Altern selbst gestalten

Ulmer Netzwerk für Soziale Teilhabe und Bildung im Alter

Impressum

Hinweis zur Nutzung:

Wir haben uns gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern sehr bemüht, Ihnen in dieser Broschüre vollständige Adresslisten mit den jeweils aktuellen Angaben zur Verfügung zu stellen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir dennoch keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben gewährleisten können.

Stadt Ulm

ulm

Ulmer Netzwerk für Soziale Teilhabe und Bildung im Alter

Redaktion
Sandra Eichenhofer, Abteilung Soziales, Stadt Ulm
Norbert Herre, Bärbel Schmidt, vh Ulm
Alexandra Schneider, GenerationenTreff Ulm / Neu-Ulm
Claudia Lohmiller, freie Mitarbeiterin AK AltJung
Eva Hrabal, Dr. Markus Marquard, ZAWiW der Universität Ulm

Layoutdesign
Lalita Braun, Sophia Nagl, Nico Trojan,
ZAWiW der Universität Ulm

Herausgeber
Stadt Ulm
Fachbereich Bildung und Soziales
Abteilung Soziales – Altenhilfeplanung
Olgastr. 152, 89073 Ulm

in Zusammenarbeit mit dem Ulmer Netzwerk für
Soziale Teilhabe und Bildung im Alter

Inhalt

Grußwort Stadt Ulm (OB Czisch, BM Mann) 5

Zum Übergang in den Ruhestand: eine Einleitung..... 7

Angebote zu Teilhabe und Bildung im Alter 10

Agaplesion Bethesda Ulm 10

Bildungsbüro der Stadt Ulm..... 12

„AK AltJung als echte Bereicherung“ 14

DER PARITÄTISCHE KV Ulm/Alb-Donau 16

„Sich selber neu erfinden“ 18

Deutsches Rotes Kreuz..... 20

engagiert in ulm e. V. 22

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau 24

Evangelischer Diakonieverband..... 26

Familien-Bildungsstätte Ulm e. V. 28

GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e. V. 30

„Wie ich zum GenerationenTreff fand“ 32

ILEU e. V. 34

keb Ulm-Alb-Donau e. V. 36

Mehrgenerationenwohnen..... 38

Seniorenrat Ulm 40

Stadtbibliothek Ulm 42

Volkshochschule Ulm 44

ZAWiW an der Universität Ulm 46

„Lebenslager Tüftler im aktiven Ruhenstand“ 48

Bildung im weiteren Sinne 50

Wir alle wünschen uns ein langes und zufriedenes Leben. Die gute Nachricht ist: Wir haben die besten Chancen, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht. Denn die Lebenserwartung hat sich seit dem letzten Jahrhundert nahezu verdoppelt. Dabei erleben heute viele ältere Menschen diese Phase in guter Gesundheit, gestalten sie aktiv und abwechslungsreich und nutzen die gewonne Zeit sinnvoll für sich und andere.

Der Bildungsbedarf bei Älteren wird in den kommenden Jahren deshalb an Bedeutung gewinnen und stetig ansteigen. Gerade die Generation der „jüngeren Alten“ erweist sich bildungsgewohnter als frühere Generationen – sie ist deshalb organisierter Bildungsarbeit gegenüber aufgeschlossen. Die Entwicklungen in der vergangenen Dekade haben gezeigt, welch großes Entwicklungspotential Menschen in der „zweiten Lebenshälfte“ haben.

Einleitung

Ein Aufbruch ist erfolgt: Selbsthilfeinitiativen und bürgerschaftliches Engagement von Älteren sind inzwischen zu einem unübersehbaren „Faktor“ gesellschaftlichen Lebens geworden. Bei den Senioren wächst das Bewusstsein, eine gesellschaftlich bedeutsame Rolle zu spielen. Bildungsarbeit fördert Selbstbewusstsein und bewussten, kompetenten Einsatz für das Gemeinwohl.

Wir laden Sie ein, am vielfältigen Ulmer Bildungsprogramm für alle Bürgerinnen und Bürger teilzunehmen. Anregungen hierfür finden Sie in dieser Broschüre.

Gunter Czisch
Oberbürgermeister

Iris Mann
Bürgermeisterin für die Fachbereiche
Kultur, Bildung und Soziales

Der Übergang in den Ruhestand oder in die dritte Lebensphase nach dem aktiven Erwerbsleben bedeutet eine besondere Herausforderung für die persönliche Neuorientierung und Lebensgestaltung: Es eröffnen sich neue, oft lang ersehnte Freiheitspielräume aber auch unerwartete Leerstellen in der eigenen Lebensstruktur und im eigenen Selbstverständnis. Nicht zuletzt gilt es auch Verluste und Einschränkungen ins Leben zu integrieren und zu bewältigen. Diese biografische Umbruchssituation will neu gestaltet sein.

Wie kann ich mich auf den Übergang vorbereiten, neue Orientierung finden und den Alltag ohne die gesellschaftlich anerkannte Erwerbsrolle zufriedenstellend gestalten? Woraus beziehe ich Anerkennung? Wo finde ich Kontakte, soziale Zugehörigkeit und sinnerfüllte Betätigung zusammen mit anderen?

Diese Herausforderungen gelten umso mehr für Menschen in schwierigen oder benachteiligten Lebenslagen – für Menschen mit Behinderungen und Handicaps, mit eingeschränkten finanziellen Ressourcen, mit schlechten Bildungs- und Teilhabevoraussetzungen. Denn diese Menschen leben oftmals sozial zurückgezogen, sind sozial schlechter eingebunden, haben weniger Bewegungsspielräume und müssen größere Hürden überwinden, um ihre Anliegen verwirklichen zu können. Ihnen stehen meist auch weniger Unterstützungssysteme zur Verfügung. So stellen sich z. B. für Menschen mit Behinderung die Fragen: Was kommt nach dem Erwerbsleben und der Tätigkeit in einer Werkstätte für Menschen mit Behinderung? Was passiert, wenn die Familie, die Betreuung nicht mehr wie bisher leisten kann? Wie kann ich leben, wenn ich nicht mehr in einem stationären Wohnheim wohnen möchte? Wie kann

ich mit wenig Geld und persönlichen Behinderungen mobil sein?

Je nach individuellen Präferenzen und sozialer Lebenslage stehen unterschiedliche strategische Lebensentwürfe beim Übergang in den Ruhestand im Vordergrund:

- Ich gehe geplant, gut vorbereitet und mit konkreten Vorhaben und strukturiertem Tagesablauf in die neue Lebensphase.
- Ich will jetzt erst mal in vollen Zügen frei sein, lasse alles erst mal auf mich zukommen, erwarte jeden Tag was Neues und will nichts mehr müssen!
- Ich will reisen, reisen, reisen!
- Eigentlich will ich meinen Beruf nicht aufgeben, es soll möglichst bleiben wie es ist – ich bringe mich weiter mit meiner beruflichen Kompetenz ein.
- Ich habe endlich Zeit, meine liegengebliebenen Pläne und Leidenschaften zu verwirklichen!
- Ich will mich ehrenamtlich engagieren, um weiter gebraucht zu werden und mich im Kontakt mit anderen sinnvoll zu betätigen.
- Ich bin erschöpft und ausgepowert und bin einfach froh, wenn ich jetzt meine Ruhe habe und Stress und Verpflichtungen von mir abfallen.
- Ich muss und kann mich endlich um meine Gesundheit/Fitness kümmern.
- Ich muss schauen, wie ich über die Runden komme, habe wenig finanzielle Spielräume, was ich tue darf möglichst nichts kosten und ich muss möglichst noch was dazu verdienen.
- Wo finde ich Unterstützung und Hilfestellung im Alltag?
- Wie komme ich nach dem Erwerbsleben überhaupt noch in Kontakt mit anderen Menschen?

Zu welchem Ergebnis auch immer jede und jeder einzelne kommt – der Übergang in die dritte Lebensphase erfordert persönliche Neuorientierung, was mir wichtig ist, wie ich im Alter leben will, welche Wege ich beschreiten will, welche Unterstützungssysteme ich nutzen kann. Und letztendlich geht es immer auch um sinnerfülltes Leben und Möglichkeiten zu sozialem Kontakt und gesellschaftlicher Teilhabe. So gilt es herauszufinden, was je individuell die passenden Lebensstrategien für den Ruhestand sind – aber ebenso wichtig ist es, soziale Netzwerke zu bilden, in denen die eigenen Interessen und Bedürfnisse realisiert werden können.

Das Ulmer Netzwerk „Soziale Teilhabe und Bildung im Alter“ möchte diese Orientierungsprozesse unterstützen und hierzu bestehende Angebotsstrukturen für Seniorinnen und Senioren sichtbar machen und vernetzen. Dabei sollen insbesondere auch Angebote für bildungsfernere und sozial benachteiligte Menschen in den Blick geraten. Denn gerade für diese Menschen ist es lebenswichtig, im Alter nicht isoliert zu sein, sondern die eigenen Bedürfnisse in guten Kontaktnetzwerken verwirklichen zu können.

Hieraus können und sollen auch Möglichkeiten zu Engagement und gesellschaftlicher Teilhabe entstehen. Das Ulmer Netzwerk „Soziale Teilhabe und Bildung im Alter“ will hierzu beitragen.

