

Angebote  
für ältere  
Menschen im  
**Sozialraum  
Böfingen**



**Böfingen** / Jungingen / Lehr / Mähringen

Stadt Ulm

**ulm**



## GRUSSWORT

Sehr geehrte  
Seniorinnen und Senioren,

jedes Lebensalter hat seinen eigenen Charme und seinen eigenen Wert. So gibt es in jedem Alter des Lebens Schönes und gelegentlich auch Beschwerliches. Auch wenn die Anzahl der Jahre zunimmt und es manchmal langsamer geht, gibt es immer wieder viel Neues und Interessantes zu erleben.

Für eine aktive und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter bestehen mittlerweile eine Vielzahl von Möglichkeiten und Unterstützungen.

Die Broschüre „Angebote für ältere Menschen im Sozialraum Böfingen“ bietet Ihnen einen Überblick über alles, was im höheren Lebensalter wichtig werden könnte. Sie finden darin zum Beispiel Anregungen für Angebote der Begegnung und der Freizeitgestaltung.

Zu Fragen rund um das Thema Hilfe, Unterstützung und Pflege, sowie auf altersgerechtes Wohnen finden Sie Ansprechpersonen.

Weiterhin sind relevante Kontaktdaten von Ärzten und anderen medizinischen Diensten aufgeführt.

Machen Sie sich selbst ein Bild davon und schlagen Sie in unserer Broschüre nach! Ich bin sicher: Sie finden hier viele wertvolle Anregungen und Informationen und erhalten Antworten auf Ihre Fragen, gerade auch zum Thema Vorsorge – für ein selbstbestimmtes Älterwerden.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund!

**Sandra Eichenhofer**

Stadt Ulm

Altenhilfeplanerin der Stadt Ulm

## VORWORT

Diese Broschüre ist eine aktualisierte und erweiterte Neuauflage der „Angebote für Senioren in Böfingen“.

Das Thema „Älter werden“ betrifft früher oder später jeden Menschen, ob persönlich oder als Angehörigen, Nachbarn, Freund oder Bekannten.

Eine Vielzahl von Fragestellungen und Herausforderungen sind mit dem Alter verbunden.

Der soziale Nahraum gewinnt immer mehr an Bedeutung. Kurze Wege werden wichtiger, andere Informationen sind erforderlich, genauso wie gegebenenfalls Unterstützung aus dem Umfeld. In einer solidarischen sorgenden Gemeinschaft, die wir anstreben, kommt man so dem Wunsch näher, im gewohnten Umfeld und/oder der eigenen Wohnung bleiben zu können und die notwendige Unterstützung zu bekommen.

In dieser Broschüre sind wichtige Informationen zusammen getragen, die sich

ausschließlich auf den Sozialraum Böfingen mit Jungingen, Lehr und Mährigen beziehen. Sie verschafft Ihnen einen Überblick, welche Angebote im nahen Umfeld vorhanden sind. Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere im gesamten Stadtgebiet auf die Sie zurückgreifen können und die Sie im Seniorenwegweiser der Stadt Ulm finden.

Wir hoffen die Broschüre ist für Sie als Betroffene oder Interessierte, „Neuzugezogene“ oder „Alteingesessene“ hilfreich bei der Suche nach Angeboten und Informationen.

Gerne können Sie sich natürlich auch bei den Ansprechpersonen melden, wenn Sie weitere Fragen haben.

Wir danken Cornelia Dorau, die bei der Entwicklung der Broschüre mitgewirkt hat und der Altenhilfeplanung der Stadt Ulm für die freundliche Unterstützung.

