  
Tel: 0731/96829-30  
E-Mail: [schillerhoehe@paritaet-ulm.der](mailto:schillerhoehe@paritaet-ulm.der)  
[www.schillerhoehe-ulm.de](http://www.schillerhoehe-ulm.de)

Tagespflege "Kögelhof" Wiblingen  
Pranger 9  
89079 Ulm  
Tel: 0731/176607-70  
E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)  
[www.katholische-sozialstation-ulm.de](http://www.katholische-sozialstation-ulm.de)

Tagespflege Seniorenresidenz Friedrichsau  
Eberhardtstr.85-93  
89073 Ulm  
Tel:0731/924-19  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-friedrichsau.de](mailto:info@seniorenresidenz-friedrichsau.de)  
[www.seniorenresidenz-friedrichsau.de](http://www.seniorenresidenz-friedrichsau.de)

Tagespflege Söflingen im Clarissenhof  
Clarissenstr.11  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93678-22  
E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)  
[www.katholische-sozialstation-ulm.de](http://www.katholische-sozialstation-ulm.de)

Tagespflege "Stifter-Stuben" Eselsberg  
Mähringer Weg 57  
89075 Ulm  
Tel: 0731/950804-70  
E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)  
[www.katholische-sozialstation-ulm.de](http://www.katholische-sozialstation-ulm.de)

## Pflegeheime, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

In einem Pflegeheim werden Menschen vollstationär gepflegt und versorgt, wenn es zu Hause durch Angehörige oder ambulante Pflegedienste nicht mehr ausreichend möglich ist. Die Kosten variieren von Einrichtung zu Einrichtung. Bei Fragen zur Finanzierung des Pflegeplatzes können Sie sich von der gewählten Einrichtung oder dem zuständigen Pflegestützpunkt beraten lassen.

Wenn pflegedürftige Personen (der Pflegegrade 2 bis 5) vorübergehend nicht zu Hause versorgt werden können, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt oder in einer akuten Krisensituation, gibt es die Möglichkeit der Kurzzeitpflege in einer vollstationären Pflegeeinrichtung.

Die Pflegekassen übernehmen für die Pflegegrade 2 bis 5 die Pflegekosten in Höhe von max. 1612 € für längstens 8 Wochen. Hierbei kann ein nicht verwendeter Betrag aus der Verhinderungspflege (max. 1612 €) mit eingesetzt werden, sofern der Pflegegrad seit mind. 6 Monaten besteht. (Stand 2018)

Wenn pflegende Angehörige verhindert sind, kann von einer Ersatzpflegeperson (z. B. ambulanter Pflegedienst/stationäre Pflegeeinrichtung) die Pflege übernommen werden, sofern bei der pflegebedürftigen Person seit mind. 6 Monaten ein Pflegegrad 2 bis 5 besteht.

Bei diesem jährlichen Anspruch, übernimmt die Pflegekasse bei den Pflegegraden 2 bis 5, die Pflegekosten in Höhe von max. 1612 € für längstens 4 Wochen. Bei nicht verbrauchten Mitteln der Kurzzeitpflege, können diese zusätzlich für die Verhinderungspflege eingesetzt werden.

ASB Seniorenheim Brauerviertel  
Am Sudhaus 8  
89077 Ulm  
Tel: 0731/93771-407  
E-Mail: [info@asb-ulm.org](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

ASB Ulmer Hausgemeinschaften  
Magirusstr.48  
89077 Ulm  
Tel:0731/93771-407  
E-Mail: [info@asb-ulm.org](mailto:info@asb-ulm.org)  
[www.asb-ulm.org](http://www.asb-ulm.org)

AWO Seniorenzentrum Weststadt  
Magirusstr.39  
89077 Ulm  
Tel: 0731/155393-0  
E-Mail: [szulm@awo-wuerttemberg.de](mailto:szulm@awo-wuerttemberg.de)  
[www.awo-ulm.de](http://www.awo-ulm.de)

Dreifaltigkeitshof  
Neue Str. 116  
89073 Ulm  
Tel: 0731/2073-0  
E-Mail: dreifaltigkeitshof@ev-heimstiftung.de  
www.ev-heimstiftung.de/ulm-dreifaltigkeitshof/

Elisabethenhaus- Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Michelsbergstr.12-14  
89075 Ulm  
Tel:0731/1537-0  
E-Mail: post@elisabethenhaus.de  
www.elisabethenhaus.de

