



Ehrenamtliche Paten-Omas oder Paten-Opas bieten eine verlässliche Unterstützung für junge Familien. Die Vermittlung erfolgt über die Stadt. (Foto Dittmer)

INFOS FÜR ÄLTERE
UNTER:
[www.
heidelberg.de/
senioren](http://www.heidelberg.de/senioren)

Engagiert im Alter

Liebe Heidelberger Seniorinnen und Senioren,



Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner

ob in den Heidelberger Seniorenzentren, bei der Akademie für Ältere, in unseren Vereinen, in der Nachbarschaft oder überall dort, wo ich ältere Menschen getroffen habe - eine Sache ist mir immer aufgefallen: Wer sich ehrenamtlich engagiert, ist aktiver als viele Gleichaltrige und wirkt zu-

frieden und erfüllt von dem, was er oder sie für andere tut. Die Motivation, sich im Alter ehrenamtlich zu engagieren, ist durchaus unterschiedlich: Manche möchten dort helfen, wo sie Schwächeren eine Stütze sind. Manche wollen über das Ehrenamt neue soziale Kontakte knüpfen. Und es gibt auch jene, die den eigenen Horizont erweitern wollen.

Meistens ist Ehrenamt ein Gewinn für beide Seiten: die Menschen, die sich engagieren und die, die davon profitieren. Paten-Omas und -Opas unterstützen Familien und bekommen dadurch selbst Familienan-

schluss. Die Freiwilligen der Nachbarschaftshilfe organisieren Einkäufe und kleine Erledigungen für Menschen, die nicht mehr mobil sind, und werden mit Dankbarkeit beschenkt. Das Mittagstisch-Angebot in den Seniorenzentren ist nur durch ehrenamtlich Mithelfende denkbar. Und der passionierte Wanderer, der eine Tour in die Pfalz anbietet, zeigt anderen nicht nur neue Wege, er findet auch Gleichgesinnte für sein liebstes Hobby.

Gerade ältere Menschen haben im Ehrenamt viel an Erfahrung und Wissen einzubringen. Wenn auch Sie Interesse an einem Ehrenamt in

unserer Stadt haben oder selbst froh um ehrenamtliche Unterstützung wären, geben wir Ihnen in dieser Stadtblatt-Beilage ein paar Anregungen und Adressen, die Ihnen Anstoß und Hilfe sein sollen. Schenken Sie Zeit und gewinnen Sie Wertschätzung und Gemeinschaft. In Heidelberg gibt es dafür viele Möglichkeiten.

Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister

„Das beste Mittel, Lebensfreude zu erhalten“

Die Soziologin Dr. Nikola Jung zu Engagement im Alter

Der Freiwilligensurvey 2019 hat es gezeigt: Vor allem bei Menschen über 65 ist das ehrenamtliche Engagement in den letzten zehn Jahren am stärksten gestiegen. Fast ein Drittel engagiert sich freiwillig für andere. Wie Ältere dabei selbst profitieren und warum das zum Beispiel gerade in Heidelbergs Seniorenzentren ein Thema ist, erklärt Dr. Nikola Jung. Sie koordiniert die Weiterentwicklung der Seniorenarbeit im Amt für Soziales und Senioren der Stadt.



Dr. Nikola Jung

Warum sollten sich ältere Menschen ehrenamtlich engagieren?

Dr. Nikola Jung Seniorinnen und Senioren, die sich engagieren, haben oft den Wunsch, Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Sie werden gebraucht,



Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücks für Besucherinnen und Besucher im Seniorenzentrum Kirchheim: Die Seniorenzentren sind bei ihren Aktivitäten auf Ehrenamtliche angewiesen, viele Angebote ohne sie nicht möglich. (Foto Arndt)

können ihre Lebenserfahrung und ihr Wissen einbringen und tun etwas für sich und andere. Das fördert neue soziale Kontakte und trägt oft wesentlich zu Gesundheit und Zufriedenheit bei. Wer sich engagiert, ist Teil einer Gemeinschaft und lernt oft selbst noch dazu. Das ist das beste Mittel, um sich Lebensfreude zu erhalten und Einsamkeit vorzubeugen.

Wie kann ehrenamtliches Engagement im Alter aussehen?