**Elfriede Mittenhuber**

Stadt Ulm

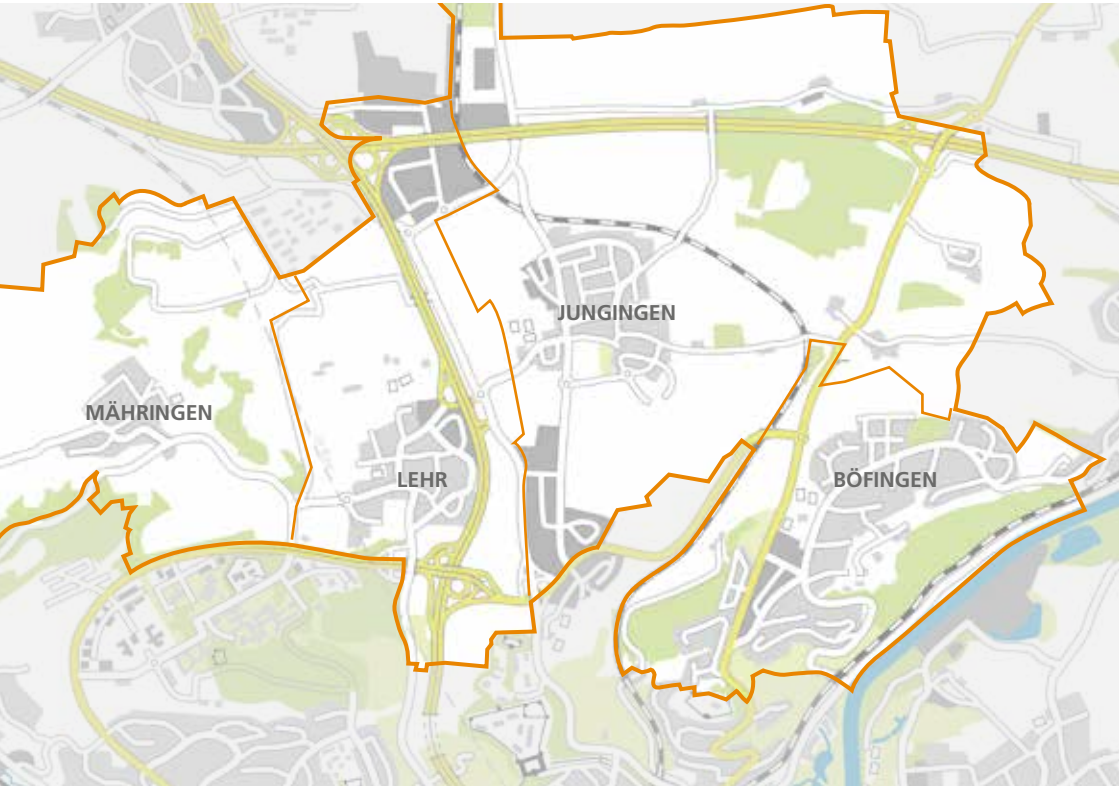
Sozialraumteamleitung  
Böfingen

**Nina Leinmüller**

Stadt Ulm

Stadtteilkordinatorin und  
Ressourcenmanagerin Böfingen

## SOZIALRAUM BÖFINGEN



### HINWEIS ZUR NUTZUNG:

Die Angebote in dieser Broschüre sind in der Regel dort aufgeführt, wo Sie ihren Sitz haben. Sie können die Angebote aber auch nutzen, wenn Sie in einem anderen Stadtteil oder einer anderen Ortschaft wohnen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass diese Broschüre keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit gewährleisten kann.



## Sozialraum Böfingen

Zum Sozialraum Böfingen zählen neben dem Stadtteil Böfingen auch die Ortschaften Jungingen, Lehr und Mähringen.



Weitere Informationen finden Sie auch im Wegweiser für ältere Menschen in Ulm (Bild) und unter:

[www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser](http://www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser)

## STADTTEIL BÖFINGEN

<b>BEGEGNUNGEN</b>	<b>9</b>	Kirchliche Angebote Bürgertreff Böfingen / Eichbergtreff
<b>BEWEGUNG UND SPORT</b>	<b>12</b>	Vereine und andere Angebote
<b>BERATUNG UND INFORMATION</b>	<b>14</b>	Städtische und andere Anlaufstellen
<b>BÜRGERCHAFTLICHES ENGAGEMENT</b>	<b>15</b>	Regionale Planungsgruppe, Nachbarschaftshilfe
<b>HILFEN IM ALLTAG</b>	<b>16</b>	Hilfsangebote und Lieferdienste
<b>PFLEGEHEIME</b>	<b>18</b>	Pflegeheime
<b>PFLEGE</b>	<b>18</b>	Tages- und ambulante Pflege
<b>ÄRZTE UND ANDERE MEDIZINISCHE DIENSTE</b>	<b>19</b>	Hausärzte, Zahnärzte Naturheilkunde, Homöopathie Physiotherapie, Massage Logopädie Fußpflege, Hörakustik, Apotheke
<b>WOHNUNGSBAU</b>	<b>24</b>	Wohnungsbaugesellschaften

## ORTSCHAFT JUNGINGEN

<b>BEGEGNUNGEN</b>	<b>27</b>	Kirchliche Angebote
<b>BEWEGUNG UND SPORT</b>	<b>28</b>	Vereine und andere Angebote
<b>BERATUNG UND INFORMATION</b>	<b>29</b>	Städtische und andere Anlaufstellen
<b>PFLEGE</b>	<b>30</b>	Tages- und ambulante Pflege
<b>HILFEN IM ALLTAG</b>	<b>31</b>	Nachbarschaftshilfe
<b>ÄRZTE UND ANDERE MEDIZINISCHE DIENSTE</b>	<b>31</b>	Hausarztzentrum, Zahnarzt, Physiotherapie

## ORTSCHAFT LEHR

<b>BEGEGNUNGEN</b>	<b>33</b>	Kirchliche Angebote
<b>HILFEN IM ALLTAG</b>	<b>33</b>	Nachbarschaftshilfe
<b>BERATUNG UND INFORMATION</b>	<b>34</b>	Städtische und andere Anlaufstellen
<b>PFLEGE</b>	<b>35</b>	Pflegeangebote

## ORTSCHAFT MÄRHINGEN

<b>BEGEGNUNGEN</b>	<b>37</b>	Kirchliche Angebote
<b>BERATUNG UND INFORMATION</b>	<b>38</b>	Städtische und andere Anlaufstellen
<b>HILFEN IM ALLTAG</b>	<b>39</b>	Nachbarschaftshilfe NachbarLe e. V.
<b>PFLEGE</b>	<b>39</b>	Pflegeangebote

<b>NOTFALLNUMMERN</b>	<b>41</b>	
-----------------------	-----------	--

# STADTTEIL **BÖFINGEN**





## BEGEGNUNGEN

### **Evangelische Auferstehungsgemeinde**

#### **Gemeindebüro**

Kontakt: Frau Petra Oberkirsch  
Haslacher Weg 72  
89075 Ulm

Telefon: 0731-176399-0  
E-Mail: gemeindebüro.ulm.  
auferstehungskirche@elkw.de

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do, Fr  
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

**Auferstehungskirche 1**  
Pfarramt Auferstehungskirche  
Pfarrer Hans-Jörg Mack  
Haslacher Weg 70  
89075 Ulm

Telefon: 0731-176399-1  
E-Mail: pfarramt.ulm.  
auferstehungskirche-ost@elkw.de

### **Auferstehungskirche 1**

#### **Pfarramt Jungingen**

PfarrerIn Eva Knoblauch  
Fröbelstr. 3  
89081 Ulm-Jungingen

Telefon: 0731-65132  
E-Mail: eva.knoblauch@elkw.de

Zuständig für Buchenland- und Städ-  
lenweg, Wohngebiet Lettenwald

### **Angebote**

**Seniorenkreis** (alle 2 Wochen)  
Dienstags von 14.30 – 16.30 Uhr  
mit Programm, Kaffee, Kuchen und  
Besinnung

#### **Seniorengymnastik**

Dienstags 10.00 Uhr Gemeindesaal  
**Ökumenische Wandergruppe**

Kontakt: Horst Wallentin  
Tel: 0731-263286



## BEGEGNUNGEN

### **Katholische Gemeinde Zum Guten Hirten**

#### **Gemeindebüro**

Haslacher Weg 30  
89075 Ulm

Telefon: 0731 265704

E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de

#### **Angebote**

##### **Seniorenrunde**

Gesellschaftsspiele, Singen, Gedächtnistraining, Basteln, Musik, Sitzgymnastik, Vorträge, Besinnliches, Kaffee und Kuchen.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
14.30 – 16.00 Uhr im kath. Gemeindehaus Böfingen.

