

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, 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 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 293-8730  
[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

N.N.

 **293 3176**

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

N.N.

 293 3176

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

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

## **Koordination der Senioren Treffs**

K 1, 7-13 (Kurpfalzpassage)

Frau Huck

 **293 87 43**

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

Herr Patuschka

 **293 31 76**

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

**Seniorenarbeit der Ortsvereine**

Murgstraße 3

Herr Manz

[a.manz@awo-mannheim.de](mailto:a.manz@awo-mannheim.de)

 **3381972**

**Seniorenkreis der Freireligiösen Gemeinde**

Robert-Funari-Straße 38- 40

Frau Hald

[a.hald@forum-franklin.de](mailto:a.hald@forum-franklin.de)

 **12 63 13 3**

**Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mannheim e.V.**

**Kaffeehaus Schwetzingenstadt**

Schwetzingen Str. 130

Herr Bockmeyer

[Quartier-Schwetzingenstadt@DRK-Mannheim.de](mailto:Quartier-Schwetzingenstadt@DRK-Mannheim.de)

 **3218673**

**Weitere Seniorenkreise finden Sie in den evangelischen und katholischen Kirchengemeinden.**

# Veranstaltungen

## Bildung

### **Universität Mannheim**

Gasthörer

L 1, 1

Frau Lechner

 18 11 16 6

[gasthoerer@uni-mannheim.de](mailto:gasthoerer@uni-mannheim.de)

Sprechzeiten nach Vereinbarung (s. Webseite)

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

### **Mannheimer Abendakademie**

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)

## **DRK- Kreisverband Mannheim e.V.**

### **Smartphonekurse**

Schwetzingen Str. 130

Herr Bockmeyer

 **32 186 73**

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

## **DRK- Kreisverband Mannheim e.V.**

### **Erste- Hilfe- Kurse für Senioren**

Frau Kunz

 **32 185 21**

Lagerstraße 5

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

## **Geselligkeit vor Ort**

### **Seniorenbüro der Stadt Mannheim Veranstaltungsservice**

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

Herr Patuschka

 **293 31 76**

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

## Erholung / Kuren / Studienreisen

### **Mannheimer Abendakademie**

Studienreisen

U 1, 16 - 19

Frau Meng

 **10 76 115**

[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.

Collinstraße 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 Bassermannstraße 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)

## **DRK- Kreisverband Mannheim e.V.**

### **Gesundheitsprogramme und aktivierender Hausbesuch**

Frau Kunz

Lagerstraße 5

 **32 18 521**

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

[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**

Herr Petraschke

 **293 93 89**

## **Mannheimer Seniorenrat e.V.**

Stadthaus, N 1

Frau Klumb

 **293 95 16**

[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 Becker

 **293 93 61**

[marion.becker@mannheim.de](mailto:marion.becker@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)

## **DRK- Kreisverband Mannheim e.V.**

### **Service Ehrenamt**

Frau Bachner

 **321 81 36**

Hafenstraße 47

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

## 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