Jung Da gibt es keine festen Regeln. Einerseits ist da das organisierte Engagement zum Beispiel in Vereinen,

bei Kultur- und Bildungseinrichtungen wie der Akademie für Ältere, den Seniorenzentren, in kirchlichen und kommunalen Organisationen, oft vermittelt über die Freiwilligenagentur, die mit rund 200 Vereinen, Einrichtungen und Projekten in Heidelberg kooperiert. Und es gibt ein ganz niedrigschwelliges, eher informelles Engagement, etwa in der Nachbarschaft, wenn es darum geht, der hochaltrigen Dame von nebenan regelmäßig beim Einkauf zu helfen oder mit dem Hund Gassi zu gehen.

Sie koordinieren auch die Arbeit in den

Seniorenzentren...

Jung ...die ohne Ehrenamtliche gar nicht existieren könnten. Ehrenamt ist hier eine tragende Säule. Frühstück- und Mittagstischangebote werden mit Ehrenamtlichen organisiert, die Leitung von Tanz- und Bewegungskursen, Sprachkursen, Digitalangebote, Hilfe im Bürobereich, Telefondienste, die Dekoration der Räume bei Festen und vieles, vieles mehr. Ohne unsere ehrenamtlichen Kräfte wäre das Angebot undenkbar.

Wo sehen Sie Aufgaben für die Zukunft?

Jung Die sehe ich darin, die Heterogenität des Alters zu berücksichtigen. Konkret: Für junge Seniorinnen und Senioren, die gerade aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, eignet sich das sogenannte „neue Ehrenamt“ mit seinen zeitlich begrenzten Engagements. Und für ältere Menschen, die sich bereits engagieren, aber langsam auf dem Weg zur Hochaltrigkeit sind und deren Leistungsfähigkeit natürlich nachlässt, müssen Einsatzmöglichkeiten angepasst werden.

Außerdem wäre es schön, noch mehr ältere Menschen ohne Engagementserfahrung an das Ehrenamt heranzuführen – es sollten noch viel mehr von der sinnstiftenden und gesundheitsfördernden Wirkung profitieren können. eu

Lust auf ehrenamtliches Engagement?

Paten-Oma und -Opa



Junge Familien können oft bei der Kinderbetreuung nicht mehr auf ihre Ursprungsfamilie zurückgreifen. Das Projekt „PatenOma/PatenOpa“ bietet eine Möglichkeit für verlässliche Unterstützung. Patenomas und -opas sind zwischen drei bis zehn Stunden wöchentlich in den Familien.

Kontakt: Seniorenzentrum Weststadt, Antje Kehder, Telefon 06221 58-38340.

Mobilität und Teilhabe

Mit dem spendenfinanzierten Projekt „Mobilität und Teilhabe für ältere Menschen mit Einschränkungen“ erprobt die Stadt verschiedene Hilfsangebote:

- › einen Fahrdienst, der es mobilitätseingeschränkten Personen ermöglicht, insbesondere die Seniorenzentren gut zu erreichen.
- › einen Begleitedienst, der ältere Menschen zu Fuß oder im ÖPNV begleitet, wenn diese sich alleine nicht mehr sicher fühlen.
- › Nachbarschaftsprojekte, die generationenübergreifenden Zusammenhalt und mobilitätsunterstützende Maßnahmen stärken.

Kontakt: Sandra Dokter, Amt für Soziales und Senioren, Telefon 06221 58-38320, sandra.dokter@heidelberg.de

„ZwischenMenschlich“



„ZwischenMenschlich“ ist ein ehrenamtlicher Besuchsdienst bei hochaltrigen Personen ab 85 Jahren, die noch in ihrer Wohnung leben. Ziel ist es, ihrer Vereinsamung vorzubeugen und sie mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

Kontakt: Amt für Soziales und Senioren, Antje Maaß, Telefon 06221 58-37420, Nicolas Frank, Telefon 58-38600.

Als Betreuer helfen

Ehrenamtlich tätige Betreuer oder Betreuerinnen helfen volljährigen Menschen, die aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selbst regeln können. Das umfasst unter anderem

- › die Vertretung gegenüber Behörden,
- › Gespräche mit Ärzten,
- › die Regelung von Finanzen und Rentenangelegenheiten,
- › die Organisation von pflegerischen Diensten.

Kontakt: Amt für Soziales und Senioren – Betreuungsbehörde, Telefon 06221 58-38840, E-Mail: betreuungsbehoerde@heidelberg.de, www.heidelberg.de/betreuungsbehoerde.

