

WAS TUN,  
WENN...?

IN MANNHEIM<sup>2</sup>

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 Senioren Treffs 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](mailto:seniorenbuero@mannheim.de)

[www.mannheim.de/buerger-sein/wegweiser-senioren](http://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.

### **Schönau Treff**

Pillauer Straße 15

Frau Wolf

 **78 12 20**

[gabriele.wolf@mannheim.de](mailto:gabriele.wolf@mannheim.de)

### **Lutherhaus Treff (Sandhofen)**

Obergasse 4

Frau Wolf

 **77 73 57 76**

[gabriele.wolf@mannheim.de](mailto:gabriele.wolf@mannheim.de)

### **Gartenstadt Treff**

Kirchwaldstraße 17

Frau Westrich

 **74 33 96**

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

**Waldhof-West Treff**

Oppauer Straße 40

Frau Westrich

 75 69 70

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

**Vogelstang Treff**

Jenaer Weg 7

Frau Lehnert

 70 79 75

[pia.lehnert@mannheim.de](mailto:pia.lehnert@mannheim.de)

**Feudenheim Treff**

Neckarstraße 11

Frau Thiele

 79 84 10

[sandra.thiele@mannheim.de](mailto:sandra.thiele@mannheim.de)

**Bürgerhaus Treff Neckarstadt**

Lutherstraße 17

Frau Stahl-Burhan

 32 10 20 2

[elke.stahl-burhan@mannheim.de](mailto:elke.stahl-burhan@mannheim.de)

**Herzogenried Treff**

Am Brunnengarten 5

Frau Stahl-Burhan

 30 18 66

[elke.stahl-burhan@mannheim.de](mailto:elke.stahl-burhan@mannheim.de)

## **Waldhof-Ost Treff**

Frohe Zuversicht 5 - 7

Frau Huber-Mukayisabe

 **75 23 28**

[Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de](mailto:Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de)

## **Käfertal Treff (Kulturhaus)**

Gartenstraße 8

Frau Lehnert

 **73 44 41**

[pia.lehnert@mannheim.de](mailto:pia.lehnert@mannheim.de)

## **Kurpfalz Treff**

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Frau Huber-Mukayisabe

 **293 93 94**

[Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de](mailto:Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de)

## **Mannheim-Mitte Treff**

P 7, 4 (Kurfürstenpassage)

Herr Missoum

 **28 31 0**

[achmed.missoum@mannheim.de](mailto:achmed.missoum@mannheim.de)

## **Kopernikus Treff (Schwetzingenstadt)**

Kopernikusstraße 43

Herr Missoum

 **44 49 35**

[achmed.missoum@mannheim.de](mailto:achmed.missoum@mannheim.de)

### **Lindenhof Treff**

Eichelsheimer Straße 54/56

Frau Huber-Mukayisabe

 **81 46 58**

[Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de](mailto:Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de)

### **Almenhof Treff**

Karl-Blind-Straße 3

Frau Huber-Mukayisabe

 **82 30 14**

[Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de](mailto:Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de)

### **Volkshaus Treff Neckarau**

Rheingoldstraße 47 – 49

Frau Krieger

 **85 81 78**

[manuela.krieger@mannheim.de](mailto:manuela.krieger@mannheim.de)

### **Rheinau Treff**

Relaisstraße 157

Frau Krieger

 **293 58 97**

[manuela.krieger@mannheim.de](mailto:manuela.krieger@mannheim.de)

### **Friedrichsfeld Treff**

Neudorfstraße 24

Frau Thiele

 **47 84 08**

[sandra.thiele@mannheim.de](mailto:sandra.thiele@mannheim.de)

**Hochstätt Treff**

Riestenweg 15a

Frau Thiele

 47 84 08

sandra.thiele@mannheim.de

**Koordination der Senioren Treffs**

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 Senioren Treffs 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 Senioren Treffs, von den Koordinatoren der Senioren Treffs 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 Hald

 **12 63 13 3**

[a.hald@karl-weiss-heim.de](mailto:a.hald@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](mailto:senioren@uni-mannheim.de)

