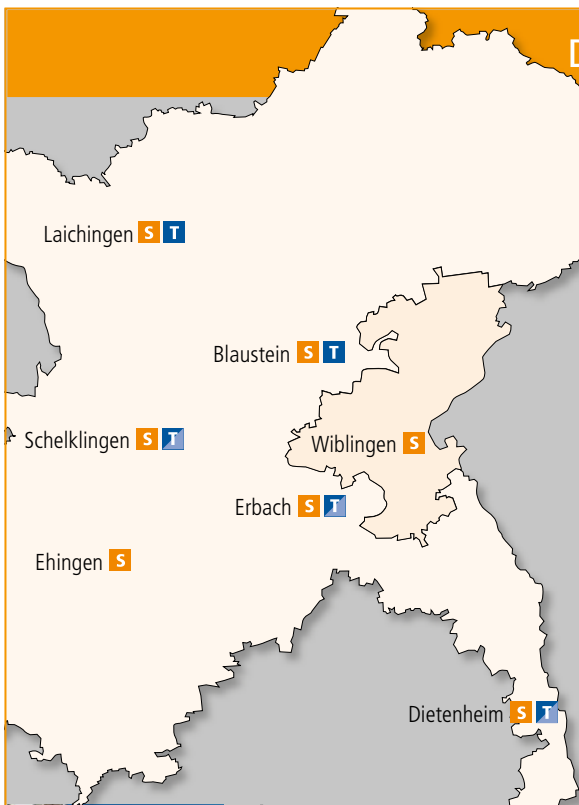




Wegweiser für Senioren ***im Alb-Donau-Kreis***





Den Alltag aktiv mitgestalten
...das dürfen Sie bei uns.



Blaustein

- 84 Dauerpflege- und Kurzzeitpflegeplätze in 80 Einzelzimmern und 2 Doppelzimmern
- Tagespflegeeinrichtung für 12 Gäste
- 21 betreute Seniorenwohnungen



Dietenheim

- 62 Dauerpflege- und 2 Kurzzeitpflegeplätze in 64 Einzelzimmern
- Tagespflegeeinrichtung für 10 Gäste



Ehingen

- 77 Dauerpflege- und 3 Kurzzeitpflegeplätze in 76 Einzelzimmern und 2 Doppelzimmern



Erbach

- 72 Dauer- und 3 Kurzzeitpflegeplätze in 71 Einzelzimmern und 2 Doppelzimmern
- Tagespflegeeinrichtung für 17 Gäste



Laichingen

- 86 Dauerpflege- und Kurzzeitpflegeplätze in 74 Einzelzimmern und bis zu 6 Doppelzimmern
- Tagespflegeeinrichtung für 12 Gäste



Schelklingen

- 64 Dauerpflege- und 2 Kurzzeitpflegeplätze in 66 Einzelzimmern
- Tagespflegeeinrichtung für 14 Gäste
- 11 Betreute Seniorenwohnungen



Wiblingen

- 90 Dauerpflege- und Kurzzeitpflegeplätze in 90 Einzelzimmern
- 13 Betreute Seniorenwohnungen

In unseren Einrichtungen arbeiten wir nach dem **Konzept der Hausgemeinschaften**. In den kleinen Wohngruppen integrieren wir alltagsbezogene Aktivitäten in den Tagesablauf, um dem früheren Lebensumfeld möglichst nahe zu kommen.

Selbstverständlich respektieren wir aber auch den Wunsch nach Privatsphäre – den Rückzug in die eigenen vier Wände.

Unsere **Präsenzkräfte** sind für die Tagesstrukturierung der Bewohner zuständig und stehen als **Ansprechpartner und Bezugspersonen** zur Seite.

In der **Grund- und Behandlungspflege** werden die Senioren von **qualifizierten Fachpflegekräften** betreut und versorgt.

Sie haben Fragen oder möchten eine Einrichtung näher kennenlernen?

Dann rufen Sie uns unverbindlich an:
Telefon 07391 586-5494





Grußwort der 1. Vorsitzenden des Kreissenioresrates

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

was bedeutet Älterwerden in unserer heutigen Zeit?

Wenn man so in die Gesellschaft hinein schaut, begegnet uns das Altern in vielfältiger Weise neu. Alte Menschen begegnen uns heute überall im öffentlichen Raum, bei Bildungseinrichtungen, Kulturveranstaltungen, Theater, Ausstellungen, Ausflügen, Wellnessbereichen, bei Sport und Bewegung und vielen Bereichen des freiwilligen Engagements.

Die jetzige ältere Generation lebt mit einem ganz anderen Selbstverständnis als jede ältere Generation vorher. Lange mobil sein, an Vielem interessiert sein, kompetent sein, unabhängig sein, neugierig sein, selbstbewusst sein, engagiert sein, auch materiell meist gut ausgestattet sein – sind Kerneigenschaften, die das heutige Alter mehrheitlich kennzeichnen.

Es gibt aber auch noch ca. 20 % ältere Personen, die auf Grund geringfügiger materieller Ausstattung recht bescheiden leben müssen und auf örtliche Angebote angewiesen sind. Einsamkeit lässt uns schneller altern und macht krank. Deshalb sollte ein soziales Netzwerk alle einschließen. Im Vergleich zu den traditionellen Vorstellungen des Älterwerdens, die noch immer in den Köpfen herumgeistern und bei denen Alter vor allem von körperlichen und geistigen Einschränkungen her betrachtet wird, steht heute entgegen, dass der ältere Mensch weiß, was er will, kann und braucht – und danach auch lebt und nicht andere entscheiden lässt, was für ihn gut ist.

Da wir alle inzwischen sehr unterschiedlich altern, gibt es heute unendlich viele Formen des Älterwerdens, die jeder individuell für sich gestaltet. In diesen vielfältigen Formen spiegeln sich die verschiedensten Bedürfnisse wider, diese neuen Freiräume auszukosten, völlig neue Lebenserfahrungen zu machen und vieles mehr an Möglichkeiten wahrzunehmen zur eigenen Freude.

Die Älteren bereichern nicht nur die Kultur und die sozialen Netzwerke der Gesamtgesellschaft durch größere öffentliche Teilhabe und Einbringen ihrer Kompetenz, sie sind auch marktwirtschaftlich eine nicht zu verachtende Größe.

Trotzdem sollte, bei aller neu gewonnenen Lebensfreude, die Vorsorge für die Zeit der zunehmenden Einschränkungen bedacht und schriftlich festgelegt werden.

Dieser Wegweiser ist als Handreichung für Sie und Ihre Angehörigen gedacht. In ihm finden Sie viele Anregungen zur Freizeitgestaltung einerseits, aber auch Tipps zum rechtzeitigen Vorplanen für später, und dazu viele Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen sowie Hilfen.

Es ist gut sich vorher zu informieren und vorbereitet zu sein, damit Sie lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Ein Wunsch, den jeder von uns hat!

Mechthild Laur

1. Vorsitzende des Kreissenioresrates



Grußwort des Landrats

Liebe Leserinnen und Leser,

fast 19 Prozent der Bevölkerung im Alb-Donau-Kreis sind 65 Jahre und älter. Damit sind rund 36.000 unserer Kreisbürgerinnen und Kreisbürger Seniorinnen und Senioren.

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

Thematisch breit angelegt wird dieser Wegweiser älteren Menschen viele Antworten und Hinweise geben – für Gesundheit und körperliche Fitness, Kultur und Geselligkeit, Wohnformen und viele Beratungsangebote.

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

Unsere gut entwickelte dezentrale Pflegeinfrastruktur in den zahlreichen Seniorenzentren und Pflegeheimen werden wir im Lichte der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft auf einem guten Stand halten und bedarfsgerecht

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

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

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

Herzliche Grüße

Ihr

*Heiner Scheffold
Landrat*





Inhaltsverzeichnis

1 Grußwort der 1. Vorsitzenden des Kreissenorenrates

2 Grußwort des Landrats

4 Der Kreissenorenrat im Alb-Donau-Kreis

5 Bewegt und aktiv im „Ruhestand“

5 Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis

6 Sonstige Bildungsträger

6 Kulturelle Angebote

7 Chancen und Herausforderungen des Internets

8 Sport und Bewegung

10 Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

10 Ernährung im Alter

11 Treffpunkt – Geselligkeit

12 Mobilität – Reisen

14 Ehrenamtliches Engagement

15 Großeltern Akademie

16 Wohnen im Alter

16 Die Wohnformen sind heute vielfältiger geworden

18 Wohnungsberatung / Wohnungsanpassung

18 Sicherheit von Haus und Wohnung

19 Seniorenfreundliches Handwerk, Aktion „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm

20 Beratungsangebote

22 Verbände der freien Wohlfahrtspflege

24 Organisierte Nachbarschaftshilfe

24 Psychologische Familien- und Lebensberatung

24 Sozial- und Lebensberatung

24 Suchtberatung

25 Schuldner- und Insolvenzberatung

26 Verbraucherberatung

27 Rentenberatung

27 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

30 Pflege

30 Alle Leistungen seit 2017 im Überblick

31 Pflegearten

32 Ergänzende Angebote für Pflege zu Hause

33 Mobile Angebote, Hilfe für ambulante Pflege

34 Hausnotruf – Sicherheit für Alleinstehende

35 Essen auf Rädern

35 Haushaltsnahe Dienstleistungen

36 Ambulante Pflegedienste im Alb-Donau-Kreis

39 Demenz – eine lange unterschätzte Krankheit

41 Vollstationäre Pflege

46 Heimaufsicht im Alb-Donau-Kreis

46 Krankenkassen

47 Krankenhäuser in der Region

48 Geriatrische Rehabilitation

51 Noch Wissenswertes

51 Hospizarbeit und Trauerbegleitung

52 Trauerangebote

52 Vorsorge vor dem letzten Schritt

53 Bestattungswesen

53 Die Tafelläden

54 Erbacher Notgroschen

54 Wichtige Institutionen für Ältere

55 Wichtige Rufnummern

56 Branchenverzeichnis

56 Impressum



© colourbox.com

Der Kreissenioerenrat im Alb-Donau-Kreis



Der Kreissenioerenrat begreift sich als Interessensvertretung aller Älteren im Alb-Donau-Kreis. Er ist eine Arbeitsgemeinschaft von verschiedensten Gruppen, Verbänden und Gemeinden, die in diesem Bereich tätig sind, sich für Ältere einsetzen und ihre Interessen vertreten. Der Seniorenrat versucht Anliegen, Bedürfnisse und Probleme aufzugreifen und zu deren Lösungen beizutragen. Das geschieht durch vielfältige Informationen bei Veranstaltungen und Veröffentlichungen wie z. B. dieser Wegweiser oder unsere Vorsorgemappe, sowie durch Vermittlung von Beratungs- und Hilfsangeboten für fast alle Fragen die bei zunehmendem Alter auf einen zukommen können.

Der Kreissenioerenrat arbeitet eng mit dem Sozialdezernat des Landratsamtes zusammen, das uns unterstützt, hilft, in Rechtsfragen berät und über neue Gesetze informiert.

Das dritte Lebensalter ist heute meist die längste Lebensphase und kann 20 bis 30 oder mehr Lebensjahre dauern. Diese Jahre positiv und selbstbestimmt zu gestalten und trotzdem auch die Vorsorge nicht zu vergessen, ist uns ein großes Anliegen. Wir wollen Sie zu neuem Tun anregen, aber auch, dass Sie sich im öffentlichen Leben für Ihre Belange einmischen. Genießen Sie selbstbewusst den neuen Lebensabschnitt und gestalten Sie ihn nach Ihren ganz persönlichen Interessen, mit Lebensfreude und einer Portion Abenteuerlust und Neugier auf Neues.

Der Kreissenioerenrat berät Sie politisch unabhängig und konfessionell neutral. Er ist Mitglied im Landessenioerenrat Baden-Württemberg und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren.

Im Internet finden Sie den Kreissenioerenrat unter:
www.seniorenrat.alb-donau-kreis.de
E-Mail: **ksr-alb-donau-kreis@web.de**

Ihre Ansprechpartner sind:



Mechthild Laur, 1. Vorsitzende
Buchenweg 9, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 41536
E-Mail: medde.laur@t-online.de



**Rainer Kopp,
stellv. Vorsitzender**
Telefon: 07306 5639



**Franz Hermann,
Schriftführung**
Telefon: 07305 8537



**Siegfried Wörner,
Kassenverwaltung**
Telefon: 07344 5659



**Gisela Klein,
Beisitzerin**
Telefon: 07348 21167



**Otto Leberle,
Beisitzer**
Telefon: 07305 24187



**Marianne Kopp,
Beisitzerin**
Telefon: 07306 5639



**Rosemarie Hanesch,
Beisitzerin**
Telefon: 07305 6673



**Maria Plepla-Peichel,
Beisitzerin**
Telefon: 07045 921073



© colourbox.com

Bewegt und aktiv im „Ruhestand“

Ältere Menschen sind gesünder und unternehmungslustiger als jemals zuvor.

Mit der zunehmenden Lebenserwartung, besserer Mobilität und Finanzkraft wächst auch das Interesse an vielfältigerer Freizeitgestaltung.

Die gewonnene „freie“ Zeit ermöglicht mehr kulturelle Teilhabe in der Gesellschaft und die Freiheit, neue Interessen zu kultivieren. Bildung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis und macht vor dem Alter nicht halt. Es gibt verschiedene Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis, die zur Kultur des lebenslangen Lernens beitragen. Die Angebotspalette reicht in die verschiedensten Bereiche hinein, in Form von Vorträgen, Kursen, Führungen, Besichtigungen, Konzerten, Theater und Bildungsreisen, Besuch von Ausstellungen, um nur einiges zu nennen. Die Inhalte beziehen sich auf Fremdsprachen, Natur, Literatur, Kunst, Geschichte, Tagesaktuelles, aber auch Computer und Technik, Sport und Gesundheit, Ernährung, Rechtsfragen u.v.m.

