

# Wegweiser 2025 für Seniorinnen und Senioren in Stadtbergen



- ▶ Informationen & Hinweise
- ▶ Ratschläge & Tipps
- ▶ Ansprechpartner

Herausgegeben durch den  
Seniorinnen- und Seniorenbeirat  
der Stadt Stadtbergen



# Fonds zur Förderung bedürftiger Kinder und Jugendlicher



Die Stille Hilfe ist ein Fonds der hauptsächlich im Bildungsbereich, z. B. für die Deckung des Schulbedarfs oder Teilnahme an Schulveranstaltungen Verwendung findet. In Ausnahmefällen auch im häuslichen Bereich (z.B. drohender Stromsperre).

Eine Förderung bzw. Hilfeleistung wird von der jeweiligen Einrichtung geprüft und durch diese bei der Stadtverwaltung eingereicht. Die Hilfen werden grundsätzlich durch einmalige Zuwendungen gewährt.

Die Stille Hilfe finanziert sich aus den Zinserträgen eines Fonds für soziale Zwecke sowie aus Spenden von Dritten mit Zweckbestimmung „Stille Hilfe“.

SPENDENKONTO: Stille Hilfe Stadtbergen

IBAN: DE67 7315 0000 0030 0486 98

BIC: BYLADEM1MLM

**STIFTUNG  
UNSER STADTBERGEN**  
unterstützt ■ fördert ■ verbindet

Die Stiftung „Unser Stadtbergen“ fördert insbesondere gemeinnützige und soziale Projekte aus folgenden Bereichen:

- KUNST • MUSIK • BILDUNG • SPORT
- GESUNDHEITS- & WOHLFAHRTSWESEN
- WISSENSCHAFT • FORSCHUNG • KULTUR
- ERZIEHUNG • UMWELT- & LANDSCHAFTSSCHUTZ
- JUGEND- & ALTENPFLEGE
- HEIMAT- & DENKMALSCHUTZ

**KONTAKTMÖGLICHKEITEN**  
STADT STADTBERGEN  
Oberer Stadtweg 2 | 86391 Stadtbergen  
Telefon: 0821 | 2438-0 | Telefax: 0821 | 2438-107  
E-Mail: fb3@stadtbergen.de

STIFTERGEMEINSCHAFT Stadtbergen Sparkasse Schwaben-Bodensee

## Gute Gründe „Unser Stadtbergen“ zu unterstützen

- Ich kann dauerhaft Projekte in Stadtbergen zur Förderung des Gemeinwohls unterstützen.
- Ich kann mit einer Zuwendung ein persönliches Zeichen setzen - für mich selbst, meinen Lebenspartner, für Stadtbergen.
- Ich kann etwas von dem weitergeben, was ich selbst im Leben erhalten habe, und übernehme gesellschaftliche Verantwortung.
- Ich kann Zuwendungen an die Stiftung steuerlich geltend machen.
- Ich kann anonym oder öffentlich stiften und damit etwas ewig Wirkendes schaffen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

## Grußwort des ersten Bürgermeisters



Foto: Stadt Stadtbergen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, mit der aktualisierten Auflage des Seniorenwegweisers möchten wir Ihnen ein Nachschlagewerk an die Hand geben, das Ihnen eine hilfreiche Orientierung über die Angebote für Seniorinnen und Senioren bezüglich Organisationen, Einrichtungen und Verbände unserer Stadt und auch des Landkreises bietet. Eine Vielzahl von Kultur-, Bildungs- und Freizeitangeboten lädt Sie dazu ein, gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Kontakte zu knüpfen.

Ich lade Sie ein, die vielfältigen Möglichkeiten in unserer Region zu nutzen, die in diesem Wegweiser beschrieben werden.

Selbstverständlich steht unsere Infobroschüre auch digital für Sie auf der Webseite der Stadt Stadtbergen zur Verfügung. Sollten Sie Ergänzungen, Wünsche oder Fragen haben, können Sie sich jederzeit auch an unsere Mitarbeitenden im Rathaus oder an den Seniorinnen- und Seniorenbeirat wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Nutzen der Angebote.

A handwritten signature in blue ink that reads "Paulus Metz". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal line extending to the right.

Ihr Paulus Metz  
Erster Bürgermeister  
der Stadt Stadtbergen

## Grußwort des Landratsamtes

„Es kommt nicht darauf an, wie ALT man wird, sondern WIE man alt wird.“  
(Werner Mitsch)

Es ist unser aller Wunsch, unser Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten zu können. Durch die gestiegene Lebenserwartung und den medizinischen Fortschritt kann die „Altersphase“ im Vergleich zu früher ein viel aktiverer Abschnitt unseres Lebens sein. Viele Seniorinnen und Senioren sind körperlich und geistig fit. Sie gehören noch lange nicht zum „alten Eisen“.

Trotzdem ist das Älterwerden oftmals mit körperlichen Einschränkungen und auch mit veränderten Bedürfnissen verbunden. Je älter die Menschen werden, desto mehr Hilfe brauchen sie, um ihren Alltag zu bewältigen. Glücklicherweise gibt es heute eine Vielzahl an Angeboten, die auf diese geänderten Bedürfnisse zugeschnitten sind und auf die man bei Bedarf jederzeit zurückgreifen kann.

In seinem Seniorenwegweiser hat der Seniorenbeirat der Stadt Stadtbergen alle relevanten regionalen Angebote zusammengefasst und die passenden



Foto: Landratsamt Augsburg

Ansprechpersonen benannt. Daneben gibt es Tipps und wichtige Informationen für die Seniorinnen und Senioren in Stadtbergen, aber auch für ihre Angehörigen.

Ich bedanke mich für dieses Engagement und hoffe, dass diese Broschüre für viele Menschen eine nützliche Orientierungshilfe sein wird

*Regina Mayer*

Regina Mayer  
Seniorenbeauftragte für den  
Landkreis Augsburg



## Vorwort des Wegweisers



Foto: Andreas Lode

Liebe Leserinnen und Leser des Wegweisers für Seniorinnen und Senioren, die Stadtbergerinnen und Stadtberger der Generation 60 + haben im Sommer 2024 einen neuen Seniorinnen- und Seniorenbeirat (SSB) gewählt. Er hat aktiv, selbstbewusst und engagiert seine Arbeit aufgenommen. Der SSB Stadtbergen möchte so weit wie möglich im Alter ein selbstbestimmtes Leben in Gesundheit, Freude und Würde ermöglichen. Der Wegweiser ist dazu ein Beitrag.

In Stadtbergen gibt es ein breites Netz an Angeboten in Vereinen, Verbänden, Einrichtungen und an Dienstleistern. In diesem „Wegweiser“ finden Sie einen Überblick. Es werden wichtige Ansprechpartner mit Kontaktdaten benannt. Die Informationen in schwie-

rigen Lebenssituationen und die Tipps der Freizeitgestaltung ergänzen die Angebote. So kann diese Broschüre Ihnen ein wichtiger Begleiter und ein praktisches Nachschlagewerk werden, das Alter mutig zu gestalten.

Ich danke allen Beteiligten, den privaten und öffentlichen Wohlfahrtsverbänden, den Diensten und Einrichtungen der Altenhilfe sowie dem Redaktionsteam des SSB für die Zusammenarbeit, dass der vorliegenden Wegweiser 2025 für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger herausgegeben werden konnte.

Sollten Sie in dieser Broschüre etwas vermissen, teilen Sie uns dies bitte mit. Ihre Rückmeldung ist uns wichtig. So kann ein Leben im Alter gemeinsam gelingen.

Alles Gute im Namen des SSB Stadtbergen

Ihr

Norbert Greim

1. Vorsitzender des  
Seniorinnen- und Seniorenbeirats

# Inhaltsverzeichnis

## I. SENIORINNEN- UND SENIORENBEIRAT STADTBERGEN

Vorstellung	8 - 9
Angebote und Veranstaltungen	10 - 12

## II. ANGEBOT DER BEGEGNUNG

Seniorenclubs und -kreise in den Kirchengemeinden	13
Vereine und Organisationen	14 - 15
Fitnessinseln, Kneipp- & Bouleanlage	16
Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen	17

## III. BERATUNG & INFORMATION

Organisationen und Ansprechpartner für verschiedene Lebenslagen- und Situationen	18 - 23
--	---------

## IV. DIENSTLEISTUNGEN

Überblick über verschiedene Angebote	24 - 27
Aufstellung der Dienstleister und Anbieter	28 - 31

## V. WEITERE ANGEBOTE & VERGÜNSTIGUNGEN

Weitere Angebote, ÖPNV, Trinkwasserbrunnen	32 - 33
Vergünstigungen für Seniorinnen und Senioren	34
Defibrillatoren Standorte	34

## VI. RECHTLICHE FRAGEN – VORSORGE

Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung	35
--	----

## VII. TODESFALL

Alle Informationen, Handlungsempfehlung und Ansprechpartner	36 – 38
--	---------

## VIII. VORSICHTSMASSNAHMEN IM ALTER

Grundsätzliche Vorsichtsmaßnahme und Bankgeschäfte	39 – 40
Einbruch, Internet und Täuschungsmanöver	41 – 42
Brandschutz, Lebensrettende Hilfen und Notrufsysteme, Hausnotruf	43 – 45
Notfalldose und Notfallpass	46

## IX. GESUNDHEIT

Arztpraxen, Physiotherapie, Apotheken und mehr	47 – 50
--	---------

## X. SONSTIGES

10 Tipps gegen Einsamkeit im Alter	51 – 53
Literaturhinweise	54
Raum für eigene Notizen	55
Wichtige Rufnummern	56

## I. Seniorinnen- und Seniorenbeirat Aufgaben & Zusammensetzung

### SENIORINNEN- UND SENIORENBEIRAT STELLT SICH VOR

2003 wurde der Seniorinnen- und Seniorenbeirat der Stadt Stadtbergen ins Leben gerufen. Das Gremium ist ehrenamtlich tätig, arbeitet mit dem Stadtrat und der Stadtverwaltung unserer Stadt zusammen.

Durch die Wahl zum Seniorinnen- und Seniorenbeirat werden parteipolitisch und konfessionell unabhängig die Anliegen der älteren Generation wahrgenommen. Seniorengerechte und seniorengerechte Lösungen stehen im Vordergrund.

#### Ziele und Aufgaben

Die Mitglieder des Seniorinnen- und Seniorenbeirats verstehen sich als Ansprechpartner älterer Bürgerinnen und Bürger, dem Stadtrat und der Stadtverwaltung, den Vereinen, kirchlichen und gemeinnützigen Organisationen von Seniorinnen und Senioren. Auch Begegnungsstätten für Seniorinnen und Senioren, Alten- und Pflegeheime und Seniorenwohnanlagen haben wir im Blick. Wir setzen uns für die Lebensqualität älterer Menschen ein und verstehen uns als Organ der Meinungsbildung und sorgen für den Erfahrungsaustausch auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und

sozialpolitischem Gebiet. Dabei weisen wir auf Belange und Probleme der älteren Generation hin und beraten dazu den Stadtrat. Die Sitzungen des SSB sind öffentlich.

An seniorengerechten Lösungen und der Koordination von Maßnahmen im Stadtgebiet ist uns gelegen. Wir fördern die Fähigkeit zur Selbsthilfe und setzen uns für die erforderlichen Rahmenbedingungen ein.

#### Aktionen und Zusammenarbeit

Der Seniorinnen- und Seniorenbeirat nimmt zu aktuellen Fragen Stellung und spricht Empfehlungen aus. So gibt er einen Wegweiser für Seniorinnen und Senioren heraus, wirkt an Veranstaltungen und Aktionen von Vereinen und Institutionen mit oder führt sie auch selbst durch. Die Seniorenbeauftragten des Stadtrats und der Behindertenbeauftragte unterstützen den Beirat als Mitglieder ohne Stimmrecht in seiner Arbeit.

#### Seniorenbeauftragte des Stadtrats:

Roland Mair, Tel. 0151/11037725

Norbert Brunner, Tel. 58 96 998

Carmen Steinmüller, Tel. 24 36 466

#### Behindertenbeauftragter

Dieter Braumiller, Tel. 43 33 84,

mobil 0178/54 05 641



# MITGLIEDER DES SENIORINNEN – UND SENIORENBEIRATS



von links nach rechts: Burkhard Kuhls, Norbert Greim, Heito Saladin, Franz Schmid, Helmut Göller, Christine Fichtner, Martina Bauer (Dritte Bürgermeisterin), Gertrud Gildenmeier, Herbert Kratzer, Matthias Bayer, Gerhard Zandtner und Paulus Metz (Erster Bürgermeister)

Foto: Stadt Stadtbergen

## Mitglieder des Seniorinnen- und Seniorenbeirats mit Aufgabenverteilung

Matthias Bayer	Tel. 43 19 29
Christine Fichtner	Tel. 24 31 563
Gertrud Gildenmeier, 2. Pressbeauftragte	Tel. 58 70 955
Helmut Göller, 2. Vorsitzender	Tel. 43 71 72
Norbert Greim, 1. Vorsitzender	Tel. 44 98 90 69
Herbert Kratzer, Pressebeauftragter	Tel. 43 26 09
Burkhard Kuhls, Schriftführer	Tel. 0160 80 00 17 3
Heito Saladin	
Schmid Franz, Leiter Generationentreff	Tel. 43 25 24
Gerhardt Zandtner	Tel. 0176 67 07 70 96
Stadt Stadtbergen, Sachbearbeiter für allg. Seniorenfragen	Tel. 24 38 - 137

# I. Seniorinnen- und Seniorenbeirat Angebote und Veranstaltungen

## Regelmäßige Veranstaltungen Generationentreff Stadtbergen, Beim Schlaugraben 6

*Songs: „Oldies but Goodies“  
Singen mit Gitarrenbegleitung  
von Schlagnern und Oldies aus vier  
Jahrzehnten*

1x im Monat am  
Montag 18.30 - 20.00 Uhr  
Kontakt: Helmut Göller, Tel. 43 71 72

*Handarbeitsnachmittag mit  
Stricken und Häkeln*

Jeden 2. Dienstag um 14.30 Uhr  
Kontakt: Renate Klemmer,  
Tel. 24 20 07 6

*Englischkonversation  
für Anfänger*

Mittwoch 14.30 Uhr  
*für Fortgeschrittene*  
Mittwoch 15.45 Uhr  
Kontakt: Gabriele u. Jürgen Zaers  
Tel. 43 98 14 44



Foto: Stadt Stadtbergen

*Gemeinsames Singen für die  
ältere Generation*

Jeden 2. Freitag um 15 Uhr  
Kontakt: Christa Beckinger,  
Tel. 88 18 39

*Gesellschaftsnachmittag mit Spielen,  
guter Musik aus der Jugendzeit und  
gemütlichem Beisammensein*

Jeden 2. Freitag um 15 Uhr  
Kontakt: Franz Schmid, Tel. 43 25 24



Foto: Stadt Stadtbergen

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender, der Tageszeitung oder dem Stadtberger Boten. Änderungen vorbehalten!



