

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, 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

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

Sandhofen Treff (Lutherhaus)

Obergasse 4

Frau Wolf

 **77 73 57 76**

gabriele.wolf@mannheim.de

Gartenstadt Treff

Kirchwaldstraße 17

N.N.

 **293 3176**

Waldhof-West Treff

Oppauer Straße 40

N.N.

 **293 3176**

Vogelstang Treff

Jenaer Weg 7

Frau Sezgün

 **70 79 75**

halime.sezguen@mannheim.de

Feudenheim Treff

Neckarstraße 11

Frau Thiele

 **79 84 10**

sandra.thiele@mannheim.de

Neckarstadt Treff (Bürgerhaus)

Lutherstraße 17

Frau Stahl-Burhan

 **32 10 20 2**

elke.stahl-burhan@mannheim.de

Herzogenried Treff

Am Brunnengarten 5

Frau Stahl-Burhan

 **30 18 66**

elke.stahl-burhan@mannheim.de

Waldhof-Ost Treff

Frohe Zuversicht 5 - 7

Frau Huber-Mukayisabe

 **75 23 28**

Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de

Käfertal Treff (Kulturhaus)

Gartenstraße 8

Frau Sezgün

 **70 79 75**

halime.sezguen@mannheim.de

Innenstadt Treff

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

N.N.

 **293 93 94**

Innenstadt Treff

P 7, 4 (Kurfürstenpassage)

Herr Missoum

 **28 31 0**

achmed.missoum@mannheim.de

Schwetzingenstadt Treff (Kopernikus)

Kopernikusstraße 43

Herr Missoum

 **44 49 35**

achmed.missoum@mannheim.de

Lindenhof Treff

Eichelsheimer Straße 54/56

Frau Huber-Mukayisabe

 **81 46 58**

Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de

Almenhof Treff

Karl-Blind-Straße 3

Frau Huber-Mukayisabe

 **82 30 14**

Jacqueline.Huber-Mukayisabe@mannheim.de

Neckarau Treff (Volkshaus)

Rheingoldstraße 47 – 49

Frau Krieger

 **85 81 78**

manuela.krieger@mannheim.de

Rheinau Treff

Relaisstraße 157

Frau Krieger

 **293 58 97**

manuela.krieger@mannheim.de

Friedrichsfeld Treff

Neudorfstraße 24

Frau Thiele

 **47 84 08**

sandra.thiele@mannheim.de

Hochstätt Treff

Riesterweg 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

N.N.

 **293 31 76**

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**.

Weitere Seniorenbegegnungsstätten

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim e.V. (AWO)

Seniorenarbeit der Ortsvereine

Murgstraße 3

Herr Manz

a.manz@awo-mannheim.de

 **3381972**

Seniorenkreis der Freireligiösen Gemeinde

Robert-Funari-Straße 38- 40

Frau Hald

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

 **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

Sprechzeiten nach Vereinbarung (s. Webseite)

www.uni-mannheim.de/gasthoerer

Mannheimer Abendakademie

U 1, 16 - 19

Anmeldung

 10 76 15 0

info@abendakademie-mannheim.de

www.abendakademie-mannheim.de

Ökumenisches Bildungszentrum Sanct Clara,

Erwachsenenbildung und Religionspädagogik

B 5, 19

Herr Dr. Leinweber

leinweber@sanctclara.de

Herr Dr. Vette

 17 85 70

vette@sanctclara.de

www.sanctclara.de

DRK- Kreisverband Mannheim e.V.

Smartphonekurse

Schwetzingen Str. 130

Herr Bockmeyer

 **32 186 73**

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

Geselligkeit vor Ort

Seniorenbüro der Stadt Mannheim Veranstaltungsservice

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

N.N.

 **293 31 76**

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

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

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.

Collinstraße 1

Sporthotline

 **293 40 04**

fb52@mannheim.de

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

www.seniorenrat-mannheim.de

DRK- Kreisverband Mannheim e.V.

Gesundheitsprogramme und aktivierender Hausbesuch

Frau Kunz

Lagerstraße 5

 **32 18 521**

gesundheitsfoerderung@drk-mannheim.de

Bürgerschaftliches Engagement

Seniorenbüro der Stadt Mannheim

K 1, 7 - 13 (Kurpfalzpassage)

N.N.

 **293 31 76**

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

Mo - Fr ab 10.00 – 12:00 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 Schmitt

 **293 93 61**

sarah.schmitt@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

DRK- Kreisverband Mannheim e.V.

Service Ehrenamt

Frau Bachner

 **321 81 36**

Hafenstraße 47

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