Haus Schillerhöhe  
Mozartstr.2  
89075 Ulm  
Tel:0731/96829-30  
E-Mail: schillerhoehe@paritaet-ulm.de  
www.schillerhoehe-ulm.de  
(Spezialisierung auf die Betreuung und Pflege für Menschen mit Demenz)

Seniorenzentrum Clarissenhof  
Clarissenstr. 11  
89077 Ulm  
Tel:0731/93678-0  
E-Mail: kepler-stiftung@clarissenhof-ulm.de  
www.clarissenhof-ulm.de

Seniorenresidenz Elisa Ulm  
Friedenstr.39  
89073 Ulm  
Tel:0731/9221-09  
E-Mail:1065EL@korian.de  
www.korian.de

Seniorenresidenz Friedrichsau  
Eberhardtstr.85-93  
89073 Ulm  
Tel:0731/924-19  
E-Mail: info@seniorenresidenz-friedrichsau.de  
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de

Seniorenresidenz Haus Michael  
Böfinger Weg 7  
89075 Ulm-Böfingen  
Tel:0731/88044-0  
E-Mail: haus-michael@compassio.de  
www.compassio.de

Seniorenzentrum Donauufer  
AGAPLESION BETHESDA ULM  
Zollernring 26  
89073 Ulm

Tel: 0731/187-0  
E-Mail: [info@bethesda-ulm.de](mailto:info@bethesda-ulm.de)  
[www.bethesda-ulm.de](http://www.bethesda-ulm.de)  
im Bau/voraussichtlich Frühsommer 2019 bezugsfertig

Seniorenzentrum Wiblingen  
Kapellenstr. 9  
89079 Ulm  
Tel:0731/977446-0  
E-Mail: [info@seniorenzentrum-wiblingen.de](mailto:info@seniorenzentrum-wiblingen.de)  
[www.pflegeheim-gmbh.de](http://www.pflegeheim-gmbh.de)

St.Anna-Stift  
Alten-und Pflegeheim  
Zeitblomstr.43/1  
89073 Ulm  
Tel:0731/96670-0  
E-Mail: [info@anna-stift-ulm.de](mailto:info@anna-stift-ulm.de)  
[www.anna-stift-ulm.de](http://www.anna-stift-ulm.de)

Stiftung Liebenau  
Olga und Josef Kögel-Haus  
Schlossstr. 29  
89079 Ulm  
Tel: 0731/921579-100  
E-Mail: [olga-josef.verwaltung@stiftung-liebenau.de](mailto:olga-josef.verwaltung@stiftung-liebenau.de)  
[www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)

### **24 Stunden Pflege für zu Hause**

Für Privathaushalte gibt es die Möglichkeit - meist durch osteuropäische Betreuungskräfte - die sogenannte 24 Stunden Pflege für zu Hause zu organisieren. Die Betreuungskräfte sind in der Regel bei einer Vermittlungsagentur im Heimatland angestellt und dort sozialversicherungs- und steuerpflichtig angemeldet. Falls Sie über eine solche Betreuungsart nachdenken, achten Sie darauf, dass die gesetzlichen Vorgaben (z. B. im Arbeits- und Vertragsrecht) eingehalten werden.

An dieser Stelle kann keine Auflistung der Anbieter (zumeist deutsche Vermittlungsagenturen) aufgeführt werden, da diese ihre Dienstleistungen in der Regel überregional anbieten. Beachten Sie hierzu entsprechende Werbehinweise in den Medien sowie im Internet.

Es besteht auch die Möglichkeit eine Betreuungskraft selbst anzustellen. Hierzu wurde ein vereinfachtes Verfahren mittels der Bundesknappschaft eingeführt.

Hierüber berät Sie u.a.