Foto: Stadt Stadtbergen

## Sporthalle Stadtbergen, Am Sportpark 2

### *Tanztreff - für tanzfreudige Seniorinnen und Senioren*

Anmeldung: Dorothea Greim,  
Tel. 44 98 90 69

### *Internationale Tänze*

Dienstag, (14-tägig), 14.30 Uhr  
Anleitung: Margarete Aulbach

### *Line-Dance - Fortgeschrittene*

Dienstag, (14-tägig), 14.30 Uhr

### *Line-Dance - Anfängerkurs*

Mittwoch (wöchentlich), 14.00 Uhr  
Anleitung: Irene Brucker

### *PC-Information- & Beratungstreff*

14-tägig mittwochs von 10–11.30 Uhr  
Die „Computer-Senioren“ helfen bei  
Problemen rund um den PC oder  
das Smartphone. All die kleinen und  
größeren Probleme mit Computer und  
Laptop werden versucht zu lösen.  
Kontakt: Ludwig Ullrich  
Tel. 0160 / 528 1471



Foto: Stadt Stadtbergen

## Wanderungen

Jeden 2. Samstag eines Monats  
Bekanntgabe der Ziele in der Presse  
Kontakt: Franz Schmid, Tel. 43 25 24  
Anmeldung erforderlich!



Foto: SSB Stadtbergen

## I. Seniorinnen- und Seniorenbeirat weitere Angebote

### Filmclub in der Friedenskirche Stadtbergen

„Film ab!“ – Mal ernst und tiefgründig, mal heiter und zum Schmunzeln. Die Filme werden aus Broschüren des Landesmediendienstes Bayern, den verschiedenen öffentlichen oder kirchlichen Medienportalen ausgewählt.

Im Anschluss Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen.

**Wo:** Saal der Evang. Friedenskirche Stadtbergen, Am Graben 21

**Kontakt:** Norbert Brunner  
Tel. 58 96 998



**Wann:** jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 14–17 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei!

### Newsletter 60+

Ein besonderes Informationsangebot ist der, im Jahr 2023 ins Leben gerufene, kostenlose Newsletter 60+.

Pro Ausgabe werden seniorenspezifische Themen behandelt und informativ dargestellt. Neben redaktionellen Inhalten finden sich im Newsletter Tipps, Tricks und Checklisten zu den jeweiligen Themen.

### Sie möchten den Newsletter 60+ per E-Mail oder per Post erhalten?

Der Newsletter ist kostenlos bestellbar. Schicken Sie uns eine kurze E-Mail an [kultur@stadtbergen.de](mailto:kultur@stadtbergen.de) oder melden Sie sich unter [www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren/newsletter-60](http://www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren/newsletter-60) zum Newsletter an.

Hier finden Sie auch alle bisherigen Ausgaben.

### Smartphone-Treff

Gemeinsam mit dem Jugendrat Stadtbergen werden drei bis vier Mal im Jahr Smartphone-Treffs durchgeführt. Hier helfen die Jugendlichen bei Fragen und Problemen mit dem Smartphone und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Die Termine entnehmen Sie bit-

te der Zeitung oder lassen Sie sich bei der Jugendpflege auf die Interessenliste eintragen.

### Jugendpflege Stadtbergen

Josua Neumann

Tel. 2438-174 oder per E-Mail an [neumann@stadtbergen.de](mailto:neumann@stadtbergen.de)



## II. Angebote der Begegnung in Stadtbergen

Ältere Menschen wollen sich entspannen und erholen. Sie interessieren sich für Neues und für Kultur, lieben die Geselligkeit, wollen Gemeinschaft erfahren, suchen Kontakt zu Gleichgesinnten, wollen der Isolation entfliehen oder wollen etwas für ihre Gesundheit tun. In Stadtbergen gibt es ein reichhaltiges Angebot für Seniorinnen und Senioren in kirchlichen Gemeinschaften und der großen Zahl von Vereinen.



Foto: Ingo Bartussek – stock.adobe.com

### Seniorenclubs und –kreise in Kirchengemeinden

#### **Kath. Pfarreiengemeinschaft Stadtbergen Maria, Hilfe der Christen, St. Nikolaus, St. Gabriel, St. Oswald**

Bismarckstr. 63, 86391 Stadtbergen  
Tel. 2 43 44-0

[www.pg-stadtbergen.de](http://www.pg-stadtbergen.de)

- einmal im Monat am Donnerstag wird ein Seniorennachmittag angeboten
- einmal im Monat am Mittwoch ist das Treffen für Verwitwete „Gemeinsam statt einsam“
- jeden 2. und 4. Montag im Monat wird zum Sitztanz eingeladen. Infos und Anmeldung: Cornelia Pietzowski, Tel. 43 62 74 oder [pietzowski@gmx.net](mailto:pietzowski@gmx.net)
- Meditatives Tanzen, einmal im Montag am Dienstagabend.
- Kirchenchor der Pfarreiengemein. B. Golmitzer, Tel.0173/3858879
- Band „tonart“ Deuringen Dr. Wolfgang Stark, Tel. 43 71 53

#### **Evangelische Kirchengemeinde Friedenskirche Stadtbergen**

Am Graben 21, 86391 Stadtbergen

Tel. 43 21 64

- Kirchenchor und Musikstation Stadtbergen  
Lebensfreude durch  
Bewegung Ursula Heppichböhm,  
Tel. 328 60 60  
[www.musikstation-stadtbergen.de](http://www.musikstation-stadtbergen.de)
- Film Club Stadtbergen  
jeden 2. und 4. Donnerstag im  
Monat



## II. Angebote der Begegnung in Stadtbergen

### Vereine und Organisationen mit Seniorenarbeit

#### Volkshochschule Stadtbergen

Claudia Leicht, Tel. 2438-182

Rathaus Stadtbergen

[www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)

- *Diverse Kursangebote*
- *Ärztliche Vortragsreihe*  
*Montags im Bürgersaal, 19.30 Uhr*

#### AWO Stadtbergen

Goethestr. 12, 86391 Stadtbergen

August Bögle, Tel. 0171/82 26 433

- *Senioren-gymnastik*
- *Seniorenclub*
- *Ausflugsfahrten,*
- *Veranstaltungen*

#### Sozialverband VDK Bayern e. V.

#### Ortsverband Stadtbergen

Werner Mejtil, Haldenweg 7, 86391

Stadtbergen, Tel. 43 38 75

[www.vdk.de/ov-stadtbergen](http://www.vdk.de/ov-stadtbergen)

- *Mitgliederberatung*
- *Vermittlung in Behinderten-, Renten- und Seniorenan-gelegenheiten*
- *Ausflugsfahrten*
- *monatlicher Kaffeetreff*

#### Veteranen- und Soldaten- kameradschaft Stadtbergen e. V.

Benjamin Dempfle,

Tel. 0176 / 64 15 66 93

- *Vereinsleben*
- *Traditions- & Brauchtumspflege*

#### Symphonieorchester Stadtb. e. V.

Ob. Stadtweg 2, 86391 Stadtbergen

Tel. 44 42 74 8

- *Orchesterproben*
- *öffentliche Konzerte*

#### Männerchor Stadtbergen e. V.

Peter Scherer, Tel. 43 35 26

- *Chorproben*
- *öffentliche Konzerte*

#### Singkreis Deuringen

Elke John, Tel. 43 86 81

- *Gemischter Chor, Chorproben*
- *öffentliche Konzerte*

#### Partnerschaftsverein Stadtb. e. V.

Josef Ortolf, Tel.: 08238 / 95 90 43

[www.pave-stadtbergen.de](http://www.pave-stadtbergen.de)

- *Austausch mit den Partnerstädten*
- *Besuchsfahrten*

#### TSG Stadtbergen e. V.

Gotenstr. 1, 86391 Stadtbergen

Bürozeiten der Geschäftsstelle:

Montag 14 - 16 Uhr und jeden 2.

Montag im Monat 16 - 18 Uhr

Tel. 43 30 59

[info@tsg-stadtbergen.de](mailto:info@tsg-stadtbergen.de)

[www.tsg-stadtbergen.de](http://www.tsg-stadtbergen.de)

- *Tennis*
- *Schwimmen*
- *Wandern / Skifahren*
- *Turnen 50+,*
- *Nording Walking*
- *weitere Sportarten*

### **TSV Leitershofen 1913 e. V.**

Stadtberger Straße 8,  
86391 Stadtbergen

Tel. 43 55 18

Bürozeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag 17.30 bis 18.15 Uhr

info@tsv-leitershofen.de

www.tsv-leitershofen.de

- *Senioren-gymnastik*
- *Rücken- & Damengymnastik*
- *Walking & Wandern*
- *Tennis & Tischtennis*
- *weitere Sportarten*

### **TSV Deuringen e. V.**

Allgäuer Str. 12, 86391 Stadtbergen

Tel. 43 21 21

www.tsv-deuringen.de

verwaltung@tsv-deuringen.de

- *Präventionsgymnastik,*
- *Fitness-und Konditionsgymnastik*
- *Yoga*
- *Tischtennis & Tennis*
- *weitere Sportarten*

### **Spielvereinigung Deuringen e. V.**

Waldstr. 7, 86391 Stadtbergen

Martin Großmann

vorstand@spvggdeuringen.de

www.spvggdeuringen.de

- *Fitness und Freizeit*
- *Kegeln*
- *weitere Sportarten*

### **Golf-Club Leitershofen e. V.**

Tel. 43 72 42

www.golfclub-leitershofen.de

- *Golfen auch für Senioren*

### **Schützenverein Stadtbergen e. V.**

Gotenstr. 1a, 86391 Stadtbergen

Herr Schnürch, 08231 / 86 27 6

- *Luftpistole und -gewehr*
- *Kleinkaliber u. Zimmerstutzen*

### **Schützengesellsch. „Edelweiß“e. V. Leitershofen**

Herr Stadler, Tel. 93 91 1

- *Luftpistole und -gewehr*
- *Kleinkaliber u. Zimmerstutzen*

### **Behinderten-und Vital- Sportverein (BVSU)**

Sylvia Tobé, Tel. 43 37 37

- *Boule, jeden Donnerstag um 14  
Uhr am August-Abendstein-Weg*
- *Wassergymnastik*

### **Bund Naturschutz in Bayern e. V. Ortsgruppe Stadtbergen**

Dr. Ludwig Fink Tel. 48 91 03

www.bund-naturschutz-augsburg.de

- *Umweltengagement*
- *Naturobjektpflege*
- *Vorträge*
- *Wanderungen*



Foto: Marco - stock.adobe.com

## II. Angebote der Begegnung in Stadtbergen

### Mobilität und Bewegung



*Fitness- und Bewegungsparcour Deuringen*



*Fitness- und Bewegungsparcour Leitershofen*



*Fitness- und Bewegungsparcour Stadtbergen*

Fotos: Stadt Stadtbergen

Mobilität ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Lebensqualität. In jedem Lebensalter wollen sich Menschen unabhängig, selbstbestimmt und flexibel bewegen können und unterwegs sein. Neben den Veranstaltungen des Seniorinnen- und

Seniorenbeirats und den Angeboten der Vereine bietet der Naturpark westliche Wälder eine Vielzahl von Ausflugszielen vor der Haustüre in Stadtbergen an. Neuerdings gibt es in jedem Ortsteil von Stadtbergen einen Fitness- und Bewegungsparcour.

### Kneippanlage und Bouleanlage am August-Abenstein-Weg

Von Mai bis Oktober können Kneipp-Liebhaber von sieben Uhr morgens bis zehn Uhr abends die Anlage und auch die Bouleanlage kostenlos nutzen.

#### Wie geht Kneippen?

Vor dem Gang ins Wasser darauf achten, dass die Füße warm sind. Dann mit beiden Beinen ins Wasserbecken steigen. Idealerweise ist die Hälfte des Unterschenkels unter Wasser. Abwechselnd einen Fuss nach dem anderen aus dem Wasser ziehen und wie ein Flamingo anwinkeln. Je nach Körperempfinden zwischen mehreren Sekunden und maximal zwei Minuten wiederholen.

Danach ein paar Schritte gehen und das Wasser abperlen lassen und die Beine sanft mit einem Handtuch abstreifen – aber nicht abtrocknen! Anschliessend den Körper aufwärmen. Socken über die Füße ziehen oder sich in Decken einwickeln. Wer will, soll nach einer Pause nochmals ins kalte Wasser steigen.



Fotos: Stadt Stadtbergen

## Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen

Mit dem Freiwilligen-Zentrum hat die Stadt Stadtbergen auf Initiative des SSB einen Ansprechpartner für alle Belange rund um freiwilliges Engagement geschaffen. Ziel des FZ Stadtbergen ist die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in allen gesellschaftlichen Bereichen. Neben der Beratung von interessierten Bürgerinnen und Bürgern sowie der Unterstützung von gemeinnützigen Organisationen gehört die Initiierung eigener Projekte zum Aufgabenspektrum.

Zwei Angebote möchten wir Ihnen hier kurz vorstellen.

### Freiwillige Praktiker

Welche Aufträge übernehmen die freiwilligen Praktiker?

Sie unterstützen bei:

- Kleinen Reparaturen im Haushalt
- Montage, Auf- / Abbau von Möbeln
- Defekte Dichtungen an Wasserhähnen ersetzen
- Basteleien und Reparaturen, für die sich kein Handwerker beauftragen lässt
- Einrichten von Fernsehgeräten

Es werden keine Reparaturen an Gas, Wasser, elektrischen Einrichtungen oder Arbeiten am Haus übernommen. Bitte wenden Sie sich dafür an Handwerksfirmen vor Ort.



### Sozialer Fahr und Begleitdienst

Falls eine Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel oder des eigenen Autos nicht mehr möglich ist, bietet das FZ Stadtbergen den sozialen Fahr- und Begleitdienst an. Bitte beachten Sie, dass der Fahrdienst nicht für Krankentransporte oder als Alternative zum Taxi genutzt werden darf.

Wie können Sie den sozialen Fahr- und Begleitdienst buchen?

Eine rechtzeitige Anmeldung von 3 bis 4 Werktagen vor dem gewünschten Termin ist dringend erforderlich!