Dr. Ilse Winter

DER PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.
Kreisverband Ulm/Alb-Donau

Kurzbeschreibung

Agaplesion Bethesda Ulm

AGAPLESION BETHESDA ULM ist führend im Fachbereich der Geriatrie und Akademisches Krankenhaus der Universität Ulm – mit 90 Akutbetten, einer ambulanten Rehabilitation und einer Tagespflege. Seit Sommer 2019 sind wir „das“ Zentrum für Alter und Gesundheit in der Region. Unser Angebotsspektrum wurde um eine Stationäre Rehabilitation, Betreutes Wohnen sowie einer Stationären Pflegeeinrichtung erweitert. In der Klinik behandeln wir alle akuten und chronischen Erkrankungen der Inneren Medizin beim älteren Menschen. In unserer stationären Pflegeeinrichtung bieten wir ein modernes Wohngruppenkonzept in einem hellen, freundlichen Ambiente direkt an der Donau.

Angebote

Angehörigen Akademie

Im Alter gut umsorgt – Wissen und Know-How für Pflegende Angehörige und Interessierte.

Mit unserer Angehörigen-Akademie haben Sie eine weitere Möglichkeit, unser Spezialwissen zu nutzen: auf leicht verständliche Art werden in Vorträgen, die zum großen Teil auch mit praktischen Übungen ergänzt sind, zentrale Fragestellungen rund um die Themen Pflege, Demenz, Ernährung, Medizin und Recht im Alter sehr praxisnah behandelt und bieten fundierte Antworten.

Bethesda bewegt: Verein für Rehabilitation und Gesundheitssport

Wer sich bewegt, gewinnt – bis ins hohe Alter. In unseren Kursen stehen die Gesundheit und das Wohlbefinden gerade von älteren Menschen im Mittelpunkt. Auch wenn Sie schon gesundheitliche Einschränkungen haben, sind Sie bei uns richtig. Unsere qualifizierten Übungsleiter haben viel Erfahrung beim Training mit Älteren. Wir legen Wert drauf, dass Sie in kleinen Gruppen optimal betreut sind.

Der „Ambient Assisted Living (AAL) Raum“ ...

... demonstriert Produkte, welche das alltägliche Leben älterer und auch behinderter Menschen situationsabhängig unterstützen. Beispiele für „Alltagstaugliche Assistenzlösungen“ sind:

- spezielle Rollstühle und Rollatoren
- Hilfsmittel zur Alltagsbewältigung
- Smart-Home Lösungen für Türöffner, Hauskamera, Jalousien, TV, u.a.

Kontakt

AGAPLESION BETHESDA ULM

AGAPLESION BETHESDA ULM
Anja Schiele
Zollernring 26
89073 Ulm
T (0731) 187 220/187 0
F (0731) 187 300
info@bethesda-ulm.de
www.bethesda-ulm.de

Bildrechte: AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM gGmbH

Kurzbeschreibung

Arbeitskreis AltJung

Der Arbeitskreis AltJung wird von einer freien Mitarbeiterin moderiert und koordiniert; der Arbeitskreis wird in Zusammenarbeit zwischen dem Bildungsbüro der Stadt Ulm und dem ZAWiW begleitet.
Bei den regelmäßigen Treffen werden Kooperations-Projekte mit Ulmer Schulen und weiteren zum Projekt passenden außerschulischen Bildungseinrichtungen für und mit Kindern und Jugendlichen geplant und anschließend mit den Arbeitskreis-Teilnehmenden durchgeführt.

Angebote

Der Arbeitskreis AltJung hat im Februar 2019 eine Projektwoche durchgeführt. Zum Thema „Müllvermeidung, Nachhaltigkeit, Recycling und Upcycling“ traf man sich an der Ulrich-von-Ensingen-Gemeinschaftsschule. Unterstützt wurde das Projekt von verschiedenen Kooperationspartnern wie dem Ulmer Weltladen, der Hochschulgruppe „Nachhaltigkeit“ der Universität Ulm, den Ulmer EBU Entsorgungsbetrieben Ulm, dem Ulmer Initiativkreis nachhaltige Wirtschaftsentwicklung e. V. (unw) und dem Roxy Ulm. Im Schuljahr 2019/20 übernimmt der Arbeitskreis ein längerfristiges Projekt für technikinteressierte Schüler*innen der Elly-Heuss-Realschule. Hier werden in den wöchentlichen Treffen Werkstücke aus verschiedenen Bereichen des Handwerks und der Technik hergestellt.

Der Arbeitskreis AltJung wird von den Soroptimist Ulm-Donaustadt e. V. über drei Jahre (2018 bis 2020) hinweg sowie durch den Förderkreis des ZAWiW finanziell unterstützt. Weitere Förderer werden gesucht.

Fruchtbare Beziehungen zwischen „Alt“ und „Jung“ entstehen durch die Projektarbeit. Einige Senior*innen arbeiten gerne bei Bedarf und Möglichkeit kontinuierlich an den Projekt-Schulen als Jugendbegleiter*innen weiter.

Senior*innen, die in Alt-Jung Projekten aktiv mitarbeiten möchten, sind herzlich eingeladen, am Arbeitskreis AltJung teilzunehmen.

Termine

Einmal im Monat: Dienstags, 9.30–11.30 Uhr.
(i.d.R. der 3. Dienstag im Monat!)

Ort

Felix-Fabri-Saal, GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e. V., Grüner Hof 5, Ulm.
Zu beachten: Der Arbeitskreis AltJung tagt während der Projektphase gerne auch direkt an dem jeweiligen Veranstaltungsort.

Kontakt

Weitere Informationen und Anmeldungen:

Koordination und Moderation des Arbeitskreises
E-Mail: bildungbuero@ulm.de

Monika Schmid, Bildungsbüro der Stadt Ulm
Zeitblomstrasse 7, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1613454
E-Mail: mo.schmid@ulm.de

Website: https://altjung.forschendes-lernen.de/

„AK AltJung als echte Bereicherung“

Als ich im Jahr 2008 mit 58 Jahren in meine Freistellungsphase der Altersteilzeit eingetreten bin, war mir klar, dass ich etwas machen werde, was für die Gesellschaft gut ist. Das sollte ganz anders sein als mein bisheriger Beruf. Ich habe eine Ausbildung als Ingenieur und war bis zum Berufsende in der technischen Dokumentation tätig.
Circa drei Monate nach meinem letzten Arbeitstag sprach mich eine Veranstaltung des ZAWiWs im Stadthaus an. Es wurden dort verschiedene Arbeitskreise (AKs) vorgestellt. So fing ich bald an, im Arbeitskreis AltJung und im Arbeitskreis ASSIST mitzuarbeiten, die beide in den Räumlichkeiten des GenerationenTreffs stattfinden. In beiden Arbeitskreisen waren Senior*innen tätig. Der Arbeitskreis AltJung ist eine Kooperation zwischen dem Bildungsbüro der Stadt Ulm und dem ZAWiW. In Zusammenarbeit mit Schulen und anderen Partnern haben wir Projekte im Bereich intergenerationelles Lernen umgesetzt. Ich erinnere mich gerne an ein Hörspiel-Projekt oder an ein Leseprojekt in Verbindung mit einem Theaterstück. Vor circa zwei Jahren habe ich meine Mitarbeit in diesem AK wegen eines neuen Schwerpunktes in der Sozialarbeit eingestellt.

Im Arbeitskreis ASSIST unterstützen wir als Senioren Studierende der englischsprachigen Masterstudiengänge der Uni Ulm bei ihrem Aufenthalt in Ulm. Wichtige Elemente dabei sind Tagesausflüge, Wanderungen und individuelle Einladungen. Ich selbst habe schon mit vielen Studierenden Deutsch-Konversation gemacht. In diesem AK bin ich nun schon fast elf Jahre aktiv.

Im Rahmen meiner Sozialarbeit helfe ich Senioren durch Besuche, Einkäufe oder auch durch Fahrdienste (Nachbarschaftshilfe). Auch habe ich schon als Aushilfe in einem Kindergarten gearbeitet.
Für mich sind diese abwechslungsreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten eine echte Bereicherung und ich freue mich, dass es in Ulm so viele Möglichkeiten dafür gibt. Wie groß das Angebot ist, sieht man bei der Freiwilligenmesse, die engagiert in Ulm regelmäßig an der vh organisiert. Hier hatte ich auch schon die Möglichkeit, neue Mitstreiter für ehrenamtliches Engagement zu begeistern.

Wichtig war mir immer etwas zu machen, was auch gut für mich ist und was für mich eine Herausforderung darstellt und was mich jung hält. Seit einiger Zeit sage ich immer: Ich mache etwas mit jungen, mit alten, mit kranken und mit gesunden Menschen. Das ist eine gute Mischung, denke ich.