Geistig aktiv bleiben in unterschiedlichen Formen hält unsere grauen Zellen in Form, macht beweglicher, konzentrationsfähiger und wirkt sich auch positiv auf unsere Psyche aus. Sollten da und dort z. B. Sehen oder Hören etwas nachlassen, gibt es inzwischen gute Hilfsmittel um diese Einschränkungen zu kompensieren.

Bildungsträger im Alb-Donau-Kreis

Volkshochschulen

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

Geschäftsstellen:

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

Telefon

07340 9601-0
07347 957811
07347 969632
07348 24369
07391 8748
07306 969614
07336 8115
07305 931130
07391 70840
07393 95040
07340 96400
07348 9560-0

*„In jedem Menschen steckt etwas,
was er wirklich gerne macht ...“ –*

Finden Sie Ihr neues Hobby
mit der vhs:

- kreativ sein ...
- malen ...
- nähen ...
- werken mit den Enkeln ...
- computern ...
- kochen ...
- tanzen ...
- philosophieren ...
- italienisch lernen ...

Besuchen Sie unsere Internetseite:

www.vhs.laichingen.de

oder fordern Sie unser Programmheft an:

vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Postfach 1365, 89146 Laichingen
Telefon 07333-925200

volkshochschule





© colourbox.com

vhs Allmendingen

Hauptstraße 16, 89604 Allmendingen
Telefon: 07391 7015-13
www.allmendingen.de

vhs Ehingen

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

vhs Laichingen

Duceyer Platz/Radstraße 8,
89150 Laichingen/Blaubeuren
Telefon: 07333 3535
www.vhs.laichingen.de

vhs Munderkingen

Marktstraße 1, 89597 Munderkingen
Telefon: 07393 598-112
www.vhs-munderkingen.de

Ulmer Volkshochschule

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

Volksbildungswerk Westerheim

Kirchenplatz 16, 72589 Westerheim
Telefon: 07333 9666-13
www.westerheim.de

Sonstige Bildungsträger

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau

Grüner Hof 7, 89079 Ulm
Telefon: 0731 9200024
www.kbw-blaubulm.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung

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

Universität Ulm

Albert-Einstein-Allee 11, 89081 Ulm
Telefon: 0731 5026601

ZAWIW – Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung

www.zawiw.de

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

Weitere Anbieter, wie die Programme der Familienbildungsstätte, der Landfrauen und anderer, vor Ort agierender Gruppen, finden Sie in den Amtsblättern der jeweiligen Gemeinden oder über das Internet.

Kulturelle Angebote

Dazu steht im Alb-Donau-Kreis und der Stadt Ulm/Neu-Ulm eine reichhaltige Auswahl zur Verfügung. Von Theater- und Museumsbesuchen, Konzerten und Kunstausstellungen, über Erforschung des Geo-Parks mit unserer Steinzeitgeschichte und des Biosphärengebietes, hält unser Landkreis eine Vielzahl von Kleinodien bereit, in schöner Landschaft mit Felsenformationen, Wachholderheiden und Höhlen,



© Yuri Arcurs - fotolia.com

die es wert sind, sie neu kennenzulernen in ihrer Schönheit und ihrer oft sehr langen Geschichte. Zur Vertiefung Ihres Bildungsinteresses stehen Ihnen außerdem in vielen Gemeinden Büchereien und Bibliotheken zur Verfügung. Dort gibt es auch regelmäßig Sonderveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. Sie finden in den Büchereien Fachliteratur, Neuerscheinungen und Unterhaltungsliteratur für jedes Alter, auch zum Vorlesen für die Enkel, Videos, CDs, Blue rays, Fachzeitschriften und vieles mehr, das Sie ausleihen können gegen geringe Kosten.

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

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

Theater Ulm

Telefon: 0731 161-4444 (Theaterkasse)
www.theater-ulm.de

Chancen und Herausforderungen des Internets

Über 22 Millionen Menschen, 27 % der Bevölkerung in Deutschland, sind älter als 60 Jahre. In der zunehmend digitalisierten Informationsgesellschaft gewinnen deshalb das Internet und der Umgang mit einem Handy auch im Alter immer mehr an Bedeutung. Die Digitalisierung dringt schon jetzt tief in unseren Alltag hinein und wird sich noch radikal in den nächsten Jahren verstärken. Zwar sind schon heute viele Senioren im Internet unterwegs, doch sollten noch viel mehr

ihre innere Hemmschwelle überwinden und sich der Herausforderung stellen.

Es ist nicht so schwer zu erlernen, man sollte nur nicht zu viel auf einmal wollen. Melden Sie sich zu einem Einsteigerkurs für Ältere an bei einer der vielen Volkshochschulen. Die Grundbegriffe werden Sie schnell erlernt haben.

Später werden Sie schätzen lernen, welche Fülle an Möglichkeiten sich im Internet auftun durch die weltweite Vernetzung. Man muss nicht alle Möglichkeiten nutzen, sondern suchen Sie sich das heraus, was Ihrer Situation und Ihrem Interesse entspricht.

Das Internet bietet den Älteren eine bessere Teilhabe an der Gesellschaft, auch dann, wenn man nicht mehr so beweglich ist, wie z. B. Einkaufsmöglichkeiten, Onlinebanking, wenn die Bankfiliale wegrationalisiert wird, Kontakte zu anderen über eine WhatsApp Gruppe entweder mit der Großfamilie oder Freunden, sowie anderen sozialen Netzwerken, surfen zu Gesundheitsfragen, persönlichen Interessengebieten, aktuellen Tagesthemen u.v.m. Nicht zu vergessen ist, wie Sie sich im Netz schützen und auch Gefahren umgehen können. Durch den Besuch von Aufbau- und Weiterbildungskursen werden Sie dann immer am Ball bleiben und sich weitere Gebiete erschließen können, so Sie Ihre Neugier dazu treibt.



© ponsulak - fotolia.com



© Jupiterimages · thinkstock.com

SPAB & SPORT IM

DORNSTADTER HALLENBAD

Das attraktive Angebot an Fitness- und Gesundheitskursen sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Halten Sie sich fit mit kostenlosem Aqua-Fitness (Wassergymnastik) und Aqua-Jogging oder treten Sie beim Aqua-Cycling kräftig in die Pedale (10-mal für 80 €). Das frisch renovierte Dornstadter Hallenbad mit kostenlosen Parkmöglichkeiten wartet auf Sie.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.dornstadt.de oder telefonisch unter (07348) 9670573.

Sport und Bewegung

„Wer rastet – rostet.“ Dieses Sprichwort bezieht sich sowohl auf den geistigen Bereich als auch auf unseren Körper. Regelmäßige körperliche Betätigung senkt das Risiko eines Herzinfarktes, stabilisiert das Immunsystem und die Muskulatur. Selbst bei Diabetes Typ 2 kann durch Ausdauertraining die Medikamentengabe zurückgeführt werden. Durch regelmäßige Bewegung können wir außerdem, wenn im Alter gewisse Ermüdungserscheinungen auftauchen, diesen damit entgegentreten und sie verlangsamen. Dabei ist darauf zu achten, dass wir sowohl **Ausdauer und Kraft** als

auch **Beweglichkeit und Bewegungskoordination** kombinieren. Das kann in unterschiedlichen Sportarten geschehen. Suchen Sie sich die Bewegungsarten heraus, die Sie gerne machen, dann ist die Chance, dabei zu bleiben, größer.

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

Ihr Körper wird es Ihnen danken durch bessere Lungen- und Herzkreislauffunktion, Durchblutung des Gehirns, verbesserten Gleichgewichtssinn und erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Angeleiteter Sport bietet dazu eine hervorragende Möglichkeit, sich in geselliger Runde fit zu halten. Alle Sportvereine haben ein breitgefächertes Angebot, das Sie nützen können. Außer den Sportvereinen bieten auch die Volkshochschule, das DRK, die AWO, die Naturfreunde und der Schwäbische Albverein Bewegung für Ältere an.



© colourbox.com



© drubig-photo · fotolia.com

Kraftsport beugt der Sturzgefährdung vor. Er sollte aber altersgerecht unter sorgfältiger Anleitung erfolgen. Deshalb ist der Besuch in einem Fitnessstudio im Alter durchaus sinnvoll und sehr zu empfehlen.

Sportkreis Alb-Donau-Kreis/ Ulm e. V.

Hirschstraße 4, 89073 Ulm

Telefon: 0731 6022279

www.sportkreis-alb-donau-kreis.de

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

Alle anderen Anbieter können Sie auch den Amtsblättern der Gemeinden entnehmen. Fitnessstudios finden Sie in der Werbung der Printmedien oder den Branchenverzeichnissen.

Fun Wellness
Sport
Erholung

nauBad Langenau

Wörthstraße 16
D-89129 Langenau
Tel. 07345 - 933 630

www.nauBad.de
info@nauBad.de

nauBad

Stadt
Langenau



Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Gedächtnistraining ist nicht nur für Ältere sehr sinnvoll. Es ist durchaus auch in jüngeren Jahren für das Berufsleben und zur Erhöhung der eigenen geistigen Beweglichkeit und Kreativität von großem Vorteil.

Der ganzheitliche Ansatz des Verbandes beinhaltet in der Praxis nicht nur die Schulung von Körper, Geist und Seele, sondern auch deren Verbindung mit verschiedenen Bewegungselementen. Aber auch das Zulassen von Gefühl, das Fördern von Kommunikation, Kreativität und Fantasie spielen neben der Möglichkeit sich zu entspannen eine große Rolle.

Trainingsziele im ganzheitlichen Gedächtnistraining sind:

- Assoziatives Denken
- Denkflexibilität
- Fantasie und Kreativität
- Formulierungen
- Konzentration
- Logisches Denken
- Merkfähigkeit
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen

Die unterschiedlichen Hirnleistungen werden nicht isoliert trainiert, sondern durch eine Vielfalt von Übungen miteinander verbunden.

Die Kurse dienen durchaus unserem persönlichen Wohlbefinden in einer globalisierten und schnelllebigen Welt, um sie besser zu verstehen und sich zu Recht zu finden.

Gedächtnistraining
 Bundesverband Baden-Württemberg
 Regionalgruppe Ulm
 Frau Ruth Wetzler, Frau Luise Lutze
 Mühlgasse 18/1, 89481 Balzheim
 Telefon: 07347 4253

Ernährung im Alter

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

Um den Bedarf zu decken, sind vorrangig Lebensmittel mit großer Nährstoffdichte zu bevorzugen.

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

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



Fertigmahlzeiten sollten kein Dauerzustand sein, da sie meist zu viel Zusatzstoffe enthalten.

Zusammenfassend sollte reichlich Gemüse und etwas weniger Obst, sowie genügend Eiweiß, mäßig Kohlenhydrate und mäßig gutes Fett aufgenommen werden.

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

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

Treffpunkt – Geselligkeit

Gemeinsame Aktivitäten und gesellige Stunden mit Gleichgesinnten nehmen im Alltag der älteren Generation einen hohen Stellenwert ein. Wenn man zunächst auch die neue freie Zeit nutzt um Versäumtes aufzuholen, Dinge in Ordnung zu bringen, die während des Berufslebens liegen geblieben sind, sind neue oder wiederbelebte Kontakte im engeren sozialen Umfeld äußerst wichtig.

Selbstorganisierte Seniorenarbeit belebt, lässt uns mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben, bringt Spaß und Lebensqualität und die Gefahr der Isolation ist weitaus geringer. Man kann auch im Alter noch neue Freundschaften knüpfen.

Je nach Interessenlage und des gemeinsamen Tuns, finden die Treffs in Seniorenclubs, Begegnungsstätten, Vereinen und Gemeinschaftszentren statt oder auch in kirchlichen Räumen.

Alle Städte und Gemeinden sind inzwischen bemüht, das Freizeitangebot zu erweitern und für die ältere Generation mehr zu tun, deren Umfeld in jeder Hinsicht zu verbessern und den Alltag zu erleichtern. Die Treffs vor Ort, die allen offen stehen, werden von Vereinen, Kirchen, Sozialverbänden, Sozialträgern und Seniorenkreisen oder auch Eigeninitiativen getragen. Sollte für Sie nichts dabei sein, steht es Ihnen frei einen neuen Treff mit anderen zu organisieren, wie z. B. das Forum 50 Plus in Erbach.

Da die Aufzählung aller Aktivitäten in unserem Landkreis den Rahmen in diesem Heft sprengen würde, weisen wir wiederum auf die Amtsblätter der Städte und Gemeinden und auf die Tagespresse hin. Dort werden regelmäßig alle Treffs und Veranstaltungen veröffentlicht.

Außerdem werden wir als Zukunftsprojekt auf der Webseite des Kreisseniorenrates alle Aktivitäten aus den verschiedenen Gemeinden, von denen wir erfahren, veröffentlichen.





© DGLimages · thinkstock.com

Mobilität – Reisen

In unserem Flächenkreis ist das Auto auch für Ältere das Verkehrsmittel Nr. 1, da vor allem im ländlichen Bereich der öffentliche Nahverkehr, auch mangels Fahrgäste, teilweise auf wenige Fahrten beschränkt ist.

Deshalb empfiehlt es sich, wenn die Fahrpraxis geringer wird, man aber weiterhin auf das Auto angewiesen ist, zur eigenen Sicherheit sein Können aufzufrischen. Die Verkehrswacht in Ehingen

bietet dazu Kurse an. Zu den Kosten gibt der Landkreis einen Zuschuss. Es wäre wünschenswert, wenn Seniorentreffs für ihre Mitglieder oder Besucher solche Kurse organisieren würden.