Kontakt: Christa Ziegler 0731- 97569269

##### **Kirchenchor Choreluja**

Gemeinsames Singen im Gottesdienst und außerhalb, gesellige Aktivitäten

Termine Proben:

Montag, 20:00 Uhr im kath. Gemeindehaus Jungingen.

Kontakt: Frank Houdek

über Gemeindebüro 0731-265704

E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de



## BEGEGNUNGEN

### **Bürgertreff Böfingen**

Kontakt: Frau Nina Leinmüller  
Haslacher Weg 89  
89075 Ulm

Telefon: 0731-1615170  
n.leinmueller@ulm.de

### **Angebote**

- **Café Kanne** Treff mit Kaffee und Kuchen, Mo. 14.30 - 16.30 Uhr
- **PC Treff** Unterstützung bei Handy-nutzung u.Ä., Mo 17.00 - 19.00 Uhr
- **Kaffeetreff und Gesellschaftsspiele** Mi, Fr 14.30 - 16.30 Uhr
- **Sträkelcafé** Handarbeitsrunde Do 14.00 - 17.00 Uhr

Hier trifft sich die Regionale Planungsgruppe zu ihren Sitzungen. Engagierte Gruppen können den Raum auch für eigene Angebote nutzen. Außerdem kann der Bürgertreff für private Feiern bis ca 35. Personen gemietet werden.

### **Eichbergtreff**

Kontakt: Frau Sylvia Löw  
Eichbergplatz 9  
89075 Ulm

Telefon: 0731-2640591  
E-Mail: info@eichbergtreff.de

### **Öffnungszeiten:**

Mo 10:00 -17:30 Uhr, Di 10:00-20.00 Uhr  
Mi 16:00-17:30 Uhr, Do 10:00-21:30 Uhr  
Fr 10:00-18:00 Uhr

### **Angebote**

- **Falun Gong** Di, Do 19:30-21:30 Uhr
- **Gemeinsames Mittagsessen** Di, Do 13:00-14:00 Uhr
- **Beratung und Hilfe** beim Ausfüllen von Anträgen etc.
- **Computerkurse, Reparaturangebote** für ‚Haushaltsgeräte‘. Genaueres unter [www.eichbergtreff.de](http://www.eichbergtreff.de)



## BEWEGUNG UND SPORT

### VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

#### Geschäftsstelle VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

Telefon: 0731/26035  
 Telefax: 0731/268633  
 E-Mail: info@vflulm.de  
 www.vflulm.de

#### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Di 9:00 -17:00,  
 Mi 9:00 -16:30 Uhr

#### Angebote

##### „Topfit-Gruppe“ für Herren ab ca. 50 Jahren

Mo 10:00 -11:30 Uhr  
 Sporthalle Böfingen

##### Gymnastik für Seniorinnen

##### „Fit forever“

Mo 16:15 -17:45 Uhr

VfL-Gymnastikstudio

##### Gymnastik für Damen

Mi 18:30 - 20:00 Uhr

Albrecht Berblingler Schule

##### Nordic Walking

Fr 10:00 -11:00 Uhr

Treffpunkt Turnhalle Eduard Mörike Schule

##### „Fit ins Alter“

##### für Damen und Herren

Do 9:45 -11:15 Uhr

Sporthalle Böfingen

##### Gymnastik und Spiele

Do 20:15 - 21:45 Uhr

Turnhalle FOS Neu-Ulm

##### Wirbelsäulengymnastik

Mo 18:00-19:00 Uhr

VfL-Gymnastikstudio

Mo 19:00 - 20:00 Uhr

VfL-Gymnastikstudio

##### Gymnastik für Damen

Fr 19:30 - 21:00 Uhr

Turnhalle Scholl Gymnasium

##### „Fit over Forty“

##### für Damen und Herren

Mo 20:15 - 21:45 Uhr

Turnhalle Kepler Gymnasium

##### Nordic Walking

Di 10:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Gefängnis

in der Friedrichsau



## BEWEGUNG UND SPORT

**Evangelische  
Auferstehungsgemeinde**  
(siehe Seite 9)

### Angebote

Ökumenische Wandergruppe

Kontakt: Horst Wallentin

Tel: 0731-263286

Senioren- und Sitzgymnastik  
für Damen und Herren

Di 10:00 -11:00 Uhr

Gemeindesaal ev. Auferstehungs-  
gemeinde

### Eichbergtreff

Kontakt: Frau Sylvia Löw

Eichbergplatz 9

89075 Ulm

Telefon: 0731-2640591

E-Mail: info@eichbergtreff.de

### Angebot

Falun Gong

Di, Do 19:30-21:30 Uhr

### Gesundheitspark Paulus

Eberhard-Finckh-Straße 1

89075 Ulm

Telefon: 0731-1767244

E-Mail: info@gesundheitspark-paulus.de

### Angebot

Gerätetraining

### Zentrum für

### Fitness und Physiotherapie

Harald Pietschmann

Eberhard-Finckh-Straße 26

89075 Ulm

Telefon: 0731-263788

E-Mail: info@zentrum-ulm.de

Öffnungszeiten:

Fitness Studio: Mo-Fr 09:00-22:00,

Sa 13:00-18:00, So 10:00-17:00

### Angebote

Fitness-Training, seniorengerechtes  
Kraft- und Ausdauertraining, Reha-  
sport- nach ärztlicher Verordnung,  
Galileo Training, EMS-Training.