FairCare - Diakonisches Werk Württemberg  
Heilbronner Str. 180  
70191 Stuttgart  
Tel: 0711/1656-282  
E-Mail: [faircare@diakonie-wuerttemberg.de](mailto:faircare@diakonie-wuerttemberg.de)  
[www.faircare-diakonie.de](http://www.faircare-diakonie.de)

## 7. Demenz- Beratung

Alzheimer Gesellschaft Baden Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstr. 10  
70174 Stuttgart  
Tel: 0711/248496-60  
E-Mail: [info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de)  
[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

Gedächtnissprechstunde  
Neurologische Hochschulambulanz der Unikliniken im RKU  
Oberer Eselsberg 45  
89081 Ulm  
Tel:0731/177-5292  
E- Mail: [gedaechtnis.ambulanz@uniklinik-ulm.de](mailto:gedaechtnis.ambulanz@uniklinik-ulm.de)  
[www.uniklinikum-ulm.de](http://www.uniklinikum-ulm.de)

Paritätische SozialDienste gGmbH  
Eberhardtstr.3  
89073 Ulm  
Tel:0731/96829-0  
E-Mail: [info@paritaet-ulm.de](mailto:info@paritaet-ulm.de)  
[www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de)

Pflegestützpunkt Ulm  
Grüner Hof 5  
89073 Ulm  
Tel:0731/161-5255  
E-Mail: [pflegestuetspunkt@ulm.de](mailto:pflegestuetspunkt@ulm.de)  
[www.ulm.de](http://www.ulm.de)

ProjektDEMENZ  
Diakonische Bezirksstelle Ulm  
Grüner Hof 1  
89073 Ulm  
Tel:0731/1538-504 oder -505  
E-Mail: [awerkmann@kirche-diakonie-ulm.de](mailto:awerkmann@kirche-diakonie-ulm.de)  
[www.diakonie-ulm.de](http://www.diakonie-ulm.de)



## Angebote für Betroffene und deren Angehörige

Diakonische Bezirksstelle

ProjektDEMENZ

Güner Hof 1

89073 Ulm

Tel: 0731/1538-504 oder 505

E-Mail: [awerkmann@kirche-diakonie-ulm.de](mailto:awerkmann@kirche-diakonie-ulm.de)

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

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz im Frühstadium

Diakoniefacé Ulm - ein Betreuungsangebot zur Entlastung pflegender Angehöriger

Gesprächscacé Alter und Demenz für Angehörige, Interessierte und Fachleute

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz

Haus Schillerhöhe

Paritätische Sozialdienste Ulm

Mozartstr.2

89075 Ulm

Tel: 0731/96829-30

E-Mail: [schillerhoehe@paritaet-ulm.de](mailto:schillerhoehe@paritaet-ulm.de)

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

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Wohngruppen

Katholische Sozialstation Ulm

Café Lichtblick

Clarissenstr. 11

89077 Ulm

Tel:0731/93678-0

E-Mail: [info@katholische-sozialstation-ulm.de](mailto:info@katholische-sozialstation-ulm.de)

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

Ambulantes Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

TrotzDem e.V.

Magirus-Deutz-Str. 14

89077 Ulm

Tel: 0151/44239013

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

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

Der Verein versteht sich als Interessensvertretung von Betroffenen und ihren Angehörigen.

Regelmäßig angeboten werden unter dem Motto "Was geht?! - Sport, Bewegung und

Demenz" gemeinsame Wandertouren sowie eine Kunsttherapie mit dem Titel "Lust auf Kunst".

## **8. Rechtliche Vorsorge**

Für den Fall, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können, sollten Sie frühzeitig Vorsorge treffen. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

### **Vollmacht**

Es ist empfehlenswert, dass jede volljährige Person, die voll geschäftsfähig ist, für den Fall einer möglichen Hilfsbedürftigkeit, eine Vorsorgevollmacht erstellt.

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie einer von Ihnen selbst ausgewählten Vertrauensperson, für die von Ihnen festgelegten Bereiche des täglichen Lebens, eine Vertretungsvollmacht erteilen. Damit kann auf eine gesetzliche Betreuung verzichtet werden.

Eine Vollmacht muss notariell erstellt werden, wenn eine Grundbucheintragung betroffen ist. Auf Grund der Tragweite von Vollmachten und der Anerkennung bei entsprechenden Behörden, Banken usw. ist eine notariell erstellte Vollmacht empfehlenswert.

### **Betreuungsverfügung**

Sofern keine Vollmacht besteht, kann in einer Betreuungsverfügung festgelegt werden, wer - falls es später notwendig werden sollte - eine gesetzliche Betreuung übernehmen soll.

### **Gesetzliche Betreuung**

Eine gesetzliche Betreuung wird dann notwendig, wenn keine Vollmacht vorliegt und die betreffende Person aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ganz oder teilweise nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln.