Auskünfte und detaillierte Informationen erhalten Sie beim

**Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen**

Generationentreff Stadtbergen

Beim Schlaugraben 6

Montag & Mittwoch von 15-17 Uhr  
oder nach Vereinbarung.

E-Mail [info@fz-stadtbergen.de](mailto:info@fz-stadtbergen.de)

Tel. 0152 / 51645908

### III. Beratung und Information

Beratung ist ein kostenfreies Angebot für Menschen aller Altersgruppen und Lebenslagen. Einrichtungen und Behörden, mitunter auch Ehrenamtliche helfen hier bei Fragen weiter, bieten

Unterstützung und Lösungsmöglichkeiten bei Problemen an. Einige Einrichtungen und Institutionen wollen wir Ihnen hier nennen.

#### 1. Allgemeine Altersfragen sowie Rat für Behinderte

##### Sozialamt Stadtbergen

[www.stadtbergen.de](http://www.stadtbergen.de)

Rathaus Zimmer Nr. 3

Tel. 2438-138, Frau Hunger

##### ► *Annahme von Anträgen für*

- Sozialhilfe zum Lebensunterhalt
- Grundsicherungsleistungen im Alter
- Wohngeld
- Renten und allgemeine Fragen zu Rentenangelegenheiten
- Schwerbehindertenausweis
- Folgeantrag zum Grades der Behinderung
- Anträgen zur Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Rathaus Zimmer 5,

Tel. 2438-134, Herr Mahler

- Befreiung von der Gurt- und Helmpflicht
- Parkausweis für behinderte Menschen

##### ► *Anregung von Betreuungen*

##### Landratsamt Augsburg

##### Beratungsstelle für Senioren

##### und pflegende Angehörige

Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen

Tel. 3102-2766, Guido Hauptmann

Tel. 3102-2705, Volker Bertram

Zusätzliche Angebote:

- Demenzsprechstunde
- Wohnberatung im Alter, bei Krankheit oder Behinderung
- Musterwohnung

##### Amt für soziale Leistungen

##### Landratsamt Augsburg

Prinzregenplatz 4, 86150 Augsburg

Besucheradresse: Halderstr. 29

Tel. 3102-2495

[www.landkreis-augsburg.de](http://www.landkreis-augsburg.de)

##### Arbeiterwohlfahrt

##### Bezirksverband Schwaben

Sonnenstr. 10 86391 Stadtbergen

Tel. 43 001-0

##### Caritasverband für den

##### Landkreis Augsburg

Depotstr. 5, 86199 Augsburg

Tel. 57048-0



**Bayerisches Rotes Kreuz  
Augsburg Land**  
Gabelsberger Str. 20  
86199 Augsburg  
Tel. 90 01-45 Frau Jansen

**Diakonisches Werk  
Soziale Beratung**  
Spenglergäßchen 7a, 86152 Augsburg  
Tel. 45019 3211 Frau Hagins  
Tel. 45019 3212 Frau Roth

**Sozialverband VdK Bayern e. V.  
– Kreisverband – Beratungsstelle für  
Rente, Hartz IV, Gesundheit**  
Ulrichsplatz 2  
86150 Augsburg  
Tel. 34 38 5-0  
kv-augsburg@vdk.de

► **Beratung durch Sozialstationen  
und ambulante Dienste**  
(siehe Seite 28)

**Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Bayern – Bezirksverband Schwaben**  
Volkhardtstr. 4-6  
86152 Augsburg  
Tel. 241 94-0  
schwaben@paritaet-bayern.de

**Deutsche Rentenversicherung  
Schwaben**  
Dieselstraße 9, 86154 Augsburg  
Auskunft und Beratung  
Terminvereinbarung  
Tel. 500-2121

**Regionalstelle  
Zentrum Bayern Familien und  
Soziales**  
Morellstr. 30  
86159 Augsburg  
Tel. 57 09 01  
Mo.-Fr. 8 - 12 Uhr  
www.zbfs.bayern.de

## 2. Psychische Erkrankungen

**Gerontopsychiatrische Ambulanz  
Bezirkskrankenhaus Augsburg**  
Geschwister Schönert Str. 2  
86156 Augsburg  
Tel. 48 03-4100  
www.bezirkskliniken-schwaben.de

**HILFETELEFON: Gewalt gegen Frauen**  
Tel. 08000 116 016

**Sozialpsychiatrische Dienste  
Augsburg Land**  
Außensprechttag Stadtbergen  
Kleiner Pfarrsaal Maria Hilf  
Bismarkstr. 63m, 86391 Stadtbergen  
Terminvereinbarung unter  
Tel. 08231/9151-45

## III. Beratung und Information

### 3. Suchtkrankheiten

#### Suchtfachambulanz Augsburg–Stadt des Caritasverbandes für die Diözese Augsburg e. V.

Auf dem Kreuz 47, 86152 Augsburg  
Tel. 31 56-432  
suchtfachambulanz.augsburg@  
caritas-augsburg.de

#### Anonyme Alkoholiker e. V.

Hirblinger Str 28, 86154 Augsburg  
Tel. 47 01 79 20  
aa-augsburg@anonyme-alkoholiker.de

#### Kreuzbund Augsburg e. V. Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Doktorgäßchen 7, 86152 Augsburg  
Tel. 0174 9857985  
info@kreuzbund-augsburg.de

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Arbeitsgemeinschaft für psychische Gesundheit

Inneres Pfaffengässchen 12,  
86152 Augsburg  
Leitung: Christian Holland  
Tel. 450 19 33 11  
spdi-augsburg@diakonie-augsburg.de

#### LichtBlume e. V.

Ulmer Str. 186, 86156 Augsburg  
Tel. 44 42 801 oder 0176 49405935  
Mo., Mi., Do. 9-12 Uhr  
www.lichtblume-ev.de  
mail@lichtblume-ev.de

### 4. Nach dem Krankenhausaufenthalt

Auskunft geben Sozialberatungs-  
stellen bzw. die Sozialstationen  
der ambulante Dienste in den  
Krankenhäusern.

### 5. Altersversorgung, Sozialversicherung und Rente

#### Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Augsburg

Morellstr. 30, 86159 Augsburg  
Tel. 57 09-01  
Mo., Die, Do., Fr. 8.30 - 12 Uhr  
Mi. 7.00 - 14.00 Uhr

#### Regierung von Mittelfranken Ausgleichsamt (ganz Bayern)

Marienstr. 21, 90402 Nürnberg  
Tel. 0911/ 23520  
Mo.-Fr. 8 - 13 Uhr

**Sozialverband VdK Bayern e.V.**  
**Kreisverband – Beratungsstelle**  
**für Rente, Hartz IV, Gesundheit**  
Ulrichsplatz 3, 86150 Augsburg  
Mo.-Do. 8.00-16 Uhr, Fr. 8.00-12.00 Uhr  
Tel. 34 38 5-0 [www.vdk.de](http://www.vdk.de)

**Landratsamt Augsburg**  
**Soziale Leistungen**  
**Grundsicherung im Alter**  
Prinzregentenplatz 4, 86150 Augsburg  
Parteiverkehr: Halderstr. 29 / 4.Stock  
Tel. 31 02-2467

**Deutsche Rentenversicherung**  
**Schwaben**  
Dieselstraße 9, 86154 Augsburg  
Tel. 0800 1000 480 21  
Mo. - Do. 7:30 - 18:00 Uhr u.  
Fr. 7:30 Uhr - 15:30 Uhr  
*Auskunft und Beratungsstelle*  
Terminvereinbarung:  
Tel. 500-2121

## 6. Weitere Beratungsangebote

**Alzheimer Gesellschaft Augsburg**  
**e.V. Selbsthilfe Demenz**  
Mittlerer Lech 5 d, 86150 Augsburg  
Tel. 31 93 130 - 31 93 110  
[www.alzheimer-augsburg.de](http://www.alzheimer-augsburg.de)

**Arbeiter-Samariter-Bund**  
**Regionalverband Augsburg e.V.**  
Döllgaststr. 12, 86199 Augsburg  
Tel. 34 93 986  
[info@augsburg-asb.de](mailto:info@augsburg-asb.de)

**Bayerische Krebsgesellschaft –**  
**Psychosoziale Beratungsstelle**  
Schießgrabenstr. 6, 86150 Augsburg  
Tel. 0821/9079190 [www.](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)  
[bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

**KompetenzNetz Demenz**  
Wilhelm-Hauff-Str. 28  
86161 Augsburg  
Tel: 0821/5688181  
[l.schuster@sic-augsburg.de](mailto:l.schuster@sic-augsburg.de)

**Augsburger Hospiz- und**  
**Palliativversorgung e.V.**  
Stadtberger Str. 21 - 86157 Augsburg  
Tel. 45555041  
[christine.fricke@ahpv.de](mailto:christine.fricke@ahpv.de)

**Pflegeservice Bayern**  
Tel 0800/7721111  
[www.pflegeservice-bayern.de](http://www.pflegeservice-bayern.de)

### III. Beratung und Information

#### 7. Lebenskrisen und Einsamkeit

##### Evangelische Beratungsstelle für Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensfragen

Oberbürgerm.-Dreifuß-Str. 1,  
86153 Augsburg  
Tel. 59 77 60

##### Telefonseelsorge Augsburg

(ökumenisch) Tag- und Nachtdienst  
kostenlose Rufnummer  
Tel. 0800 111 0 111

##### Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Augsburg

Mauerberg 6, 86152 Augsburg  
Tel. 3 33 33

##### Caritative Dienste

Amselweg 32-34, 86156 Augsburg  
Tel. 46 04 00  
[www.caritative-dienste.de](http://www.caritative-dienste.de)  
Mail: [info@caritative-dienste.de](mailto:info@caritative-dienste.de)

#### 8. Kranken- und Pflegeversicherung

► Auskunft durch:

- Sozialdienste der Kliniken
- Sozialstationen und ambulante Dienste
- Krankenkassen
- Sozialverband VdK

#### 9. Sozialhilfe und Wohngeld

##### Sozialamt der Stadt Stadtbergen

Rathaus, Oberer Stadtweg 2  
86391 Stadtbergen Tel. 2438-138

#### 10. Testament

##### Rechtsberatung zur Testamentsgestaltung durch Notar o. Rechtsanwalt

In einem Testament oder Erbvertrag werden Regelungen für den Fall des eigenen Todes getroffen. Beim Testament gibt es zwei Möglichkeiten – ein öffentliches Testament (Niederschrift eines Notars, kostenpflichtig)

– eine eigenhändig geschriebene und unterschriebene Erklärung (eigenhändiges Testament). Ehegatten können ein gemeinschaftliches Testament verfassen (eigenhändig oder notariell). Erbverträge kann man dagegen nur beim Notar errichten.

## 11. Nachlassende Selbstständigkeit im Alter

Allgemeine Fragen zur gesetzlichen Betreuung, Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Betreuungsverträge.

### Landratsamt Augsburg

#### Betreuungsstelle

Prinzregentenplatz 4 86150 Augsburg  
Tel. 3102-2480

[betreuung@LRA-a.bayern.de](mailto:betreuung@LRA-a.bayern.de)

### Betreuungsverein Caritas

Depotstr. 5, 86199 Augsburg  
Tel. 57048-31 (Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung, gesetzliche  
Betreuung, Betreuungsverfügung)

### Betreuungsverein

#### Augsburger Bürger/innen e.V.

Kirchbergstr. 17, 86157 Augsburg  
Tel. 45 07 70 24 1

[bab.betreuungsverein@awo-augsburg.de](mailto:bab.betreuungsverein@awo-augsburg.de)

### Amtsgericht Augsburg

#### Betreuungsgericht

Am Alten Einlaß 1, 86150 Augsburg  
Tel. 3105-0

### Sozialdienst Kath. Frauen e.V.

Schaezlerstraße 4 86150 Augsburg  
Tel. 650 425 10

[info@skf-augsburg.de](mailto:info@skf-augsburg.de)

Mo. – Do. 08:30–16:00 Uhr

Fr. 8:30–13:00 Uhr

### Betreuungsverein für Augsburg und Umgebung e.V.

Hauptstr. 11, 86405 Meitingen  
Tel. 08271/4266147

[info@betreuungsverein-au.de](mailto:info@betreuungsverein-au.de)

## 12. Selbsthilfegruppen

### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg  
Tel. 324-2016

## 13. Schuldnerberatung

### Diakonisches Werk Augsburg

Spenglergäßchen 7a,  
86152 Augsburg  
Tel. 45 01 93 25 0

### Verbraucherzentrale Bayern ev. Verbraucherberatung

Zeugplatz 3, 86150 Augsburg  
Tel. 37 86 6



## IV. Dienstleistungsangebote

Die meisten Menschen möchten im Alter solange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Das ist möglich, wenn Sie rechtzeitig planen und auch die Entwicklung Ihrer zukünftigen Bedürfnisse mit in den Blick nehmen. Bedenken Sie auch, dass eine umfassende Hilfe durch Dienstleister unter Umständen kostenintensiv ist und Dienstleistungen steuerpflichtig sind. Ein hilfsbereites soziales Umfeld sollte darüber hinaus unbedingt vorhanden sein.

### Stolperfrei Wohnen

Lassen Sie Ihre Wohnung altersgerecht und barrierefrei ausstatten. Für eine behindertengerechte Anpassung des Wohnraums gibt es unter Umständen Fördermöglichkeiten. Informationen und kostenlose und kompetente Beratung erhalten Sie bei der Seniorenberatungsstelle des Landratsamt, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen (s. Seite 18).

### Alltägliche Hilfe

Soziale Hilfsdienste und Serviceagenturen bieten die unterschiedlichsten Dienstleistungen, die das alltägliche Leben älterer Menschen erleichtern: hauswirtschaftliche Unterstützung, Fahrdienste, Begleitung zum Arzt oder zur Apotheke, Unterstützung bei Behördengängen, kleinere Reparaturen



Foto: thodonal - stock.adobe.com

im Haushalt, Begleitung beim Spaziergehen usw.

Diese Leistungen sind kostenpflichtig und werden in der Regel nicht erstattet. Liefert Ihr Lebensmittelhändler Ihren Einkauf auch nach Hause? Kommt der Friseur oder die Fußpflege zu Ihnen in die Wohnung? Fragen Sie nach!