Mitglieder des AK AltJungs bei einem Schulprojekt.
Foto: Claudia Lohmiller

Kurzbeschreibung

DER PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.
Kreisverband Ulm/Alb-Donau

„Teilhabe fördern und Verbindungen schaffen“ ist die Devise des PARITÄTISCHEN Kreisverband Ulm/Alb-Donau – als Träger von 30 regionalen, frei gemeinnützigen Mitgliedsorganisationen in einem breiten Spektrum der sozialen Arbeit. Der PARITÄTISCHE versteht sich als Mittler zwischen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen, zwischen Generationen und Weltanschauungen, zwischen verschiedenen sozialen Arbeitsfeldern. Soziale Teilhabe ist das verbindende Ziel. Die Paritätischen Sozialdienste gGmbH haben als eigenständiges Tochterunternehmen ihren Geschäftsbereich in der ambulanten Altenpflege mit breiter Angebotsstruktur aus einer Hand.

Angebot

Das Senioren-Netzwerk Neue Wege fördert ältere Menschen mit und ohne Behinderung, gemeinsam neue Wege zu gehen und am Leben teilzuhaben. Die Gruppe hat sich seit 2011 stetig weiterentwickelt. Das Lernkonzept zielt darauf, die Teilnehmenden zu unterstützen Kontakte zu finden, miteinander Interessen und Fähigkeiten zu erkunden und die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Dabei werden die Teilnehmenden zur Bildung von Sozialpartnerschaften und Interessengemeinschaften angeleitet. Hierzu gibt es regelmäßige Angebote:

Foto: Dr. Ilse Winter

Gruppentreffen, Stammtische, Stadterkundungen, Sonntagmittag-Koch-Treffs, Sommerseminare/ Fortbildungen u. a. Die Teilnehmenden werden dabei unterstützt, ihre persönlichen Vorhaben in Tandems oder Kleingruppen zu realisieren und selbst zu organisieren. Die Erfahrungen zeigen: Die Teilnehmenden finden Ermutigung und Anregung, gewinnen Selbstvertrauen, Eigenaktivität und Lebensqualität. Sie verbindet das Interesse, etwas für sich selbst und für andere zu tun, das eigene Leben im Alter sinnvoll mit anderen zu gestalten. Manche entdecken leidenschaftliche Pläne für den Übergang in den Ruhestand. Gerade auch Menschen mit wenig Geld finden hier Zugehörigkeit und Perspektiven. Zudem: Durch institutionenübergreifendes Miteinander entsteht eine eigene Qualität der sozialen Arbeit, die professionelles und ehrenamtliches Engagement mit selbst organisierten Aktivitäten der Beteiligten auf Augenhöhe verbindet!

Foto: Dr. Ilse Winter

Förderung durch: Familienentlastende Dienste Stadt Ulm/Alb-Donau-Kreis/Land B-W, SWP-Aktion 100 000, Volksbank Stiftung Ulm-Biberach, Stiftung Samariter für Ulm, Soroptimists International UL/NU und private Sponsoren.

Kontakt

DER PARITÄTISCHE Baden Württemberg e. V.
Kreisverband Ulm/Alb-Donau
Innere Wallstraße 6, 89077 Ulm
Telefon: 0731 880 00-256
E-Mail: kv-ulm@paritaet-bw.de
Website: https://paritaet-bw.de/regional/kreisverbaende/paritaetischer-kreisverband-ulmalb-donau

„Georg auf neuen Wegen – sich selber neu erfinden!“

Georg Metzenrat ist vor vielen Jahren aus Rumänien nach Ulm gekommen, seit 1991 ist er Ulmer Bürger. Aufgrund einer Erkrankung konnte er seinen Beruf als Schauspieler nicht mehr ausüben.
20 Jahre arbeitete er in der Werkstatt der Lebenshilfe Donau-Iller, begleitet vom Reha-Verein für soziale Psychiatrie. Privat lebte er bis vor einigen Jahren sehr zurückgezogen. Doch jetzt läuft sein Leben wieder auf Hochtouren.
Bewegung kam in sein Leben, als er 2011 den Weg zu dem ausgeschriebenen Projekt des PARITÄTISCHEN fand. Unter dem Titel „Gemeinsam eigene Wege gehen – Teilhabe durch Sozialpartnerschaften“ wurden ältere Menschen mit Behinderung eingeladen, gemeinsam Pläne und Perspektiven für die Zeit im Ruhestand zu entwickeln. Er machte sich auf den Weg – raus aus seiner privaten Höhle der Zurückgezogenheit – hinein in eine Gruppe von Menschen, die wie er, mal etwas anderes riskieren und ausprobieren wollten. In den Seminaren machte sich Georg mit den anderen Teilnehmenden auf Spurensuche durch sein Leben und knüpfte so an verschüttete Kompetenzen und Wünsche an. Er hatte schon lange den Wunsch, älteren Menschen zu helfen und dabei seine Erfahrungen aus einer früheren Pflegeausbildung einzubringen. Doch ihm war unklar, wie er den Zugang dazu finden könnte. Über das Projekt ist ihm dies gelungen. Mit großer Begeisterung engagiert er sich für Menschen, die alleine im Alltag nicht mehr gut zurechtkommen und zu viel alleine sind. „Es schafft mir persönliche Befriedigung, anderen Menschen helfen zu können und zu sehen, dass es Ihnen gut tut. Und dies ist auch gut für mein eigenes Befinden und Selbstwertgefühl: auch mir geht es seitdem viel besser“, stellt Georg fest. Sein Umfeld ist erstaunt, wie Georg durch seine Aktivitäten eine ganz neue Rolle und ein neues Selbstverständnis entwickelt hat. Für sein Engagement hat er zudem 2014 das Ulmer Band der Ulmer Bürger Stiftung verliehen bekommen! Durch sein soziales Engagement konnte Georg eine andere verschüttete Leidenschaft – das Theaterspielen – reaktivieren und damit an seine ursprüngliche Ausbildung als Schauspieler anknüpfen. Zuerst begann er, über kostenfreie Karten der Kulturloge andere Senior*innen ins Theater zu begleiten. Und nun ist er seit vielen Jahren im Heyoka-Theater des Ulmer Theaters mit einer tragenden Rolle als aktiver Schauspieler stetig mit dabei!

Georg Metzenrat (links) als ehrenamtlicher Begleiter unterwegs.
Foto: Liane Gütinger

So wie Georg finden im Senioren-Netzwerk Neue Wege auch andere Teilnehmende ganz nach eigenen Interessen und Neigungen Kontakte und Betätigungsfelder. Gemeinsam mit anderen etwas Sinnvolles zu tun, ist das verbindende Motiv. Im sozialen Miteinander entsteht Selbstvertrauen, Kreativität und Lebensqualität. Deshalb liegt in der Stärkung der sozialen Kontaktfähigkeit ein inspirierender Impuls für persönliche Entwicklungen und Lernprozesse. Geben und Nehmen stärkt alle Beteiligten. Das Seniorennetzwerk Neue Wege bietet ein gutes, förderliches und verstärkendes Umfeld, um den Schatz der persönlichen Ressourcen ans Tageslicht zu heben – und damit das Leben im Alter selbstbestimmt zu gestalten.

DER PARITÄTISCHE Ulm/Alb-Donau (Dr. Ilse Winter)

Kurzbeschreibung

Deutsches Rotes Kreuz

An Alte, Arme, Wohnungslose und Einsame, aber auch an junge Familien, an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund richten sich die vielfältigen Angebote der Sozialen Dienste beim DRK-Kreisverband. Sie leisten nicht nur materielle Hilfe, sondern dienen auch dazu, dass sich Menschen unterschiedlicher Herkunft auf Augenhöhe begegnen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Haupt- und Ehrenamtliche, Jung und Alt, Alteingesessene und Zugezogene aus unterschiedlichen Kulturkreisen arbeiten Seite an Seite in den verschiedenen Einrichtungen unter dem Motto: „Menschen helfen – Gesellschaft gestalten“.

Angebote

Ulmer Tafel

Seit 24 Jahren kochen ehrenamtliche Teams jeden Werktag im Übernachtungsheim für Wohnungslose ein gesundes, dreigängiges Abendessen für die Gäste des Hauses, aber auch für Bedürftige von außerhalb. Etwa zweimal im Monat – je nach individuellen Möglichkeiten – ist jedes Team an der Reihe. Kreativität ist von Vorteil: Die Zutaten fürs Menü stammen in der Regel aus dem aktuellen Tagesangebot im Tafelladen.

Tafelladen, Kleideroase, Tafel-Café

Sozial, integrativ und inklusiv: Die Mitarbeit in Tafelladen, oder Tafel-Café besteht nicht nur aus Waren einsammeln, sortieren und verkaufen. Gefragt sind auch ein offenes Ohr für die Sorgen der Kund*innen und die Fähigkeit, mit Kolleg*innen zu kommunizieren, die (noch) kein oder nur wenig Deutsch können. Im Tafel-Café begegnen sich Kund*innen des Tafelladens und der Kleideroase, aber auch Männer und Frauen, die Kurse im Bürgerhaus-Mitte besuchen, und Menschen, die „einfach so“ auf eine Tasse Kaffee oder Tee hereinschauen. Alle sind herzlich willkommen!