USB-Therapiekreisel zur Gleichge-  
wichtsschulung

## BERATUNG UND INFORMATION

### Stadt Ulm

#### Erstanlaufstelle

für Grundsicherung, Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Schuldnerberatung, Wohnraumsicherung, soziale Vergünstigungen/LobbyCard/Landesfamilienpass BW/Rundfunkbeitrag  
Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon:  
0731-161 5249

#### Sozialer Dienst für Ältere Menschen

Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5159

#### Stadtteilkoordination

Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5170

### Pflegestützpunkt der Stadt Ulm

Kontakt:  
E-Mail: [pflugestuetzpunkt@ulm.de](mailto:pflugestuetzpunkt@ulm.de)  
Täglich 09.00 – 12.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5255

Sprechstunde in Böfingen:  
Haslacher Weg 89, 89075 Ulm  
1. Montag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5032

#### Angebote

Beratung und Information rund um das Thema Pflege

### Polizei-posten Ulm-Böfingen

Mecklenburgweg 17  
89075 Ulm

Telefon: 0731 267899  
Notruf: 110

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 07:30 - 12:00, 12:30-16:00  
Fr 07:30 - 12:00, 12:30-14:30

#### Angebote

Beratung

## BERATUNG UND INFORMATION

**Harmonie  
Ambulante- und Tagespflege GmbH**  
Haslacher Weg 75 – 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-729015-0  
E-Mail: info@harmonie-ulm.de  
www.harmonie-ulm.de

Öffnungszeiten:  
Mo – Do 09.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Fr 09.00 – 12.30 Uhr und 14.00 –  
16.00 Uhr

### Angebote

Beratungseinsätze nach §37.3 SGB XI

### Quartierssozialarbeit

Haslacher Weg 63  
89075 Ulm

Öffnungszeiten:  
Mo, Fr 09.00 – 11.00 Uhr  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr  
Do 15.00 – 17.00 Uhr

### Angebote

Unterstützung bei Behördenangelegenheiten und verschiedene Beratungen

## BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

### Regionale Planungsgruppe RPG

Haslacher Weg 89  
89075 Ulm

Telefon: 0731-1615170  
E-Mail: n.leinmueller@ulm.de

In der Regionalen Planungsgruppe (RPG) Böfingen arbeiten Vertreter von Institutionen und engagierte Bürger zusammen, um im Dialog mit Stadtverwaltung und Gemeinderat die Lebensqualität im Stadtteil zu erhalten und zu verbessern. Es gibt mehrere Arbeitskreise zu verschiedenen Themen. Alle sind herzlich willkommen mit Anliegen, Ideen und praktischer Mitarbeit. Die RPG gibt auch das Böfinger Bürgerblättle heraus.

### Nachbarschaftshilfe

(Kontakt siehe Seite 16)

Sie haben ein paar Stunden in der Woche Zeit und wollen sich engagieren? Dann kommen Sie doch zur Nachbarschaftshilfe. Sie benötigen keine besonderen Vorkenntnisse, Art und Umfang Ihrer Tätigkeit können Sie selbst bestimmen. Für Ihren Einsatz bekommen Sie eine steuerfreie Aufwandsentschädigung. Wir freuen uns über neue Helferinnen und Helfer!

## HILFEN IM ALLTAG

### **Nachbarschaftshilfe**

Inna Nordheimer  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm

Telefon: 0731-26400856  
E-Mail:  
nachbarschaftshilfe-zgh-ulm@drs.de

Öffnungszeiten:  
Fr 16.00 – 18.30 Uhr

### **Angebote**

Hilfe beim Einkaufen, Kochen, Haus- und Gartenarbeit, Arztbesuch, Spaziergehen

### **Harmonie**

**Ambulante- und Tagespflege GmbH**  
Haslacher Weg 75 – 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-729015-0  
E-Mail: info@harmonie-ulm.de  
www.harmonie-ulm.de

Öffnungszeiten:  
Mo – Do 09.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Fr 09.00 – 12.30 Uhr und 14.00 –  
16.00 Uhr

### **Hilfe im Haushalt**

### **Seniendomizil Haus Michael**

Böfinger Weg 7  
89075 Ulm

Telefon: 0731 88044 -0  
E-Mail: haus-michael@compassio.de

### **Mittagstisch für Senioren ab 12 Uhr**

### **Braunland-Apotheke**

Martin Schad  
Haslacher Weg 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-265783  
0731-1615170  
E-Mail: info@braunland-apotheke.de

### **Botenservice**

Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 08.00 – 13.00 Uhr



## HILFEN IM ALLTAG

### **Stadtteilbibliothek Böfingen**

Haslacher Weg 93  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 4154

Öffnungszeiten:  
Di – Fr 14.30 – 17.30 Uhr

#### Medien-Lieferservice

### **Katholisches Pfarramt**

Zum Guten Hirten  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm

Telefon: 0731-265704  
E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de

#### Angebote

Krankenbesuchsdienst bei Kranken  
und älteren Menschen – nach Verein-  
barung

### **Evang. Auferstehungsgemeinde**

Haslacher Weg 72  
89075 Ulm

Gemeindebüro  
Telefon: 0731-176399-0

Kontakt: Herr Dr. Vollmer  
Telefon: 0731-265673

#### Angebote

Besuchsdienst für ältere Menschen,  
die alleine sind; Geburtstagsbesuche  
für Gemeindemitglieder ab dem 80.  
Lebensjahr