### Haushaltshilfe

Für Pflegebedürftige gibt es die Möglichkeit, eine ausländische Haushaltshilfe zu beschäftigen, Vermittlung u. a. über die

#### **Agentur für Arbeit**

Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV), Bonn

Telefon 0228/713-1414

Haushaltshilfen@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de

## Essen auf Rädern

Für ältere Menschen oder Hilfsbedürftige, die ihre Mahlzeiten nicht mehr eigenständig zubereiten können oder möchten, bieten soziale Dienste und Hilfsorganisationen „Essen auf Rädern“. Täglich wird eine fertig zubereitete Mahlzeit zu Ihnen nach Hause geliefert oder ein wöchentliches Tiefkühl-Sortiment, das nur noch erwärmt werden muss. Auch Diät- oder Schonkost können dabei meist berücksichtigt werden.

## Hausnotruf

Wenn Sie befürchten, dass Sie im Notfall – etwa bei einem Schwächeanfall oder einem Sturz – Ihr Telefon nicht mehr erreichen, bietet der Hausnotruf Sicherheit. Durch den Druck auf einen Alarmknopf, den Sie als Halskette oder Armband tragen, können Sie Verbindung mit einer Notrufzentrale aufnehmen. Diese Zentrale alarmiert Verwandte, Nachbarn oder im medizinischen Notfall den Rettungsdienst.

Wenn Sie pflegebedürftig sind, können Sie die Teilnahme am Hausnotrufsystem auch bei der Pflegekasse beantragen. (siehe Seite 45)

## Ambulante Pflegedienste

Eine häusliche Pflege sollte immer in einer Zusammenarbeit von pflegenden Angehörigen oder Freunden und professionellen Pflegekräften bestehen. Ambulante Pflegedienste bieten dabei vielfältige Hilfe und Unterstützung – von der Körperpflege und Hilfe bei der Nahrungsaufnahme über die häusliche Krankenpflege und medizinische Vorsorge bis zur alltäglichen Unterstützung im Haushalt an. Manche Pflegedienste haben Pflegeschwerpunkte oder bieten auch Zusatzleistungen an, wie beispielsweise die Betreuung von Demenzkranken. Außerdem beraten sie bei der Abwicklung der Formalitäten und zur Kostenübernahme durch die Pflegeversicherung.



Tierney - stock.adobe.com

## IV. Dienstleistungsangebote

Die Pflegedienste können privat oder von Verbänden organisiert sein. Als Hilfestellung bei der Wahl eines ambulanten Pflegedienstes bieten die Ersatzkassen im Internet einen „Pflege-lotsen“ an: [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

Die AOK bietet Ihnen im Internet unter [www.aok-gesundheitsnavi.de](http://www.aok-gesundheitsnavi.de) ebenfalls Hilfestellung bei der Suche nach einem geeigneten ambulanten Pflegedienst. Dieser Service ist auch für Nicht-Mitglieder nutzbar.



Foto: Nola V/peopleimages.com - stock.adobe.com

### Tagespflege / Teilstationäre Pflege

Eine teilstationäre Pflege bietet Pflegebedürftigen die Möglichkeit, weiter zu Hause zu wohnen, auch wenn sie dort nicht rund um die Uhr versorgt werden können. Fachkräfte übernehmen die Betreuung dann entweder tagsüber oder nachts. Die Tagespflege bietet pflegerische Hilfe, aktivierende Angebote und Beschäftigung, Verpflegung sowie einen Hol- und Bringdienst. So entlastet Tagespflege auch betreuende Angehörige. Die Kosten für die Tagespflege können zum Teil über die Pflegeversicherung abgerechnet werden, sofern ein Pflegegrad vorliegt.

### Betreutes Wohnen / Service Wohnen

Wohnen mit Service bedeutet, so lange wie möglich in einer eigenen Wohnung zu leben und seine Selbstständigkeit zu erhalten. Zuschnitt, Ausstattung und Standort der barrierefreien Wohnungen orientieren sich speziell an den Bedürfnissen älterer Menschen. Ein Betreuungsservice oder angeschlossener Pflegedienst bieten abrufbare Dienstleistungen, wie z. B. hauswirtschaftliche Hilfe, einen Mahlzeitendienst, Beratung und Vertretung gegenüber Behörden oder ein Tag und Nacht besetztes Notrufsystem. Neben Miete und Nebenkosten für die Wohnung wird meist eine monatliche Servicepauschale erhoben.

## Seniorenwohnheim / Altenheim

Auch in manchen Seniorenwohnheimen werden abgeschlossene Wohnungen an Seniorinnen und Senioren vermietet, die noch relativ selbstständig, also nicht pflegebedürftig sind. Hier ist man allerdings integriert in eine Gemeinschaft. Gemeinschaftsräume und -einrichtungen bieten die Möglichkeit, Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen oder Freizeitangebote wahrzunehmen. In manchen Einrichtungen stehen zusätzlich Pflegeabteilungen zur Verfügung, in denen die Bewohner vorübergehend oder auch dauernd gepflegt werden können.

## Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtung

In Pflegeeinrichtungen werden Menschen betreut, die wegen Krankheit oder Alter pflegebedürftig und damit ständig auf Hilfe angewiesen sind. Neben Unterkunft, Verpflegung, Betreuung und individueller Pflege spielt hier auch die ärztliche Versorgung eine wichtige Rolle. Pflege und Betreuung sind hier darauf ausgerichtet, die Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner durch „aktivierende Pflege“ zu erhalten und zu stärken.

## Kurzzeitpflege

Darunter versteht man eine vorübergehende Hilfe und Pflege für alte oder kranke Menschen, beispielsweise wenn die Betreuung durch pflegende Angehörige wegen Urlaub, Krankheit oder etwa beim Umbau der Wohnung für eine kurze Zeit nicht möglich ist. Auch nach einem Krankenhausaufenthalt kann Kurzzeitpflege sinnvoll sein, bis der Patient wieder allein zu rechtekommt oder Angehörige die Pflege übernehmen können. Kurzzeitpflege bedeutet eine vollstationäre Pflege. Bei Vorliegen eines Pflegegrades wird sie von den Pflegekassen für maximal 28 Tage pro Jahr finanziert.



Foto: interstid - stock.adobe.com

## IV. Dienstleistungsangebote

### 1. Ambulante Pflegedienste / Sozialstationen

#### ► Örtliche private Träger:

##### **Ambulante Kranken- und Altenpflege Sonnenschein**

Hauptstraße 62  
86391 Stadtbergen-Leitershofen  
Tel. 43 39 73 3 oder  
43 97 94 82 (Tagespflege)  
www.sonnenschein-team.de  
info@sonnenschein.de

##### **Ambulanter Pflegedienst Ancora**

Bismarckstr. 57  
86391 Stadtbergen  
Tel. 90 79 65 88  
Mobil: 0151 40115764  
www.pflegedienst-ancora-augsburg.de  
mail@pflegedienst-ancora-augsburg.de

##### **Gama Pflege**

##### **Ambulanter Pflegedienst**

Ulmer Landstr. 287,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 20 94 80 3  
info@gama-pflege.de

##### **Mobile Kranken- und Altenpflege „Gesundheitspflege daheim“**

Volkweinstraße 5, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 10 37, Mobil: 0151/42541101

##### **Acvila – Ambulanter Pflegedienst & Heimbeatmungsservice**

##### **Tagespflege „Edelweiß“**

Bismarckstr. 27, 86391 Stadtbergen  
Tel. 244 093 93  
info@acvila.de | www.acvila.de

#### ► Örtli. gemeinnützige Träger:

##### **Caritative Dienste gGmbH**

Amselweg 32 - 34, 86156 Augsburg  
Ambulanter Pflegedienst/Tagespflege  
Tel. 46 04 00  
www.caritative-dienste.de  
info@caritative-dienste.de

##### **Diakonie Sozialstation**

##### **Stützpunkt Augsburg-Pfersee**

Jakobine-Lauber-Straße 5,  
86157 Augsburg  
Tel. 22 81 88-0  
www.diakonie-augsburg.de

##### **InfoLaden an der Friedenskirche**

Am Graben 21 86391 Stadtbergen  
Sprechstunden:  
Mi. 9.30 - 12.30 Uhr  
Fr. 9.30 - 11.30 Uhr  
Tel. 450 76 90 oder 2281880

##### **Aktion Brückenschlag**

##### **Nachbarschaftshilfe**

Brigitte Wallura  
Tel. 2097889  
Mobil: 0176/20468544  
brueckenschlag.stadtbergen@elkb.de

##### **Vis-à-Vis24 GmbH & Co.KG**

##### **Pflege und Betreuung**

Otto-Lindenmeyer-Str. 28,  
86153 Augsburg  
Tel.: 56 97 78 0  
anfrage@visavis24.eu



## 2. Kurzzeitpflege / Tagespflege (Versorgungsregion 3 und räumlich angrenzend)

**AWO Augsburg Seniorenzentrum**  
Christian-Dierig-Haus  
Kirchbergstr. 15, 86157 Augsburg  
Tel. 22 79 20  
[cdh@awo-augsburg.de](mailto:cdh@awo-augsburg.de)

**Tagespflege Dierigpark**  
Spichererstr. 42-44, 86157 Augsburg  
Tel. 45 59 89 11  
[cdp-tagespflege@awo-augsburg.de](mailto:cdp-tagespflege@awo-augsburg.de)  
[BW-Dierig-Park@awo-augsburg.de](mailto:BW-Dierig-Park@awo-augsburg.de)

**Acvila – Ambulanter Pflegedienst**  
**Tagespflege "Edelweiß"**  
Bismarckstr. 27, 86391 Stadtbergen  
Tel. 244 093 93  
[www.acvila.de](http://www.acvila.de)  
[info@acvila.de](mailto:info@acvila.de)

**Ambulante Kranken- und  
Altenpflege Sonnenschein**  
Hauptstr. 62, 86361 Stadtbergen  
Tel. 4 33 97 33  
[info@sonnenschein.de](mailto:info@sonnenschein.de)

**Dr. Georg Frank-Altenhilfe-Stiftung**  
Dr. Frank-Str. 2  
86391 Stadtbergen Tel. 24346-0  
[www.dr-frank-stiftung.de](http://www.dr-frank-stiftung.de)  
[altenhilfe@dr-frank-stiftung.de](mailto:altenhilfe@dr-frank-stiftung.de)

**Informationen über Pflege- und  
Seniorenheime im Internet**  
[www.aok-pflegeheimnavigator.de](http://www.aok-pflegeheimnavigator.de)  
**Informationen über Wohnen und  
Pflege im Alter im Internet**  
[www.wohnen-im-alter.de](http://www.wohnen-im-alter.de)

## 3. Alten- und Pflegeheime in der Stadt Stadtbergen

**Pflegeheim „Schlössle“  
des Diakonischen Werkes Augsburg**  
Bauernstraße 28, 86391 Stadtbergen  
Tel. 243 92-0

**Dr. Georg Frank-Altenhilfe-Stiftung**  
Dr. Frank-Str. 2, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24346-0  
[www.dr-frank-stiftung.de](http://www.dr-frank-stiftung.de)  
[altenhilfe@dr-frank-stiftung.de](mailto:altenhilfe@dr-frank-stiftung.de)

## 4. Betreutes Wohnen

**Dr. Georg Frank-Altenhilfe-Stiftung**  
Dr.-Frank-Str. 2, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 34 60  
[www.dr-frank-stiftung.de](http://www.dr-frank-stiftung.de)  
[altenhilfe@dr-frank-stiftung.de](mailto:altenhilfe@dr-frank-stiftung.de)

**Happy Granny  
Senioren – WG in Stadtbergen**  
Hilda-Sandtner-Str.5  
86391 Stadtbergen-Leitershofen  
Tel. 0821/ 453 239 0 oder  
0821/ 453 239 10

## IV. Dienstleistungsangebote

### 5. Altenseelsorge

**Bischöfliches Seelsorgeamt  
Altenseelsorge**  
Kappelberg 1, 86140 Augsburg  
Tel. 3166-2222  
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr  
www.seniorenpastoral.de  
altenseelsorge@bistum-augsburg.de

**Evang. Altenseelsorge  
Region Augsburg/ Schwaben**  
Altenheimseelsorge u. Geriatrieseelsorge  
Ursula Bühler, Pfarrerin für Alten-  
heimseelsorge im Dekanat Augsburg  
mobil: 0157/85 52 82 13  
ursula.bueler@elkb.de

### 6. Stationärer Mittagstisch / Essen auf Rädern (in der Versorgungsregion 3 und angrenzend)

► **Essen auf Rädern**  
Essen auf Rädern  
**Bayer. Rotes Kreuz,  
Kreisverband Augsburg–Land**  
Gabelsbergerstr.20, 86199 Augsburg  
info@kvaugsburg-land.brk.de  
Axel Schuch, Tel.: 90 01 20

**Landhausküche**  
Tel. 90 72 77 70  
www.landhaus-kueche.de

**Fahrender Kochtopf**  
Eichenstr.21, 86477 Adelsried  
Tel. 08294 / 86 90 40

„Essen auf Rädern“  
**Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Bezirksverbund Schwaben**  
Sterzinger Str. 3, 86156 Augsburg  
Tel. 24 19 4-0  
ear-augsburg@paritaet-bayern.de

„Menü-Service“ **Johanniter  
Regionalverband Schwaben**  
Holzweg 35a, 86156 Augsburg  
Tel. 19 21 4  
www.johanniter-augsburg.de

► **Stationärer Mittagstisch**  
**Stationärer Mittagstisch  
Altenheim „Schlössle“  
des Diakonischen Werkes**  
Bauernstr. 28, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 39 2-0

## 7. Hilfsdienste

### Mobiler sozialer Hilfsdienst der Johanniter – Betreuung in allen Lebenslagen

Hausnotruf, Demenzbetreuung, Ausbildung in Erster Hilfe für Senioren, Begleitung bei Fahrten z.B.Arztbesuch  
Holzweg 35 a, 86156 Augsburg  
Tel. 25 92 40 (Warteschleife)  
bayerisch-schwaben@johanniter.de

### Freiwilligenzentrum Stadtbergen im Generationentreff

Beim Schlaugraben 6, 86391 Stadtbergen  
Soziale Fahr- und Begleitdienste, kleine Reparaturen und Gespräche  
Tel. 0152 51 64 59 08  
Mo. u. Mi.: 15 – 17 Uhr oder nach Vereinbarung  
info@fz-stadtbergen.de

## 8. Fahrdienste

### Johanniter-Unfallhilfe e.V.

Holzweg 35a, 86156 Augsburg  
Tel. 25 924-0  
bayerisch-schwaben@johanniter.de

### Rollicab

Fahrdienst für Rollstuhlfahrer  
Wolframstr. 3a, 86161 Augsburg  
Tel. 50 83 25 1  
www.rollicab.de