Die Bestellung einer gesetzlichen Betreuung erfolgt über das zuständige Amtsgericht. Eine gesetzliche Betreuung kann entweder durch Angehörige oder Berufsbetreuer übernommen werden. Die Aufgaben der gesetzlichen Betreuung werden im Einzelfall vom Gericht festgelegt. Sie umfassen beispielsweise die Gesundheitsfürsorge, den Post- und Fernmeldeverkehr, die vermögensrechtlichen Angelegenheiten bis hin zu Wohnungsangelegenheiten und Aufenthaltsbestimmung. Eine gesetzliche Betreuung kann für alle Lebensbereiche oder nur für einzelne Lebensbereiche eingerichtet werden.

Die gesetzliche Betreuung leistet keine Hilfe bei den tatsächlichen Verrichtungen des täglichen Lebens, dem Waschen, Anziehen oder Einkaufen, ist jedoch dafür verantwortlich, dass die notwendige Unterstützung organisiert wird.

### **Patientenverfügung**

In einer Patientenverfügung können Sie selbst festlegen, wie Sie im Falle einer späteren Phase einer Erkrankung medizinisch und pflegerisch behandelt werden möchten.

## **Nützliche Hinweise**

Binden Sie bei der Erstellung von Vollmachten und einer Patientenverfügung nahe Angehörige oder andere Menschen Ihres Vertrauens ein. Beim Ausfüllen einer Patientenverfügung kann es hilfreich sein, Ihren behandelnden Arzt zu beteiligen.

Die Broschüren „Betreuungsrecht“ und „Patientenverfügung“ des Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz erhalten Sie im Internet unter [www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte.de](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte.de)

Auskunft und Information zur gesetzlichen Betreuung erhalten Sie u. a. bei der Betreuungsbehörde der Stadt Ulm (siehe Seite 16) oder direkt beim Amtsgericht Ulm. Ebenfalls können Notare und Anwälte zur Beratung und Unterstützung beauftragt werden.

Vorträge zu diesen Themen werden auch regelmäßig vom Ulmer Hospiz angeboten (Adresse siehe Seite 68)

## 9. Letzte Lebensphase

### Begleitung und Unterstützung

Eine Begleitung und Unterstützung in der letzten Lebensphase bieten sowohl das Palliativnetz Ulm als auch das Hospiz Ulm an.

### Palliativnetz Ulm

Das Angebot der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung richtet sich an Patienten mit einer unheilbaren Erkrankung im fortgeschrittenen Stadium. Mit dieser Versorgung soll den Patienten ein Verbleiben in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld ermöglicht werden.

PNU  
Palliativnetz Ulm  
Blaubeurer Straße 88  
89077 Ulm  
Tel: 0731/ 880333-0  
E-Mail: [info@apu-ev.de](mailto:info@apu-ev.de)  
[www.apu-ev.de](http://www.apu-ev.de)

### Hospiz

Unter dem Dach des Hospizes gibt es folgende Angebote:

Palliativberatung, psychosoziale Beratung, Trauerberatung, Vorsorgeberatung

Trauerbegleitung, Trauercafé

Ambulanter Hospizdienst, Stationäres Hospiz

Darüber hinaus gibt es Vorträge, Seminare und Fortbildungsangebote in der Ulmer Hospiz Akademie.

Ambulante und nächtliche Begleitung in stationären Einrichtungen und zuhause werden durch die Einsatzleitung vermittelt. Zu erreichen ist diese täglich von 8 bis 17 Uhr unter der

Tel: 0731/509733-70

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Die Angebote des Hospizes werden aus den Mitteln der Krankenkassen, der Kommunen sowie aus Spenden finanziert.

Hospiz Ulm e.V.  
Lichtensteinstraße 14/2  
89075 Ulm  
Tel: 0731/509733-0  
E-Mail: [kontakt@hospiz-ulm.de](mailto:kontakt@hospiz-ulm.de)  
[www.hospiz-ulm.de](http://www.hospiz-ulm.de)

## Sterbefall und Bestattung

In einem Bestattungsvorsorgevertrag kann vorab selbstbestimmt geregelt werden, wie die Trauerfeier und die Bestattung gestaltet werden sollen.

Besteht kein Bestattungsvorsorgevertrag oder andere schriftliche Hinweise des Verstorbenen, müssen die Angehörigen bzw. Bevollmächtigten die notwendigen Entscheidungen für einen würdevollen Abschied treffen.