### **Eichbergtreff**

Kontakt: Frau Sylvia Löw  
Eichbergplatz 9  
89075 Ulm

Telefon: 0731-2640591  
E-Mail: info@eichbergtreff.de

#### Gemeinsames Mittagessen

Di, Do 13:00-14:00 Uhr

## PFLEGEHEIME

### **Seniorenheim Haus Michael**

Böfinger Weg 7  
89075 Ulm

Telefon: 0731 88044 -0  
E-Mail: haus-michael@compassio.de

#### **Angebote**

Langzeitpflege in Böfingen

Weitere Pflegeheime im Raum Ulm  
siehe:  
[www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/  
seniorenwegweiser](http://www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser)

## PFLEGE

### **Harmonie Ambulante- und Tagespflege GmbH**

Haslacher Weg 75 – 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-729015-0  
E-Mail: info@harmonie-ulm.de  
[www.harmonie-ulm.de](http://www.harmonie-ulm.de)

Öffnungszeiten:  
Mo – Do 09.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Fr 09.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 – 16.00 Uhr

#### **Angebote**

Ambulante Pflege, medizinische Versorgung, Pflege und Hilfe im Haushalt, Tagespflege mit Bringdienst.

### **Seniorenheim Haus Michael**

Böfinger Weg 7  
89075 Ulm

Telefon: 0731 88044 -0  
E-Mail: haus-michael@compassio.de

#### **Angebote**

Dauer- und Kurzzeitpflege,  
Tagespflege ohne Bringdienst

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### **Hausarztpraxis Dres. Lankes**

Dr. Michael Lankes  
Dr. Gabriele Lankes  
Dr. Simone Lankes

Haslacher Weg 81  
89075 Ulm

Telefon: 0731-266462  
E-Mail: lankeslankes@web.de  
www.lankes-gabriele-michael.de  
facebook/Instagram: Praxis Dr. Lankes

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do 07.00 – 18.00 Uhr  
Mi 07.00 – 13.00 Uhr  
Fr 07.00 – 15.00 Uhr

### **Zahnarztpraxis**

#### **Dr. Blasius Fehr**

Haslacher Weg 63  
89075 Ulm

Telefon: 0731-7189059  
Telefax: 0731-92747788  
E-Mail: info@zahnarztpraxis-fehr.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 08:00 - 12:00 Uhr  
Mo-Mi 14:00 - 18:00 Uhr  
Fr 08:00 - 14:00 Uhr

Telefonzeiten:  
täglich 08:00 - 12:00 Uhr

### **Angebote**

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum konservativer, prothetischer und operativer Zahnheilkunde für die gesamte Familie – angefangen bei der Prophylaxe über zahnerhaltende Behandlungsmethoden bis hin zu hochwertigem Zahnersatz sowie allen Leistungen der modernen Oralchirurgie. Vom Kleinkind bis ins hohe Alter erhalten Sie bei uns die Rundumversorgung aus einer Hand.

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### **Zahnarztpraxis MU Dr. Chrenko**

Mecklenburgweg 15  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161466  
E-Mail: kontakt@dr-chrenko.de  
www.dr-chrenko.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 08:00 - 12:00 Uhr  
Mo-Mi 14:00 - 18:00 Uhr  
Fr 08:00 - 14:00 Uhr

Telefonzeiten:  
täglich 08:00 - 12:00 Uhr

Wo Fortschritt und Menschlichkeit kein  
Widerspruch ist. Nicht barrierefrei.

### **Naturheilpraxis** Heilpraktikerin **Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck**

Stäudlenweg 47  
89075 Ulm

Telefon: 0731-9270061  
E-Mail: praxis@mecklenbrauck-ulm.de  
www.mecklenbrauck-ulm.de

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

#### **Angebote**

Klassische Homöopathie,  
Wirbelsäulentherapie nach Dorn,  
Schmerztherapie, medizinische Beratung  
psychotherapeutische Kurzzeittherapien

### **Praxis für Hypnosetherapie und Homöopathie**

**Angela Schnödewind** Heilpraktikerin  
Eugen-Bolz-Straße 27  
89075 Ulm

Telefon: 0731-1431932  
E-Mail: as@hp-ulm.de  
www.hp-ulm.de

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

#### **Angebote**

Hypnosetherapie, Homöopathie

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### Zentrum für Fitness und Physiotherapie

Harald Pietschmann  
Eberhard-Finckh-Straße 26  
89075 Ulm

Telefon: 0731-263788  
E-Mail: [info@zentrum-ulm.de](mailto:info@zentrum-ulm.de)

Öffnungszeiten:  
Physiotherapie  
Mo-Fr 08:10 - 20:00 Uhr

#### Angebote

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik am Gerät, KG-ZNS, Massage, Fango, Hausbesuche, Elektrotherapie, Ultraschall, Heilmassagen, Rehasport nach ärztlicher Verordnung, Seniorentaining. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch.

Alle Einrichtungen im Zentrum sind behindertengerecht und ohne Treppen zu erreichen. Es stehen ausreichend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

### Physiotherapie Osteopathie Hipp

Haslacher Weg  
89075 Ulm

Telefon: 0731-2060899  
E-Mail: [info@hipp-physiotherapie.de](mailto:info@hipp-physiotherapie.de)

#### Angebote

Physiotherapie,  
Osteopathie,  
Präventionsbehandlungen,  
Wellness

### Gesundheitspark Paulus

Eberhard-Finckh-Straße 1  
89075 Ulm

Telefon: 0731-1767244  
E-Mail: [info@gesundheitspark-paulus.de](mailto:info@gesundheitspark-paulus.de)  
[www.gesundheitspark-paulus.de](http://www.gesundheitspark-paulus.de)

#### Angebote

Physiotherapie,  
Osteopathie,  
Wellness,  
Medizinisches Gerätetraining,  
optionale Therapiemethoden