## 9. Offene Behindertenarbeit

### Lebenshilfe Augsburg e.V.

Elmer-Fryar-Ring 90, 86391 Stadtbergen  
Tel. 34 68 70  
Mo.-Fr.: 8 – 12 Uhr  
info@lebenshilfe-augsburg.de

### Malteserhaus

Werner-von-Siemens-Str. 10, 86159 Augsburg  
Tel. 0821 25 850 – 60  
augsburg@malteser.org

## 10. Gesetzliche Betreuung / 24-Stunden-Betreuung zu Hause

Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Augsburg e. V.  
Betreuungsverein Caritas  
Depotstr. 5, 86199 Augsburg  
Tel. 57048-32

Vis-à-Vis24 GmbH & Co.KG  
Pflege und Betreuung  
Otto-Lindenmeyer-Str. 28,  
86153 Augsburg  
Tel.: 56 97 78 0  
anfrage@visavis24.eu

## V. Weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren

### Gartenhallenbad Stadtbergen

Beim Hallenbad 1,  
86391 Stadtbergen  
Di.: 8 - 21 Uhr, Mi.: 8 - 20 Uhr  
Do.: 8 - 18 Uhr, Fr. 12.15 - 21 Uhr  
Sa.+ So.: 9 - 18 Uhr  
Tel. 43 39 190

### Kneipp Verein Augsburg e. V.

Geschäftsstelle  
Bgm.-Aurnhammer-Str. 3,  
86199 Augsburg  
Di.: 9 - 13 Uhr, Tel. 99 54 78  
[www.kneipp-verein-augsburg.de](http://www.kneipp-verein-augsburg.de)

- Gymnastik
- Wandern
- Tanzen
- Yoga

### Gesundheitsforum

Augsburg – Schwaben e. V.  
Dr. Christoph Hutschek  
Volkweinstr. 2, 86391 Stadtbergen  
Tel. 243 64 70  
[www.gefas-augsburg.de](http://www.gefas-augsburg.de)

- Wandergruppe
- Vorträge
- Kräuterekursionen
- Bewegung an der frischen Luft

### Deutscher Alpenverein e.V.

Sektion Augsburg  
Peutingerstr. 24, 86152 Augsburg  
Tel. 51 67 80  
[www.dav-augsburg.de](http://www.dav-augsburg.de)

- Wanderungen
- Hüttenunterkünfte
- Vorträge



### Bücherei Stadtbergen mit Lesecafé

Sonnenstr. 7, 86391 Stadtbergen  
Di., Mi., Do.: 10 - 12 Uhr | 15 - 18 Uhr  
Fr.: 10 - 12 Uhr | 14 - 17 Uhr  
Tel. 24 32 80 1

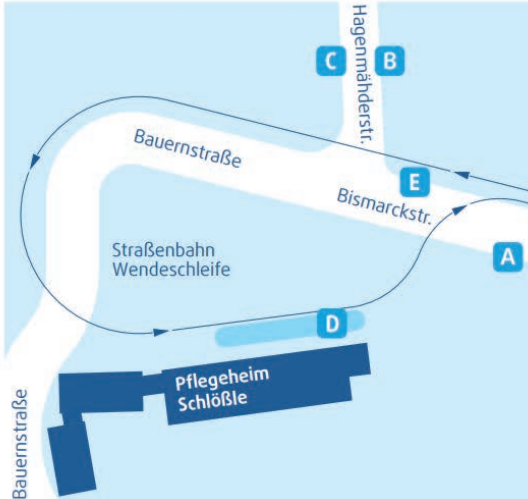
### Bücherei Leitershofen

Laubenweg 1, 86391 Stadtbergen  
Di.: 10 - 12 Uhr | 16 - 18 Uhr  
Fr.: 16 - 18 Uhr  
Tel. 45 08 91 5

### Offener Bücherschrank

- Brunnenplatz Leitershofen
- Kapellenplatz Deuringen
- Rathaus Stadtbergen





### Bussteig A

Nachtbuslinie 91 (Richtung Steppach über Königsplatz)  
AVV-Regionalbuslinie 641 (Richtung Leitershofen und Richtung Pfersee)

### Bussteig B

AVV-Regionalbuslinie 512 (Richtung Neusäß – Gersthofen)  
AVV-Regionalbuslinie 640 (Richtung Deuringen – Neusäß)  
AVV-Regionalbuslinien 641, AST 641 (Richtung Deuringen – Augsburg West P+R)  
AVV-Regionalbuslinie AST 642 (Richtung Deuringen)  
AVV-Regionalbuslinie 650 (Richtung Deuringen – Diedorf)

### Bussteig C

AVV-Regionalbuslinien 512, 640, 650 (Richtung Leitershofen)

### Straßenbahnsteig D

Straßenbahnlinie 6 (Richtung Friedberg West P+R über Königsplatz)

### Bussteig E

Nachtbuslinie 91 (Richtung Steppach West)

AST: Anruf-Sammel-Taxi

## Anruf-Sammel-Taxi

AST-Linien Raum Augsburg: Taxi Augsburg eG 0821 35025 oder 0821 36333  
Anmeldung 45 Minuten vor der fahrplanmäßigen Abfahrtszeit.

## Trinkwasserbrunnen

Derzeit verfügt die Stadt Stadtbergen über sechs Trinkbrunnen, an denen die Bürgerinnen und Bürger von April bis Oktober kostenlos frisches Trinkwasser genießen können.

- Trinkbrunnen Leitershofen  
Wanderparkplatz Herrgottsberg
- Trinkbrunnen Leitershofen  
Mozartplatz
- Trinkbrunnen Deuringen  
Parkplatz Waldhausklinik
- Trinkbrunnen Stadtbergen  
Sporthalle, Am Sportpark 2
- Trinkbrunnen Stadtbergen  
Beachvolleyballplatz,  
Leitershofen Str. 42
- Trinkbrunnen Stadtbergen  
Am Graben 7



Foto: Claudia Günther

Und auch im Rathaus Stadtbergen besteht zu den Öffnungszeiten die Möglichkeit kostenlos Trinkwasser zu erhalten.



## V. Weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren

### Vergünstigungen für Seniorinnen- und Senioren

#### Gartenhallenbad Stadtbergen

bei Vorlage des Versorgungs-/  
Rentner- oder Behindertenausweises

#### Einrichtungen der Stadt Augsburg

- Botanischer Garten, Zoo, städtische Bäder,
- Bert-Brecht-/ Maximilian-/ Naturkunde-/ Römisches Museum
- Planetarium
- Schaezler-Palais

- Kulturhaus Abraxas  
(je nach Veranstaltung)
- Stadtbücherei,
- Verkehrsbetriebe SWA/AWV
- Augsburger Messegesellschaft
- u.a.

Auskunft: Bürgertelefon Augsburg  
Tel. 324-9410 oder -9411

### Defibrillatoren Standorte im Stadtgebiet

Im Stadtgebiet Stadtbergen gibt es fünf öffentliche Defibrillatoren:

- Ortszentrum Deuringen  
AWO-Kindergarten / Feuerwehr
- Ortszentrum Leitershofen  
Brunnenplatz / Buswartehaus
- Bürgersaal Stadtbergen  
Am Hopfengarten 12 / Osterfeld-  
straße
- Schulsportanlage Stadtbergen  
Leibnizstr. 30
- Virchow-Kindergarten  
Von-Behring-Str. 2



Logo: martialred - stock.adobe.com | Fotos: Stadt Stadtbergen



## VI. Rechtliche Fragen – Vorsorge

### Rechtliche Betreuung

Mit der Einführung des Betreuungsrechts 1992 wurden die alten Regelungen der Vormundschaft abgeschafft. Die Errichtung einer Betreuung ist dann möglich, wenn Volljährige zur Erledigung ihrer Angelegenheiten vorübergehend oder auf Dauer ganz oder teilweise nicht mehr in der Lage sind. Grund dafür können körperliche, geistige, psychische oder seelische Erkrankungen sein. Ein Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestimmt und er ist gesetzlich verpflichtet bei seinen Entscheidungen stets das Wohl der Betreuten in den Vordergrund zu stellen. Um die rechtliche Betreuung durch eine unbekannt Person zu vermeiden, kann dies durch die Erstellung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung verhindert werden. Diese Dokumente, die vom Vollmachtgeber erstellt und persönlich unterschrieben sein müssen, geben seine Wünsche wieder, die erfüllt werden sollen. Dadurch können im Ernstfall die Vertrauenspersonen (z.B. der/die Ehepartner/in) die Betreuung übernehmen und brauchen keine gerichtlichen Maßnahmen beachten.

### Vorsorgevollmacht

In der Vorsorgevollmacht werden alle vermögensrechtlichen Fragen geregelt. Nur die gültige und im Bedarfsfall vorliegende Vorsorgevollmacht ersetzt wirksam eine rechtliche Betreuung.

Bei Bank- bzw. Sparkassenkonten wird oft eine Vorsorgevollmacht nicht anerkannt. Eine dem Partner eingeräumte Unterschriftenvollmacht ist nach dem Tod des Betreuten nicht wirksam. Gehen Sie deshalb unbedingt zu ihrem Bankinstitut und regeln Sie mit diesem wie das Konto weiterlaufen kann. Jede Bank hat evtl. eigene Formulare oder Gestaltungsmöglichkeiten.

### Patientenverfügung

Mit ihrer Hilfe kann für den Fall, dass eigene Entscheidungen nicht mehr möglich sind, aktiv auf Art und Weise der zukünftigen ärztlichen Behandlung eingewirkt werden. Eine dem Arzt vorliegende Patientenverfügung erleichtert Rückschlüsse auf den mutmaßlichen Patientenwillen.

### Betreuungsverfügung

Hier legt der Betroffene schriftlich fest, wer im Falle der Errichtung einer rechtlichen Betreuung diese übernehmen und als Betreuer/in eingesetzt werden soll. Beim Vorliegen einer Betreuungsverfügung muss der/die Betreuer/in im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht dies im Bedarfsfall dem Betreuungsgericht mitteilen. Seine Entscheidungen werden dort auch überprüft.

Vordrucke der vorgenannten Dokumente und ausführliche Informationen dazu erhalten Sie beim Bundesministerium für Justiz unter [www.bmi.de](http://www.bmi.de).

## VII. Todesfall

### RAT BEI EINEM TODESFALL

Trat der Tod zu Hause ein, wird der zuletzt behandelnde Arzt den Totenschein ausstellen. Bei Tod im Krankenhaus oder Heim wird der Totenschein durch einen Arzt in der jeweiligen Einrichtung ausgestellt.

### 1. Meldung eines Todesfalles

Spätestens am nächsten Werktag muss der Todesfall beim Standesamt am jeweiligen Sterbeort gemeldet werden. Für die in Stadtbergen Verstorbenen ist zuständig:

Standesamt Stadtbergen  
Verwaltung im Rathaus  
Oberer Stadtweg 2  
86391 Stadtbergen  
Tel. 24 38-162 Frau Kuffend  
E-mail: [kuffend@stadtbergen.de](mailto:kuffend@stadtbergen.de)

- Für die Ausstellung der Sterbeurkunde werden benötigt der Totenschein, aktuelle Geburtsurkunde, Heiratsurkunde oder Stammbuch, Personalausweis des Verstorbenen und des Anzeigenden.
- Unmittelbar nach dem Tod empfiehlt es sich, ein evtl. vorhandenes Testament zu prüfen, denn es könnte Hinweise und Wünsche bezüglich der Bestattung – wo und wie enthalten.

► In verschiedenen christlichen Gemeinden ist es Brauch, den/die Verstorbene/n entweder im Sterbehaus oder in sogenannten Abschiedsräumen von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen zu verabschieden. Für die Aussegnung empfiehlt es sich, die/den zuständige/n Pfarrer/in oder Seelsorger/in zu verständigen.

### 2. Grabstätte / Bestattungsunternehmen

Auskunft durch:  
Friedhofsamt der Stadt Stadtbergen  
Tel. 24 38-162, Fr. Kuffend

Die Stadt Stadtbergen hat die hoheitliche Aufgabe der Grablegung dem Bestattungsunternehmen „FRIEDE“ übertragen.

Dieser Bestattungsdienst ist Tag und Nacht rund um die Uhr dienstbereit.

Bestattungsdienst „FRIEDE“  
Neusässer Straße 15 86156 Augsburg  
Tel. 44 00 70

Nur dieser Bestattungsdienst ist in der Stadt Stadtbergen beauftragt und berechtigt, die Bestattung durchzuführen.

Für alle mit einer Bestattung zusammenhängenden organisatorischen Tätigkeiten, wie z. B. Einsargung, Sargschmuck, Aufbahrung, Todesanzeige in der Zeitung und Sterbebildchen kann auch jedes andere Bestattungsunternehmen, siehe „Gelbe Seiten“, beauftragt werden. Dieses andere Bestattungsinstitut übernimmt dann die gesamte Organisation, auch mit dem Bestattungsdienst „FRIEDE“. Sie haben in jedem Fall nur mit einem Beerdigungsinstitut zu tun.

### 3. Bestattungstermin / Trauerfeierlichkeiten

► Der Bestattungstermin wird bei Vorlage der Beerdigungserlaubnis festgelegt in Absprache mit Bestattungsunternehmen und Pfarramt.

### 4. Benachrichtigungen / Erledigungen vor der Bestattung

- Zeitung: Todesanzeige, Trauerdrucksachen (Foto) bestellen
- Verwandte und Arbeitgeber, Vereine, Verbände u.a. über Sterbefall, Bestattungstermin und -ort informieren.
- Kranzbestellung: beim Gärtner oder über Bestattungsinstitut.

### 5. Erbe, Vermächtnis

► Ein vorhandenes Testament ist dem Nachlassgericht vorzulegen. Die Nachlassverhandlungen werden vom Nachlassgericht automatisch eingeleitet.

#### Amtsgericht Augsburg Nachlassgericht

Am Alten Einlaß 1  
86150 Augsburg  
Tel. 31 05 - 0

### 6. Hinterbliebenenrente

► Innerhalb von 2 Wochen beantragen bei:

Stadt Stadtbergen,  
Sozialamt im Rathaus,  
Zimmer 3, Fr. Hunger,  
hunger@stadtbergen.de  
Oberer Stadtweg 2,  
86391 Stadtbergen,  
Tel. 2 43 8-138, Fax: 2 438-107,

Mitzubringen sind eigene Unterlagen vom Hinterbliebenen und Unterlagen des/der Verstorbenen.