Verkehrswacht Ehingen

Verkehrsübungsplatz 1, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 758510

www.verkehrswacht-ehingen.de

Sollten Sie den öffentlichen Nahverkehr oft nutzen, bietet der Donau-Iller-Nahverkehrsverbund „Ding“

Mit Rentenbescheid jetzt bereits ab 60!

Tipp: Ticket 65plus mit Partnerkarte

Sind Sie gern öfter mal „aus dem Häuschen“? Dann ist das Ticket 65plus genau das Richtige für Sie!



Mit dem Ticket 65plus fahren Sie ein ganzes Jahr lang zum überschaubaren Preis rund um die Uhr auf allen Linien im DING-Gebiet – also in Ulm und den Kreisen Alb-Donau, Biberach und Neu-Ulm

inklusive DING-Waben in den Nachbarverkehrsverbänden naldo, bodo und FILSLAND (ohne htv). Das ist ideal für Ihre täglichen Erledigungen, aber auch für Freizeit, Besuche und Ausflüge.

Das Ticket 65plus erhalten Sie ab 65 Jahren oder mit Rentenbescheid bereits ab 60 Jahren. Es kostet nur 43,20 Euro im Monat*; (Ehe-) Partner zahlen für ihre Partnerkarte nochmals 30% weniger!

Jetzt holen – Sie erhalten Ihr Ticket 65plus bei:

- SWU KundenCenter traffiti, Neue Straße 79, Ulm
- RAB ServiceCenter, Karlstraße 31–33, Ulm (nur Bestellung)
- SWBC Kundenservice, Freiburger Straße 6, Biberach
- Online unter www.ding.eu

Informationen und Fahrpläne finden Sie auch unter www.ding.eu

Donau-Iller-Nahverkehrsverbund-GmbH

* Preise: Stand 1.1.2018





© istockphoto.com

ein Jahresabonnement für Ältere, das „**Ticket 65 Plus**“ an. Das Ticket 65 plus ist eine persönliche, nicht übertragbare Jahreskarte.

Sie ist erhältlich

- im Abo monatlich Abbuchung 43,20 EUR
- in Einmalzahlung 518,40 EUR
- Ehepartner von Inhabern eines Tickets 65 plus zum Normalpreis erhalten 30 % Rabatt (Partnerkarte); dies gilt auch bei eheähnlichen Gemeinschaften

(Stand 2018)

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

Neue Straße 79, 89073 Ulm

Telefon: 0731 166-2177

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 9 bis 18 Uhr

Samstag: 9 bis 14 Uhr

Servicetelefon für Nahverkehr: 0731 166-2101

www.ding.eu Auskunft Nahverkehr

Reisen mit dem Zug

Je nach Nutzungsgrad bietet sich die Bahncard 25 oder 25 Flex, bei Vielfahrern BC 50 oder BC Flex 50, an.

Im Internet finden Sie unter dem Stichwort Bahncard einen Überblick über das Gesamtangebot, die Kosten, die Ermäßigungen und die sonstigen Konditionen.

Kontakttelefon: 0180 340035

E-Mail: bahncard-service@bahn.de

Reisen allgemein

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



DER TOUR

Tolle Ideen für die schönste Zeit im Jahr

KANAREN & MADEIRA

AIDAnova ♦♦♦♦

7 Nächte/Vollpension

Kreuzfahrt ab/bis Las Palmas, Getränke und Trinkgelder

Pro Pers. in der Doppelkabine (innen) ab **€ 845**

Flug ab/bis Deutschland, Rail&Fly ab **€ 168**

Information und Buchung:



BLAUSTEINER REISEBUERO

INH. JUERGEN DANNWOLF

MARKTPLATZ 9

89134 BLAUSTEIN

Tel. 07304/919167

Fax 07304/919166

www.blausteiner-reisebuero.de

Für mich. Perfekt.

DER
Touristik

DER TOUR - Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH - 60324 Frankfurt

„Reisen macht glücklich“

BOTTENSCHEN
REISEN



SENIORENREISEN

ÜBER 25 JAHRE ERFAHRUNG - WIR SIND DIE SPEZIALISTEN

Unsere Inklusivleistungen - Ihre Vorteile

- Alle Seniorenreisen inkl. Haustürabholung
- Seniorenreisebegleitung - Ihr Ansprechpartner rund um die Uhr
- Sorgfältig ausgesuchte Hotels mit vielen Annehmlichkeiten wie z.B. Aufzug oder Kofferservice
- Bei uns wissen Sie bereits im Voraus, in welchem Hotel Sie wohnen

- Reisen per Bus oder Flug, bspw. nach Madeira, an die Algarve, Gardasee, Kreta, Sardinien, Norddeutschland, Wörthersee, und viele weitere Ziele

Bottenschein Reisen • Ulmer Straße 34 • 89584 Ehingen

www.bottenschein.de



Da Senioren nicht mehr auf die Hauptreisezeit angewiesen sind, können sie auch für den kleineren Geldbeutel auf Reisen gehen. Um ihre Hotels auszulasten, findet man wesentlich günstigere Angebote. Besonders bei Pauschalreisen stößt man auf erhebliche Rabatte. Informationen und Beratung bekommen Sie in allen Reisebüros oder übers Internet. Auch verschiedene Omnibusunternehmen im Landkreis bieten spezielle Seniorenreisen mit Begleitung an (Info über Tagespresse, Werbung, Kataloge oder Internet).

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

Ehrenamtliches Engagement

Die neugewonnene Freizeit nutzt eine nicht geringe Anzahl von Älteren, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie sind in unserem Gemeinwesen

nicht wegzudenken. Ohne sie hätte mancher Verein große Schwierigkeiten, sich zu halten.

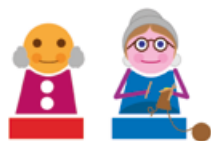
Die Lebenserfahrung und die erworbenen Kompetenzen sind ein großer Gewinn für das Gemeinwesen und sollten nicht brachliegen. Für jede Interessenslage und Begabung lässt sich etwas finden oder man gründet mit Gleichgesinnten etwas Neues. Dabei gewinnen beide Seiten und man hat die Chance, sein kommunales und soziales Umfeld aktiv mit zu gestalten, für sich persönlich und seine Umgebung. Man kann sich örtlich um noch Ältere kümmern, z. B. mit Besuchsdienst. Man kann Nachbarschaftshilfe und Fahrdienste übernehmen oder bei Kindern und Jugendlichen als Patengroßeltern, Lesepaten oder Jugendbegleiter sich in den Schulen einbringen. Man begleitet Berufsanfänger und hilft ihnen über die ersten Klippen. Historisch Interessierte können mit Gleichgesinnten z. B. gemeinsam ihre Ortsgeschichte aufarbeiten und erforschen. Wo keine Seniorentreffs vorhanden sind, kann man einen gründen und vielleicht Seniorenbeiräte für die Kommune organisieren. Fast alle Vereine





freuen sich wenn kompetente Personen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen oder wenigstens mitzuarbeiten. Es findet sich sicher für jeden und jede eine passende Aufgabe, je nach Interessenslage. Gemeinsam etwas zu bewirken stärkt das Selbstwertgefühl und gibt einem vieles an Bereicherung und neuen Kontakten für den Einsatz zurück.

Hilfe zum Umgang mit Jugendlichen bietet in unserem Landkreis eine Großelternakademie. Sie widmet sich dem Verhältnis zwischen Jung und Alt.



Großeltern Akademie

Großeltern Akademie

Wir beschäftigen uns mit Großelternschaft als Investition in die Zukunft der Enkelkinder.

Wir geben Impulse, damit das Miteinander der Generationen gelingt, in Seminaren, Vorträgen, bei entsprechenden Events und Ausstellungen, sowie im Internet auf unserer Homepage.

Marianne und Reinhard Kopp

Telefon: 07306 924895

E-Mail: info@grosselternakademie.de

www.Grosselternakademie.de

**Gemeinsam für die
Enkelgeneration**



© MAK · fotolia.com



Wohnen im Alter

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

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

Deshalb sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken machen, wie und wann Sie eventuell Umbaumaßnahmen in die Wege leiten. Das erleichtert nicht nur Ihnen sondern auch den helfenden Angehörigen oder später dem Pflegepersonal den Haushalt besser zu bewältigen. Haushaltsnahe Dienstleistungen ermöglichen es, trotz Einschränkungen, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Die Wohnformen sind heute vielfältiger geworden

Wohnen zu Hause – Miete oder Eigentum

Unter barrierefrei versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen für alle Lebensbereiche. Sollte die Wohnung zu groß sein, ist zu überlegen, ob man sich eine kleinere, seniorengerechte Wohnung in der Nähe sucht. In Mietwohnungen sind Umbauten mit dem Vermieter zu klären. Auf jeden Fall sollte man sich fachlich beraten lassen, um eventuell Zuschüsse zu bekommen.

Wohnung mit Dienstleistung – Betreutes Wohnen

In seniorengerecht ausgestatteten Wohnungsimmobilien kann man sich einmieten oder eine Wohnung als Eigentum erwerben und weiterhin

ein selbstbestimmtes Leben führen. Es gibt einen Grundservice für Flurreinigung, Gartenanlage in Stand halten, Schneekehren etc. Dazu können Wahlleistungen aus einem breiten Service dazu gebucht werden. Das Betreuungskonzept wird noch sehr unterschiedlich ausgelegt, da es keine gesetzliche Definition gibt. Pflegeleistungen müssen mit einer ambulanten Sozialstation vereinbart werden.

Wohngemeinschaften

Sie kommen bisher nur vereinzelt vor. Hier leben verschiedene Personen zusammen. Sie haben persönliche Räume, in die sich jeder zurückziehen kann und Gemeinschaftsräume für alle. Voraussetzungen sind gegenseitiges Verständnis und ein toleranter Umgang. Die Gruppe muss gut zusammenpassen.

Mehrgenerationenhäuser

In ihnen wohnen verschiedene Generationen zusammen. Die Wohnungen für Ältere sind schon altersgerecht ausgestattet. Der Grundgedanke ist, dass man sich gegenseitig auf freiwilliger Basis hilft. Die Belegung der Wohnung wird bewusst gesteuert, um das Miteinander der Generationen zu fördern. Neben den Wohnungen gibt es dazu verschiedene Gemeinschaftsräume.

Seniorenwohnanlagen

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

Barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung



Badegenuss für alle Lebenslagen

Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei

Der bei der Handwerkskammer Ulm eingetragene Sanitärmeisterbetrieb Dieter Unseld aus Neenstetten hat sich mit seinem Konzept „BadeQuell“ auf die barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung spezialisiert.



Von der GGT, Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik Iserlohn, wurde er zum Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei zertifiziert. Er bietet Lösungen, ohne dass das komplette Bad umgebaut werden muss.

Hier zeigt er uns einige Beispiele:

Der nachträgliche **Einbau einer Tür in die bestehende Badewanne** erfolgt in nur einem Arbeitstag und bietet einen leichten Ein- und Ausstieg.



vorher



nachher

Der Umbau einer Badewanne zur Dusche oder Umbau einer hohen, beengten Duschwanne zu einer **barrierefreien, großzügigen Duschanlage** erfolgt in nur 2 bis 3 Arbeitstagen. Die bestehenden Fliesen können erhalten bleiben.

Die Vielfalt an von „BadeQuell“ verwendeten Mineralwerkstoffen ermöglicht eine **individuelle und maßgefertigte Bad- und WC-Modernisierung**.

Antirutschbeschichtungen, Halte-, Klappgriffe und Duschsitze sorgen für Sicherheit. Eine Erhöhung des WCs oder ein neues **Dusch-WC** mit Doppelfunktion WC/Bidet bieten den notwendigen Komfort.



Badstyling - Gestalten Sie mit uns Ihr Traumbad!



Badegenuss für alle Lebenslagen

Firma Dieter Unseld – BadeQuell

Leimengrube 1 · 89189 Neenstetten · Telefon 0 73 40 / 9 18 44 49

E-Mail: info@badequell.de · www.badequell.de



© mavoimages · fotolia.com

Seniorenresidenz

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

Zum Grundservice können noch andere Dienstleistungen, wenn nötig, dazu gebucht werden.

Wohnungsberatung/ Wohnungsanpassung

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

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

Beratungsstellen für die Region:

Landratsamt

Margit Hudelmeier
Wilhelmstraße 23, 89073 Ulm
Telefon: 0731 185-4412

Paritätische Sozialdienste Ulm

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


DRK Wohnberatungsstelle Stuttgart

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

Sicherheit von Haus und Wohnung

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

Die Abteilung der Polizei für Präventivmaßnahmen informiert Sie auch über die Tricks von Betrügern, mit denen diese sich Einlass erschwindeln oder am Telefon von Ihnen Daten und Informationen entlocken wollen, um sie später gegen Sie verwenden zu können.



Südlift

**Treppenlifte
Senkrechtlifte
Hublifte
Elektromobile
Elektroroller**

**Südlift GmbH
Im Mengsel 4
89173 Lonsee
07336 95 28 66
info@suedlift.de**

mit uns *aktiv* leben!