Café Alma, Kinder- und Familienzentrum Reutlinger Straße

Internationales Frauenfrühstück, Sprachkurs, Schüler-Nachhilfe, Kunstausstellung oder Kaffee trinken und plaudern: Im Quartierstreff „Café Alma“ im Erenäcker 19 in Wiblingen herrscht Betrieb. Vieles ist möglich, je nachdem, was die Besucher*innen wünschen und die Ehrenamtlichen anbieten möchten. Ebenfalls am Bedarf der Menschen im Viertel orientiert sich das Angebot im Kinder- und Familienzentrum in der Reutlinger Straße: Zum Beispiel Musik mit Kindern, Vorträge und Kurse über Erziehung oder Gesprächsrunden, in denen sich (Groß-)Eltern austauschen – das Programm ist so vielfältig wie die Menschen, die es anbieten und wahrnehmen.

Der Ehrenvorsitzende Dr. Götz Hartung im Einsatz. Foto: Barbara Hinzpeter

Kontakt

DRK-Kreisverband Ulm e. V.
Claudia Steinhauer
Frauenstraße 125, 89073 Ulm

Telefon: 0731 1444-41
E-Mail: claudia.steinhauer@drk-ulm.de
Website: www.drk-ulm.de

Kurzbeschreibung

engagiert in ulm e. V.

Die Freiwilligenagentur „engagiert in ulm“ fördert als zentrale Anlaufstelle das bürgerschaftliche Engagement in Ulm. Der Übergang vom Berufsleben in die Rente stellt viele Menschen vor neue Herausforderungen. Das Team von „engagiert in ulm“ möchte Sie genau in dieser Lebensphase unterstützen, indem es Ihnen in allen Fragen rund ums freiwillige Engagement zur Seite steht.

Angebote

Unser Büro in der Radgasse informiert Sie unverbindlich, berät Sie über mögliche Engagementfelder und vermittelt Sie an eine der über 100 Kooperationspartner*innen. Kindern in einer Kindertageseinrichtung vorlesen, in einem Café mithelfen oder in einem Stadtteilgarten gärtnern – wir haben mehr als 200 Ideen in den Bereichen Bildung, Kultur, Politik, Soziales, Sport oder Umwelt für Sie, wie Sie sich freiwillig einbringen können. Sie erzählen uns von Ihren Interessen und Neigungen, wir finden gemeinsam das passende Engagement.

Alle Angebote finden Sie auch in unserer Online-Datenbank.

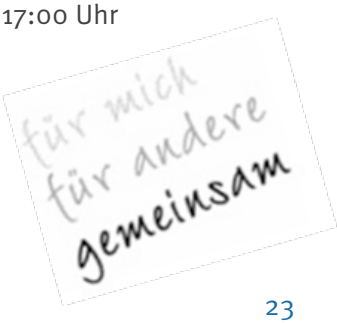
Zweimal im Jahr bieten wir in Kooperation mit der Ulmer Volkshochschule ein Fortbildungsprogramm (Akademie für bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit) für freiwillig tätige Menschen, Funktionsträger und Mitglieder in Vereinen, Gruppen und Initiativen und für Fachkräfte in Organisationen und Einrichtungen an.

Illustration: Daniel Freymüller/123comics.net

Kontakt

Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V.
Gabriele Mreisi | Larissa Heusohn
Radgasse 8
89073 Ulm

Telefon: 0731 7088514
E-Mail: mreisi@engagiert-in-ulm.de,
heusohn@engagiert-in-ulm.de
Website: www.engagiert-in-ulm.de
Öffnungszeiten:
Dienstag: 13:00-19:00 Uhr
Mittwoch-Freitag: 09:30-12:30 Uhr
Mittwoch + Donnerstag: 14:00-17:00 Uhr



Kurzbeschreibung

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau mit Medienstelle (EBAM)

Das Evangelische Bildungswerk Alb-Donau mit Medienstelle (EBAM) fördert bereits seit den 70er Jahren die Erwachsenenbildung in den evangelischen Kirchengemeinden des Alb-Donau-Kreises und der Stadt Ulm. Es berät und unterstützt in der Vorbereitung und Durchführung von Bildungsangeboten, veranstaltet eigene Seminare und Vorträge und führt ein- und mehrtägige Exkursionen durch. In seiner Medienstelle hält das EBAM eine Vielzahl von Büchern, Filmen, CDs und weiteren Materialien für die gemeindebezogene Arbeit bereit.

Foto: Linus Schütz/Pixabay

Das EBAM vermittelt Wissen und Kenntnisse und macht Angebote zur inhaltlichen Auseinandersetzung und Begegnung. Themen des Glaubens sind dabei ebenso von Bedeutung wie gesellschaftlich und politisch relevante Fragestellungen. Angebote, die Menschen in besonderen Lebensphasen und Lebensumbrüchen begleiten, runden das Angebot ab (z. B. Vorbereitung auf den Ruhestand, Trauerarbeit).

Angebote

Die Veranstaltungen des EBAM stehen grundsätzlich allen Menschen offen, vielfach ist jedoch eine Anmeldung erforderlich. Die Ausleihe von Büchern und Medien ist kostenfrei möglich.
Zweimal jährlich werden in Zusammenarbeit mit der katholischen Erwachsenenbildung (keb) Fortbildungen für ehrenamtlich Leitende von Seniorenkreisen an fünf verschiedenen Orten in den Kirchenbezirken Ulm und Blaubeuren zu wechselnden Themen durchgeführt.

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau mit Medienstelle

Kontakt

Evangelisches Bildungswerk Alb-Donau
mit Medienstelle (EBAM)
Grüner Hof 7
89073 Ulm

Telefon: 0731 92000-24 (Bildungswerk)

Kurzbeschreibung

Evangelischer Diakonieverband Ulm/Alb-Donau

Wir, das ProjektDEMENZ Ulm, sind eine Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Seit 2006 sind wir ein fester Bestandteil der Diakonischen Bezirksstelle in Ulm beim Ev. Diakonieverband Ulm/Alb-Donau. Zu unseren Aufgaben gehören kostenfreie Beratungen von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die Moderation von unterstützten Selbsthilfegruppen für Angehörige (Gesprächscafés) und für Menschen mit beginnender Demenz, sowie Schulungen und Vorträge für Pflegepersonal, Gruppen und Interessierte. Außerdem sind wir in verschiedenen Ulmer Gremien tätig und haben eine Kooperation mit den Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm (RKU). Dort finden regelmäßig, vor Ort, Beratungen und eine Gesprächsgruppe für Angehörige von Patienten mit Frontotemporaler Demenz durch unser geschultes Fachpersonal statt.

Angebote

Gesprächscafé Alter und Demenz für Angehörige von Menschen mit Demenz und Interessierte

An jeweils fünf Nachmittagen, bieten wir für Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung und Interessierte, die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Informationen zu erhalten und Kontakte zu knüpfen.

Gesprächskreis

Der Gesprächskreis ist ein Angebot für Menschen, die – unabhängig vom Lebensalter – am Anfang einer Demenzerkrankung stehen. Hier bieten wir Betroffenen die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen – eine Chance, sich aktiv mit der veränderten Lebenssituation auseinander zu setzen. In der Gruppe können sie unter fachlicher Anleitung über alles sprechen, was ihnen durch den Kopf geht oder auf dem Herzen liegt. Wir geben Informationen über die Erkrankung und über Hilfsmöglichkeiten weiter.

Gesprächsgruppe, ausschließlich für Angehörige und Interessierte von Patienten mit Frontotemporaler Demenz

Die frontotemporalen Demenzen werden als eine seltene Erkrankung eingestuft, gehören aber zu den zweithäufigsten Demenzen unter 65 Jahren. Diese Erkrankungsgruppe bedeutet für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine enorme Belastung. Das Treffen soll deshalb Angehörigen die Möglichkeit geben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen sowie untereinander Rat und Hilfe zu geben. Zusätzlich geben Fachleute Informationen über die Erkrankung sowie Behandlungs-, Medikations-, Sozial- und Rechtsfragen.

Diakoniecafé

Mit unserem Angebot Diakoniecafé möchten wir pflegende Angehörige entlasten und Ihnen ermöglichen für ein paar Stunden aus dem Pflegealltag auszusteigen.
Wir öffnen unser Diakoniecafé für:

- Menschen die gerne einen Nachmittag in Gesellschaft verbringen
- Menschen mit beginnender demenzieller Entwicklung
- Menschen mit erheblichen allgemeinem Betreuungsbedarf

Das Wichtigste ist, dass sich unsere Gäste wohlfühlen, dafür sorgen eine Pflegekraft und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: 0731 1538-321.

Kontakt

Evangelischer Diakonieverband Ulm/Alb-Donau
Grüner Hof 1, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1538 504 oder 505
https://www.diakonie-ulm.de/projektdemenz/
Alexandra Werkmann
awerkmann@kirche-diakonie-ulm.de
Christine Metzger
cmetzger@kirche-diakonie-ulm.de

Kurzbeschreibung

Familien-Bildungsstätte Ulm e. V.

Die Familien-Bildungsstätte Ulm e. V. bietet ein breit gefächertes Bildungsangebot für alle Generationen.

Menschen im dritten Lebensalter finden neben Gesundheits- Bewegungs- und Entspannungsthemen, Vorträgen Literatur, Philosophie, EDV-Themen und Fotografie eine Vielzahl an (Tages-) Exkursionen zu aktuellen Kunstausstellungen und anderen kulturellen Aktionen und Sehenswürdigkeiten.