Bitte fordern Sie umgehend das Nachweisblatt zum Antrag auf Witwen-, Witwer- oder Waisenrente an, damit Sie wissen, welche Unterlagen Sie vorlegen müssen. (siehe Seite 38 „Dokumentenmappe“)

## VII. Todesfall

### 7. Sonstige Benachrichtigungen

- Krankenkasse
- Rentenversicherung
- Vereine, Verbände
- Organisationen, in denen der Verstorbene Mitglied war.

### 8. Um- und/oder Abmeldungen

► Kraftfahrzeug, Verträge, Telefon, Rundfunk, Versicherungen, Mitgliedschaften usw.

### 9. Begleitung in der Trauer

► Neben der Unterstützung durch die Familie, Nachbarschaft und Seelsorge kann bei der Bewältigung der Trauer auch eine Trauergruppe helfen. Für die Begleitung Sterbender und Trauernder wird auf die bekannten Hospizgruppen verwiesen.

► Begleitung Schwerstkranker und Sterbender, Trauereinzelnbegleitung und Trauergesprächsgruppe

#### **Trauercafé Hospizgruppe Albatros**

Tel. 38 54 4 [www.albatros-hospiz.de](http://www.albatros-hospiz.de)

► Begleitung Schwerstkranker und Sterbender zu Hause, im Krankenhaus, im Alten- und Pflegeheim oder im stationären **St. Vinzenz-Hospiz**,  
Tel. 261650 [www.st-vinzenz-hospiz.de](http://www.st-vinzenz-hospiz.de)  
**Augsburger Hospiz- und Palliativversorgung e.V.**

Stadtberger Str. 21, 86157 Augsburg

Tel. 455 550-0 [www.ahpv.de](http://www.ahpv.de)

### 10. Dokumentenmappe

► Wichtige Urkunden und Papiere, die Sie oder Ihre Angehörigen bei der Regelung von Behördenangelegenheiten immer wieder brauchen, bewahrt man am besten in einer sog. "Dokumentenmappe" auf.

Folgende wichtige Unterlagen sollten enthalten sein:

- Geburtsurkunde
- Personalausweis oder Reisepass
- Heiratsurkunde (Stammbuch)
- Ernennungsurkunden
- Arbeitsverträge und Zeugnisse
- Wertpapiere
- Sparbücher
- Sozialversicherungsunterlagen
- Rentenbescheide
- Rentenanpassungsmitteilungen
- Policen von Versicherungen, vor allem von
- Lebens- und Sterbeversicherungen
- Schuldurkunden
- Bankvollmacht
- Steuer ID-nummer
- Daueraufträge
- Testament (wenn nicht beim Amtsgericht oder Notar hinterlegt)
- Bestattungs-Vorsorgevertrag (falls vorhanden).

## VIII. Vorsichtsmaßnahmen im Alltag

Deutschland zählt mit einer sehr niedrigen Kriminalitätsrate zu den sichersten Ländern, doch auch hier sollte man einige Regeln beachten, um nicht leicht ein Opfer krimineller Personen zu werden. Nachstehend sind wichtige Maßnahmen zusammengefasst, mit denen man sich schützen kann:

### Grundsatz: Vorsicht!

- ▶ Ein gesundes Misstrauen gegenüber unbekanntem Personen kann nie schaden. Halten Sie immer ca. 1 Meter Abstand von Personen, die Sie nicht kennen und die sich aufdrängen wollen.
- ▶ Geldbörsen und wichtige Dinge immer innen bei sich tragen. Keinesfalls gehören sie in die Einkaufstasche oder in den Einkaufskorb. Schützen Sie diese Sachen besonders bei Gedränge.
- ▶ Wechseln Sie kein Geld, wenn ein Unbekannter Sie darum bittet.
- ▶ Vorsicht, wenn es an der Haustür klingelt, nicht nur bei Männern sondern auch bei Frauen. Lassen Sie in die Wohnungstüre neben einem Türspion ein Zusatzschloss mit Sperrbügel einbauen. So können Sie mit der außenstehenden Person Kontakt aufnehmen, ohne dass man in die Wohnung eindringen kann.



- ▶ Auf keinen Fall fremde Personen, die Sie nicht bestellt haben und nicht kennen, in Ihre Wohnung einlassen.
- ▶ Achtung vor Handwerkern, die sich aufdrängen oder Personen, die eine Überprüfung in der Wohnung oder im Haus vornehmen wollen.

### Betrügereien – sorgfältiger Umgang mit Bankkonten

- ▶ Kaufen und unterschreiben Sie nichts an der Wohnungstüre. Sollte doch ein Vertrag dort unterzeichnet worden sein, können Sie diesen innerhalb 2 Wochen schriftlich oder am besten per Einschreiben mit Rückschein widerrufen.
- ▶ Sagen Sie niemandem Ihre Kontonummer und Geheimzahl. Keine Person, auch nicht die Polizei oder ein Bankangestellter hat einen Grund, Ihre Kontodaten zu erfragen.
- ▶ Verwahren Sie nie Bankkarte und PIN-Nummer zusammen. Bei Missbrauch gibt es sonst keine Entschädigung von der Bank. Lassen Sie am Geldautomat und auch danach nie

## VIII. Vorsichtsmaßnahmen im Alter



manden an sich herankommen. Verdecken Sie die Eingabe der PIN-Nummer am Bankomat mit der anderen freien Hand von oben. Verwahren Sie das abgehobene Geld noch sorgfältig in Ruhe beim Geldautomaten.

► Sperren Sie sofort Ihre EC- oder Kreditkarte nach Bemerken des Verlustes bei der Bank oder unter der Telefonnummer 116 116, im Ausland unter 0049/116 116.

► Sollten Sie aufgefordert werden unberechtigte Zahlungen zu leisten, seien es z.B. Rechnungen für nicht geleistete oder nicht bestellte Lieferungen oder Servicearbeiten eines nicht abgeschlossenen Zeitschriftenabonnements, Mahnungen und Zahlungsaufforderungen durch Inkassobüros, so wenden Sie sich gegen ein geringes

Entgelt an die Verbraucherzentralen zur Abwehr dieser Forderungen (Verbraucherzentrale Bayern e.V., Beratungsstelle Augsburg, Bahnhofstr. 26, Tel. 37 86 6)

► Seien Sie vorsichtig bei Telefonanrufen, wenn nach persönlichen Daten gefragt wird, insbesondere, wenn nach Bankkonten oder wenn Geld gefordert wird. Häufig wird vorgegeben, dass ein Verwandter, z. B. ein Enkel verunglückt oder in Not ist und daher dringend Geld benötigt. Dahinter stecken immer Betrüger. Es gibt keine Notsituation, bei der man mehrere Tausend oder gar Zehntausende Euro sofort benötigt.

► Vergeben Sie keine Darlehen an unbekannte Personen, auch wenn sie eine noch so große Not vortäuschen.



## Sichern Sie Ihre Wohnung und Haus vor Einbruch



- ▶ Sichern Sie Ihre Wohnung bzw. Ihr Haus vor Einbrechern. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten z.B. durch ein Schloss mit mehreren mechanischen Sperren, evtl. ist die Anbringung eines Zusatzschlosses sinnvoll.
- ▶ Hinterlassen Sie beim Verlassen der Wohnung nie ein gekipptes Fenster. Dies ist für einen versierten Einbrecher wie ein offenes Fenster. Für Fenster und Türen gibt es nachrüstbare Zusatzsicherungen im Fachhandel.
- ▶ Weitere Informationen zur mechanischen Gebäudesicherung erhalten Sie kompetent und unentgeltlich bei Ihrer *Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle* Tel. 323-3737 (8.00 - 12.00 Uhr). Kostenlos kommt auch von dieser Stelle eine Fachkraft, die Sie vor Ort berät, welche Maßnahmen entsprechend der Gegebenheiten für Sie empfehlenswert sind.
- ▶ Man sollte immer die Anwesenheit vortäuschen, z. B. durch das Brennen lassen des Lichtes oder durch die Funktion von Schaltuhren für die Beleuchtung. Auch eine Automatisierung der Rollläden sowie ein Bewegungsmelder außen können vorteilhaft sein.

▶ Achten Sie auf verdächtige Fahrzeuge und fremde Personen in Ihrem Umfeld. Notieren Sie Autokennzeichen, Aussehen, Kleidung und scheuen Sie sich nicht, sofort die Polizei unter der Rufnummer 110 zu informieren.

▶ *Vergessen Sie nicht im Ernstfall laut um Hilfe zu rufen oder wenn möglich die Polizei unter 110 zu verständigen.*



## Gefahren lauern im Internet

- ▶ Installieren Sie unbedingt ein aktuelles und aktives Anti-Virenprogramm und eine Firewall, da die von den Providern installierten Sicherheitssysteme nicht ausreichend sind.
- ▶ Geben Sie niemals bei angeblichen Sicherheitsüberprüfungen oder einem ähnlichen Vorwand persönliche Daten bekannt wie Passwörter, Konto- und PIN-Nummern.
- ▶ Öffnen Sie keine E-Mails von unbekanntem Absendern und gehen Sie auf keinen Fall auf den dort angegebenen Internetlink.

## VIII. Vorsichtsmaßnahmen im Alter

► Öffnen Sie auch keinen Internetlink, wenn dieser ohne Kommentar von einer bekannten E-Mail-Adresse kommt. Hier sind betrügerische Hacker in das E-Mail-Konto eingedrungen.

► Bei Bestellungen nur die Bankdaten bei einer verschlüsselten Verbindung mit der Anzeige „https:“ und einem Schloss-Symbol eingeben. Kaufen Sie nichts gegen Vorkasse.



### Neueste Täuschungsmanöver

Den Betrügern fallen immer wieder neue Tricks ein, um zu Geld oder Wertsachen zu kommen. Besonders häufig geben sie sich in letzter Zeit am Telefon oder vor der Haustüre als Polizeibeamte, Wasser- oder Stromableser oder Mitarbeiter der Kirchen, des Sozialamtes, Berater der Kranken- oder Rentenkasse, Monteur einer Telefongesellschaft, Mitarbeiter eines Umfrageinstituts sogar als Notare oder Gerichtsvollzieher aus. Hier ist äußerste Vorsicht geboten.

Wenn falsche Polizisten am Telefon

anrufen, sind die Rufnummern entweder unterdrückt oder gefälscht. Die echte Polizei ruft nicht unter dem Polizeinotruf 110 an. Oft wird eine Notlage vorgetäuscht. Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in Ihre Wohnung, auch wenn sie nur um ein Glas Wasser bitten oder die Toilette benutzen wollen. Bei geringsten Zweifeln Nachfrage bei der Behörde oder dem infragekommenden Unternehmen. Suchen Sie die Telefonnummern selbst heraus und lassen Sie die Person währenddessen vor der geschlossenen Wohnungs-/ Haustüre warten. Zeigen Sie niemandem Ihre Wertsachen und wo Sie Ihr Geld aufbewahren. Geben Sie -auch telefonisch- keine Auskünfte über Ihre Vermögensverhältnisse, persönliche Daten oder zu Ihren Wohnverhältnissen. Gerne werden auch falsche Gewinnversprechen gemacht. Es soll dann vor Auszahlung eine sog. Verwaltungsgebühr oder die Bankdaten (zu Mißbrauchszwecken) bekanntgegeben werden. Die zugehörige Gewinnausschüttung erhalten Sie nie.

## Besserer Brandschutz im Alter

Mit dem Alter steigt die Gefahr, bei einem Brand umzukommen.

In deutschen Haushalten brennt es jährlich über 200.000 Mal. Die traurige Bilanz dabei sind rd. 400 Brandtote und ca. 3.500 Brandverletzte. Laut statistischem Bundesamt sind 61 % der Brandtoten über 60 Jahre alt.

Für Menschen im höheren Lebensalter ist das Risiko, bei einem Wohnungsbrand ums Leben zu kommen, im Schnitt doppelt so hoch. Seniorinnen und Senioren sind im Brandfall besonders gefährdet.

### Im Brandfall haben Sie 2 Minuten Zeit. So verhalten Sie sich richtig:

Bei einem Hausbrand haben Sie durchschnittlich zwei Minuten Zeit, um sich in Sicherheit zu bringen, denn bereits nach 2 Minuten entstehen bereits tödliche Rauchgase. 90 % der Brandopfer sterben nicht durch Feuer, sondern erleiden eine tödliche Rauchvergiftung. Es bleibt Ihnen also nicht viel Zeit zu handeln! Richtiges Verhalten kann Ihr Leben und das anderer Menschen retten.

### Bei einem Brand in der Wohnung:

Halten Sie Türen zum Brandraum geschlossen! Dadurch verhindern Sie eine Ausbreitung von Rauch und Feuer.

Verlassen Sie die Wohnung/das Haus so schnell wie möglich, wenn die Wege rauchfrei sind.

Wichtig: Schlüssel und Telefon mitnehmen. Türe hinter sich schließen. Mobilitätseingeschränkte Menschen begeben sich bei einem Wohnungsbrand, wenn möglich in das (rauchfreie) Treppenhaus. Entfernen Sie sich so weit es geht vom Gefahrenbereich. Schließen Sie die Wohnungstür.

### Ist das Treppenhaus verqualmt:

Halten Sie die Wohnungstür geschlossen! Warten Sie in der Wohnung auf die Feuerwehr und machen Sie sich am Fenster oder Balkon bemerkbar (ggf. mit Handtüchern oder Bettlaken).

### Benutzen Sie nicht den Fahrstuhl!

Im Brandfall können Fahrstühle zur tödlichen Falle werden.

### In Sicherheit dann den Notruf unter 112 alarmieren.

Weisen Sie bereits am Telefon auf Mobilitätsbehinderungen und andere Einschränkungen hin.



Bild von u\_rpnz0oibah auf Pixabay

## VIII. Vorsichtsmaßnahmen im Alter

### Lebensrettende Hilfen und Notrufsysteme für den Ernstfall

#### Rauchmelder für hör- und sehingeschränkte Personen

Rauchmelder sind Pflicht! Die bay. Bauordnung schreibt vor, dass Schlaf- räume und Kinderzimmer sowie Flure, die zu Aufenthaltsräumen führen, jeweils mindestens einen Rauchwarn- melder haben müssen. Hörgeschädigte haben einen Anspruch auf eine Rauchwarn-Melder-Lösung für Gehörlose. Diese Geräte dienen einem grundlegenden Sicherheitsbedürfnis und sind in allen Bundesländern bauordnungsrechtlich vorgeschrieben und fallen unter die übernahmefähigen Hilfsmittel nach §33 Sozialgesetzbuch V (SGB V). Für Sehgeschädigte gibt es Rauchmelder mit einer zusätzlichen Sprachansage. Vernetzte Funkrauch- melder sorgen für eine schnelle Hilfe für Alleinlebende. Sie alarmieren Nachbarn oder Familienmitglieder.