Engagieren leicht gemacht

Die FreiwilligenAgentur hilft Menschen jeden Alters, ein passendes Ehrenamt zu finden

Seit 25 Jahren informiert und berät die FreiwilligenAgentur Heidelberg Bürgerinnen und Bürger, die ein für sich passendes Engagement finden wollen. Die Agentur ist Teil der lokalen Anlaufstelle für Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Heidelberg und wird vom PARITÄTISCHEN Landesverband Baden-Württemberg getragen. Wer ein Ehrenamt sucht, findet hier allerlei Unterstützungsangebote:

- › **Persönliche Beratung:** Dabei klären Mitarbeitende der FreiwilligenAgentur Wünsche und Vorstellungen für ein passendes Engagement. Fähigkeiten und Kompetenzen, zeitliche Ressourcen und Grenzen sind dabei relevant. In der Regel bekommen Interessierte drei Engagementangebote mit Kontaktdaten, um direkt Verbindung aufzunehmen.
- › **Stöbern in der Engagement-Datenbank:** Unter www.freiwilligenagentur-heidelberg.de finden Menschen, die sich engagieren



v.l.: Beate Ebeling, Annette Woithon, Jana Peeters: Die Drei von der FreiwilligenAgentur wissen, wo ehrenamtliche Unterstützung gebraucht wird. (Foto FreiwilligenAgentur)

möchten, viele interessante Aufgaben, die auf ihre Unterstützung warten. Man kann einfach in die Suchmaske Favoriten eingeben, zum Beispiel Engagement für Kinder, Gärtnern, Basteln oder anderes.

- › **Orientierungsabend „Sich engagieren – aber wie?!“:** Zweimal im Jahr bietet die FreiwilligenAgentur in Kooperation mit der Volkshochschule einen Orientierungsabend für interessierte Bürgerinnen und Bürger an. Neben dem klassischen Ehrenamt werden auch andere Engagementmöglichkeiten gezeigt, wie zum Beispiel Bürgerbeteiligung, Freiwilligendienste oder Selbsthilfe. Der nächste Informationsabend über das passende Engagement findet am Dienstag, 7. März 2023, ab 18 Uhr im vhs-Saal, Bergheimer Straße 76, statt.

› **vermittelBar – Engagement stellt sich vor:** Drei bis viermal im Jahr findet die „vermittelBar“ statt. Dabei präsentieren sich bis zu fünf Einrichtungen, Vereine und Initiativen, die ehrenamtliche Unterstützung suchen. Entspannt lernt man sich kennen und nimmt Kontakt auf.

- › **EngagementMesse und Freiwilligentag:** Gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement der Stadt finden in einem jährlichen Wechsel der Freiwilligentag und die EngagementMesse statt: beides gute Gelegenheiten, ein Engagement zu entdecken. eu

Kontakt unter
06221 7262172
freiwilligenagentur@paritaet-hd.de
www.freiwilligenagentur-heidelberg.de

i Hier braucht's noch Engagement

Möglichkeiten für ältere Menschen im Ehrenamt:

- › Besuchsdienste in Krankenhäusern, z.B. Ökumenische Krankenhaushilfe und Grüne Damen und Herren
- › Lesepate/-patin bei Mentor – die Leselernhelfer
- › Nachhilfe beim Asylarbeitskreis
- › Hausaufgabenbetreuung im Mörgelgewann (Caritasverband)
- › Patenoma/-opa (Amt für Soziales und Senioren der Stadt)
- › Ehrenamtliche Dozenten für Gesellschaftsthemen und Sprachen (Akademie für Ältere)
- › Engagement in den Seniorenzentren, Stadtteilvereinen, im Quartiersmanagement (etwa Mithilfe beim Kaffeenachmittag, Anbieten von Sprach-, Bastel-, und weiteren Kursen, Hilfe bei Veranstaltungen)
- › Handarbeitskurs im Ankunftszentrum Patrick-Henry-Village
- › Mitarbeit im Kunstverein
- › Unterstützung in der englischsprachigen Bibliothek des DAI
- › Mitarbeit im Second Hand Laden (Deutscher Frauenring)

Ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden

An der Akademie für Ältere Heidelberg gibt es viele Möglichkeiten, sich zu engagieren

Wer sich ehrenamtlich engagiert, will etwas Sinnvolles tun, sich nützlich machen, Gemeinschaft erleben und nicht zuletzt Wertschätzung erfahren. „Im Haus des lebenslangen Lernens gibt es viele Möglichkeiten aktiv zu sein!“ sagt Iona Linninger, erste Vorsitzende der Akademie für Ältere. Ursprünglich als Selbsthilfeeinrichtung entstanden, bringen ältere Menschen inzwischen seit über 35 Jahren im Rahmen des Akademieprogramms ihr Wissen, ihre Lebenserfahrung und ihre Kompetenzen



