

WAS TUN,
WENN...?

IN MANNHEIM²

1

Informationen über Dienste und
Hilfen für Seniorinnen und Senioren

Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

Sie möchten geistig und körperlich fit im Alter sein und das Leben entsprechend Ihrer persönlichen Vorstellungen und Möglichkeiten genießen?

Aktiv bleiben, neues Wissen erwerben, Erfahrungen weitergeben, Reisen, an Geselligkeiten teilnehmen, sich engagieren, also am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben, hilft Ihnen dabei.

Möglichkeiten hierfür gibt es in Mannheim reichlich:

In den städtischen SeniorenTreffs in den Stadtteilen können Seniorinnen und Senioren Gemeinschaft erleben und sich aktiv in das Treffgeschehen einbringen. Sie lernen die Computerwelt kennen, pauken in Englischkursen den Grundwortschatz oder treffen sich in einer der zahlreichen Hobbygruppen zum Skat, Kegeln, Imkern, Gärtnern, Singen, Malen, Tanzen, Musizieren oder einfach mal zum Kaffeetrinken und Erzählen.

Zahlreiche Bildungsangebote, Freizeitprogramme, Erholungsreisen und Veranstaltungen sind speziell auf die Ansprüche und Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet.

Mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit können Sie Ihre Erfahrung und Ihr Wissen weitergeben oder einfach anderen helfen. Sie schenken damit sich und anderen mehr Lebensqualität.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Kontaktdaten zu Einrichtungen, die Ihnen ein aktives Gestalten Ihres Ruhestandes ermöglichen.

Lassen Sie sich inspirieren.

Herausgeber:
Stadt Mannheim
Arbeit und Soziales
Seniorenbüro
K1, 7-13 (Kurpfalzpassage)
68159 Mannheim
Telefon 0621 293-3405
seniorenbuero@mannheim.de

www.mannheim.de/buerger-sein/wegweiser-senioren

Seniorentreffs

SeniorenTreffs der Stadt Mannheim

In den städtischen SeniorenTreffs können Sie Gemeinschaft erleben und sich aktiv in das Treffgeschehen einbringen. Das Programm ist vielfältig und von Treff zu Treff unterschiedlich. Für Informationen über das jeweilige Angebot wenden Sie sich bitte telefonisch an die SeniorenTreffs.

SchönauTreff

Pillauer Straße 15

Frau Wolf

 **78 12 20**

gabriele.wolf@mannheim.de

LutherhausTreff (Sandhofen)

Obergasse 4

Frau Wolf

 **77 73 57 76**

gabriele.wolf@mannheim.de

GartenstadtTreff

Kirchwaldstraße 17

Frau Westrich

 **74 33 96**

[brigitte.westrich@mannheim.de](mailto;brigitte.westrich@mannheim.de)

Waldhof-WestTreff

Oppauer Straße 40

Frau Westrich

 75 69 70

brigitte.westrich@mannheim.de

VogelstangTreff

Jenaer Weg 7

Frau Lehnert

 70 79 75

pia.lehnert@mannheim.de

FeudenheimTreff

Neckarstraße 11

Frau Thiele

 79 84 10

sandra.thiele@mannheim.de

BürgerhausTreff Neckarstadt

Lutherstraße 17

Frau Stahl-Burhan

 31 59 56

elke.stahl-burhan@mannheim.de

HerzogenriedTreff

Am Brunnengarten 5

Frau Stahl-Burhan

 30 18 66

elke.stahl-burhan@mannheim.de

Waldhof-OstTreff

Frohe Zuversicht 5 - 7

 **75 23 28**

Frau Huber-Mukayisabe

Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de

KäfertalTreff (Kulturhaus)

Gartenstraße 8

Frau Lehnert

 **73 44 41**

pia.lehnert@mannheim.de

KurpfalzTreff

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

 **293 93 94**

Frau Huber-Mukayisabe

Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de

Mannheim-MitteTreff

P 7, 4 (Kurfürstenpassage)

Herr Missoum

 **28 31 0**

achmed.missoum@mannheim.de

KopernikusTreff (Schwetzingerstadt)