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### **Physiotherapeutin**

**Heike Mäckle**

Buchenlandweg 161  
89075 Ulm

Telefon: 0731-267238

### **Massagepraxis und Physiotherapie**

**Schlieper**

Mecklenburgweg 13  
89075 Ulm

Telefon: 0731-40390470

### **Krankengymnastik**

**Sylvia Töpfer**

Haslacher Weg 75  
89075 Ulm

Telefon: 0731-9267495

### **Praxis für Logopädie**

**Maria Göser-Sturm**

Julius-Leber-Weg 22  
89075 Ulm

Telefon: 0731-2640425

E-Mail: [m.goeser-sturm@gmx.de](mailto:m.goeser-sturm@gmx.de)  
[www.logopaedie-goeser-sturm.de](http://www.logopaedie-goeser-sturm.de)

### **Angebote**

Diagnostik, Therapie und Beratung für Erwachsene bei Störungen der Stimme, der Sprache, des Sprechens und des Schluckens

### **Praxis für Logopädie**

**Martin Bucher**

Ernst-Bauer-Weg 14  
89075 Ulm

Telefon: 0731-263040-0

E-Mail: [praxis@bucher-logopaedie.de](mailto:praxis@bucher-logopaedie.de)

### **Angebote**

Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörung

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### **Kosmetikstudio und Fußpflege AS nails & more**

Ludwig-Beck-Str. 64  
89075 Ulm

Telefon: 0162 8015263  
E-Mail: [info@asnails-more.de](mailto:info@asnails-more.de)  
[www.asnails-more.de](http://www.asnails-more.de)

#### **Angebote**

Medizinische Fußpflege

### **Hörakustik Tiesch**

Otl-Aicher-Allee 3  
89075 Ulm

Telefon: 0731-14115714  
E-Mail: [info@tiesch.de](mailto:info@tiesch.de)

### **Braunland-Apotheke**

Martin Schad  
Haslacher Weg 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-265783  
0731-1615170  
E-Mail: [info@braunland-apotheke.de](mailto:info@braunland-apotheke.de)

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 08.00 – 13.00 Uhr

#### **Botenservice**

## WOHNUNGSBAUGESELLSCHAFTEN

### **ulmer heimstätte**

Söflinger Straße 72  
89077 Ulm

Telefon: 0731- 9355330  
E-Mail: [kundencenter@heimstaette.de](mailto:kundencenter@heimstaette.de)  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

### **Bau- und Siedlungsgenossenschaft Aufbau eG**

Syrinstraße 6  
89073 Ulm

Telefon: 0731- 968470  
E-Mail: [info@aufbau-ulm.de](mailto:info@aufbau-ulm.de)  
[www.aufbau-ulm.de](http://www.aufbau-ulm.de)

### **UWS Service GmbH**

Quartiersmanagement Herr Passer  
Neue Str. 100  
89073 Ulm

Telefon: 0731- 206500  
E-Mail:  
[bestandsmanagement@uws-ulm.de](mailto:bestandsmanagement@uws-ulm.de)  
[www.uws-ulm.de](http://www.uws-ulm.de)

### **FlüWo**

Eichbergplatz 8  
89075 Ulm

Telefon: 0711- 9760175  
E-Mail: [baumann@fluewo.de](mailto:baumann@fluewo.de)





# ORTSCHAFT **JUNGINGEN**



## BEGEGNUNGEN

### **Katholische Kirchengemeinde Sankt Josef**

Katholisches Pfarramt  
Nauweg 3  
89081 Ulm-Jungingen

Telefon: 0731- 265704  
E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de

### **Evangelische Kirchengemeinde Peter und Paul**

Evangelisches Pfarramt  
Fröbelstraße 3  
89081 Ulm-Jungingen

Telefon: 0731- 65132  
E-Mail: pfarramt.jungingen@elkw.de

### **Kirchenchor Choreluja**

Frank Houdek c/o Kath. Pfarramt  
Telefon: 0731- 265704  
E-Mail: pfarramt-zgh-ulm@drs.de

Proben:  
Montag, 20.00 Uhr im kath. Gemein-  
dehaus Jungingen

### **Angebote**

Gemeinsames Singen im Gottesdienst  
und außerhalb, gesellige Aktivitäten



## BEWEGUNG UND SPORT

### **Sportvereinszentrum JuFit SV Jungingen 1946 e. V.**

Lindenweg 30  
89081 Ulm

Geschäftsführer: Benedikt Stolz

Telefon: 0731-6023563  
E-Mail: stolz@jufit.de  
www.ju-fit.com

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 08.00 – 21.45 Uhr  
Sa – So 09.00 – 14.00 Uhr

### Angebote

Freizeitsport Männer / Gruppe ab 50  
Jahre / Gymnastik für Senioren

Fr 20.00 – 21.30 Uhr  
Brühlstr. 4, 89081 Ulm

Gymnastik Frauengruppe 1  
Bodyshaping

Fr 19.30 – 21.30 Uhr  
Brühlstr. 4, 89081 Ulm

Gymnastik Frauengruppe 2  
Ganzkörpertraining

Mo 19.30 – 20.30 Uhr  
Brühlstr. 4, 89081 Ulm

Rückengymnastik

Mi 18.15 – 19.15 Uhr  
Brühlstr. 4, 89081 Ulm

Boule

Di, Do ab 15.00 Uhr  
Lindenweg 30, 89081 Ulm



## BEWEGUNG UND SPORT

### **SV Jungingen 1946 e. V.**

Lindenweg 30  
89081 Ulm

Vorstand Öffentlichkeitsarbeit:  
Tanja Kaltenmark

Telefon: 0731-6023563  
E-Mail: [vorstand@sv-jungingen.com](mailto:vorstand@sv-jungingen.com)  
[www.sv-jungingen.com](http://www.sv-jungingen.com)