#### Selbst Alarm auslösen & Hilfe rufen.

##### 1. Der Hausnotruf

Ein Hausnotrufsystem sichert ältere Menschen in ihrem Zuhause ab. Es besteht aus einem Funksender, den die Person stets bei sich trägt, und einer Basisstation. Der Funksender ist wasser- dicht und wird als Anhänger oder Armband getragen. Bei Auslösen des Alarms wird der Anbieter, in der Regel eine Sozialpflegestation, angerufen und ein Sprechkontakt hergestellt.

##### 2. Der Mobile Notruf

Ein Alarmsystem für unterwegs gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sicher mobil zu bleiben. Anders als der Hausnotruf funktioniert der Mobile Notruf überall.

##### 3. Das Seniorenhandy

Eine Alternative zum mobilen Notruf ist das sogenannte Seniorenhandy. Das sind Mobiltelefone mit speziellen Eigenschaften wie große Tasten und eine einfache Bedienung.

##### 4. Notruf per Fax absetzen

Damit auch sprech- und hörbehinderte Menschen in Gefahrensituationen schnell Hilfe holen können, haben alle Bundesländer einen barrierefreien Notrufservice per Telefax eingerichtet. Die Nummer ist auch hier die 112.

Um diesen nutzen zu können, benötigen Sie ein funktionierendes Telefax- gerät. Unter [www.november.de/ratgeber/senioren/sicherheit](http://www.november.de/ratgeber/senioren/sicherheit) finden Sie eine Faxvorlage, die Sie idealerweise bereits ausgefüllt und griffbereit neben dem Faxgerät liegen haben.

#### Weitere technische Hilfen:

- Herdwächter: Er reagiert auf einen starken Temperaturanstieg in der Küche und schaltet den Kochherd selbsttätig ab.
- Moderne Bügeleisen: Sie verhindern Brände, indem sie sich bei einer bestimmten Temperatur selbst abschalten

## Hausnotrufe

### Bayerisches Rotes Kreuz

Fabrikstr. 2, 86199 Augsburg

Tel. 0800-9060777

[www.hausnotruf-schwaben.de](http://www.hausnotruf-schwaben.de)

### Johanniter – Unfallhilfe e.V.

Holzweg 35 a, 86156 Augsburg

Tel. 25 924-12

[www.johanniter.de/notrufdienste](http://www.johanniter.de/notrufdienste)

### Caritative Dienste gGmbH

Amselweg 32-34, 86156 Augsburg

Tel. 46 04 00

[www.hausnotruf-jetzt.de](http://www.hausnotruf-jetzt.de)

### AWO Ambulanter Pflegedienst

Eberlestr. 27, 86157 Augsburg

Tel. 65 07 20 50

[www.awo-augsburg.de](http://www.awo-augsburg.de)

### ASB Arbeitersamariterbund

#### Regionalverband Augsburg e. V.

Hochfeldstr. 2, 86159 Augsburg

Tel. 597 79 26

[notruf@augsburg-asb.de](mailto:notruf@augsburg-asb.de)

### Malteser Hilfsdienst e. V.

Werner-von-Siemens-Str. 10

86159 Augsburg

Tel. 25 850 - 49

[alexander.pereira@malteser.org](mailto:alexander.pereira@malteser.org)

oder Kontaktformular über

[www.malteser.de/hausnotruf/](http://www.malteser.de/hausnotruf/)

## Neu: KI-gesteuerte digitale Alltagshilfe mit Notfall- rufsystem

„Vivi“ die digitale Pflegeassistentin hilft den Alltag zu Hause zu strukturieren durch Erinnerung an Medikamenteneinnahme, Arzttermine und Flüssigkeitseinnahme. Außerdem hat man Vitalwerte, wie Blutdruck, Puls und Blutzucker im Blick. Notruf bei Sturz sowie regelmäßige Kommunikation mit Angehörigen ist selbstverständlich. Dieses Rundum-Betreuungssystem ist fürsorglich 24 Stunden am Tag für Pflegenden und Ihre Angehörigen da.



Ingo Bartussek - stock.adobe.com

VIVA!care wird ab Pflegegrad 1 in vollem Umfang von der Pflegekasse bezahlt.

VIVA! Software AG

Betenstr. 13-15, 44137 Dortmund

Tel. 0231 / 914488-0

[www.VIVA!care](http://www.VIVA!care)

[info@vivai care](mailto:info@vivai care)





### Gesundheit

Dank des medizinischen Fortschritts steigt die durchschnittliche Lebenserwartung kontinuierlich an. Die eigene Lebensgestaltung spielt dabei eine große Rolle: Vorsorge, Kontrolle der Gesundheit, gesunde und altersgerechte Ernährung und regelmäßige Bewegung auch in der Natur.

Ärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Physiotherapie, verschiedene Therapeuten und Apotheken stehen zur Verfügung und unterstützen Sie mit Ihrer fachlichen Erfahrung und Kenntnis, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

### Allgemeinmedizin

**Gemeinschaftspraxis**

**Bogenrieder Ralph**

**Prof. Dr. Teuber Myriam**

Boschstr. 30, 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/ 48 67 361

**Hausärztinnen in Leitershofen**

**Brunner-Edrich Christine**

**Dr. med. Pukelsheim Catharina**

Hauptstr. 13, 86391 Stadtbergen

Tel. 43 13 69

**Hausarztpraxis Stadtbergen**

**Marsagischwili Amiran u. Kollegen**

Hagenmähderstr. 19, 86391 Stadtbergen

Tel. 24 37 50

**Hausärztliche Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. Wember Hermann**

**Dr. med. Schneider Andreas**

Bismarckstr. 22, 86391 Stadtbergen

Tel. 24 39 50

**Die Hausärzte im Sheridan**

**Dres. Lorrmann und Kollegen**

hausärztlich-internistische Fachärzte  
mit diabetologischem Schwerpunkt

Max-Josef-Metzger-Str. 3a,

86157 Augsburg

Tel. 207 10 100

### Innere Medizin

**Dr. med. Dietlein Michael**

Bauernstr. 50, 86391 Stadtbergen

Tel. 43 11 88

**Dr. med. Kunder Joachim**

**Dr. med. Altay Serdar**

Dr.-Frank-Str. 2g, 86391 Stadtbergen

Tel. 45 08 540

**Rheumapraxis Augsburg-Land**

**Hafizi Atiquallah**

Wankelstr. 1, 86391 Stadtbergen

Tel. 40 79 90

**Priv.-Doz. Dr. med. Schmidtler von**

**Fabris Johanna**

Bauernstr. 11, 86391 Stadtbergen

Tel. 43 390 20

**Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. Trautner Hans**

**Dr. med. Fritsch-Bauer Gudrun**

**Dr. med. Reich Beate**

Wankelstr. 9, 86391 Stadtbergen

Tel. 24 016 98

### Dermatologie

**Gemeinschaftspraxis**

**Dr. Dammer Cordula und**

**Dr. Christiane Hilmer**

Boschstr. 8, 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/ 443847

## IX. Gesundheit

### Psychotherapie

Dipl.-Psych.

Greifenstein-Hieronimus Wiltrud  
Sonnenstr, 15, 86391 Stadtbergen  
Rel. 24 335 59

Dipl. Psych. Hörmann Norbert  
Ackerweg 17, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/ 24 41 06 00

Dipl. Psych. Metz Jasmina  
Bauernstr. 45, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 33 940

Rafferteder Cordula  
Südstr. 26, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 86 07

Dr. med Guggemos Elke  
Neurologie, Psychiatrie  
Wankelstr. 1b 86391 Stadtbergen  
Tel. 444 5ß B6

### Gynäkologie

Dr. med. Hofer Anton  
Hergottsberg 4, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 40 40

Dr. med. Rothschild Martina  
Boschstr. 8, 86391 Stadtbergen  
Tel. 89 94 96 80

SANAGYN Özcan Dilek  
Bismarckstr, 18, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 20 58

### Augenheilkunde

Augenzentrum Stadtbergen  
Boschstr. 10, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/ 44 34 44  
stadtbergen@suedblick.de

### Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde

Dres. med Flechtenmacher  
Caroline und Hans  
Bismarckstr. 12, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 10 61

### Zahnarztpraxen

Cierpisz Mariola und Michael  
Lofeldstr. 1, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0821 24 31 284

Dr. med. dent. Schön Jürgen  
Bauernstr.11, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/ 43 97 97 37

Speth Britta  
Hagenmählerstr. 23,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/ 43 49 48

Dr. Wünsch-Roppel Claudia  
Boschstr. 8, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/ 40 14 27

André Pätzold  
Wankelstr. 1 B, 86391 Stadtbergen  
Tel. 48 48 08



Foto: REDPIXEL - stock.adobe.com

## Heilpraktiker- / innen

**Hecken Silvia**

Leitershofen Str. 6, 86391 Stadtbergen  
Tel. 0151 / 56 95 60 51

**Naturheilpraxis Hoffmann**

Leitershofen Str. 6,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 0175 / 73 39 60 3

**Peter Baumann, Heilpraktiker**

Elmar-Fryar-Ring 47,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 22 90 73 2

**Naturheilpraxis Rosalinde HöB**

Schillerstr. 11 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 31 107

**Schulze Margitta, Heilpraktikerin**

Dr.-Frank-Str.2g, 86391 Stadtbergen  
Tel. 31 76 502

**Naturheilpraxis Sandra Hochhuber**

Bismarckstr. 24 86391 Stadtbergen  
Tel. 0157844190

**Birner Robert Heilpraktiker**

Breitenbergweg 27, 86391 Deuringen  
Tel. 44 40 34 51

**Bergsträßer Helga Heilpraktikerin**

Ringstr. 16A 86391 Stadtbergen  
Tel. 44 40 60 05

**Perrey Klaus Naturheilpraxis**

Lärchenweg 17, 86391 Leitershofen  
Tel. 43 36 50

**Heide Richert Heilpraktikerin**

Sandbergstr.39 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 31 134

**Beritt Jordan Heilpraktikerin**

Praxis für klassische Homöopathie, Na-  
turheilkunde und Energieheilkunde  
Schulstr. 18c, 86391 Stadtbergen  
Tel. 44 80 68 22

**Sieglinde Widmann Heilpraktikerin**

Ob. Stadtweg 1, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 72 45

**Andrea Mach-Wehowsky**

**Heilpraktikerin**

Römerweg 21, 86391 Stadtbergen  
Tel. 81 55 692

**Susanne Schefter Heilpraktikerin**

Schillerstr.11, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 31 107

**Inge und Paul Vogel Heilpraktiker**

Pferseer Str. 44, 86391 Stadtbergen  
Tel. 24 31 134

## Radiologie

**RIZ Die Radiologen im Medical Cen-  
ter Sheridan Park**

**Max-Josef-Metzger-Straße 3,  
86157 Augsburg**

Tel. 45 57 77 88

[www.riz-augsburg.de](http://www.riz-augsburg.de)

## Klinik

**WaldhausKlinik Deuringen**

Interdisziplinäre, patientenzentrierte  
Versorgung, Akutklinik für Innere  
Medizin Klassische Naturheilkunde und  
Schmerztherapie

Sandbergstr. 47 - 49  
86391 Stadtbergen

Tel. 43 05 - 0

[www.waldhausklinik.de](http://www.waldhausklinik.de)

## IX. Gesundheit

### Apotheken

#### Nikolaus Apotheke

Hagenmählerstr. 1, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 18 40

#### St. Antonius Apotheke

Bismarckstr. 18 a, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 1000

#### Apotheka Via Claudia

Boschstr. 8, 86391 Stadtbergen  
Tel. 44 01 66 00

#### Radigundis-Apotheke

Hauptstr. 28, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 32 34

### Physiotherapeuten

#### Bögelein-Feiger Jutta

Wankelstr. 1 b, 86391 Stadtbergen  
Tel. 40 46 47

#### Bordan Hans

Hauptstr. 58, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 78 19

#### Eibeck Matthias, Joscha Reicher

Oberer Stadtweg 3  
86391 Stadtbergen  
Tel. 43 78 19

#### Frey Eugen

Laubenweg 2, 86391 Stadtbergen  
Tel. 43 39 488

#### Physiotherapie am Hopfengarten

Eva Henkel  
Am Hopfengarten 8,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 45 07 676

#### Physio Balance Hempel Mario

Boschstr. 10, 86391 Stadtbergen  
Tel. 48 60 51 80

#### Physiomanie Liehr Oliver

Bismarckstr. 50, 86391 Stadtbergen  
Tel. 45 53 65 00

#### Bergsträßer Helga

Ringsstr. 16a, 86391 Stadtbergen  
Tel. 44 80 60 05

#### Winter Anja

Ulmer Landstr. 287  
86391 Stadtbergen  
Tel. 44 40 12 54

#### Nathalie Sibylla Ingiliz

Schnurbeinstr. 5b, 86391 Stadtbergen  
Tel. 32 85 376

#### Performance Physio

Max-Josef-Metzger-Str. 15,  
86391 Stadtbergen  
Tel. 850 58 258

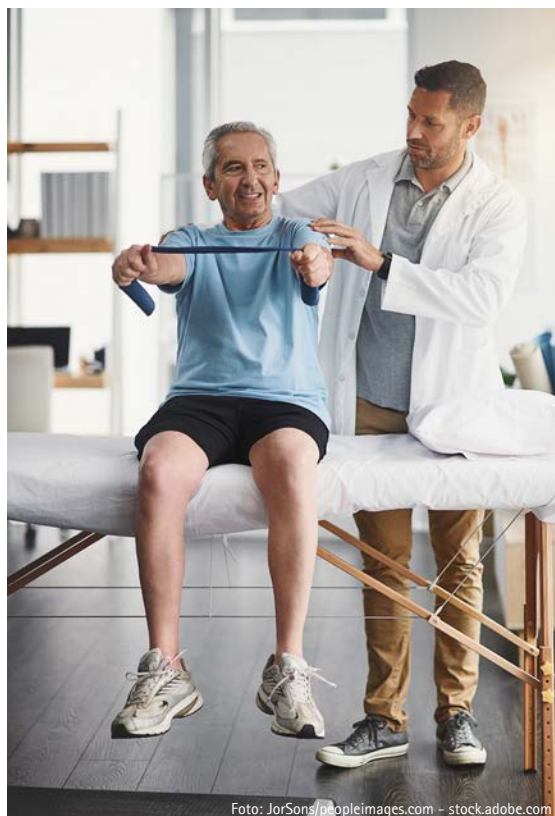


Foto: JorSons/peopleimages.com - stock.adobe.com



## 10 Tipps gegen Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist keine Einbahnstraße. Im Alter wächst zwar das Risiko zu sozialer Isolation, aber mit diesen 10 Tipps von den Maltesern möchte Ihnen der SSB Stadtbergen Wege zu mehr Wohlbefinden aufzeigen.