Kopernikusstraße 43

Herr Missoum

 **44 49 35**

achmed.missoum@mannheim.de

LindenhofTreff

Eichelsheimer Straße 54/56

Frau Walter

 **81 46 58**

maria.walter@mannheim.de

AlmenhofTreff

Karl-Blind-Straße 3

Frau Walter

 **82 30 14**

maria.walter@mannheim.de

VolkshausTreff Neckarau

Rheingoldstraße 47 – 49

Frau Krieger

 **85 81 78**

manuela.krieger@mannheim.de

RheinauTreff

Relaisstraße 157

Frau Krieger

 **89 51 10**

manuela.krieger@mannheim.de

FriedrichsfeldTreff

Neudorfstraße 24

Frau Thiele

 **47 84 08**

sandra.thiele@mannheim.de

HochstättTreff

Riestenweg 15a

Frau Thiele

 47 84 08

sandra.thiele@mannheim.de

Koordination der SeniorenTreffs

K 1, 7-13 (Kurpfalzpassage)

Frau Huck

 293 87 43

jutta.huck@mannheim.de

Herr Patuschka

 293 31 76

uwe.patuschka@mannheim.de

Aus den SeniorenTreffs haben sich **Hobbygruppen und Klubs** gebildet, in denen Sie im kleinen Kreis gemeinsamen Interessen nachgehen können. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Informationen erhalten Sie in den SeniorenTreffs, von den Koordinatoren der SeniorenTreffs sowie auf unserer Internetseite: [Hobbygruppen](#).

Seniorentreffs in freier Trägerschaft

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim e.V. (AWO)

Seniorentreff in Sandhofen

Schönauer Straße 40a

Herr Karcher

 **32 67 93 24**

Seniorenkreis der Freireligiösen Gemeinde

L 10, 4 – 6

Frau Laszlo

 **0176-54 50 57 29**

freireligioese.gemeinde@karl-weiss-heim.de

Weitere Seniorenkreise finden Sie in den evangelischen und katholischen Kirchengemeinden.

Veranstaltungen

Bildung

Universität Mannheim

Gasthörer- und Seniorenstudium als Seniorenstudierende/r

L 1, 1

Frau Lechner

 **18 11 16 6**

senioren@uni-mannheim.de

Mo von 9.00 - 11.00 Uhr und nach Vereinbarung

www.uni-mannheim.de/studium/gasthoerer-und-seniorenstudium

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

U 1, 16 - 19

Anmeldung

 **10 76 15 0**

info@abendakademie-mannheim.de

www.abendakademie-mannheim.de

Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara,

Erwachsenenbildung und Religionspädagogik

B 5, 19

Herr Dr. Leinweber

leinweber@sanctclara.de

Herr Dr. Vette

 **17 85 70**

vette@sanctclara.de

www.sanctclara.de

Geselligkeit vor Ort

Seniorenbüro der Stadt Mannheim Veranstaltungsservice

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Servicetelefon

 **293 34 47**

Herr Patuschka

 **293 31 76**

uwe.patuschka@mannheim.de

Frau Huck

 **293 87 43**

jutta.huck@mannheim.de

Aktuelle Angebote erhalten Sie im Seniorenbüro und in den SeniorenTreffs.

www.mannheim.de/buerger-sein/seniorenbuero

Altenwerke der katholischen Pfarrgemeinden

Nachmittage, Ausflüge, Besichtigungen

Kontakt: über die Pfarrbüros der kath. Pfarrgemeinden

oder

Adelsheimer Straße 14

Herr Kleiner

 **70 30 07**

erich.kleiner@t-online.de

Stadtpark Mannheim

Luisenpark (LUIP) / Herzogenriedpark (HRP)

Tanz auf der Seebühne, Gymnastik für Senioren (LUIP), Tanz Konzertmuschel und im Restaurant Multihalle (HRP)

LUIP: Theodor-Heuss Anlage 2

HRP: Max-Josef-Straße 64

Herr Dauth

 **41 00 51 5**

andreas.dauth@stadtpark-mannheim.de

www.stadtpark-mannheim.de

Erholung / Kuren /Studienreisen

Seniorenbüro der Stadt Mannheim Freizeit und Reisen

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Frau Fränkle

 **293 93 95**

Servicetelefon

 **293 34 47**

Herr Patuschka

 **293 31 76**

uwe.patuschka@mannheim.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mannheim e.V. (DRK)