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

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

Seniorenfreundliches Handwerk Aktion „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm

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

Auskünfte und Information erhalten Sie bei:
Kreishandwerkerschaft Ulm
Schillerstraße 18, 89077 Ulm
Telefon: 0731 140300
www.khs-ulm.de

Zuschüsse für Umbaumaßnahmen

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



leichter leben
www.leichter-leben-ulm.de

Eine Aktion der Kreishandwerkerschaft Ulm
www.khs-ulm.de



**W. WAIZENHÖFER
ELEKTRO-ANLAGEN**
www.elektro-waizenhoefer.de

Zertifizierter Fachbetrieb
Klingel-Verstärker · Sprechanlagen · Senioren-Telefone
Haushaltsgeräte · Elektro-Installationen · Kundendienst



Erlenbachstraße 13 · 89155 Erbach · Tel. 0 73 05.91 97 97



© Robert Kneschke · fotolia.com

Beratungsangebote

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

Folgende Anlauf- und Beratungsstellen stehen zu Ihrer Verfügung:

Altenhilfefachberatung des Alb-Donau-Kreises

Wilhelmstraße 23-25, 89073 Ulm

Margit Hudelmaier

Zimmer 2.16

Telefon: 0731 185-4412

E-Mail: margit.hudelmaier@alb-donau-kreis.de

- Sozialplanung im Bereich der Altenhilfe
Weiterentwicklung von Angeboten
- Anlauf- und Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige
wie z. B. Informationen über Sozialhilfeleistungen und Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) Wohngeld etc.
- Beratung der in der Altenhilfe tätigen Personen

VdK Hilfe im Sozialrecht

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

Die Sozialschutz GmbH des VdK mit ihren Sozialrechtsreferenten beraten und vertreten Sie bei der Durchsetzung Ihrer Ansprüche bei Sozialbehörden, Sozialgerichten und Rehaträgern, wie

z. B. bei Sozialversicherungsrecht, Schwerbehindertenrecht, Sozialhilferecht und Grundsicherung.

VdK Spezialrechtsschutz GmbH

Servicestelle Ulm

Wichernstraße 10, 89073 Ulm

Telefon: 0731 493919-0

E-Mail: srg-ulm@vdk.de

www.vdk-bawue.de

Kreissozialverband VdK Bezirk Ulm

Wichernstraße 10, 89073 Ulm

Telefon: 0731 21006

Montag – Donnerstag: 9 bis 12 Uhr, 14 bis 15:30 Uhr

Freitag: 9 bis 11:30 Uhr

Kreissozialverband VdK Bezirk Ehingen

Haldenstraße 10, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 53665

KAB Katholische Arbeitnehmer Bewegung

Sie ist eine unabhängige, konfessionsneutrale Erstberatungsstelle und offen für alle. Schwerpunkte sind v. a. Sozialversicherungsangelegenheiten bei Krankheiten, Pflege und Arbeitslosigkeit, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Rente und Rentenanspruch, sowie Patientenverfügung und Betreuungsrecht.

Ansprechpartner: Peter Heidenreich

Telefon: 07305 3814

Seniorenverband öffentlicher Dienst Regionalverband Ulm

Der Verband setzt sich als einziger für die Belange von „Ehemaligen“ im öffentlichen Dienst und deren Hinterbliebene ein. Er berät sie in



© photocase.com

Fragen der Beamten- und Zusatzversorgung, Beihilfe, Rente, Kranken- und Pflegeversicherung und Schwerbehindertenrecht. Der Verband vertritt seine Mitglieder außerdem zusätzlich in Musterprozessen.

Rosemarie Hanesch
Panoramaweg 32, 89155 Erbach
Telefon: 07305 6673

Interessensvertretung Kreissenienerrat (KSR)

Kreissenienerrat im Alb-Donau-Kreis
Mechthild Laur, 1. Vorsitzende

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

Der KSR berät zu Fragen des Älterwerdens, tritt für die Interessen und Bedürfnisse der Senioren ein und gibt wichtige Informationen durch Veranstaltungen (wie z. B. die jährlichen Kreissenientage, Vorträge, Ausstellungen, Seniorenmessen...) weiter.

BERATUNG & HILFE

- Rund um die Arbeitslosigkeit
- Rund um die Sozialversicherung
- Rund um besondere Lebenslagen und Hilfe bei Formularen
- Rund um Arbeitskonflikte und Mobbing

Kontakt
Tel.: 0731 / 9 20 60 25
Fax: 0731 / 9 20 60 15
E-Mail: betriebsseelsorge.ulm@drs.de

Betriebsseelsorge



KATHOLISCHE
ARBEITNEHMER-
BEWEGUNG

Benötigen Sie Hilfe...

...in Rentenfragen?
...in Sozialangelegenheiten?
...im Schwerbehindertenrecht?

Wir beraten Sie gerne!



Wir informieren und beraten Sie in allen Servicestellen.
Wir vertreten Sie vor den Behörden und vor Gericht.

Seniorenverband öffentlicher Dienst BW

Der Seniorenverband: starke Vorteile für Sie!

- ▶ Der Verband für Pensionäre und Rentner aus dem öffentlichen Dienst und seiner privatisierten Bereiche sowie deren Hinterbliebene
- ▶ Ihre politische Interessenvertretung
- ▶ Kostenlose Beratung in Beihilfe-, Versorgungs- und Versicherungsfragen
- ▶ Kostenlose rechtliche Vertretung, ggf. Führung von Musterprozessen
- ▶ Serviceleistungen und Geselligkeit auf regionaler Ebene: z.B. im Jahr 2018 dreizehn vielseitige Veranstaltungen

Seniorenverband – auf diesen Partner ist Verlass!

Ihre Ansprechpartnerin für den Regionalverband Ulm: Rosemarie Hanesch
Panoramaweg 32 · 89155 Erbach · Telefon 07305-6673
Informieren Sie sich auch auf unserer Website: www.senioren-oed-bw.de/ulm

SOZIALVERBAND
VdK
BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch

VdK – Kreisverband Ulm
Logauweg 111
89075 Ulm

Telefon: 07 31 / 5 20 28

rolandschmidle@gmx.de
www.vdk-bawue.de



Verbände der freien Wohlfahrtspflege

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Alb-Donau

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

Caritas Ulm/Alb-Donau

Weinhof 7-10, 89073 Ulm
(ab Herbst 2018: Olgastraße 137)
Telefon: 0731 2063-0
E-Mail: info@caritas-ulm-alb-donau.de
www.caritas-ulm-alb-donau.de

DRK Kreisverband Ulm e. V.

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

Evang. Diakonieverband Bezirksstelle Ulm/Alb-Donau

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

Außenstelle Blaubeuren

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

Außenstelle Langenau

Kuftenstraße 19, 89129 Langenau
Telefon: 07345 9640-795
Termine nach Vereinbarung. Montag, Dienstag,
Freitag: 9 bis 12 Uhr; Montag, Dienstag, Donner-
stag: 14 bis 17 Uhr.

Angebot der Bezirksstellen:

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

Psychologische Beratungsstelle Ulm Diakonie Verband/Ulm Alb-Donau

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

Beratungsstelle Ulm

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

Außenstellen:

Webergasse 5, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 4960

Dyceyer Platz 1, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 923355

Lange Straße 36, 89128 Langenau
Telefon: 07345 3553





© Ocskay Bence - fotolia.com

BruderhausDiakonie Alb-Donau/Ulm

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

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

Stellv. Dienststellenleitung: Oliver Nägele
Telefon: 07391 703150
E-Mail: oliver.naegele@bruderhausdiakonie.de

Region Südlicher Alb-Donau-Kreis

Regionalleitung SADK: Corinne Klingler
Telefon: 07391 703123
E-Mail: corinne.klingler@bruderhausdiakonie.de

Ambulante Psychiatrische Dienste Ehingen

Gemeindepsychiatrisches Zentrum
Mühlweg 8, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 703136
Teamleitung: Melanie Meints
E-Mail: melanie.meints@bruderhausdiakonie.de

Tagesgestaltende Hilfen Ehingen

Gemeindepsychiatrisches Zentrum
Mühlweg 8, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 703113
Teamleitung: Simone Führle
E-Mail: simone.fuehrle@bruderhausdiakonie.de

Stationäres Wohnen Ehingen

Wohnhaus am Spital
Gruornerstraße 48, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 706911
Teamleitung: Jean-Francois Karsch
E-Mail: jean-francois.karsch@bruderhausdiakonie.de

Region Nördlicher Alb-Donau-Kreis & Ulm

Regionalleitung NADK & Ulm: Senta Fezer
Telefon: 07345 9339515
E-Mail: senta.fezer@bruderhausdiakonie.de

Ambulante Psychiatrische Dienste Laichingen

Unterstützungszentrum Laichingen
Gartenstraße 10, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 9500296
Teamleitung: Matthias Geiger
E-Mail: matthias.geiger@bruderhausdiakonie.de

Tagesgestaltende Hilfen Laichingen

Unterstützungszentrum Laichingen
Gartenstraße 10, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 9500290
Teamleitung: Mirjam Götz
E-Mail: mirjam.goetz@bruderhausdiakonie.de

Stationäres Wohnen Laichingen

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

Ambulante Psychiatrische Dienste Langenau & Ulm

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

Tagesgestaltende Hilfen Langenau

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



© colourbox.com

Stationäres Wohnen Langenau

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

Caritas Psychologische Familien- und Lebensberatung

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

Kontakt: Anmeldung über das Sekretariat.
Telefon: 0731 2063-41

Organisierte Nachbarschaftshilfe

Die organisierte Nachbarschaftshilfe stärkt Sie in Ihrem Alltag zuhause.

Nachbarschaftshelfer/innen bieten Ihnen individuelle und praktische Hilfen im Haushalt, je nach gewünschtem Umfang, und begleiten Sie bei zahlreichen Anlässen:

- Einkaufen oder Begleitung beim Einkaufen
- Mahlzeiten zubereiten
- Hilfe bei der Reinigung oder Wäschepflege
- Begleitung zum Gottesdienst, Spaziergang, Arztbesuch oder Behördengang
- Betreuung von Pflegebedürftigen, wenn Sie abwesend sind
- Beschäftigung von Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind

Kontakt:
Monika Betz-Albegiani
Telefon: 0731 2063-41

Psychologische Familien- und Lebensberatung

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

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

Sozial- und Lebensberatung

Wir bieten kostenlose Beratung in **finanziellen Notsituationen**: wie Verschuldung, sozialrechtliche Fragen, Unterstützung beim Kontakt mit Behörden, in persönlichen und familiären Krisen.

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

Petra Fiderer (Ehingen)
Telefon: 07391 7073-26

Suchtberatung

Suchtprobleme im Alter sind immer noch mit einem Tabu behaftet, obwohl sie auch im Alter weit verbreitet sind. Abhängigkeiten können durch Alkohol und Rauchen, Medikamente, Essen u. a. verursacht werden.

Hilfe ist in jedem Alter möglich. Wenden Sie sich deshalb an die entsprechenden Beratungs- und ambulanten Behandlungsstellen für Suchtkranke und Angehörige.



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

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

Kontakt:

Anmeldung über das Sekretariat
Telefon: 0731 17588-250

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

Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker

Kontakttelefon für Ulm/Neu Ulm: 07307 923741
Kontakttelefon Familiengruppen für Angehörige von Alkoholkranke: 0157 75878442,
Neu-Ulm 0157 75440150

Gemeinsames Dienstbüro Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.
Postfach 1151, 84122 Dingolfing

Selbsthilfebüro Korn e. V. Ulm

Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm
Telefon: 0731 88034410
www.selbsthilfebueero-korn.de

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

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

Unabhängige Beratung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:

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

Angela Rubens
Ahornweg 20, 89182 Bernstadt
Telefon: 07348 5422
E-Mail: angela.rubens@t-online.de
www.bsk.org

Schuldner- und Insolvenzberatung

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

Diakonische Bezirksstelle Ulm

Grüner Hof 1, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538500

Laichingen Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e. V.

Telefon: 07333 95394-29
Die Beratung erfolgt in Kooperation mit dem Diakonieverband.



© Ocskay Bence - fotolia.com

Verbraucherberatung

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

Verbraucherzentrale Ulm

Frauengraben 2, 89073 Ulm

Telefon: 0731 9677450

Allgemeine Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 13 bis 17 Uhr

Termine für persönliche Beratung außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 10 bis 18 Uhr

Freitag 10 bis 13 Uhr

Termintelefon: 0711 669110

E-Mail: info@verbraucherzentrale-bawue.de



Miteinander ist einfach.



sparkasse-ulm.de

Ihr Partner mit dem Blick fürs Wesentliche.

 Sparkassen
Versicherung

 LBS

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Ulm

Ort, Datum

Unterschrift

© fotolia.com

Rentenberatung

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Regionalzentrum Ulm
Wichernstraße 10, 89073 Ulm
Telefon: 0731 92041-0

Fax: 0731 92041-190

E-Mail: regio.ul@drv-bw.de

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 8 bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch 8 bis 16 Uhr

Freitag 8 bis 12 Uhr

Renten müssen beantragt werden, sie werden nicht automatisch ausgestellt.

Es empfiehlt sich, schon vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben eine Beratungsstelle aufzusuchen und sich zu informieren und beraten zu lassen. Meist können in der zuständigen Stadt- oder Gemeindeverwaltung die Rentenansprüche gestellt werden.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jeder Mensch, egal in welcher Lebenssituation er sich befindet, ob noch jünger oder schon etwas älter, kann durch Unfall, Krankheit (z. B. Schlaganfall, Demenz...) in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Daher ist rechtzeitige Vorsorge für den Ernstfall wichtig, sowohl für den medizinischen, den organisatorischen Bereich, als auch über den Erbnachlass.

Sie sollten sich daher fragen:

- Wer handelt für mich?
- Wer organisiert die nötigen Hilfen der medizinischen Betreuung und der Pflege?

- Wer trifft Entscheidungen bei Operationen und der Suche nach einem Heimplatz?
- Wer verwaltet meine Finanzen und erledigt Behördengänge?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?

Eine **Vorsorgevollmacht** ermöglicht Ihnen ein hohes Maß an Selbstbestimmung. In ihr benennen Sie selbst eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens, die als Bevollmächtigte bereit sind, für Sie zu handeln. Sie legen gleichzeitig fest, in welchem Umfang Vollmacht erteilt wird. Es wäre sinnvoll, den oder die Bevollmächtigten in die Beratung mit einzubeziehen.