Die Schreibwerkstatt der Akademie für Ältere Heidelberg unter Leitung von Bärbel Niklas (3.v.l.) trifft sich immer montags um 13.30 Uhr. (Foto Akademie für Ältere)

ein. In Vorträgen und Kursen beschäftigen sie sich mit Politik und Gesellschaft, mit Kunst und Kultur, Gesundheit, Natur und Umwelt, lehren und lernen Sprachen und den Umgang mit digitalen Geräten. Alles was die Teilnehmenden interessiert und was realisierbar ist,

findet statt. Auch in der Akademieverwaltung sind Ehrenamtliche als Unterstützung willkommen. „Wir versuchen je nach Interesse und persönlichen Möglichkeiten die passende Aufgabe zu finden!“ sagt Geschäftsführer Thomas Hack, egal ob jemand einmal pro Woche oder

i Vorschau aufs Akademie-Programm

- Fr 9.12.2022, 15.30 Uhr:** Hommage an Annie Ernaux, Lesung
- Fr 09.12., 15.30 Uhr:** Virtuell zu Besuch in der Kunsthalle Hamburg
- Mo 12.12., 10.40 Uhr:** Heidelberger Stadtgeschichte III, Vortrag
- Di 13.12., 15.40 Uhr:** Satirische Weihnachtsgeschichten
- Mi 14.12., 14 Uhr:** Bürgermeisterin Stefanie Jansen im Gespräch

nur einmal pro Monat Zeit hat. – Wer gute Vorsätze in die Tat umsetzen möchte, kann sich informieren unter

06221 9750-10
info@akademie-fuer-aeltere.de
www.akademie-fuer-aeltere.de

Adressen, Kontakte, Ansprechpartner

TERMINBUCHUNG IM BÜRGERAMT

Für Besuche in einem Bürgeramt bitte einen Termin vereinbaren. Terminvereinbarungen sind unter anderem per Internet und Telefon möglich.

☎ 06221 58-13333
(Mo-Fr, 8 bis 16 Uhr)

🌐 www.termin.heidelberg.de

SENIORENZENTREN

🌐 www.seniorenzentren-hd.de

Altstadt

Marshallstraße 13
69117 Heidelberg

☎ 06221 181918

✉ szaltstadt@dwhd.de

Bergheim

Kirchstraße 16, 69115 Heidelberg

☎ 06221 970368

✉ szbergheim@vbi-heidelberg.de

Boxberg-Emmertsgrund

Alexander-Mitscherlich-Platz 1
69126 Heidelberg

☎ 06221 330341

✉ sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Seniorenzentrum Handschuhsheim

Obere Kirchgasse 5, 69121 Heidelberg

☎ 06221 401155

✉ sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstraße 4, 69124 Heidelberg

☎ 06221 720022

✉ szkirchheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Neuenheim

Uferstraße 12, 69120 Heidelberg

☎ 06221 437700

✉ szneuenheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Pfaffengrund

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg

☎ 06221 700555

✉ szpfaffengrund@dwhd.de

Seniorenzentrum Rohrbach

Baden-Badener Straße 11

69126 Heidelberg

☎ 06221 334540

✉ szrohrbach@dwhd.de

Seniorenzentrum Weststadt

Dantestraße 7

69115 Heidelberg

☎ 06221 58-38360

✉ szweststadt@heidelberg.de

Seniorenzentrum Wieblingen

Mannheimer Straße 267

69123 Heidelberg

☎ 06221 830421

✉ sz-wieblingen@awo-heidelberg.de

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach

Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg

☎ 06221 330360

✉ sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

FREIWILLIGENAGENTUR

Poststraße 11, 69115 Heidelberg

☎ 06221 7262172

✉ Info@freiwilligenagentur-heidelberg.de

🌐 www.freiwilligenagentur-heidelberg.de

Beratung: Mi 9-13 Uhr, Do 10-14 Uhr, sowie nach Vereinbarung

AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Bergheimer Straße 76,

69115 Heidelberg

☎ 06221 97500

✉ info@akademie-fuer-aeltere.de

🌐 www.akademie-fuer-aeltere.de

PATENOMA/PATENOPA

Beziehungen zwischen älteren Menschen und Familien schaffen, Kontakt über Seniorenzentrum Weststadt, Dantestraße 7, 69115 Heidelberg

☎ 06221 58-38340

✉ antje.kehder@heidelberg.de

MOBILITÄT UND TEILHABE

Ehrenamtlicher Begleit- und Fahrdienst, nachbarschaftliche Projekte, Amt für Soziales und Senioren

☎ 06221 58-38340

✉ sandra.dokter@heidelberg.de

BESUCHSDIENST

„ZWISCHENMENSCHLICH“

Angebot für Menschen ab 85 Jahren, regelmäßig von einer/einem Ehrenamtlichen zu Hause besucht zu werden.