Seniorenreisen

Buchenweg 6

69469 Weinheim

 **06201 48 93 71 4**

seniorenreisen@drk-mannheim.de

www.drk-mannheim.de

Mannheimer Abendakademie

Studienreisen

U 1, 16 - 19

Frau Kaufmann

 **10 76 10 5**

info@abendakademie-mannheim.de

www.abendakademie-mannheim.de

Caritas-Konferenzen im Dekanat Mannheim

Erholungswochen für Senioren, im Sommer

B 5, 19 a

Frau Heyduk

 **12 60 23 1**

ursel.heyduk@caritas-mannheim.de

www.caritas-mannheim.de

Bewegungsangebote

Fachbereich Sport und Freizeit

Das „sportportal-mannheim“ bietet Informationen rund um Sport und Bewegung in Mannheim. Hier finden Sie sportliche Hinweise zu Mannheimer Vereinen und zusätzlichen Anbietern. Über die Seiten „Sportangebote“ und „Sportanbieter“ können Sie Angebote für Seniorinnen und Senioren auswählen.

Collinistraße 1

Sporthotline

 **293 40 04**

fb52@mannheim.de

www.sportportal-mannheim.de

Bürgerschaftliches Engagement

Seniorenbüro der Stadt Mannheim

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Herr Patuschka

 **293 31 76**

uwe.patuschka@mannheim.de

Frau Huck

 **293 87 43**

jutta.huck@mannheim.de

www.mannheim.de/buerger-sein/seniorenbuero

Kommunaler Betreuungsverein Mannheim e.V.

K 1, 7 - 13

Herr Kühn

 **293 94 87**

Frau Eckert

 **293 26 33**

Mannheimer Seniorenrat e.V.

Stadthaus, N 1

Frau Bohnert

 **293 95 16**

info@seniorenrat-mannheim.de

Mo - Fr ab 10.00 Uhr

www.mannheimer-seniorenrat.de

Aktive Senioren Mannheim e.V.

Kopernikusstraße 43

 40 47 46

aktiveseniorenmaev@arcor.de

Stadt Mannheim

Fachbereich Demokratie und Strategie

Bürgerschaftliches Engagement

Rathaus, E 5

Frau Baker-Kriebel

 293 93 61

manuela.baker-kriebel@mannheim.de

Beratung (Machmit)

Mi und Do 14.00 - 16.00 Uhr

 293 96 27

www.mannheim.de/ehrenamt

Freiwilligenbörse

Sie wollen sich freiwillig engagieren und das Zusammenleben in Ihrem Stadtteil aktiv gestalten?

Dann finden Sie in der Freiwilligenbörse eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote.

Sie suchen für Ihre Einrichtung, Ihren Verein oder gemeinnützige Organisation Ehrenamtliche?

Dann registrieren Sie sich und gewinnen Sie Helfer für Ihr Vorhaben.

www.mannheim.de/freiwilligenboerse

Wichtige Telefonnummern

Polizei Notruf

 **110**

Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt

 **112**

Krankentransporte

 **19 222**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

 **116 117**

Zahnärztlicher Notfall-Dienst

 **76 15 64 7**

 **38 000 813**

Informationszentrale für Vergiftungen

Giftnotruf Freiburg (zuständig für Baden-Württemberg)

 **0761 19 24 0**

Telefonseelsorge

 **0800 - 111 0 111**

(kostenfrei)

 **0800 - 111 0 222**

Behördentelefon

 **115**

Fundbüro, K 7

 **293 - 32 75**

Älter werden in Mannheim

In der Reihe „Was tun, wenn...“ finden Sie Informationen zu folgenden Themen:

1 Aktiv im Alter

- Seniorentreffs
- Veranstaltungen
- Bewegungsangebote
- Bürgerschaftliches Engagement

2 Information und Beratung

- Pflegestützpunkte und Örtliche Seniorenberatungsstellen
- Kirchliche Beratungsstellen
- Information und Beratung zu verschiedenen Lebenslagen

3 Vorsorge

- Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung
- Patientenverfügung

4 Hilfe und Unterstützung im Alltag

- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Sozialstationen und Pflegedienste
- Hausnotruf
- Leibliches Wohl
- Tagespflege / Kurzzeitpflege

5 Gesundheit

- Beratungsstellen in Gesundheitsfragen
- Krankenhäuser

6 Wohnen im Alter

- Wohnberatung und Wohnungsanpassung
- Betreutes Wohnen, Service-Wohnen, weitere Wohnformen
- Pflegeheime

7 Finanzielle Hilfen und Leistungen

- Grundsicherung
- Hilfe zur Pflege
- Wohngeld
- Leistungen der Pflegeversicherung

8 Begleitung in der letzten Lebensphase

- Ambulante und stationäre Palliativ- und Hospizversorgung