Aus Beweisgründen sollte eine Vollmacht schriftlich erteilt werden.

Vor allem wenn Vermögen, Gewerbe oder Immobilien vorhanden sind, empfiehlt sich eine notarielle Beurkundung der Vollmacht. Der Notar beurkundet neben der geleisteten Unterschrift auch den Inhalt. Er berät bei allen anstehenden Fragen und sorgt zugleich für eine rechtssichere Formulierung. Die reine Unterschrift beglaubigen kann auch die Betreuungsbehörde des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis.

Eine **Betreuungsverfügung** können Sie unabhängig oder ergänzend zu einer Vollmacht erteilen. Damit können Sie Einfluss nehmen, wer im Falle einer Betreuung zu Ihrem Betreuer bestellt werden soll und wer nicht. Gleichzeitig können Sie Wünsche zur Wahrnehmung Ihrer Angelegenheiten durch den Betreuer äußern. Suchen Sie sich dazu eine Person Ihres Vertrauens.

Sollten Sie nichts schriftlich festgelegt haben und Sie sich nicht mehr äußern können, wird ein öffentlicher, fremder Betreuer durch das



Vormundschaftsgericht bestellt. Es wird nicht automatisch der Ehepartner eingesetzt. Da eine Betreuungsvollmacht sehr weitgehend ist, kann das dann unter Umständen zu Konflikten mit den noch lebenden Angehörigen führen.

Beratung finden Sie bei:

Betreuungsbehörde des Landratsamtes
Alb-Donau-Kreis
Wilhelmstraße 23-25, 89073 Ulm
Telefon: 0731 185-4404 (Frau Rechtsteiner)

Betreuungsverein Alb-Donau e. V.
St.-Barbara-Straße 4, 89077 Ulm
Telefon: 0731 33556

Christliche Patientenvorsorge – LebensFaden

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

Kontakt:
Carmen Diller
Telefon: 0731 2063-0
E-Mail: diller.c@caritas-ulm-alb-donau.de

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



Anwaltskanzlei Munz

Alexandra Munz

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Erlenbachstraße 21 · 89155 Erbach
Telefon 07305 9340683
Telefax 07305 9340685
info@anwaltskanzlei-munz.de

- Mietrecht
- Wohnungseigentumsrecht
- Allgemeines Zivilrecht
- Vertragsrecht
- Maklerrecht
- Nachbarrecht
- Seniorenrecht
- Erbrecht

www.anwaltskanzlei-munz.de

BONIN | LANGE | & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE

Schillerstraße 91 - 89134 Blaustein
Tel. 0731/95417-0

www.bonin-lange.de

Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Verträge.
Wir unterstützen Sie in allen Rechtsfragen.
Gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Damit alles gut geregelt ist.



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

Sie erhalten die Mappe beim Sozialdezernat des Landratsamtes in der Wilhelmstraße, bei Frau Anja Baur Telefon: 0731 185-4366, sowie bei den Veranstaltungen des KSR oder bei Mechthild Laur
Buchenweg 9, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 41536
E-Mail: medde.laur@t.online.de

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

Weitere Informationen:

Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz unter www.bmjv.de
Justizministerium Baden-Württemberg unter www.justiz-bw.de

Zentrales Vorsorgeregister

Im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer können die oben genannten Dokumente hinterlegt werden. Dort werden sie, sollten sie zu Hause nicht auffindbar sein, schnell und sicher abgerufen.

Antragsformulare erhalten Sie:

Bundesnotarkammer

Zentrales Vorsorgeregister
Postfach 080151, 10001 Berlin
Telefon: 0800 3550500 (gebührenfrei)
www.vorsorgeregister.de

Anwaltskanzlei Gabriele Schmidt

Rechtsanwältin & Mediatorin



Tätigkeitsschwerpunkte:
· Arbeitsrecht · Erbrecht · Zivilrecht

Mediation

Einfühlsame Konfliktberatung & gute Lösungen als positive Alternative zu streitigen Gerichtsverfahren.

**Staatlich anerkannte Gütestelle
Baden-Württemberg**



Gabriele Schmidt

Rechtsanwältin und Mediatorin

Hummelstr. 3, 89134 Blaustein

Tel.: 0 73 04 - 800 44 36, Fax: 0 73 04 - 800 44 38

www.RA-Blaustein.de



© colourbox.com

Pflege

Das Thema Pflege kann potenziell jeden von uns treffen, als Patient oder als Angehöriger. Betroffene stehen aber nicht allein. Es gibt inzwischen ein dichtes Netz von Beratungs- und Hilfsangeboten sowohl für die praktische Seite, als auch für finanzielle Hilfen zu den unterschiedlichsten Problemlagen.

Zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden sowohl körperliche, als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 haben Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich eingeschätzt werden, den Anspruch auf die gleichen Pflegegrade. Die bisherigen Pflegestufen 0-III wurden in fünf Pflegegrade neu eingeteilt. Die Pflegestufeninhaber aus dem alten System wurden automatisch in die entsprechenden neuen Pflegegrade überführt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der Pflegeversicherung beantragt werden. Er ist formlos möglich. Leistungen können nicht rückwirkend geltend gemacht werden.

Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragsstellung.

Behilflich können Ihnen dabei die Pflegestützpunkte sein, die auch zum Hausbesuch kommen. Der Medizinische Dienst Ihrer Krankenversicherung ermittelt dann anhand eines Fragebogens und im persönlichen Gespräch den Grad der

Selbstständigkeit. Auf Grund dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse die Bewilligung auf Anerkennung eines Pflegegrades.

Nach der erfolgten Feststellung bekommt der Antragsteller die entsprechenden Leistungen aus der Pflegeversicherung.

Alle Leistungen seit 2017 im Überblick

In den Pflegegrad 1 werden seit 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass, wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegeversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt.



© comstock - thinkstock.com

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Stand 01.01.2017

Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergibt sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.

Pflegearten

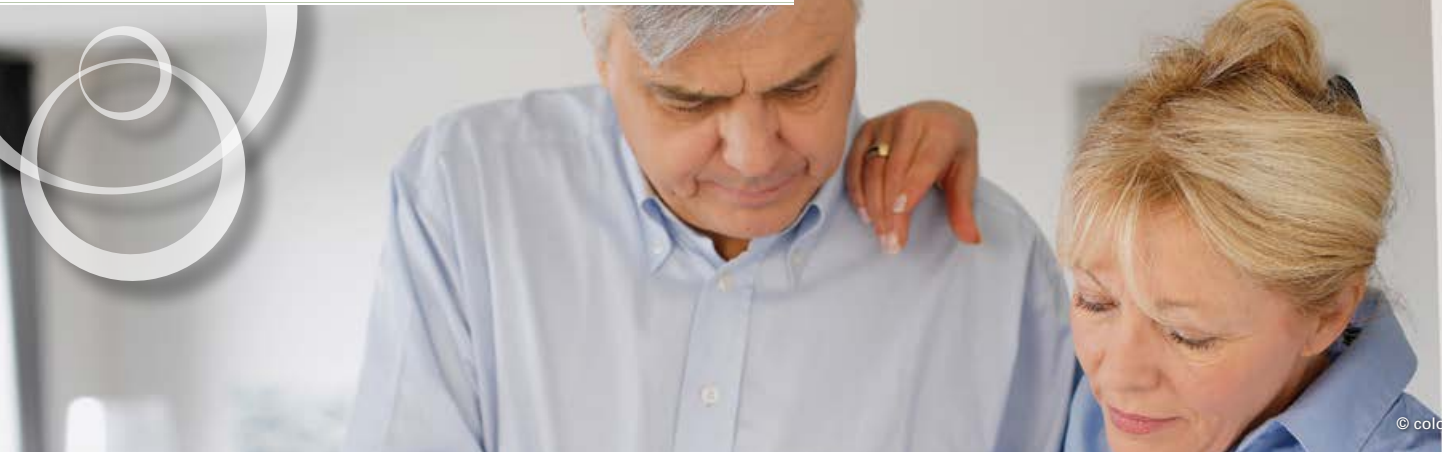
Zum Pflegefall kann man nicht nur durch einen Unfall oder Krankheit werden, sondern auch durch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die zu erheblichen Problemen der Alltagsbewältigung führen. Dazu gibt es im Interesse der Betroffenen verschiedene Möglichkeiten, die auf den entsprechenden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

Grundsätzlich kann die **Pflege zu Hause** oder in einer **stationären Einrichtung** erfolgen. Die Entscheidung hängt sehr stark vom sozialen Umfeld der Betroffenen, von der Hilfe durch Angehörige, dem Wohnraumzuschnitt und den Alltagseinschränkungen des zu Pflegenden ab.

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



© Jupiterimages - thinkstock.com



© colourbox.com



Börslingen, Breitingen, Dietenheim, Dornstadt, Erbach, Holzkirch, Hüttisheim, Illerkirchberg, Illerrieden, Langenau, Lonsee, Neensteten, Nerensteten, Öllingen, Rammingen, Schnürpflingen, Setzingen, Staig, Weidenstetten, Westerstetten

Pflegestützpunkt Ulm, Außenstelle Ehingen

Sternplatz 5, 89584 Ehingen

Claudia Litzbarski

Telefon: 07391 779-2476

PC-Fax: 0731 185-222476

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

Kontaktzeiten:

Dienstag und Donnerstag 8 bis 16 Uhr

Freitag 8 bis 12 Uhr

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Allmendingen, Altheim, Berghülen, Blaubeuren, Ehingen, Emeringen, Emerkingen, Griesingen, Grundsheim, Hausen am Bussen, Heroldstatt, Laichingen, Lauterach, Merkingen, Munderkingen, Nellingen, Oberdisingen, Obermarchtal, Oberstadion, Öpfingen, Rechtenstein, Rottenacker, Schelkingen, Untermarchtal, Unterstadion, Unterwachingen, Westerheim

Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt und im Bedarfsfall bei Ihnen zu Hause erfolgen.

Ergänzende Angebote für Pflege zu Hause

Tagespflege

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

Pflegestützpunkt im Alb-Donau-Kreis

Der Pflegestützpunkt Alb-Donau-Kreis wird gemeinsam von Alb-Donau-Kreis, der Stadt Ulm und den Pflege- und Krankenkassen getragen. Seine Aufgabe ist es, umfassend und unabhängig, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu beraten. Bei Bedarf werden passgenaue Unterstützungsangebote organisiert und koordiniert. Ziel ist es, vor allem die Versorgungssituation im häuslichen Bereich zu verbessern, die Angehörigen zu entlasten, um einen möglichst langen Verbleib in gewohnter Umgebung zu ermöglichen.

Pflegestützpunkt in Ulm:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis

Wilhelmstraße 23-25, 89073 Ulm

Sabine Böckeler

Telefon: 0731 185-4501

PC-Fax: 0731 185-224501

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

Kontaktzeiten:

Montag und Dienstag 8 bis 16 Uhr

Mittwoch 8 bis 12 Uhr

Zuständig für die Städte und Gemeinden:

Altheim (Alb), Amstetten, Asselfingen, Ballendorf, Balzheim, Beimerstetten, Bernstadt, Blaustein,



Kurzzeitpflege

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

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

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

Weitere Unterstützung für pflegende Angehörige

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

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

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

Mobile Angebote Hilfe für ambulante Pflege

Die Lebenserwartung hat sich heute gesteigert und sie steigt noch von Jahr zu Jahr. Die heutigen Älteren sind agiler, im Durchschnitt gesünder und die Pflegebedürftigkeit hat sich meist ins höhere Alter verlagert. Der Wunsch aller ist, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben. Damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, gibt es inzwischen verschiedene Hilfsangebote, sowohl technischer Art mit entsprechenden Haushaltsgeräten, als auch bei haushaltsnahen Diensten und im pflegerischen Bereich.





© Dan Race · fotolia.com

Hausnotruf – Sicherheit für Alleinstehende

Egal ob in den eigenen vier Wänden oder in der freien Natur - sollte Ihnen etwas zustoßen, dann ist die schnelle Hilfe des Deutschen Roten Kreuzes für Sie nur einen Knopfdruck entfernt.

- **Hausnotruf** - Sicherheit auf Knopfdruck in den eigenen vier Wänden.
- **Mobilruf** - ein Mobiltelefon, das mehr kann. Sicherheit für unterwegs durch metergenaue Ortung per GPS im Notfall.

Weitere Informationen zu den Systemen erhalten Sie unter Telefon 0731-1444-0 oder im Internet unter www.drk-ulm.de

Dazu gibt es unterschiedliche Systeme. Die Anbieter werden mit Ihnen beraten, was für Sie am besten passt. Die Gewissheit jederzeit per Knopfdruck Hilfe für eine Notlage herbeirufen zu können, bedeutet für viele Menschen mehr Lebensqualität, auch ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit. Als Träger des Rettungsdienstes mit Wachen in Ulm, Blaubeuren, Langenau und Ehingen, sowie zahlreichen „Helfer-vor-Ort“ Gruppen, ist das Rote Kreuz im Notfall sehr schnell zur Stelle.

In der Betreuungszentrale sind die wichtigen Daten zu Risiken und Vorerkrankungen der Teilnehmer gespeichert, um die richtigen Maßnahmen schnell einleiten zu können.

Seit 2014 kann der Notruf mit den in Baden-Württemberg gesetzlich vorgeschriebenen Rauchmeldern gekoppelt werden. Schlägt der Rauchmelder an, wird automatisch der Notruf ausgelöst.

Auskunft und Beratung zu einer auf Sie zugeschnittenen Lösung gibt:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Ulm e. V.