Angebote

... im EDV Bereich

- Erste Schritte am PC leichtgemacht
- Einstieg in das Betriebssystem WINDOWS 10
- Fotobuch selber gestalten
- Photoshop (PS Elements)
- Lieblingsmotive perfekt fotografiert mit der digitalen Spiegelreflexkamera
- eBay leichtgemacht – kaufen und verkaufen
- Das iPad/Phone (APPLE Geräte) – Grundlagen für Anfänger
- Tablet-PC und Handy mit Android Betriebssystem – Grundlagen sowie vertiefende Kurse etc.

... im Gesundheitsbereich

- Unseren Augen Gutes tun
- Zeit für „Mich“ – ein Yogasonntag
- Tagesseminar „Faszination Wirbelsäule“
- 60plus – Gesundheitssport
- Gymnastik bei Beschwerden der Gelenke und der Wirbelsäule
- Engpassdehungsgruppe nach Liebscher und Bracht
- Aqua-Gymnastik Bodyforming
- Meditatives Sitzen im Stile des Zen sowie vertiefende Kurse etc.

Tagesausflüge, Exkursionen, Führungen etc.

- Lenbachhaus München - Lebensmenschen: A. v. Jawlensky und M. v. Werefkin
- Städel Van Gogh
- Die Kultur der Freiheit
- Führung, Sagenhaftes Ulm
- Ulmer Münster Führung: Der schwäbische Himmelstürmer - Ulrich von Ensingen
- Rechtzeitig für den Ernstfall vorsorgen
- Ruhige Tageswanderung im schönen Allgäu und vieles mehr

Kontakt

Familien-Bildungsstätte Ulm e. V.
Andrea Bartels (Leitung und Geschäftsführung)

Sattlergasse 6
89073 Ulm
Telefon: 0731 96 286 - 0
0731 96 286 - 20
E-Mail: anmeldung@fbs.ulm.de
Website: https://www.fbs.ulm.de/

Foto: Manfred G. Schwellies

Kurzbeschreibung

GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e. V.

Den GenerationenTreff Ulm/ Neu-Ulm e. V. gibt es seit 1974. Die Mitglieder kommen aus der Region Ulm/Neu-Ulm. Einer der Satzungszwecke ist, der Vereinsamung älterer Menschen entgegen zu wirken.
Der Verein wird ehrenamtlich geführt. Treffpunkte sind in Ulm, Neu-Ulm und Wiblingen.
Seit Jahren wachsen Mitgliederzahl und Programmangebot dynamisch. Mitte 2019 liegen die Mitgliederzahl bei 2600 und die Seitenzahl des Tertialheftes bei 80. Pro Woche können die Mitglieder aus gut 100 Terminen auswählen.
Die Vorteile des Vereins sind sicherlich das vielfältige Programmangebot, die überschaubaren Teilnehmerzahlen und die niederschwelligen Voraussetzungen.

Angebote

Kurse, Gruppen und Gesprächskreise

Insgesamt bietet der Verein über 100 Kurs- und Gruppenangebote an. Die Mitglieder besuchen gerne die Sprachkurse, aber auch Gymnastik- und Bewegungsgruppen, Kreativkurse und Spielgruppen kommen nicht zu kurz. Besonders beliebt ist das Computerangebot der STIC-Gruppe (Senior-Treff Internet und Computer), die neben Trainingseinheiten auch verschiedene Hilfestellungen bei Problemen anbietet. Musik-, Tanz, Theater und die immer beliebter werdenden Gesprächs- und Diskussionsforen runden das Programm ab.

Vorträge, Reisen und Führungen

Wesentlicher Bestandteil der festen Mittwoch- und FreitagTreffs sind die meist sehr gut besuchten Vorträge im Felix-Fabri-Saal im Haus Ulm. Die Themen kommen vor allem aus den Bereichen Gesundheit, Recht und Politik. Referenten sind immer renommierte Vertreter ihres Fachbereichs. Sehr gut nachgefragt sind auch die angebotenen Tagesreisen, die zu beliebten Ausflugszielen, herausragenden Ausstellungen oder bekannten Firmen führen. In der Regel schnell ausgebucht sind die Führungen in lokale und regionale Kultureinrichtungen, Sehenswürdigkeiten und Unternehmen.

Foto: Herbert Schwenzer

Tagesausflüge, Exkursionen, Führungen, etc

Unterhaltung, Geselligkeit und Feste kommen im GenerationenTreff nicht zu kurz. Zu erwähnen sind z. B. die Frühjahrs- und Herbstfeste in Wiblingen, die Faschingsfeten in Ulm, Neu-Ulm und Wiblingen und die regelmäßigen Tanzveranstaltungen in Ulm und Neu-Ulm. Dazwischen erfreuen sich Weinfeste, Musikaufführungen und Liedernachmittage großer Beliebtheit. Ein fester Bestandteil des Jahresprogramms sind die monatlich stattfindenden Geburtstagsfeiern. Als Geheimtipps haben sich längst die Herbst- und Frühjahrsmodenschauen und die gemeinsamen Kinonachmittage im Mephisto etabliert, wo beliebte Filme gezeigt werden.

Kontakt

GenerationenTreff Ulm / Neu-Ulm e. V.
Haus Ulm
Grüner Hof 5, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1615156
E-Mail: info@gt-ulm.de
Website: www.gt-ulm.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr.: 9:00-17:00 Uhr

„Wie ich zum GenerationenTreff fand“

Für Tanzen, speziell Ballett, habe ich schon immer geschwärmt. Von Kind an und auch noch in den ersten Berufsjahren hatte ich Ballettunterricht. Mit dem Beruf und drei Kindern waren andere Dinge vorrangig. Als ich dann nach 40 Berufsjahren endlich wieder „mein eigenes Ding“ machen wollte, fiel mir das Programmheft des GenerationenTreff in die Hand, in der eine Bauchtanzgruppe zum Mitmachen einlud. Da hatte ich immerhin die „60“ schon längst überschritten. Nach einigem Zögern traute ich mich doch. Seit der Zeit bin ich aktiv und mit viel Freude in der Gruppe dabei. Mittlerweile habe ich sogar einen kleinen Fundus mit orientalischen Bauchtanzkostümen – für die gelegentlichen öffentlichen Auftritte bei Veranstaltungen des GenerationenTreff.

Es war so herrlich unkompliziert bei der schon bestehenden Bauchtanzgruppe mitzumachen. Alle Damen waren und sind so freundlich und herzlich und es spielt keine Rolle, was jede in ihrem „früheren Leben“ gemacht hat. Und falls ich mich eines Tages doch zu alt für Bauchtanz fühle, dann gibt es noch mehr Tanzangebote im GT.

Was ich auch schon immer wollte, war „Englisch parlieren“. Manchmal habe ich meine Kinder darum beneidet, dass es ihnen so leicht fiel sich mit Freunden auf Englisch zu unterhalten. Und so meldete ich mich in einem Konversationskurs an, den der GenerationenTreff im Angebot hat.

Diesmal war es eine gemischte Gruppe, also Damen und Herren, die dasselbe wollten wie ich, besser englisch reden und verstehen. Unsere Lehrerin ist Engländerin. Sie sorgt immer für interessanten Gesprächsstoff und wir haben alle viel Spaß bei der Sache. Nach dem Unterricht nutzen wir gerne das Café im GenerationenTreff (mit sehr moderaten Preisen!) zur Pflege der Freundschaften, sprich: zum Plaudern.

Eines Tages wurde ich gefragt, ob ich Lust hätte, an der Modenschau mitzuwirken, die der GT zweimal jährlich in Kooperation mit einem örtlichen Modehaus veranstaltet. Nach kurzer Überlegung sagte ich zu und es macht mir immer noch sehr viel Spaß, zusammen mit anderen Damen und auch einem Herrn, schicke Kleider, Hosen und Mäntel auf einem imaginären Catwalk im Felix-Fabri-Saal vorzustellen. Ich hätte nie gedacht, dass ich auf meine alten Tage noch solche Experimente wage, aber im GT ist alles möglich! Schließlich lebt die ganze Einrichtung des GT von der Mitarbeit der Mitglieder. Ganz gleich, ob es sich um die Vielfalt an Kursangeboten oder auch die Mitwirkung bei der Organisationsarbeit handelt. Jedenfalls freue ich mich immer auf das neue Programm mit den verschiedensten Angeboten und es wird mir bestimmt nie langweilig werden!

Foto: H. Schmid

Kurzbeschreibung

Institut für virtuelles und reales Lernen in der Erwachsenenbildung an der Universität Ulm (ILEU) e. V.