Hinweis: Bestattungswünsche sollten den Familienangehörigen oder den Bevollmächtigten bereits zu Lebzeiten vorliegen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim

Landesverband der Bestatter Baden-Württemberg  
Zinglerstraße 70  
89077 Ulm  
Tel: 0731/1517441  
[www.bestatter.de](http://www.bestatter.de)

Ein Sterbefall muss innerhalb von 3 Tagen bei der Stadt Ulm gemeldet werden. Bitte halten Sie notwendige Dokumente zur Meldung des Sterbefalls bereit. Sie benötigen hierzu immer einen Personalausweis oder Reisepass des Verstorbenen sowie ihren eigenen Ausweis. Geburts- und Eheurkunden, ggf. Scheidungsdokumente werden häufig ebenfalls benötigt.

Bei verstorbenen ausländischen Mitbürgern können auch Dokumente zum Aufenthaltsstatus wichtig sein. Die Meldepflicht an die Stadt Ulm kann ebenfalls ein Bestattungsunternehmen übernehmen.

Besonderheiten bei Bestattungsriten von Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern können Sie zudem per E-Mail unter [Info@Sterben-in-der-Fremde.de](mailto:Info@Sterben-in-der-Fremde.de) erfragen. Bei der Überführung eines Verstorbenen in oder aus dem Ausland ist immer ein Leichenpass erforderlich. Ausschlaggebend für eine reibungslose Überführung sind die jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen der Zielländer sowie der Durchfuhrländer zu beachten. Bei den zuständigen Konsulaten und Botschaften dieser Länder können Sie die Details erfragen.

Informieren Sie sich im Sterbefall eines Angehörigen bitte rechtzeitig über die jeweiligen Bereitschaftszeiten sowie Leistungen/Kosten des gewünschten Bestattungsinstituts.

Nachfolgend eine Auswahl der in Ulm ansässigen Bestattungsinstitute.

Bestattungsdienst Baar,  
Heidenheimer Straße 26  
89075 Ulm,  
Tel: 0731/920550  
E-Mail: kontakt@baar-bestattungen.de  
www.baar-bestattungen.de

Bestattungen Hiller  
Heidenheimer Straße 71  
89075 Ulm  
Tel: 0731/23246

Bestattungsdienst der Stadt Ulm:  
Donaustraße 5  
89073 Ulm  
Tel: 0731/161- 6754 oder 0731/161-6756  
E-Mail: Bestattungsdienst@ulm.de  
www.ulm.de

Bestattungsinstitut Helmut Streidt:  
Zinglerstraße 70  
89077 Ulm  
Tel: 0731/968500  
E-Mail: info@streidt.de  
www.streidt.de



## 11. Notfall und wichtige Notrufnummern

### Notfall

Ein Notfall ist dann gegeben wenn eine plötzliche, unvorhersehbare Situation eine Gefährdung für die körperliche Unversehrtheit von Menschen sofortige medizinische Maßnahmen erfordern.

#### Angaben zum Notfall

**Wo** ist es passiert?

Komplette Adresse, evtl. Stockwerk, besondere Anfahrtswege, etc.

**Was** ist passiert?

Unfallvorgang/Beobachtungen

**Wie** viele Verletzte?

Anzahl, ggf. Zusatz- Angabe bei Kindern

**Welche** Verletzungen?

Beobachtungen schildern

**Warten** auf Rückfragen!

Erst das Telefon auflegen wenn keine Rückfragen mehr kommen!

### Notrufnummern

**Rettungs- und**

**Feuerwehrleitstelle Ulm/Alb-Donau-Kreis** 112

**Polizei** 110

**Allgemeinärztlicher Notfall/Bereitschaftsdienst** 116 117

abends und nachts ab 18:00 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen

### Krankenhäuser in Ulm

Agaplesion Bethesda Klinik Ulm 0731/187-0

Bundeswehrkrankenhaus Ulm (BWK) 0731/1710-0

Rehabilitationskrankenhaus Ulm (RKU) 0731/177-0

Universitätskliniken Ulm (Uni) 0731/500-0

**Giftnotruf Baden- Württemberg** 0761/192-40



**Zahnärzte**

nachts, Wochenende, Feiertag

01805/911680

**Telefonseelsorge**

rund um die Uhr, anonym

0800/111-0-111

0800/111-0-222

**Frauen-Hilfetelefon**

Beratung bei Gewalt gegen Frauen,  
rund um die Uhr, anonym

08000/116016