Frauenstraße 125, 89073 Ulm
Jürgen Dumler
Telefon: 0731 1444-42
E-Mail: juergen.dumler@drk-ulm.de

Weitere Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund RV Ulm, Alb-Donau, Heidenheim und Aalen

Grimmelfinger Weg 37, 89077 Ulm
Telefon: 0731 93771-0



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Ulm e.V.
Frauenstraße 125
89073 Ulm



Arbeiter-Samariter-Bund RV Alb und Stauferland

Panoramaweg 2, 89188 Merklingen
Telefon: 07337 9660-0

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Geschäftsstelle Aalen

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

Malteser Hilfsdienst e. V.

Hausnotruf Stuttgart
Ulmer Straße 231, 70327 Stuttgart
Telefon: 0711 92582-22

Essen auf Rädern

Sollte das Kochen nicht mehr so von der Hand gehen, das Einkaufen beschwerlicher werden, bieten verschiedene Dienste „Essen auf Rädern“ an. Damit besteht für Sie eine gute Möglichkeit, einmal täglich eine warme Mahlzeit zu sich zu

nehmen. Sie können zwischen verschiedenen Menüs auswählen und wie oft Sie sie erhalten möchten. Die Mahlzeiten sind ausgewogene Vollkost, auch sind für Diätpläne wie z. B. Diabetes, Angebote im Programm. Manche Anbieter liefern auch wöchentlich sieben Tiefkühlmenüs ins Haus, die dann schnell und leicht zubereitet werden können. Die Bestellung kann durch die Vorbestellung variabel gehandhabt werden. Wer noch gut zu Fuß ist, kann auch die Mahlzeiten in örtlichen Pflegeheimen als Mittagsgast zu sich nehmen.

Anbieter im Alb-Donau-Kreis

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Ulm e. V.

Frauenstraße 125, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1444-26
www.drk-ulm.de

Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK

Hopfenstraße 2, 89584 Ehingen
Telefon: 07391 586-5586
www.adk-gmbh.de

Haushaltsnahe Dienstleistungen

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

Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe kann damit bei der selbstständigen Lebensführung einen erheblichen Beitrag leisten. Leider gibt es hier aber noch weiße Flecken. Da müssten dann gewerbliche Anbieter einspringen.





© diego cervo · thinkstock.com

Nachbarschaftshilfe Amstetten

Telefon: 07331 3006-91

Diakoniestation Blaubeuren

Telefon: 07344 8447

Nachbarschaftshilfe Blaustein

Telefon: 07304 92830-998

Nachbarschaftshilfe Tatkraft e. V. Bernstadt

Telefon: 07348 9495550 oder 0157 56324620

Nachbarschaftshilfe Dornstadt

Mobil: 0172 7798849

Katholische Sozialstation Ehingen

Telefon: 07391 52011

„Rat und Tat“ lokale-Agenda-Ehingen

Telefon: 07391 8666

Sozialstation Erbach

Telefon: 07305 3601

Katholische Sozialstation Iller-Weihung

Telefon: 07306 9600-0

Nachbarschaftshilfe Laichingen

Telefon: 07333 802-168

Nachbarschaftshilfe Lonsee

Telefon: 07336 5330

Sozialstation Raum Munderkingen

Telefon: 07393 3882

Nachbarschaftshilfe Oberdischingen

Telefon: 07305 921469 oder 94448538

Nachbarschaftshilfe Westerstetten

Telefon: 07348 5475

Ambulante Pflegedienste im Alb-Donau-Kreis

Wenn eine Pflege zu Hause bevorzugt wird sind dazu Pflegedienste notwendig, die ins Haus kommen. Im Alb-Donau-Kreis gibt es zahlreiche Anbieter von freien und privaten Trägern. Die Dienste haben einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen und sind angehalten sie ganzheitlich zu versorgen.

Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung s. S. 31. Je nach Pflegegrad kann die Versorgung einmal oder mehrere Male pro Tag bis zur 24 Stundenpflege in Anspruch genommen werden. Letztere bieten allerdings nicht alle an.

Träger im Landkreis Alb-Donau

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet
Pflegegemeinschaft Süddeutschland	Bahnhofstraße 33 89179 Beimerstetten	07348 928325 www.pgs-sued.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Ulmer Straße 26 89143 Blaubeuren	07344 170-6110 oder 0800 0586586 www.ambulanter-pflegeservice.de



© sepy · fotolia.com

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet
Diakoniestation Blaubeuren	Weilerstraße 12 89143 Blaubeuren	07344 8447 www.diakoniestation-blaubeuren.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Boschstraße 6 89134 Blaustein	07304 92830-999 www.ambulanter-pflegeservice.de
Hauspflege Blautal	Höhwiesen 6 89134 Blaustein	07304 42727 www.pflegedienst-lichtblick.de
Pflegedienst Lichtblick	Hafnerstraße 23 89165 Dietenheim	07347 958660 www.pflegedienst-lichtblick.de
Ökumenische Sozialstation Ulmer Alb	Lange Straße 14b 89160 Dornstadt	07348 98996-0 www.pflegestation-ulmer-alb.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Spitalstraße 29 89584 Ehingen	07391 586-5586 oder 0800 0586586 www.ambulanter-pflegeservice.de
Katholische Sozialstation Ehingen	Hehlestraße 2 89584 Ehingen	07391 52011 www.sozialstation-ehingen.de
Hauskrankenpflege Seibold	Röntgenstraße 6 89584 Ehingen	07391 754467
Pflegedienst Maria Wiester	Stettener Straße 14 89155 Erbach	07305 4931
Sozialstation Erbach	Erlenbachstraße 19 89155 Erbach	07305 3601 www.sozialstation-erbach.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Erlenbachstraße 48/4 89155 Erbach	07305 9266-999 oder 0800 0586586 www.ambulanter-pflegeservice.de
Ambulanter Pflegeservice SuS	Georg-Schenk-Straße 12 89155 Erbach	07305 3453
Häusliche Pflege Schneider	Hauptstraße 44 89171 Illerkirchberg	07346 9257063
Katholische Sozialstation Iller-Weihung	Dorndorfer Straße 1 89186 Illerrieden	07306 9600-0 www.sozialstation-iller-weihung.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Feldstetter Straße 64 89150 Laichingen	07333 802168 oder 0800 0586 586 www.ambulanter-pflegeservice.de
Ambulanter Pflegedienst Julia	Auf dem Berg 7 89150 Laichingen	07333 953695
Diakoniestation Langenau	Karlstraße 45 89129 Langenau	07345 93359-0 www.diakoniestation-langenau.de



Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet
Mirjam CARE Lonsee GmbH	Hauptstraße 16 89173 Lonsee	07336 9515912
Mirjam CARE Langenau GmbH	Kuftenstraße 1 89129 Langenau	07345 9280533
Arbeiter-Samariter-Bund Ambulante Pflege	Blumenstraße 4 89188 Merklingen	07337 9239010
Sozialstation Raum Munderkingen	Kirchhof 3 89597 Munderkingen	07393 3882 www.sozialstation-munderkingen.de
Evang. Krankenpflegestation Rottenacker	Kellerweg 18 89616 Rottenacker	07393 6724 www.diakonie-ulm.de
Ambulanter Pflegeservice GmbH ADK	Kapellenstraße 9 89079 Ulm-Wiblingen	0731 3608772 www.ambulanter-pflegeservice.de
Ambulanter Pflegedienst Maria Hilf	Freiherr-von-Speth-Str. 9 89617 Untermarchtal	07393 3053901





**24-STUNDEN SENIORENBETREUUNG
AUS POLEN**

Wir bieten Ihnen Seniorenbetreuung aus Polen im gewohnten Lebensraum. Wir beraten Sie persönlich, kompetent und unterstützen Sie bei der Organisation der Betreuung.

DIANNA 24 – IM ALTER DAHEIM

Ansprechpartner: Anna Löwenstein
Beratung 07340 2529999 oder 0177 8105000
E-Mail info@dianna24.de
Internet www.dianna24.de



VICTUM 24
Pflege – 24h & Zuhause

■ www.victum24.de

- ✓ Höchste Qualität in der Betreuung
- ✓ In der gewohnten Umgebung bleiben können
- ✓ Ansprechpartner in der Nähe

Victum 24 im Alb-Donau-Kreis : 89604 Allmendingen
Tel.: 07391/ 7971777 Mobil: 0176 226 312 04

**Betreuen
Pflegen
da sein**



© Jupiterimages - thinkstock.com



Demenz – eine lange unterschätzte Krankheit

Sie beginnt oft schleichend und zunächst unerkannt. Demenz ist neben Depressionen die am häufigsten diagnostizierte gerontopsychiatrische Krankheit.

Die Mehrheit wird von Angehörigen der Betroffenen betreut.

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

Projekt DEMENZ Ulm und Umgebung

Telefon: 00731 1538-504 und 1538-505
www.projektdemenzulm.de

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





© spuno · fotolia.com

Tagespflegeeinrichtungen im Alb-Donau-Kreis

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet
Tagespflege Blaustein im Seniorenzentrum	Boschstraße 6 89134 Blaustein	07304 92830-888 www.adk-gmbh.de
Tagespflege Blautal	Höhwiesen 6 89134 Blaustein	07304 42727
Tagespflege Dietenheim im Seniorenzentrum	Illertisser Straße 11 89165 Dietenheim	07347 95775-888 www.adk-gmbh.de
Tagespflege Erbach im Seniorenheim	Brühlstraße 21 89155 Erbach	07305 9266-888 www.adk-gmbh.de
Tagespflege Wiester	Stettener Straße 14/4 89155 Erbach	07305 4931
Tagespflege Schneider	Hauptstraße 44 89171 Illerkirchberg	07346 9205948
Tagespflege Laichingen im Seniorenzentrum	Feldstetter Straße 64 89150 Laichingen	07333 802-888 www.adk-gmbh.de
Diakoniestation und Tagespflege in Langenau	Karlstraße 45 89129 Langenau	07345 93359-0 www.diakoniestation-langenau.de
Tagespflege Schelklingen im Seniorenzentrum	Marktstraße 20 89601 Schelklingen	07394 93344-0 www.adk-gmbh.de

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



© aletia2011 · fotolia.com



© Monkey Business Images · thinkstock.com

Vollstationäre Pflege

Sollte die Pflege zu Hause nicht mehr möglich sein, trotz der vielen Hilfsangebote, bieten sich als Maßnahme stationäre Pflegeeinrichtungen als längerfristige Perspektive an. Dort wird neben der umfassenden Grund- und Behandlungspflege auch die ärztliche Versorgung durch niedergelassene Ärzte sichergestellt. Die Arztwahl ist frei. Daneben bieten viele Heime inzwischen ein abwechslungsreiches, geselliges und kulturelles Unterhaltungsprogramm an, das den manchmal eintönigen Alltag wohltuend unterbricht. Für die Heimauswahl sollte man sich etwas Zeit lassen und sich gründlich informieren. Der neue Lebensraum sollte zu den persönlichen Wünschen, soweit es möglich ist passen.

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

**SENIOREN-ZENTRUM
Haus St. Hildegard**




www.altenheim-oberdisingen.de

Top renoviert, hell und freundlich. Ihr Zuhause im Alter!
Bei uns wird noch selbst gekocht. Guten Appetit!
Ob Kurzzeit- oder vollstationäre Pflege. Wir sind für Sie da!

Kapellenberg 5 • 89610 Oberdisingen • Tel.: 07305 9306-0



FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Bei uns finden Senioren ein attraktives Zuhause voller Leben: in zentraler Lage und dennoch ruhig.

- Betreutes Wohnen
- Langzeit- und Kurzzeitpflege im Einzel- oder Doppelzimmer
- Pflegewohnen
- professionelle und respektvolle Betreuung
- Vollpension und individueller Service
- 24-Stunden-Notrufsystem
- fortschrittliches Konzept für demenziell erkrankte Menschen
- abwechslungsreiches Freizeitprogramm

Wir nehmen auf – jederzeit, rund um die Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen.

Nutzen Sie den Anspruch auf Kassen-Zuzahlung. Wir beraten Sie gerne.