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 08.00 – 21.45 Uhr  
Sa – So 09.00 – 14.00 Uhr

### **Angebote**

**Fit bis ins hohe Alter**  
Do 14.30 – 15.30 Uhr

**Qi Gong**  
Fr 15.00 – 16.30 Uhr

**Rehasport**  
(nach ärztlicher Verordnung)  
1 x wöchentlich

## BERATUNG UND INFORMATION

### **Erstanlaufstelle**

für Grundsicherung, Hilfe zur Pflege,  
Eingliederungshilfe, Schuldnerbera-  
tung, Wohnraumsicherung, soziale  
Vergünstigungen/LobbyCard/Landes-  
familienpass BW/Rundfunkbeitrag  
Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5249

### **Sozialer Dienst für Ältere Menschen**

Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5159

### **Pflegestützpunkt der Stadt Ulm**

Kontakt:  
E-Mail: [pflegestuetspunkt@ulm.de](mailto:pflegestuetspunkt@ulm.de)  
Täglich 09.00 – 12.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5255

Sprechstunde in Böfingen:  
Haslacher Weg 89, 89075 Ulm  
1. Montag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5032

### **Angebote**

Beratung und Information rund um das  
Thema Pflege

## BERATUNG UND INFORMATION

### Ortsverwaltung Jungingen

Albstr. 5  
89081 Ulm

Telefon: 0731-1611220

### Polizeiposten Dornstadt

Kirchplatz 1  
89160 Dornstadt

Telefon: 07348/9679-0  
Telefax: 07348/9679-19  
E-Mail: [pp-dornstadt@polizei.bwl.de](mailto:pp-dornstadt@polizei.bwl.de)

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 07.30-15.30  
Fr 07.30-14.30

Außerhalb Polizeirevier Ulm-Mitte  
Telefon: 0731/188-3312

Notruf: 110

**Angebote**  
Beratung

## PFLEGE

### Harmonie Ambulante- und Tagespflege GmbH

Haslacher Weg 75 – 77  
89075 Ulm

Telefon: 0731-729015-0  
E-Mail: [info@harmonie-ulm.de](mailto:info@harmonie-ulm.de)  
[www.harmonie-ulm.de](http://www.harmonie-ulm.de)

Öffnungszeiten:  
Mo – Do 09.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Fr 09.00 – 12.30 Uhr und 14.00 –  
16.00 Uhr

**Angebote**  
Ambulante Pflege,  
medizinische Versorgung,  
Pflege und Hilfe im Haushalt,  
Betreuungen, Tagespflege,  
Beratungseinsätze nach §37.3 SGB XI

Weitere Pflegeangebote im Raum Ulm  
siehe:  
[www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/  
seniorenwegweiser](http://www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser)

## HILFEN IM ALLTAG

### **Nachbarschaftshilfe**

Inna Nordheimer  
Haslacher Weg 30  
89075 Ulm

Telefon: 0731-26400856

E-Mail:  
nachbarschaftshilfe-zgh-ulm@drs.de

Öffnungszeiten:

Fr 16.00 – 18.30 Uhr

### **Angebote**

Hilfe beim Einkaufen, Kochen, Haus- und Gartenarbeit, Arztbesuch, Spazierengehen

## ÄRZTE UND ANDERE MED. DIENSTE

### **Arnold & Liffers. Partner Hausarztzentrum Ulm-Jungingen**

Albstraße 6  
89081 Ulm

Telefon: 0731-610466

### **Dr. Bettina Schuster Zahnarztpraxis**

Lehrer Str. 3  
89081 Ulm

Telefon: 0731-601314  
www.zahnarztpraxis-ulm.com

### **JuMed PhysioFIT Physiotherapie**

Beimerstetter Str. 21  
89081 Ulm

Telefon: 0731- 63198  
www.jumed-physiofit.de

Öffnungszeiten:  
telefonische Beratung täglich von  
09.00 – 12.00 Uhr

ORTSCHAFT **LEHR**





**BEGEGNUNGEN****Evangelische Kirchengemeinde  
Mähringen-Lehr**

Pfarramt  
Holzgasse 6  
89081 Mähringen

Telefon: 0731-53558  
E-Mail: pfarramt.maeringen@elkw.de

**Marienkirche Lehr**

An der Kirche 1  
89081 Ulm-Lehr

**Katholische Kirchengemeinde  
Allerheiligen**

Mariusweg  
89081 Ulm-Lehr

Kontakt über St. Maria Suso:  
Telefon: 0731-53145  
E-Mail: suso.ulm@drs.de  
www.suso-ulm.de

**HILFEN IM ALLTAG****Nachbarschaftshilfe  
NachbarLe e. V.**

Riemenschneiderweg 1  
89081 Ulm

Telefon: 0731-6026775  
E-Mail: info@nachbarle.de  
www.nachbarle.de

**Angebote**

Bewegungsförderung und Sturzprophylaxe 5 Esslinger, Mittagstisch und Spielenachmittag, stundenweise Hilfe und Unterstützung im Alltag



## BERATUNG UND INFORMATION

### Erstanlaufstelle

für Grundsicherung, Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Schuldnerberatung, Wohnraumsicherung, soziale Vergünstigungen/LobbyCard/Landesfamilienpass BW/Rundfunkbeitrag  
Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5249

### Sozialer Dienst für Ältere Menschen

Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5159

### Pflegestützpunkt der Stadt Ulm

Kontakt:  
E-Mail: [pflegestuetspunkt@ulm.de](mailto:pflegestuetspunkt@ulm.de)  
Täglich 09.00 – 12.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5255

Sprechstunde in Böfingen:  
Haslacher Weg 89, 89075 Ulm  
1. Montag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5032