Mo von 9.00 - 11.00 Uhr und nach Vereinbarung

[www.uni-mannheim.de/studium/gasthoerer-und-seniorenstudium](http://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](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

[www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

### **Ökumenisches Bildungszentrum Sanct Clara,**

### **Erwachsenenbildung und Religionspädagogik**

B 5, 19

Herr Dr. Leinweber

[leinweber@sanctclara.de](mailto:leinweber@sanctclara.de)

Herr Dr. Vette

 **17 85 70**

[vette@sanctclara.de](mailto:vette@sanctclara.de)

[www.sanctclara.de](http://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](mailto:uwe.patuschka@mannheim.de)

Frau Huck

 **293 87 43**

[jutta.huck@mannheim.de](mailto:jutta.huck@mannheim.de)

Aktuelle Angebote erhalten Sie im Seniorenbüro und in den Senioren Treffs.

[www.mannheim.de/buerger-sein/seniorenbuero](http://www.mannheim.de/buerger-sein/seniorenbuero)

## **Altenwerke der katholischen Pfarrgemeinden**

Nachmittage, Ausflüge, Besichtigungen

Kontakt: über die Pfarrbüros der kath. Pfarrgemeinden

oder

Zellerstr.6

Herr Gröhl

 **37 74 58**

[aniber.groehl@gmx.de](mailto:aniber.groehl@gmx.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](mailto:andreas.dauth@stadtpark-mannheim.de)

[www.stadtpark-mannheim.de](http://www.stadtpark-mannheim.de)

## **Erholung / Kuren /Studienreisen**

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

Seniorenreisen

Buchenweg 6

69469 Weinheim

 06201 48 93 71 4

[seniorenreisen@drk-mannheim.de](mailto:seniorenreisen@drk-mannheim.de)

[www.drk-mannheim.de](http://www.drk-mannheim.de)

## **Mannheimer Abendakademie**

Studienreisen

U 1, 16 - 19

Frau Kaufmann

 10 76 10 5

[info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

[www.abendakademie-mannheim.de](http://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](mailto:ursel.heyduk@caritas-mannheim.de)

[www.caritas-mannheim.de](http://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](mailto:fb52@mannheim.de)

[www.sportportal-mannheim.de](http://www.sportportal-mannheim.de)

### **3000 Schritte extra „Bewegung für Senioren“**

Immer an einem Montag rund um den unteren Luisenpark.

Treffpunkt Bassermannstr. gegenüber dem Eingang Theresienkrankenhaus.

Immer an einem Mittwoch rund um Neckarau.

Treffpunkt Endhaltestelle „Rheingoldhalle“ der Straßenbahnlinie 3.

Auskunft über das Büro des Seniorenrats MA

 293 95 16

[info@seniorenrat-mannheim.de](mailto:info@seniorenrat-mannheim.de)

[www.seniorenrat-mannheim.de](http://www.seniorenrat-mannheim.de)

# **Bürgerschaftliches Engagement**

## **Seniorenbüro der Stadt Mannheim**

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Herr Patuschka

 **293 31 76**

[uwe.patuschka@mannheim.de](mailto:uwe.patuschka@mannheim.de)

Frau Huck

 **293 87 43**

[jutta.huck@mannheim.de](mailto:jutta.huck@mannheim.de)

[www.mannheim.de/buerger-sein/seniorenbuero](http://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 Klumb

 **293 95 16**

Frau Bohnert

[info@seniorenrat-mannheim.de](mailto:info@seniorenrat-mannheim.de)

Mo - Fr ab 10.00 – 12:00 Uhr

[www.mannheimer-seniorenrat.de](http://www.mannheimer-seniorenrat.de)

## Aktive Senioren Mannheim e.V.

Kopernikusstraße 43

 40 47 46

[aktiveseniorenmaev@arcor.de](mailto: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](mailto:manuela.baker-kriebel@mannheim.de)

Beratung (Machmit)

Mi und Do 14.00 - 16.00 Uhr

 293 96 27

[www.mannheim.de/ehrenamt](http://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](http://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