Seniorenresidenz
FRIEDRICHSAU

Eberhardtstraße 85 – 93 · 89073 Ulm
 Telefon 0731 924-19 · Fax 0731 924-1899
info@seniorenresidenz-friedrichsau.de
www.seniorenresidenz-friedrichsau.de



© Karin u.Uwe Annas fotolia.com

Stationäre Pflegeeinrichtungen im Alb-Donau-Kreis

Erläuterung: V = Vollstationäre Dauerpflege K = Kurzzeitpflege T = Tagespflege

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet	Angebot
AWO Pflegeheim Amstetten	Industriestraße 43 73340 Amstetten	07331 44244-0	V K
Pflegehaus Plepla GmbH Ballendorf	Bergstraße 38 ab 01.10.2018 89177 Ballendorf	07340 6124	V K T
Landhaus Gienger	In der Strenge 32 89176 Beimerstetten	07348 95302-0	V K T
Karl-Christian-Planck-Spital	Zepelinstraße 19 89143 Blaubeuren	07344 174-0	V K
Seniorenzentrum Blaustein	Boschstraße 6 89134 Blaustein	07304 92830-0 www.seniorenzentrum-dietenheim.de	V K T
Seniorenzentrum Dietenheim	Illertisser Straße 11 89165 Dietenheim	07347 95775-0 www.seniorenzentrum-dietenheim.de	V K T
Seniorenpflegeheim St. Maria	Zollbergstraße 1 89165 Dietenheim	07347 956-0	V K
Betreuungs- und Pflegezentrum Dornstadt	Bodelschwinghweg 22 89160 Dornstadt	07348 202-1	V K T
Seniorenzentrum Ehingen	Hopfenhausstraße 6 89584 Ehingen	07391 586-770 www.seniorenzentrum-ehingen.de	V K
Seniorenbetreuung Haus Granheim GbR	Von-Speth-Schülzburg-Str.10 89584 Ehingen	07395 961465	V K T
Römergarten Residenz Haus Katrin	Blaubeurer Straße 10 89584 Ehingen	07391 5878-0	V K
Wohnpark St. Fanziskus	Spitalstraße 33 89584 Ehingen	07391 75021-20	V K T
Seniorenzentrum Erbach	Brühlstraße 21 89155 Erbach	07305 9266-0 www.seniorenzentrum-erbach.de	V K T
ASB Pflegeheim „Am Berg“	Am Berg 14 72535 Heroldstatt	07389 90899-0	V T
Seniorenzentrum Laichingen	Feldstetter Straße 64 89150 Laichingen	07333 802-0 www.seniorenzentrum-laichingen.de	V K T



© comstock - thinkstock.com

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet	Angebot
Pflegeheim Sonnenhof Langenau GmbH	Marktplatz 9 89129 Langenau	07345 808-0	V K
Seniorenzentrum AWO Lonsee	Hauptstraße 33 89173 Lonsee	07336 95298-0	V K T
Seniorenresidenz Albblick ASB	Blumenstraße 6 89188 Merklingen	07337 9239011	V T
Altenzentrum St. Anna	Badstubenweg 7 89597 Munderkingen	07393 9503-66	V K T
Haus St. Hildegard	Kapellenberg 5 89610 Oberdischingen	07305 9306-0	V K

Pflege mit Herz

AWO-Pflegeheime in Lonsee und Amstetten

www.awo-pflege.net

- Kurz- und Dauerpflege
- Tagespflege
- Offener Mittagstisch
- Essen auf Rädern
- Moderne Einrichtungen
- Attraktive Arbeitgeber und Ausbilder



Seniorenzentrum Lonsee
Hauptstr. 33
89173 Lonsee
Telefon 07336-95298-0

Pflegeheim Amstetten
Industriestr. 43
73340 Amstetten
Telefon 07331-44244-0





© Jean Kobben · fotolia.com

Name	Anschrift	Kontakt Telefon / Internet	Angebot
Seniorenzentrum Schelklingen	Marktstraße 20 89601 Schelklingen	07394 93344-0	V K T
Wohnpark Maria Hilf	Freiherr-von-Speth-Straße 9 89617 Untermarchtal	07393 30-53901	V K
Servicehaus Sonnenhalde Pflegeheim Westerheim	Daußhalde 2 72589 Westerheim	07333 92563-0	V K
Seniorenzentrum Wiblingen	Kapellenstraße 9 89079 Ulm-Wiblingen	0731 9774460	V K



**AGAPLESION
BETHESDA ULM**

Wir erweitern für Sie.

Im Frühsommer 2019 wird der Erweiterungsbau des AGAPLESION BETHESDA ULM bezugsfertig sein. Für Bewohner der Seniorenwohnungen verbinden sich hier christliche Werte und moderner Service – dafür bürgt Bethesda seit über 100 Jahren.

Unser neues Seniorenzentrum am Donauufer macht stilvolles Wohnen und erstklassige Pflege an einem Standort möglich.

Ihre Birgit Stier

www.bethesda-ulm.de | Tel. 0731 / 187 - 0
Zollernring 26 | 89073 Ulm



Seniorenwohnanlage Laichingen

Betreutes Wohnen für Senioren
Mitten in der Stadt – mitten im Leben

- Eigenverantwortliche Lebensgestaltung auch im Alter
- Individuelle, bedarfsgerechte Versorgung
- Komfort durch seniorengerechte Bauweise
- Möglichkeit, an einem regen Gemeinschaftsleben mit umfangreichem Aktivitätsprogramm teilzunehmen
- Zentrale, ruhige Lage mit Einkaufsmöglichkeiten, Banken, Ärzten, Apotheken, Kleinschwimmhalle und Naherholungsgebieten in Laufweite
- Mittagstisch wählbar von Montag bis Samstag
- Zentrum für Medizin und Pflege in unmittelbarer Nachbarschaft



Seniorenwohnanlage Laichingen

Uhlandstraße 9-11 · 89150 Laichingen

Telefon: 07333 21173 oder 8560 · Fax: 07333 924417 oder 8527
betreutes-wohnen@laichingen.de · www.laichingen.de



Ein Zuhause für Senioren... in unseren Römergarten Residenzen Haus Katrin, Ehingen und Haus Luisa, Schemmerberg

Das bieten wir Ihnen:

- Einzelzimmer mit allem Komfort und eigenem Duschbad
- Vollstationäre Pflegeplätze für alle Pflegegrade
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- hauseigene Küche mit einer täglichen Auswahl aus frisch gekochten Menüs sowie nachmittags Kaffee und Kuchen
- Café Fleur mit Terrasse

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

...weil Sie es sich verdient haben!

Römergarten Residenzen GmbH, Haus Katrin
Blaubeurer Straße 10, 89584 Ehingen/Donau
Tel. 0 73 91 / 58 78-0, Fax 0 73 91 / 58 78-499
ehingen@roemergarten-residenzen.de

Römergarten Residenzen GmbH, Haus Luisa
Bahnhofstraße 9, 88433 Schemmerberg
Tel. 0 73 56 / 92 32-0, Fax 0 73 56 / 92 32-499
schemmerberg@roemergarten-residenzen.de

Wir sind auch auf



www.roemergarten-residenzen.de



MITEINANDER,
FÜREINANDER:
FAMILIÄR,
FÜRSORGLICH,
VERTRAUENSFULL.



IM MITTELPUNKT: DIE BEWOHNER

stehen in unserer täglichen Arbeit im Zentrum unseres Denkens und Handelns. Wir möchten, dass Sie bei uns ein Stück Heimat und Geborgenheit erfahren – dafür sorgen unsere Angebote der Aktivierung, Förderung und Integration.

IM FOKUS: FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE.

Wir beziehen Angehörige, Ärzte und Seelsorger mit ein und verbinden die pflegerische Betreuung mit der für uns genauso wichtigen persönlichen Zuneigung – ein Zuhause voller Leben, voller Harmonie, voller Sinneserfahrungen.

IM HINTERGRUND: UNSERE PHILOSOPHIE

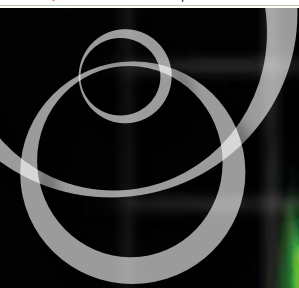
der christlichen Nächstenliebe und Verantwortung – wir sind Begleiter in Lebensfragen und geben all die Hilfestellung, die das Leben er-lebenswert machen: individuell, qualifiziert, sensibel.

UNSER HAUS BIETET IHNEN

Dauer-, Kurzzeit- und Tagespflege, Verhinderungs-, Palliativ- und Aromapflege, dazu gerontopsychiatrische Pflege: Sprechen Sie uns einfach an – wir sind für Sie da!

Bergstraße 38 / 89177 Ballendorf
Telefon 07340.61 24 / Telefax 07340.69 55
www.PrivatesPflegehaus.de
Hallo@PrivatesPflegehaus.de

bis Sommer 2018:
Privates Pflegehaus Prepia
Am Lindenberg, Ballendorf



© 4enarik · fotolia.com

Heimaufsicht im Alb-Donau-Kreis

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

Landratsamt – Fachdienst Gesundheit

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

Krankenkassen

AOK – Die Gesundheitskasse

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

AOK – Die Gesundheitskasse

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

AOK – Die Gesundheitskasse

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

AOK – Die Gesundheitskasse

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

AOK – Die Gesundheitskasse

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

Barmer GEK

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Besser pflegeversichert.

Gerade bei Pflegebedürftigkeit legen wir besonderen Wert darauf, allen Beteiligten spürbar zu helfen. Darum ist es für uns besonders wichtig, die passenden Antworten und Lösungen in allen Fragen zu finden:
aok-bw.de/pflege

DIE NEUE PFLEGE
AOK Baden-Württemberg

Foto: peterbeck.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach



© Katarzyna Bialasiewicz · fotolia.com

DAK Gesundheit

Servicezentrum Ulm
Bahnhofstraße 17, 89073 Ulm
Telefon: 0731 715788-0
www.dak.de

mhplus Betriebskrankenkasse

Bahnhofstraße 19, 89150 Laichingen
Telefon: 07333 924217
www.mhplus-krankenkasse.de

Techniker Krankenkasse Ulm

Hirschstraße 21-23, 89073 Ulm
Telefon: 0800 2858585

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

Krankenhäuser in der Region

Bei den Alb-Donau-Kliniken wurden vor einigen Jahren neue Wege eingeschlagen. Sie wurden zu Gesundheitszentren ausgebaut, um eine enge Verzahnung zwischen stationärem und ambulantem Bereich zu erreichen. Es entstand ein Netzwerk der kurzen Wege mit verschiedenen Gesundheitsdienstleistungen, auch Prävention, zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Alb-Donau-Klinken Standort Blaubeuren

Ulmer Straße 26, 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 170-0
www.adk-gmbh.de

- Allgemeine Medizin
- Ambulanz
- Anästhesie
- Augenheilkunde



**LINDENAPOTHEKE
AM STERNPLATZ**

Gymnasiumstr. 19 · 89584 Ehingen · Tel.: 07391-5511 · Fax: 07391-3879
E-Mail: info@lindenapotheke-ehingen.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:30-12:30 Uhr u. 14:00-18:30 Uhr, Sa. 8:30-12:30 Uhr

neue apotheke

DR. STUHLER

Ulmer Straße 26
89143 Blaubeuren

Im Gesundheitszentrum Blaubeuren

Telefon: 0 73 44 / 78 45
Telefax: 0 73 44 / 2 18 17
Freecall 0800 / 7 84 50 00
E-Mail: info@neueapo.info
Internet: www.neueapo.info



**Ihr Spezialist für
Augenvorsorge und
besseres Sehen**



- Vorsorgemessungen:**
- + Augeninnendruck
 - + Netzhautkontrolle
 - + Gesichtsfeldmessung
 - + Tomografie der Augenlinse

Wenn die Brille nicht mehr reicht:

- + einfache und beleuchtete Lupen
- + elektronische Lesegeräte
- + Vergrößerungsbrillen
- + Kantenfilter



Lars Lümke Holzgasse 6 Ehingen 07391.54106

Staatl. gepr. Augenoptiker/-meister und Optometrist

www.brillelinse.de



© JohnKwan - fotolia.com

- Chirurgie
- Frauenheilkunde/Geburtshilfe
- HNO
- Innere Medizin
- Radiologie

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

Standort Ehingen

Spitalstraße 29, 89584 Ehingen
 Telefon: 07391 586-0
www.adk-gmbh.de

- Allgemeinmedizin
- Ambulanz
- Anästhesie
- Brustzentrum Donau-Riß
- Chirurgie
- Frauenheilkunde/Geburtshilfe
- Kinder-Jugendmedizin
- Psychiatrie/ Psychotherapie
- Radiologie
- Urologie
- Geriatrische Rehabilitationsklinik

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

Standort Langenau

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

- Allgemeinmedizin
- Altersmedizin
- Ambulanz
- Anästhesie
- Augenheilkunde
- Chirurgie
- Medizinisches Versorgungszentrum Langenau
- Innere Medizin
- Phlebologie
- Rheumatologie
- Urologie

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

Geriatrische Rehabilitation

Sie ist ein wesentlicher Bestandteil zur Sicherung eines selbstbestimmten Lebens für ältere Menschen bei Einschränkungen der Mobilität und Alltagsfähigkeiten. Durch gezielte Bewegungsschulungen kann heute viel erreicht werden, dass in gewissem Umfang der Patient seinen Alltag wieder bewältigen und in seiner gewohnten Umgebung bleiben kann.

Eine Reha ist vor allem angesagt bei Krankheiten, die im Alter eher auftreten, wie zum Beispiel:

- Osteoporose und Frakturen
- Sturzsyndrome



© iceteastock - fotolia.com

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

Geriatrische Rehabilitations-Klinik

Spitalstraße 29, 89584 Ehingen

Telefon: 07391 586-5555

www.adk-gmbh.de

Geriatrische Klinik Ulm

Agaplesion Bethesda Klinik Ulm

Zollernring 26, 89073 Ulm

Telefon: 0731 187-0

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

Ihr Leistungsangebot:

- Akutkrankenhaus



Das Plus für Ihre Gesundheit
sanitätshäuser adk gmbh

24-Stunden-Notdienst
Telefon 0162 2995616



**Kompetente, individuelle Beratung
und beste Leistungen**

- ✚ Orthopädietechnik
- ✚ Rehabilitationstechnik
- ✚ Medizintechnik
- ✚ Sanitätsfachhandel
- ✚ Pflege

Weitere Informationen unter www.die-sanitaetshaeuser.de oder unter Telefon 07391 7081-0

Zentrale in der Fußgängerzone Ehingen
Hauptstraße 34 · 89584 Ehingen/Donau

Filiale im Gesundheitszentrum Ehingen
Spitalstraße 29 · 89584 Ehingen/Donau

Filiale Gesundheitszentrum Blaubeuren
Ulmer Straße 26 · 89143 Blaubeuren



© Alexander Rath - fotolia.com

- Ambulante geriatrische Rehabilitation
- Forschungszentrum
- Ambulante Therapie und Gesundheitssport

Geriatrisches Zentrum Ulm/Alb-Donau (GZU)

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

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

Geschäftsstelle:

Zollernring 26, 89073 Ulm
Telefon: 0731 187-185

Universitätskliniken Ulm Kompetenzzentrum für Gesundheit

In ihm sind alle Fachrichtungen der Medizin vorhanden. Es wird fächerübergreifend mit dem Ziel

gearbeitet, dem Patienten alle vorhandenen Kompetenzen, nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, zu gute kommen zu lassen.