### Angebote

Beratung und Information rund um das Thema Pflege

### Ortsverwaltung Lehr

Loherstr. 18  
89081 Ulm

Telefon: 0731-1611230  
0731- 60481

### Polizeiposten Dornstadt

Kirchplatz 1  
89160 Dornstadt

Telefon: 07348 /9679-0  
Telefax: 07348 /9679-19  
E-Mail: [pp-dornstadt@polizei.bwl.de](mailto:pp-dornstadt@polizei.bwl.de)

Öffnungszeiten:

Mo-Do 07.30-15.30  
Fr 07.30-14.30

Außerhalb Polizeirevier Ulm-Mitte  
Telefon: 0731/188-3312

Notruf: 110

### Angebote

Beratung

**PFLEGE**

Pflegeangebote im Raum Ulm siehe Seite 18 und im Internet unter:  
[www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser](http://www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser)

# ORTSCHAFT **MÄHRINGEN**



**BEGEGNUNGEN**

**Evangelische Kirchengemeinde  
Mähringen-Lehr**

Pfarramt  
Holzgasse 6  
89081 Ulm-Mähringen

Telefon: 0731-53558  
E-Mail: pfarramt.maehringen@elkw.de

**Katholische Kirchengemeinde  
St. Martin am Berg**

Kiesenthalstraße 7  
89081 Ulm-Mähringen

Kontakt über St. Maria Suso:  
Telefon: 0731-53145  
E-Mail: suso.ulm@drs.de  
[www.suso-ulm.de](http://www.suso-ulm.de)



## BERATUNG UND INFORMATION

### **Erstanlaufstelle**

für Grundsicherung, Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Schuldnerberatung, Wohnraumsicherung, soziale Vergünstigungen/LobbyCard/Landesfamilienpass BW/Rundfunkbeitrag  
Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5249

### **Sozialer Dienst für Ältere Menschen**

Haslacher Weg 89 – 91  
89075 Ulm

Telefon: 0731-161 5159

### **Pflegestützpunkt der Stadt Ulm**

Kontakt:  
E-Mail: [pflegestuetspunkt@ulm.de](mailto:pflegestuetspunkt@ulm.de)  
Täglich 09.00 – 12.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5255

Sprechstunde in Böfingen:  
Haslacher Weg 89, 89075 Ulm  
1. Montag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr  
Telefon: 0731-161 5032

### **Angebote**

Beratung und Information rund um das Thema Pflege

### **Ortsverwaltung Mähringen**

Rathausweg 1  
89081 Ulm

Telefon: 0731- 53221

### **Polizeiposten Dornstadt**

Kirchplatz 1  
89160 Dornstadt

Telefon: 07348 /9679-0  
Telefax: 07348 /9679-19  
E-Mail: [pp-dornstadt@polizei.bwl.de](mailto:pp-dornstadt@polizei.bwl.de)

Öffnungszeiten:  
Mo-Do 07.30-15.30  
Fr 07.30-14.30

Außerhalb Polizeirevier Ulm-Mitte  
Telefon: 0731/188-3312

Notruf: 110

### **Angebote**

Beratung

## HILFEN IM ALLTAG

### **Nachbarschaftshilfe NachbarLe e. V.**

Riemenschneiderweg 1  
89081 Ulm

Telefon: 0731- 6026775  
E-Mail: [info@nachbarle.de](mailto:info@nachbarle.de)  
[www.nachbarle.de](http://www.nachbarle.de)

### **Angebote**

Bewegungsförderung und Sturz-  
prophylaxe 5 Esslinger, Mittagstisch und  
Spielenachmittag, stundenweise Hilfe  
und Unterstützung im Alltag

## PFLEGE

Pflegeangebote im Raum Ulm siehe  
Seite 18 und im Internet unter:  
[www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/  
seniorenwegweiser](http://www.ulm.de/leben-in-ulm/senioren/seniorenwegweiser)

## NOTFALL

Ein Notfall ist dann gegeben, wenn eine plötzliche, unvorhersehbare Situation eine Gefährdung für die körperliche Unversehrtheit von Menschen sofortige medizinische Maßnahmen erfordert.

### Angaben zum Notfall

#### **Wo ist es passiert?**

Komplette Adresse, evtl. Stockwerk, besondere Anfahrtswege, etc.

#### **Was ist passiert?**

Unfallvorgang/Beobachtungen

#### **Wie viele Verletzte?**

Anzahl, ggf. Zusatzangabe bei Kindern

#### **Welche Verletzungen?**

Beobachtungen schildern

#### **Warten auf Rückfragen!**

Erst das Telefon auflegen, wenn keine Rückfragen mehr kommen!



## NOTFALLNUMMERN

**Rettungs- und Feuerwehrleitstelle  
Ulm/Alb-Donaukreis**

**112**

**Polizei**

**110**

**Allgemeinärztlicher  
Notfall/Bereitschaftsdienst**

abends und nachts ab 18.00 Uhr,  
am Wochenende und an Feiertagen

**116** oder **117**

**Giftnotruf BW**

**0761-192-40**

**Zahnärzte**

nachts, am Wochenende, feiertags

**01805-911680**

**Telefonseelsorge**

rund um die Uhr,  
anonym

**0800-111-0-111**

**0800-111-0-222**

**Krankenhäuser in Ulm**

Agaplesion Bethesda Klinik Ulm  
Bundeswehrkrankenhaus Ulm (BWK)  
Rehabilitationskrankenhaus Ulm (RKU)  
Universitätskliniken Ulm (Uni)

**0731-187-0**

**0731-1710-0**

**0731-177-0**

**0731-500-0**

**Eigene Notfallnummern**



## NOTIZEN

Blank lined area for notes, consisting of 18 horizontal white lines on a light beige background.



Angebote  
für ältere  
Menschen im  
**Sozialraum**  
**Böfingen**

Stadt Ulm

**ulm**