ILEU e. V. fördert die Entwicklung und Erprobung innovativer Bildungsangebote für Erwachsene und die Bildung von Lern-Communities im Bereich der allgemeinen wissenschaftsbasierten Weiterbildung in nationalen und internationalen Projekten.
Aufgabenschwerpunkte seit 2013:

- Koordinierung europäischer Projekte in der Donauregion im Sinne der Aktionsforschung im Kontext der Donaustrategie der Europäischen Kommission (EUSDR),
- Servicestelle für das informelle Bildungsnetzwerk Danube-Networkers, ein Verbund von mehr als 100 zivilgesellschaftlichen Einrichtungen aus zehn Donauländern aus den Bereichen Bildung, Kultur, Soziales, Umwelt sowie Hochschulen und Schulen und des Vereins Danube-Networkers for Europe (DANET e. V.)
- Vernetzungsarbeit, politische Stellungnahmen in der EUSDR,
- Enge Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Forschendes Lernen Danube-Networkers am ZAWiW, Unterstützung durch viele weitere ehrenamtlich tätige Unterstützer*innen

Foto: Daniel Nazare

Angebote

Mitarbeit im Projekt Discovering European – Neighbours in the Third Age (DENTA) – Entdecke deine europäischen Nachbarn im dritten Lebensalter (Erasmus+ Partnerschaft, 9/2019-8/2021). 8 Gruppen aus 6 Ländern befragen Menschen zwischen 60 und 80 Jahren zu ihrem Lebensalltag und recherchieren zum gesellschaftlichen Hintergrund. Mehr: ileu.net

Mitarbeit im Projekt Connecting Danube-Neighbours by Culture (CODANEC) – Nachbarn entlang der Donau verbinden – (gefördert durch das Land Baden-Württemberg und die Stadt Ulm, 9/2019 bis 8/2021). Unter dem Motto „Zeig mir dein persönliches Kulturgut“ wird in allen Donauländern von älteren und jüngeren Menschen immaterielles kulturelles Erbe durch Text, Fotos und Videos den Donaunachbarn vorgestellt. Durch Wettbewerbe und Miniprojekte sollen möglichst viele Menschen zum Mitmachen gewonnen werden.

Organisiert werden von ILEU im Rahmen der alle 2 Jahre stattfindenden Donaufeste Ulm/Neu-Ulm Partnertreffen, Fachkonferenzen und das Donau-Brücken-Frühstück auf der Herdbrücke.
Unterstützen Sie unser Anliegen der Völkerverständigung, machen Sie mit!

Kontakt

ILEU e. V.
Vorstand: Carmen Stadelhofer, Akad.Dir’in i.R.
Schweinmarkt 6
89073 Ulm

Telefon: 0731 37995166
E-Mail: info@ileu.net
Websites: ileu.net, tastes-of-danube.eu, codanec.eu

Kurzbeschreibung

keb - Katholische Erwachsenbildung Ulm-Alb-Donau e. V.

Gemeinsam nach Antworten auf die kleinen und großen Fragen des Lebens zu suchen, das hat sich die katholische Erwachsenenbildung zur Aufgabe gemacht. In unseren Angeboten geben wir Informationen, kommen wir ins Gespräch und ermöglichen wir Gemeinschaft. Wir bieten zum Beispiel Veranstaltungen zur Vertiefung von Partnerschaften, wir unterstützen Eltern mit den Kursen „Kess-erziehen“ und organisieren Eltern-Kind-Gruppen als Treffpunkte und Lernorte.

Foto: Kirchenkabarett – keb

Angebote

Vielfältig – lebensnah

Die keb bietet Veranstaltungen zu verschiedenen Themen in unterschiedlichen Formen. Sie können mit uns meditativ tanzen, auf Kunstfahrt gehen oder philosophisch über Gott und die Welt nachdenken. Sie erfahren mehr über andere Religionen und Kulturen, können Englisch auf entspannte Weise lernen sowie sich über Patientenvorsorge und Lebensqualität im Alter informieren. Das ist nur ein kleiner Ausschnitt unserer Angebote, die wir in Zusammenarbeit mit kirchlichen Einrichtungen und Gemeinden organisieren. Im Mittelpunkt steht für uns immer der Mensch. Wir sind offen für alle Interessierten unabhängig von kultureller und religiöser Prägung.

Foto: Exkursion nach Konstanz – keb

Unsere Veranstaltungen finden Sie in unserem Halbjahresprogramm und im Internet. Ein Teil des Angebots findet im Bischof-Sproll-Haus in Ulm statt. Wir sind aber auch in ganz Ulm und im Alb-Donau-Kreis aktiv.

Foto: Bischof-Sproll-Haus – keb

Kontakt

Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau e. V.
Bischof-Sproll-Haus
Olgastr. 137
89073 Ulm

Telefon: 0731 92060-20
E-Mail: keb.ulm@drs.de
Website: www.keb-ulm.de

Katholische Erwachsenenbildung
Ulm-Alb-Donau e.V.

Kurzbeschreibung

Mehrgenerationenwohnen in Ulm

Mehrgenerationenwohnen stellt eine lebendige generationsübergreifende Wohnform für Senior*innen, Alleinstehende, Paare, Alleinerziehende und Familien dar. Ein Gewinn an Lebensqualität für alle. Niemand muss einsam sein, kann aber in den eigenen barrierefreien vier Wänden selbstbestimmt leben und seine Privatsphäre bewahren. Für ältere Menschen bieten der Austausch und die Integration die Chance, eine mögliche Pflegebedürftigkeit bis ins hohe Alter aufzuschieben. Junge Familien profitieren von der Lebenserfahrung und der Zeit der Senior*innen. Der klassische Familienverband, der sich in den modernen Gesellschaften nur noch selten realisieren lässt, findet in dieser Form des Mehrgenerationenwohnhauses eine zeitgemäße Alternative.

Angebote

Architektur

Wohnen in barrierefreien 1,5 – 4 Zimmerwohnungen, zum Teil mit Wohnungsbauförderung, mit Balkon/Loggia bzw. Terrasse, Aufzug, Tiefgargen- und Fahrradstellplätze sowie Hausmeisterservice.

Foto: Birgit Reiß

Gemeinschaftliche Aktivitäten

Foto: Birgit Reiß

Gemeinschaftsraum mit Terrasse und Garten für gemeinsame Aktivtäten wie Kaffeetrinken, Spieletreff, gemeinsames Kochen, Feste, Tanzen und vieles mehr. Bewohner*innen bringen sich mit ihren Fertigkeiten, Ideen und Hobbies ein; so können sie bis ins hohe Alter fit bleiben.

Gegenseitige Unterstützung

Nachbarschaftliche Kontakte, gegenseitige Hilfe und Unterstützung, z. B. Einkaufshilfe, gemeinsame Theaterbesuche, technische Unterstützung, Kinderbetreuung usw. auf freiwilliger Basis. In zwei Häusern gibt es stundenweise professionelle Begleitung.

Informationen

Stiftung Liebenau
Lebensräume für Jung und Alt
Birgit Reiß
Ruländerweg 2
89075 Ulm
Telefon: 0731-95080378

Mehrgenerationenwohnen in Ulm:

- Solidarhaus Moltkestraße, Moltkestraße 4, (www.shm-ulm.org)
- Kreativhaus Grüner Winkel, Söflinger Str. 163
- Lebensräume für Jung und Alt, Ruländerweg 2, (www.stiftung-liebenau.de)
- Aktiv gemeinsam wohnen am Kuhberg, Warndstr. 12, 14, 16 (www.agw-ulm.de)

Kurzbeschreibung

Seniorenrat Ulm

Der Seniorenrat Ulm tritt für die Interessen älterer Menschen ein. Er versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und politischem Gebiet. Neben Verbänden, Organisationen und Einrichtungen, die in der Altenhilfe tätig sind, können auch interessierte Einzelpersonen Mitglied im Seniorenrat werden. Der Seniorenrat ist parteipolitisch und weltanschaulich neutral. Er ist Mitglied im Landesseniorenrat Baden-Württemberg. Zwei Mal pro Jahr wird eine Mitgliederversammlung vom Vorstand einberufen.

Foto: Vorstandsmitglieder des Seniorenrates v.l.n.r. R. Schumann, M. Eichenhofer-Fröscher, K. Menden-Gräter, D. Ihle, Ch. Urban und G. Matt. Es fehlen: T. Beigelbeck, H. Kaplan, Th. Laskowski und T. Röhricht.

Angebote

Der Seniorenrat bietet eine breite Angebotspalette für ältere Menschen in Ulm. Neben städtischer und landesweiter Gremienarbeit und Vernetzung, führt der Seniorenrat auch ehrenamtliche Projekte in Ulm durch. Hier eine kleine Auswahl:

Dauervorhaben

- „Flitzerle“, ein Fahrservice für Seniorinnen und Senioren mit LobbyCard
- “Schulfrühstück” in der Martin-Schaffner-Schule
- Bewegung im Grünen
- Mitwirkung beim Projekt „leichter leben“ der Kreishandwerkerschaft Ulm
- seniorenfreundlicher Service mit Zertifizierung von Einzelhandels- und Dienstleistungsunternehmen
- Mitwirken bei Veranstaltungen für ältere Menschen, wie z. B. Alzheimertag
- Freiwilligen Messe Ulm
- Mitwirkung an Bildungsvorhaben wie Filmveranstaltungen mit Diskussionen

Mitarbeit in städtischen Gremien

Der Seniorenrat arbeitet mit der Stadtverwaltung auf verschiedenen Ebenen zusammen.