Universitätsklinikum Ulm

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

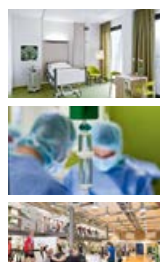
RKU Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

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

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

RKU Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

Hochleistungsmedizin und Rehabilitation unter einem Dach



UNIVERSITÄTS- UND
REHABILITATIONSKLINIKEN ULM



Die Kliniken RKU vereinen universitäre Hochleistungsmedizin in den Schwerpunkten **Orthopädie** und **Neurologie** mit einem herausragenden Angebot in der **medizinischen und beruflichen Rehabilitation**.

RKU - Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm gGmbH
Oberer Eselsberg 45 | 89081 Ulm | www.rku.de | Tel.: (0731) 177-0



© fotolia.com

Noch Wissenswertes

Hospizarbeit und Trauerbegleitung

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt. Er erinnert uns an die Endlichkeit unseres Lebens. Die damit verbundenen Ängste haben zu einem Tabu und einer Verdrängung aus dem gesellschaftlichen Leben geführt.

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

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

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter schenken den Sterbenden ihre Zeit, solange sie benötigt wird. Sie ist ein besonders kostbares Gut in unserer schnelllebigen Zeit.

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

- Zeit für Gespräche
- Zeit für Fragen
- Zeit zuzuhören
- Zeit gemeinsamer Stille
- Zeit für Gebete
- Zeit zum Abschiednehmen

Die begleitenden Personen sind zur Schweigepflicht des ihnen Anvertrauten verpflichtet.

Alle Mitglieder der Hospizgruppen werden sorgfältig aus- und fortgebildet.

Hospizgruppe Blaubeuren-Laichingen

Telefon: 07333 7775 oder 0157 39328940

(Frau Silvia Stumpp)

Telefon: 07333 6951 (Frau Breuer)

Hospizgruppe Blaustein

Telefon: 07304 7993 (Frau Elfriede Egle)

Hospizverein Eleison Ulmer Alb e. V. Bermaringen

Telefon: 01522 2180011 oder 01522 2180111

Telefon: 07304 2376 (Frau Bärbel Arndt)

Hospizgruppe Dornstadt

Telefon: 07348 987880

(Frau Pfarrerin Astrid Eisenreich)

Ökumenische Hospizgruppe Ehingen e. V.

Telefon: 07391 754176 (Frau Ute Häußler)

Hospizgruppe Donau-Schmiechtal

Telefon: 07305 9355199 (Frau Brigitte Walzer)

Hospizgruppe Iller-Weihung

Telefon: 07347 920124

Büro: 07306 9600-0 (über Sozialstation)

Hospizgruppe Langenau

Ökumenische Arbeitsgemeinschaft e. V.

Telefon: 07345 4402 oder 0160 91936494

(Frau Wiest)



© Butch - fotolia.com

Trauerangebote

Trauer trifft uns immer wieder im Leben. Mit ihr umzugehen ist nicht einfach.

Sie verursacht Ängste, Verlassenheitsgefühle, man fühlt sich verloren und hat oft Schwierigkeiten in den Alltag zurückzufinden. Man sollte aber Trauer zulassen, sich Zeit nehmen und auch Hilfe zulassen. Verdrängen, sich nur noch in die Einsamkeit flüchten, hilft wenig und kann sogar zu Krankheit führen. Jeder trauert anders und das sollte man akzeptieren und tolerieren.

Suchen Sie Gespräche mit Familienangehörigen und Freunden, die Sie bei Ihrer Trauer begleiten und unterstützen, auch wenn sie manchmal nur gut zuhören oder auch mit Ihnen schweigen. Aber es ist jemand da und vermittelt Ihnen das Gefühl nicht allein zu sein. Einsamkeit und sich ausgrenzen führt meist nur tiefer in das Leid und der Weg heraus wird beschwerlicher und länger.

Trauercafé Ehingen

Offenes Angebot für Menschen, die trauern
Treffen im „Betreutes Wohnen am Stadttor“
St. Elisabeth-Stiftung
Tucherstraße 40
Kontakt: 07391 754176

Mehrgenerationenhaus Langenau

Café für Trauernde
Kuftenstraße 19, 89122 Langenau
Jeden 1. und 3. Montag im Monat
von 15:30 bis 17:00 Uhr
Kontakt: 0160 91936494

Vorsorge vor dem letzten Schritt

Über den eigenen Tod nachzudenken fällt in unserer Gesellschaft vielen schwer.

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

Für die zurückbleibenden Angehörigen ist dann gut zu wissen, was der Betreffende sich wünschte. Deshalb ist es ratsam sich schon frühzeitig mit dem Thema zu beschäftigen, sich zu erkundigen und dann zu entscheiden, wie möchte man es haben.

Das erleichtert den Angehörigen in Ihrem Sinne zu handeln.

Testament

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

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

Das öffentliche Testament ist vor allem dann ratsam, wenn Immobilienbesitz oder Vermögen vorhanden ist. Der Notar oder die Notarin beraten Sie individuell, sodass Ihr Testament genau



© Arsgera · thinkstock.com

auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Ihr Testament wird in diesem Fall automatisch beim Amtsgericht hinterlegt. Es ist urkundlich beglaubigt und Ihr letzter Wille juristisch einwandfrei formuliert.

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

Bestattungswesen

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

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

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

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

Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG

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

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

Die Tafelläden

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

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

Ulm: Lobby-Card Stadt Ulm, Schwammbergstr. 1

Blaubeuren: Rathaus

Blaustein: Tafelladen zu Öffnungszeiten

Ehingen: Tafelladen freitags

Erbach: Rathaus

Langenau: Bürgerbüro Am Marktplatz

Laichingen: Rathaus



© Manfred Ament · fotolia.com

Ulmer Tafelladen

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

Blausteiner Tafelladen

Am Marktplatz 1
Montag und Freitag: 16 bis 18 Uhr
Telefon: 07304 437631

Ehinger Tafelladen

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

Erbacher Tafelladen

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

Laichinger Tafelladen

Im Bussen 11
Dienstag und Donnerstag: 15 bis 17 Uhr
Telefon: 07333 924876

Langenauer Tafelladen

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

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

Erbacher Notgroschen

Der Erbacher Notgroschen wurde für Bürger und Bürgerinnen der Stadt Erbach gegründet. Durch seine Arbeit bei der Tafel in Erbach wurde der

Gründer Franz Hermann immer wieder mit besonderen Notfällen konfrontiert, bei denen Menschen plötzlich vor dem Nichts standen und nicht wussten, wie es am nächsten Tag weitergehen sollte. Da zwischen Beantragung und Fließen von Mitteln und zeitnahe Helfen oft eine Lücke klafft, springt der Notgroschen ein und versucht mit den einzelnen Betroffenen neue Perspektiven zu entwickeln. Hilfe erhalten Einzelpersonen, Alleinerziehende und Familien, die sich in einer aktuellen Notlage befinden, unabhängig von Nationalität, dem Alter und der Religion.

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

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

AWO Ortsverein Erbach

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

Wichtige Institutionen für Ältere

Landesseniorenrat Baden-Württemberg

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

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

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

**Ministerium für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg**
Telefon: 0711 123-0
www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft der
Freien Wohlfahrtspflege (BAGFW) e. V.**
Oranienburg Straße 13-14, 10178 Berlin
Telefon: 030 24089-0
www.bagfw.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen (BAGSO)**
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Telefon: 0228 249993-0
www.bagso.de

**Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend**
Glinkastraße 24, 10117 Berlin
Telefon: 030 18555-0
www.bmfsfj.de

Bundesministerium für Gesundheit
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
Telefon: 030 3406066-0
www.bmg.bund/pflege.html

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin
Telefon: 030 2593795-0
www.deutsche-alzheimer.de

**Kuratorium Deutsche Altershilfe
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.**
An der Pauluskirche 3, 50677 Köln
Telefon: 0221 931847-0
www.kda.de

Wichtige Rufnummern

Bezeichnung	Telefon
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport	0731 19222
Kreiskrankenhaus Blaubeuren	07344 170-0
Kreiskrankenhaus Ehingen	07391 586-0
Kreiskrankenhaus Langenau	07345 891-0
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222
Sperrnotruf EC-Karte	116 116



© Marco Scisetti · fotolia.com

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung dieser Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite
Anwaltskanzleien	28, 29	Kreishandwerkerschaft	19	Seniorenberatung	21
Apotheken	47	Life	18	Seniorenheime	41, 43, 44, 45
Aufzüge	18	Mediationskanzlei	29	Seniorenresidenz	U3
Augenoptik	47	Optiker	47	Seniorenwohnanlagen	45
Badmodernisierung	17	Orthopädietechnik	49	Sparkasse	26
Betreuungsdienste	38	Pflegedienste	38	Stadt Langenau	9
Betriebsseelsorge	21	Pflegeheime	U2	VdK Sozialverband	21
Elektroanlagen	19	Pflegeservice	U4	Verkehrsverbund	12
Finanzierungen	26	Rechtsanwälte	28, 29	Vermittlung von polnischen Pflegekräften	38
Gemeinde Dornstadt	8	Rehabilitationsklinik	50	Volkshochschule	5
Gesundheitskasse	46	Reisebüros	13	Weiterbildung	5
Hausnotruf	34	Sanitär	17		
Krankenhaus	50	Sanitätshaus	49		

U = Umschlagseite

IMPRESSUM



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



In Zusammenarbeit mit:
Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis e. V., Buchenweg 9, 89134 Blaustein

Redaktion:
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis e. V., Buchenweg 9, 89134 Blaustein
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Kreisseniorenrat im Alb-Donau-Kreis e. V.
Titelfoto: tina7si - fotolia.com
Ansonsten stehen die Bildnachweise in den jeweiligen Fotos.

89077057/1. Auflage/2018

Druck:
Media-Print Informationstechnologie GmbH
Eggertstr. 28, 33100 Paderborn

Papier:
Umschlag:
250 g/m² Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt:
115 g/m², weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



Schauen Sie
auf eine Tasse
Kaffee vorbei!

Bestens umsorgt in Ulm!

Vom selbstständigen Wohnen im Appartement bis zur 24-Stunden-Betreuung in der Stationären Pflege – wir finden das Wohn- bzw. Pflegemodell, das zu Ihnen passt.

Wir bieten Ihnen:

- Betreutes Wohnen • Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Demenzpflege • Verhinderungspflege
- Ambulanter Dienst • W-LAN • Ausflüge



Seniorenrésidenz
Elisa Ulm

Friedenstraße 39 • 89073 Ulm • Telefon: 0731 9221-09
E-Mail: ulm@korian.de • www.korian.de



Nutzen Sie
unsere **Beratungsstellen**

Gesundheitszentrum Blaubeuren
Ulmer Straße 26 · 89143 Blaubeuren
☎ 07344 170-6110

Gesundheitszentrum Ehingen
Spitalstraße 29 · 89584 Ehingen
☎ 07391 586-5586

Seniorenzentrum Blaustein
Boschstraße 6 · 89134 Blaustein
☎ 07304 92830-999
Nachbarschaftshilfe: ☎ 07304 92830-998

Seniorenzentrum Erbach
Erlenbachstraße 48/4 · 89155 Erbach
☎ 07305 9266-999

Laichingen
Feldstetter Straße 64 · 89150 Laichingen
☎ 07333 802-168

Ulm
Kapellenstraße 9 · 89079 Ulm-Wiblingen
☎ 0731 3608892

Ambulanter Pflegeservice
GmbH



Pflege in den eigenen vier Wänden

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

- von der Körperpflege bis zum Wäschewechsel
- von der Insulingabe über die Wundversorgung bis hin zur Sondenernährung
- Unterstützung im Haushalt: Wir helfen Ihnen selbständig zu bleiben beim Kochen, Waschen, Einkaufen oder anderen Erledigungen
- Hilfe für pflegende Angehörige: Wir beraten, geben Hilfestellung, entlasten und unterstützen Sie im Alltag bei der Grund- und Behandlungspflege
- Essen auf Rädern: Wir liefern täglich leckere Menüs nach Hause – direkt aus unserer Küche (Vollkost, Schonkost, vegetarische Gerichte, Diabetes-Ernährung und cholesterinarme Kost)

Zugelassen von allen Kassen

*Im Mittelpunkt
steht der Mensch!*

Tagespflege Blaustein
im Seniorenzentrum · 89134 Blaustein
☎ 07304 92830-888

Tagespflege Dietenheim
in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Hl. Kreuz Illerrieden
im Seniorenzentrum · 89165 Dietenheim
☎ 07347 95775-888

Tagespflege Erbach
in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde
St. Martinus Erbach im Seniorenzentrum
89155 Erbach
☎ 07305 9266-888

Tagespflege Laichingen
im Seniorenzentrum · 89150 Laichingen
☎ 07333 802-888

Tagespflege Schelklingen
in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde St. Martinus Erbach im
Seniorenzentrum · 89601 Schelklingen
☎ 07394 93344-333

TAGESPFLEGE. WOHNORTNAH.



„...und abends wieder nach Hause“

Qualifiziert und freundlich begleiten wir Sie durch den Tag, bevor Sie am Abend in Ihre eigenen vier Wände zurückkehren. Angelehnt an das Wohngruppenkonzept kochen wir gemeinsam, organisieren und realisieren gemeinsame Erledigungen sowie hauswirtschaftliche Tätigkeiten. Alle unsere Beschäftigungsangebote unterstützen Sie dabei, in Ihrem Alltag möglichst selbstständig zu bleiben.

Wir bieten Ihnen:

- einen abwechslungsreichen Tagesablauf in Gesellschaft
- ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige
- hauseigene Fahrdienste

**Pflegekassen übernehmen
bis zu 100% der Kosten**

 **Tagespflege**

Blaustein • Dietenheim • Erbach
Laichingen • Schelklingen