### Tipp 1: Lebensfreude in sich wiederentdecken!

Den Weg, aus dem Gefühl der Einsamkeit herauszufinden, liegt oft in uns selbst. Sich selbst gern zu haben und das Leben in Momenten auch wieder allein genießen zu können, ist der schnellste Weg aus der Einsamkeit. Das beginnt damit, sich selbst mal wieder eine Freude zu machen, Dinge zu tun, die einem wirklich Spaß bereiten: Voller Vorfreude auf den Tag den ersten Kaffee oder Tee am Morgen genießen, die Körperpflege und die Lieblingssachen tragen, damit man sich rundum wohlfühlt. Zum Essen den Tisch decken, als ob man Geburtstag hat – auch wenn man allein ist. Einen Spaziergang in der Natur machen und an Lieblingsplätzen verweilen und sich selbst mit besten Gedanken begegnen. Wer so für sich selbst sorgen kann, wird staunen, wie schnell das Gefühl der Einsamkeit verfliegt. Übrigens: Lachen kann befreiend und für unsere Seele so wichtig sein wie Sauerstoff für unsere Lungen.

### Tipp 2: Struktur im Alltag gegen Einsamkeit im Alter

Das Gefühl der Einsamkeit kann entstehen, wenn sich einer überflüssig fühlt. Dem kann man aktiv vorbeugen, indem man sich eine Alltagsstruktur gibt, in der die wichtigsten Dinge im Leben priorisiert werden: Ausreichend Schlaf, gute Körperpflege, regelmäßige Mahlzeiten und Trinkeinheiten, frische Luft und gegebenenfalls eine übersichtliche Liste für die Einnahme wichtiger Medikamente. In den Zeitfenstern bleibt dann noch Zeit für Lebensfreude und Spaß. Das Ganze kann auf einem Blatt Papier zur eigenen Kontrolle festgehalten werden. Zur Übersicht der Themenfelder können unterschiedliche Farben verwendet werden. Dabei sollte man sich davor hüten, zu schnell zu viel von sich zu verlangen. Geduld ist hier der Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

### Tipp 3: Proaktiv – bleiben Sie in Kontakt

Proaktiv zu handeln, ist das beste Mittel gegen Einsamkeit! Rufen Sie alte Bekannte an oder nehmen Sie Brieffreundschaften auf, d. h. man sollte den ersten Schritt wagen. Dabei ist es wichtig: Nichts zu erwarten, aber die Momente genießen, wenn etwas zurückkommt. Dies geht auch mit regelmäßigen Telefonkontakten so: Wer Angehörige nicht unnötig belasten will, die aus beruflichen Gründen oder durch die Versorgung der Kinder nicht so viel Zeit haben, sollte kurze Telefontermine vereinbaren, die gut planbar und einzuhalten sind. Damit bietet man seinen Angehörigen ein überschaubares Zeitfenster, das einem gemeinsame Zeit schenkt. Ein Tipp für Angehörige: Sie könnten auch einen Telefonzirkel organisieren und festlegen, wer mit den Eltern oder Großeltern in Kontakt tritt. Elke Schilling hat auf diesem Hintergrund in Berlin einen Verein „Silbernetz“ gegen Vereinsamung im Alter gegründet. Dabei können ältere Menschen unter der kostenfreien Rufnummer 0800/4707090 regelmäßige Anrufe vereinbaren.

## **Tipp 4: Technik als Chance – man ist nie zu alt**

Technologie kann einem den Alltag erleichtern: Computer, Smartphones, Tablets oder smarte Lautsprecher ermöglichen Online-Einkäufe, Video-Calls sowie die Steuerung heimischer Geräte. Viele hilfreiche Apps wurden speziell für die ältere Generation entwickelt. Da nur etwa 40 Prozent der älteren Generation die Angebote nutzen, bieten Volkshochschulen zur Unterstützung Kurse an. Zudem veranstaltet der Jugendrat in Stadtbergen einen regelmäßigen Smartphone-Treff. Oder vielleicht haben Enkelkinder großen Spaß daran, einen für die virtuelle Welt zu begeistern. So sind manche Seniorinnen und Senioren ein Fan sozialer Netzwerke geworden und nutzen Messenger-Dienste wie z. B. „WhatsApp“, um schneller mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden in Kontakt zu kommen.

## **Tipp 5: Mutig netzwerken – „Hallo Nachbar!“**

Oft leben wir mit Nachbarn gedankenlos nebeneinander her. Man begrüßt zwar seinen Mitmenschen freundlich im Treppenhaus, trifft sich auf der Straße oder beim Einkaufen, hat aber nichts miteinander zu tun. Schade: verpasste Chancen auf Freundschaften. Gerade Krisenzeiten wie in der Pandemie haben gezeigt, wie hilfreich es ist, mit den Menschen in der unmittelbaren Umgebung Kontakt zu halten. Virtuelle Angebote wie [www.nextdoor.de](http://www.nextdoor.de) und [www.seniorentreff.de](http://www.seniorentreff.de) können mit den Nachbarinnen und Nachbarn Kontakte herstellen und über Neuigkeiten informieren.

## **Tipp 6: Ehrenamtliches Engagement finden**

Der Einsamkeit im Alter kann durch ehrenamtliches Engagement entgegengewirkt werden. In Stadtbergen gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein. Zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz oder mit einem Engagement in Vereinen. Soziales Engagement kann dem eigenen Wohlbefinden dienen. Bei der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit ist das Freiwilligen-Zentrum Stadtbergen gerne behilflich.

## **Tipp 7: Mehrgenerationenhaus-Modelle als Lösung**

Die gesellschaftliche Individualisierung hat das alte Familien-Modell, in dem mehrere Generationen unter einem Dach leben, weitestgehend abgeschafft. Die Jugend will unabhängig leben – getrieben von beruflichen Zielen, die ihnen Flexibilität abfordern. Im hohen Alter wünscht man sich so ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden, gegebenenfalls mithilfe von Pflegediensten. Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit sind die Grundlage für das Modell „Mehrgenerationen-Wohnen“. Allerdings entstammen die WG-Mitglieder nicht mehr zwingend einer Familie. In der neuen Form ziehen fremde Menschen zusammen, die eine Gemeinschaft suchen, in der man sich gegenseitig hilft und unterstützt: Die älteren Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich gut aufgehoben und erhalten Hilfestellung im Alltag. Die jüngere Generation profitiert von dem Erfahrungsschatz und der zeitlichen Flexibilität der Älteren. Die Vernetzung dieser Organisationsform lässt keinen Raum für Einsamkeit.

## Tipp 8: Einem Hobby nachgehen

Egal welcher Freizeitaktivität einer nachgeht: Spaß an der Sache sollte man auf jeden Fall haben. Entweder kann man an früheren Hobbys anknüpfen oder man nutzt die Gelegenheit, über eine neue Aktivität mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die mit einem die Leidenschaft teilen, sei es in einem Literaturkreis oder einem Tanzkreis. Auch im Singkreis kann Ihre Atmung trainiert und Ihr Wohlbefinden gefördert werden. Übrigens: Freizeitaktivitäten sind mehr als reiner Zeitvertreib. Studien zufolge haben Hobbys einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wichtig ist, frei von Zwängen, Pflichten und Leistungsdruck zu sein.

## Tipp 9: In Bewegung bleiben – Sport gegen Einsamkeit

Regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist fit. Wer eher unsportlich ist, sollte in kleinen Schritten anfangen: Täglich 10 Minuten in der frischen Luft spazieren gehen im ganz eigenen Tempo, eine Woche später den Spaziergang auf 15 Minuten ausdehnen und dann dem täglichen Spaziergang in der Alltagsstruktur einen festen Platz einräumen. Vielleicht findet man dabei eine Begleitung, um sich gegenseitig zu motivieren. Wenn man seinen inneren Schweinehund überwunden hat, wird man sich fitter fühlen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das kann motivierend auf andere ausstrahlen.

## Tipp 10: Mit einem Haustier in guter Gesellschaft sein.

Mit Hund oder Katze ist man immer in guter Gesellschaft. Studien zeigen, dass Menschen mit Haustieren tatsächlich seltener einsam sind. Doch nicht jedes Haustier ist für jeden Menschen geeignet. Mit einem Hund z. B. bleiben Sie in Bewegung und kommen an die frische Luft. Zu bedenken ist: Wer einen Hund an seiner Seite hat, sollte körperlich und geistig fit sein, um den Ansprüchen des Tieres gerecht zu werden. Mit einem Hund kommt man auch mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch. Das fördert die Kommunikation und das Wohlbefinden. Ein Hund ist in der Regel voll auf seinen Halter fixiert und baut eine echte Partnerschaft auf, deshalb sollte es eine Rasse sein, mit der man sich nicht überfordert. Die Beratung eines Experten ist hilfreich, welche Rasse für einen geeignet ist. Oder man wendet sich direkt an ein Tierheim, wo einem ein passender Hund vermittelt wird, der ein neues Zuhause sucht. Sollte man sich für eine Katze als Haustier entscheiden, sollte der Freigang und die Toilettenhygiene unbedingt gewährleistet sein. Für eine nachhaltige Verantwortung und Pflege ist wichtig: Futter, Pflegemittel, Steuern, Versicherungen und Tierarztbesuche sind notwendig.

Diese Tipps und weitere Informationen finden Sie auf [www.malteser.de](http://www.malteser.de)!

### TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL

Silbernetz: 0800 / 470 70 90  
Telefonseelsorge: 0800 /111 0 111  
0800 / 111 0 222



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

## Literaturhinweise:

Broschüren, Bücher und Informationen im Internet zu den Themen

- [Patientenverfügung \(mit Vordruck Vorsorgevollmacht\)](#) 1.11.2024  
[Betreuungsrecht](#) 16.3.2023  
Herausgeber: Bundesministerium für Justiz, kostenlos unter [www.bmj.de](http://www.bmj.de) oder [www.justiz.bayern.de/service/broschueren/](http://www.justiz.bayern.de/service/broschueren/)  
[Broschüren unter Vorsorge und Betreuung](#)  
Bayerisches Staatsministerium der Justiz Tel. 089 / 5597-01
- [Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter](#),  
Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium der Justiz, erhältlich im Buchhandel oder unter [www.justiz.bayern.de](http://www.justiz.bayern.de), Tel. 089/122 220 oder per E-Mail an [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de).
- [Zum Thema Erbrecht](#): Allgemeine Informationen beim Finanzamt Nördlingen, Tendelmarkt 1, 86720 Nördlingen, Tel. 09081/2150  
[www.finanzamt.bayern.de/Informationen/Steuerinfos/](http://www.finanzamt.bayern.de/Informationen/Steuerinfos/)  
Steuerarten Erbschaft- und Schenkungsteuer  
[Erben und Vererben](#) unter [www.bmj.de](http://www.bmj.de)
- [Achtsam im Alter](#) beim Bund Deutscher Kriminalbeamter, Poststr. 4-5, 10178 Berlin, Tel. 030/3045-0 oder im Internet unter [www.bdk.de/der-bdk/waswirtun/publikationen/kripo-tipps](http://www.bdk.de/der-bdk/waswirtun/publikationen/kripo-tipps). Weitere Infos auch unter [www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen](http://www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen) unter dem Stichwort Senioren.
- [Sozialhilfe; Beantragung von Hilfe zur Pflege](#)  
Infos unter [www.bayernportal.de](http://www.bayernportal.de). Broschüre und Auskünfte auch beim Bezirk Schwaben, Hafnerberg 10, 86152 Augsburg, Tel. 3101-0, [www.bezirkschwaben.de](http://www.bezirkschwaben.de)
- [Daheim wohnen bleiben - Broschüre für altersgerechtes Wohnen](#) bei Stadtteilarbeit e.V. - Beratungsstelle Wohnen, Aachener Str.9 - 80804 München, Tel. 089 / 35 70 43 - 0 [www.beratungsstelle-wohnen.de](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)
- [Seniorenratgeber](#) - monatlich neu und kostenlos bei den Apotheken oder unter [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)
- [Die Pflegestärkungsgesetze - Alle Leistungen zum Nachschlagen](#)  
Herausgeber: Bundesministerium Gesundheit  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) oder [www.wir-stärken-die-pflege.de](http://www.wir-stärken-die-pflege.de)
- [Rate mal, wer dran ist!](#) Herausgeber: Bundesministerium für Familie, Senioren u. Jugend , 11018 Berlin, [www. bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- [Senioren „Im Alter sicher leben“](#) Herausgeber: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Taubenheimstr. 85, 70332 Stuttgart, [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)
- [„Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“](#)  
[www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-diedigitale-welt/](http://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-diedigitale-welt/)

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wichtige Rufnummern



NOTARZT

112



FEUERWEHR

112



POLIZEI

110

### Weitere Notrufnummern

Giftnotruf 089 / 19 240

Notruf zur Sperrung von EC- und Debitkarten 116 116

### Medizinische Angelegenheiten

Krankentransport 19222

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (KVB) 116 117

Zahnärztlicher Notdienst 543 729 97

Apotheken Notdienst 22 8 33

Universitätsklinikum Notaufnahme 400 - 01

Bezirkskrankenhaus 48 03 - 0

### Hilfetelefone

VIA Wege aus der Gewalt Kath. 0800 111 0 222

Telefonseelsorge Evang. 0800 111 0 111

Telefonseelsorge Augsburg 116 123

Frauennotruf, Beratungsstelle bei häuslicher 65 02 67 0 oder

und sexueller Gewalt 0800 116 016

Frauenhaus Augsburg 65 08 74 01 0

### Behörden

Stadt Stadtbergen - Rathaus 2438 - 0

Polizeiinspektion 6 (Pfersee & Stadtbergen) 32 32 610

## Impressum

8. Auflage – Februar 2025

Herausgeber:

Seniorinnen- und Seniorenbeirat der Stadt Stadtbergen

Überarbeitung und Layout:

Helmut Göller, Norbert Greim, Herbert Kratzer, Heito Saladin, Franz Schmid  
(Seniorinnen - und Seniorenbeirat )

Christoph Schmid (Kulturbüro Stadtbergen)

Druck: Senser Druck GmbH, Bergstr. 3, 86199 Augsburg