Kontakt

Seniorenrat Ulm
Vorsitzende:
Maria Eichenhofer-Fröscher und Ruth Schumann
Marktplatz 1
89073 Ulm

Telefon: 0731 55215518 oder 0731 9458882
E-Mail: info@seniorenratulm.de
Website: https://www.seniorenratulm.de

Kurzbeschreibung

Stadtbibliothek Ulm

Alle haben Fragen – wir haben Antworten

Die Stadtbibliothek Ulm bietet Ihnen rund 600.000 Medien zu allen Themen. In der Zentralbibliothek in der Stadtmitte, unseren vier Stadtteilbibliotheken und unserer Fahrbibliothek können Sie Romane, Sachbücher, Zeitungen, Zeitschriften, Spiele, Filme, Musik und Hörbücher anschauen und zu sich nach Hause holen.

Nutzen Sie auch unser vielfältiges Online-Angebot: Leihen Sie E-Books aus, bilden Sie sich mit unseren E-Learning-Kursen weiter, rufen Sie aktuelle Zeitungs- und Zeitschriftenausgaben online ab und recherchieren Sie in unseren Datenbanken.

Ein Bibliotheksausweis kostet für Erwachsene 30 € pro Jahr und ist für Kinder kostenlos.

Foto: Martin J. Duckek

Angebot

Foto: Martin J. Duckek

- Zentralbibliothek in der Stadtmitte
- Zweigstellen in den Stadtteilen Böfingen, Eselsberg, Wiblingen und Weststadt sowie ein Bücherbus, der viele weitere Stadtteile mit Medien versorgt
- breites Angebot zur Weiterbildung: aktuelle Sachliteratur, E-Learning-Kurse, Zeitungen und Zeitschriften…
- Medien zur Freizeitgestaltung: Romane (auch in Großdruck), Reiseführer, Ratgeber, Musik, Filme…
- Sitzecken für einen gemütlichen Aufenthalt; Lesecafé in der Zentralbibliothek
- eigene Abteilungen für Ihre Enkelkinder
- Internetplätze und kostenloses WLAN
- Lesungen, Vorträge, Ausstellungen und Führungen für Gruppen
- Fortbildungen für ehrenamtliche Vorleser

Kontakt

Stadtbibliothek Ulm
Vestgasse 1
89073 Ulm

Telefon: 0731 161-4140
E-Mail: stadtbibliothek@ulm.de
Website: www.stadtbibliothek.ulm.de

Kurzbeschreibung

vh Ulm – Ihr Partner für alle Bildungsfragen

Die Ulmer Volkshochschule (vh Ulm) ist die größte Weiterbildungseinrichtung der Region. Als öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung mit engen kommunalen Verbindungen konzipiert und organisiert die vh das Weiterbildungsprogramm für Ulm, einen großen Teil Neu-Ulms und für zehn Gemeinden im Alb-Donau-Kreis. In jedem Jahr kommen etwa 25 000 Menschen in die Kurse und Seminare der vh und noch einmal so viele Teilnehmende kommen zu Vorträgen und Kulturveranstaltungen. Insgesamt beläuft sich unser Angebot auf rund 75 000 Unterrichtsstunden oder über 3000 Veranstaltungen im Jahr.

Foto: Oleg Kuchar

Angebot

Kurse vh mit Muße

Hier finden Sie Angebote für Menschen jeden Alters, die sich mehr Zeit fürs Lernen nehmen möchten, die Zeit und Muße haben, Neues zu entdecken – frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre. Entschleunigung wird großgeschrieben!
Kurse mit Muße gibt es in den Fachbereichen EDV, Sprachen, Kreativ, Wissen im Alltag, Gesellschaft und Umwelt sowie Gesundheit.

vh Club – Vortragsreihe

Sie wollen lernen, erleben, neue Menschen kennenlernen – und dies in der inspirierenden geselligen Atmosphäre des Club Orange im EinsteinHaus? Für Sie gibt es den vh Club, der sich jeweils am ersten Montag im Monat trifft. Willkommen sind Menschen, Singles und Paare, die spontan, offen und frei ein Sprungbrett in neue Wissensgebiete und Aktivitäten suchen und dafür Zeit und Muße am Nachmittag haben.
Dafür lädt das vh Club-Team zu jedem Termin eine interessante Referentin oder einen interessanten Referenten von einer Ulmer Initiative ein. Sie werden in ein neues Wissensgebiet eingeführt und können dies anschließend in Angeboten der vh oder in Ulmer Vereinen vertiefen.
Unterschiedliche Wissensstände spielen hier keine Rolle, denn in einer Atmosphäre der Toleranz und Geselligkeit – Kaffee und Gebäck inklusive – merken Sie schon nach einigen Treffen, dass jede und jeder andere Stärken hat.

Unsere Kooperationspartner sind:
ADFC, BUND, Freunde des Botanische Gartens, engagiert in ulm, DAV Sektion SSV, Schwäbischer Albverein, Slow Food, trotzDem, Verein Ulmer Weltladen.
Schauen Sie rein und lernen nette Menschen kennen, diskutieren mit den Referenten und erfahren viel Neues.
Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt

vh Ulm
Bärbel Schmidt
Kornhausplatz 5
89073 Ulm

Telefon: 0731 1530-0
Telefax: 0731 1530-50
E-Mail: info@vh-ulm.de
Website: www.vh-ulm.de

Kurzbeschreibung

Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm (ZAWiW)

„Lernen – für sich, mit anderen, für die Gesellschaft“
Das ZAWiW schlägt mit seinen Angeboten Brücken zwischen Wissenschaft und der Ulmer Bürgerschaft. Dabei geht es nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch um einen wechselseitigen Austausch. Gemeinsam eröffnen wir Lernräume für Jung und Alt und entwickeln innovative Bildungsangebote vorallem für ältere Menschen. Damit sollen ältere Menschen befähigt werden, ihr eigenes Alter(n) aktiv zu gestalten!

Wir schlagen Brücken zwischen Wissenschaft und Bürgerschaft

Wir vermitteln Wissen und ermöglichen Austausch und Diskussion

Wir qualifizieren für nachberufliche Herausforderungen

Wir eröffnen Lernräume für Alt und Jung

Wir unterstützen den Umgang mit digitalen Medien im Alter

Wir fördern Begegnungen in Europa, besonders entlang der Donau

Angebote

Die Akademiewochen bieten über eine Woche hinweg Vorträge, Arbeitsgruppen und ein Begleitprogramm zu gesellschaftlich und wissenschaftlich relevanten Themen. Die Diskussion und der soziale Austausch unter den über 500 Teilnehmenden kommt dabei nicht zu kurz, über die Jahre hinweg entstehen Freundschaften und auch das Bedürfnis, Themen gemeinsam in Arbeitskreisen Forschenden Lernens fortzusetzen.

Forschendes Lernen

Beim ZAWiW lernen ältere Menschen forschen und bringen dabei ihre Lebens- und Berufserfahrung mit ein. Die Themen sind vielfältig: z. B. Zeitzeugenarbeit, lokale Geschichte, Botanik, Klima und Umwelt, Wirtschaft, neue Medien und Alternsforschung. Aufgegriffen werden sonst oft brachliegende, in Vergessenheit geratene oder querliegende Forschungsthemen. Themen stellen sich aus Sicht von Älteren oft anders dar, als dies im normalen Wissenschaftsbetrieb sonst reflektiert wird.
Wir qualifizieren für neue nachberufliche Tätigkeitsfelder: ob im Austausch zwischen den Generationen und Kulturen oder im Umgang mit neuen Medien. Engagement und Bildung im Alter kann vielfältig und spannend sein! Weitere Angebote sind das studium generale oder die Ulmer 3-Generationen-Uni.

Das ZAWiW ist eine Abteilung des Departments für Geisteswissenschaften der Universität Ulm.

Kontakt

Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche
Weiterbildung der Universität Ulm (ZAWiW)
Albert-Einstein-Allee 5, 89081 Ulm

Telefon: 0731 50-26601
E-Mail: info@zawiw.de
Website: www.zawiw.de

„Lebenslanger Tüftler im aktiven Ruhestand“

Manfred H. war selbständiger Elektronikingenieur und Inhaber einer Firma, als er 2003 Insolvenz anmeldete. Er musste seine Mitarbeiter*innen entlassen und hatte keine Einnahmen mehr. Er sah sich auf einmal vor der Situation, viel Zeit, aber kein Geld mehr zu haben. Das Ehrenamt war ihm bis dato unbekannt, er fand jedoch daran gefallen und brachte sich in verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten ein. Dabei entdeckte er auch die Angebote des ZAWiWs an der Universität Ulm.