Antje Maaß

☎ 06221 58-37420

✉ antje.maass@heidelberg.de

Nicolas Frank

☎ 06211 58-38600

✉ nicolas.frank@heidelberg.de

EHRENAMT RECHTLICHE BETREUERIN, RECHTLICHER BETREUER

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren, Betreuungsbehörde, Bergheimer Straße 155, 69115 Heidelberg

✉ betreuungsbehoerde@heidelberg.de

🌐 www.heidelberg.de/betreuungsbehoerde

Frederik Breuer (Betreuung)

☎ 06221 58-38690

Claudia Schreiner-Rüdiger (Bevollmächtigte)

☎ 06221 58-37550

Nicole Ritz (Vorsorge)

☎ 06221 58-38920

Anke Lauer (Ehrenamtliche Betreuer)

☎ 06221 58-38840

VOLKSHOCHSCHULE

Bergheimer Straße 76

69115 Heidelberg

☎ 06221 911 911

✉ info@vhs-hd.de

🌐 www.vhs-hd.de

BEWEGUNGSTREFFS FÜR ÄLTERE IN DEN STADTTEILEN

Bergheim (Schwanenteichanlage, Donnerstag 10 Uhr)

Handschuhsheim (Grahampark, Freitag 9.30 Uhr)

Kirchheim (Festplatz, Dienstag 10 Uhr; alla hopp!-Anlage, Mittwoch 10 Uhr)

Rohrbach (Garten des Seniorenzentrums, Baden-Badener Straße 11, Dienstag 11 Uhr)

Südstadt: (Spielplatz Ecke Turner-, Kirschgarten- und Sickingenstraße, Mittwoch 10 Uhr)

Weststadt (Wilhelmsplatz, Mittwoch 10 Uhr)

Ziegelhausen (Kuchenblech, Dienstag 10 Uhr)

Infos zu den Bewegungstreffs:

☎ 06221 58-38340

SPORTKREIS HEIDELBERG

Haus am Harbigweg 5, 69124 Heidelberg

☎ 06221 43205-0

✉ info@sportkreis-heidelberg.de

🌐 www.sportkreis-heidelberg.de

KARTE AB 60

VRN-Service

☎ 0621 1077077

🌐 www.vrn.de

PFLEGESTÜTZPUNKT

Amt für Soziales und Senioren, Pflegestützpunkt Heidelberg, Dantestraße 7, 69115 Heidelberg

☎ 06221 58-49000

✉ pfligestuetzpunkt@heidelberg.de

Öffnungszeiten: Mo - Do, 8 bis 12 Uhr, 14 bis 15.30 Uhr, Fr, 8 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung

SELBSTHILFE- UND PATIENTENBERATUNG

Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1,

69115 Heidelberg

☎ 06221 184290

✉ info@selbsthilfe-heidelberg.de

🌐 www.selbsthilfe-heidelberg.de

Sprechzeiten: Mo, Mi, 10 bis 13 Uhr, Di, 14 bis 16 Uhr, Do, 14 bis 18 Uhr sowie nach Vereinbarung

GRUNDSICHERUNG FÜR MENSCHEN AB ERREICHEN DER ALTERSGRENZE

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren, Bergheimer Straße 155, 69115 Heidelberg

Für die Buchstaben A – K

☎ 06221 58-37392

✉ grundsicherung5020@heidelberg.de

Für die Buchstaben L – Z

☎ 06221 58-37260

✉ grundsicherung5021@heidelberg.de

Öffnungszeiten: Di, Do und Fr, 8 bis 12 Uhr oder nach Vereinbarung

Impressum

Herausgeberin der Seniorenbeilage

Stadt Heidelberg, Amt für Öffentlichkeitsarbeit, Marktplatz 10, 69045 Heidelberg

☎ 06221 58-12000

✉ oeffentlichkeitsarbeit@heidelberg.de

Amtsleitung

Achim Fischer (af)

Redaktion

Christina Euler, Beate Dohmen (Akademie für Ältere Heidelberg), Eberhard Neudert-Becker, Amt für Soziales und Senioren

Foto Seite 1: Dittmer