Schnell fand er Freude am Arbeitskreis Solar. Der Kontakt ergab sich zu Teilnehmenden dieses Arbeitskreises über die Jahreszeitenakademie, eine Kompaktwoche, in der morgens Vorträge und nachmittags Arbeitsgruppen geboten werden.
Da er sich von klein auf für „alles Elektrische und Elektronische“ interessierte, bot er selbst Workshops u. a. für Powerpoint, Fotobearbeitung, Skype oder Linux bei den Jahreszeitenakademien an. Über diese Angebote kam Manfred H. auch zur Ulmer 3-Generationen-Uni (u3gu), wo er z. B. in sogenannten Science Camps Kinder beim Erforschen naturwissenschaftlicher Zusammenhänge begleitete. Daraus entstand ein neuer Arbeitskreis Micro-Controller, in dem generationsübergreifend (13 bis 75 Jahre) die Geheimnisse moderner Micro-Elektronik vom Löten der Platine bis hin zur Programmierung entdeckt und eigene Ideen weiter entwickelt werden.
Für ihn war gerade das Forschendes Lernen etwas, was seinen Bedürfnissen nach sinnvoller ehrenamtlicher Betätigung entgegenkam: Seine Begeisterung für das „Austüfteln“ von technischen Dingen setzte schon in der Kindheit ein, zog sich durch sein ganzes Arbeitsleben und setzt sich im Alter fort. Über das Forschende Lernen näherte er sich aber auch anderen Themen, wie z. B. dem Umgang und die Gestaltung des eigenen Alterns oder die Bedeutung von Technik für das Altern.
Am forschenden Lernen schätzte Manfred H., dass man sich mit anderen zusammen auf den Weg macht, sich selbst organisiert ein Thema aneignet – ohne Vorgaben von außen, was am Ende herauszukommen hat und man – im Gegensatz zu Schule und Beruf – auch Fehler machen darf. Die Anbindung an die Uni hilft dabei, Kontakt zu anderen Wissenschaftler*innen zu bekommen und Unterstützung durch eine wissenschaftliche Begleitung. Neben dem Thema ist das gute Miteinander mit den anderen Teilnehmenden für das Arbeiten im Arbeitskreis maßgebend. Voraussetzung ist eine positive Atmosphäre in der Gruppe, die sich dadurch auszeichnet, dass man konfliktfrei miteinander umgehen kann, gleichberechtigt entscheidet, hilfsbereit ist, zusammen Spaß hat und tolerant mit Fehlern umgeht. Idealerweise ergeben sich über die Arbeit im Arbeitskreis auch persönliche Kontakte, sodass man mit den anderen Teilnehmenden hin und wieder über private Themen sprechen kann. Manfred H. hat sich auch an anderen Orten ehrenamtlich engagiert, er gehört zu den Initiatoren des ReparaturCafés, war Mitglied im unw e. V. und bei den Senior-Internet-Initiativen aktiv.
Manfred H. ist im August 2019 gestorben. Wir werden ihn in Erinnerung behalten als jemanden, dem es durch sein Engagement gelungen ist, seinem Leben eine neue Richtung zu geben, es neu zu gestalten.

Foto: Manfred H. (privat)

Agenda-Büro der Stadt Ulm

Frauenstraße 19
89073 Ulm
Telefon: 0731 1611015
E-Mail: agendabuero@ulm.de
Website: www.agenda21.ulm.de

BUND-Umweltzentrum Ulm

Pfauengasse 28
89073 Ulm
Telefon: 0731 66695
E-Mail: bund.ulm@bund.net
Website: https://www.bund-ulm.de/

Caritas Ulm-Alb-Donau

Olgastr. 137
89073 Ulm
Ansprechpartnerin Soziales Engagement:
Carola Schlecker
Telefon: 0731 -2063-23
Mail: schlecker@caritas-ulm-alb-donau.de
Website: www.caritas-ulm-alb-donau.de

Deutscher Alpenverein Sektion Ulm

Radgasse 27
89073 Ulm
Deutschland
Telefon: 0731 9216777
E-Mail: info@dav-ulm.de
Website: https://www.dav-ulm.de

DenkStätte Weiße Rose

Kornhausplatz 5 (Gebäude vh)
89073 Ulm
Ansprechpartner: Dr. Andreas Lörcher
(loercher@vh-ulm.de)
Telefon: 0731 1530-22
E-Mail: weisse.rose@vh-ulm.de
Website: www.vh-ulm.de/cms

Dokumentationszentrum Oberer Kuhberg Ulm e. V.
- KZ-Gedenkstätte -

Am Hochsträß 1
89077 Ulm
Telefon: 0731 21312
E-Mail: info@dzok-ulm.de
Website: https://www.dzok-ulm.de

Donauschwäbisches Zentralmuseum

Schillerstraße 1
89077 Ulm
Telefon: 0731 96254-0
E-Mail: info@dzm-museum.de
Website: http://www.dzm-museum.de

Botanischer Garten der Universität Ulm

Hans-Krebs-Weg
89081 Ulm
Ansprechpartner: Dipl.-Biol. Stefan Brändel
Telefon: 0731 50-31351
E-Mail: botgart@uni-ulm.de
Website: https://www.uni-ulm.de/einrichtungen/garten/

Haus der Stadtgeschichte - Stadtarchiv Ulm

Weinhof 12
89073 Ulm
Telefon: 0731 161 4200
E-Mail: stadtarchiv@ulm.de
Website: https://stadtarchiv.ulm.de

HfG-Archiv

Am Hochsträß 8
89081 Ulm
Telefon: 0731 161 4370
E-Mail: hfg-archiv@ulm.de
Website: https://hfg-archiv.museumulm.de

kunsthalle weishaupt

Hans-und-Sophie-Scholl-Platz 1
89073 Ulm
Telefon: 0731 161 4360
E-Mail: info@kunsthalle-weishaupt.de
Website: http://kunsthalle-weishaupt.de

Kunstpfad Universität Ulm

Gelände Universität Ulm
Oberer Eselsberg
89081 Ulm
E-Mail: muz@uni-ulm.de
Website: https://www.uni-ulm.de/einrichtungen/muz/musisches-zentrum/kunstpfad.html

Kunstverein Ulm e. V.

Kramgasse 4
89073 Ulm
Telefon: 0731 66258
E-Mail: info@kunstverein-ulm.de
Website: https://www.kunstverein-ulm.de

Museum Brot und Kunst

Forum Welternährung
Salzstadelgasse 10
89073 Ulm
Telefon: 0731 69955
E-Mail: info@museumbrotundkunst.de
Website: https://www.museumbrotundkunst.de

Museum im Konventbau – Kloster Wiblingen

Schlossstrasse 38
89079 Ulm-Wiblingen
Telefon: 0731 5028975
E-Mail: info@kloster-wiblingen.de
Website: https://www.kloster-wiblingen.de

Museum in der Klostermühle

Museumsverein Ulm-Söflingen e. V.
Klosterhof 18
89077 Ulm
Telefon: 0731 94696-22
E-Mail: mbulm1@gmail.com
Website: http://www.museum-soeflingen.de

Museum Ulm

Marktplatz 9
89073 Ulm
Telefon: 0731 161 4330
E-Mail: info.museum@ulm.de
Website: www.museumulm.de

NABU Ortsgruppe Ulm / Neu- Ulm

Rychartweg 58
89075 Ulm
Ansprechpartnerin: Wiltrud Spiecker
E-Mail: wiltrud.spiecker@gmx.de
Website: https://www.nabu-ulm-neu-ulm.de/

Naturkundliches Bildungszentrum Ulm

Kornhausgasse 3
89073 Ulm
Telefon: 0731 161 4742
E-Mail: nabi@ulm.de
Website: https://www.naturmuseum-ulm.de

pro arte

ulmer kunststiftung
Galerie im Kornhauskeller
Hafengasse 19
89073 Ulm
Ansprechpartner: Erhard Gross (Vorstand)
Telefon: 0731 619576
E-Mail: galerie@proarte-ulmer-kunststiftung.de
Website: https://www.proarte-ulmer-kunststiftung.de/

Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Ulm/Neu-Ulm
Bürgerhaus Mitte
Schaffnerstr. 17
89077 Ulm
Telefon: 0731 33839
E-Mail: wernerreinisch@web.de
Website: http://www.albverein-ul-nu.telebus.de/

Stadthaus Ulm

Münsterplatz 50
89073 Ulm
Telefon: 0731 161 7700
E-Mail: stadthaus@ulm.de
Website: https://stadthaus.ulm.de

Theater Ulm

Herbert-von-Karajan-Platz 1
89073 Ulm
Telefon: 0731 1614444
Kontaktformular: https://www.theater-ulm.de/kontakt
Website https://www.theater-ulm.de

Verein Ulmer Weltladen e. V.

Pfauengasse 28
89073 Ulm
Telefon: 0731 68108
E-Mail: info@ulmer-weltladen.de
Website: http://www.ulmer-weltladen.de

Ulmer Initiativkreis nachhaltige Wirtschafts-entwicklung (unw) e. V.

Marktplatz 8
89073 Ulm
Ansprechpartnerin: Birgit Schäfer-Oelmayer
Telefon: 0731 38859-40
E-Mail: info@unw-ulm.de
Website: https://www.unw-ulm.de/

Zentrale Bürgeragentur ZEBRA e. V.

Radgasse 8
89073 Ulm
Telefon: 0731 - 60 25 670
E-Mail: a.torer@zebra-ulm.de
Website: http://www.zebra-ulm.de

Die örtlichen Sportvereine haben ebenfalls zahlreiche Angebote für ältere Menschen. Weitere Informationen und Angebote finden Sie in den Seniorenwegweisern der Städte Ulm und Neu-Ulm.

Die Koordinierung des Ulmer Netzwerks für Soziale Teilhabe und Bildung im Alter durch das ZAWiW wurde durch die Projekte „Weiterentwicklung innovativer Bildungsakonzepte für Ältere“ (WiB) von der Heidehof Stiftung und das Projekt „Umbrüche bewältigen – Aufbrüche wagen“ vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg gefördert.

Heidehof Stiftung

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT