Älter werden in Sontheim an der Brenz

Wegweiser des Ortsseniorenrates in Kooperation mit der Gemeinde Sontheim an der Brenz

Ortsseniorenrat OSR Sontheim an der Brenz

GEMEINDE SONTHEIM an der Brenz

Grußwort des Bürgermeisters

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,

ich freue mich, dass wir Ihnen zusammen mit dem Ortsseniorenrat, die erste Ausgabe eines Wegweisers für Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Sontheim an der Brenz überreichen können.

In unserer Gemeinde leben derzeit 1.721 Menschen, die 60 Jahre und älter sind. Das ist ein Anteil von 29,25 %. Der prozentuale Anteil älterer Menschen wird in unserer Gemeinde vermutlich weiter steigen, wenn in wenigen Jahren die 1.024 Sontheimer, die heute zwischen 50 und 60 Jahre alt sind, ebenfalls ins Seniorenalter kommen.

Der Wegweiser für Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Sontheim an der Brenz gibt einen guten Überblick auf die Angebote für die ältere Generation in unserer Kommune und er gibt wichtige Tipps und Anregungen.

Ausdrücklich danke ich den Mitgliedern des Ortsseniorenrates für die großartige Arbeit und die Zeit, die Sie in dieses Werk gesteckt haben; meiner Verwaltung und allen Beteiligten für Ihr Engagement und für Ihren Beitrag zum guten Gelingen dieses Wegweisers.
Sie, meine lieben Seniorinnen und Senioren

sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft. Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen sind wertvoll für unsere kommunale Gemeinschaft.

Das „Alter“ ist eine eigenständige Lebensphase und bietet viele Möglichkeiten der Gestaltung. Das Älterwerden verlangt aber auch eine ständige Auseinandersetzung mit den sich verändernden Lebenssituationen. Dabei muss das gesamtgesellschaftliche Ziel sein, den Seniorinnen und Senioren zu helfen, ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Unser Wegweiser für Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Sontheim an der Brenz soll dabei nützliche und hilfreiche Informationen liefern, die Ihnen bei der Gestaltung Ihres Alltags helfen.

Die Seniorenarbeit wird in großem Umfang von Menschen geleistet, die ehrenamtlich und damit unentgeltlich tätig sind. Ich danke Ihnen für Ihren großartigen und unersetzlichen Einsatz.

Nun hoffe ich, dass dieser Seniorenwegweiser viele Impulse für den Alltag vermittelt, dass er Sie neugierig macht auf die vielen Angebote. Denn es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben. Wenn der Wegweiser für Senioren dabei eine Hilfe ist, dann hat er seinen Zweck erfüllt. Lassen Sie es sich weiterhin in unserer lebenswerten und schönen Gemeinde gut gehen.

Ihr

Matthias Kraut
Bürgermeister der Gemeinde
Sontheim an der Brenz

Inhaltsverzeichnis

1. Beratung und Information 6
Rentenberatung 6
Sozialverband VdK 7
Pflegestützpunkt 8
Kreisseniorenrat 8
Ortsseniorenrat 9
Aufstockende Hilfen 10
Schwerbehindertenausweis 11
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle 12
Beratungshilfe 12

2. Hilfe und Pflege 14
Die ökumenische Sozialstation Giengen & Unteres Brenztal gGmbH 14
Pflegedienst 15
Essen auf Rädern 15
Hausnotruf 16
Pflegeheim 16
Ärztetafel 18
Apotheke 19

3. Mitmachen / Aktiv bleiben 20
Vereine 20

4. Begegnungsstätte 26
Begegnungsstätte für Senioren Sontheim an der Brenz 26

5. Kirchen und Glaubensgemeinschaften 28
Evangelische Kirchengemeinde 28
Katholische Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt 31
Sonstige Kirchliche Einrichtungen 32

6. Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter / Betreuungsbehörde 34
„Rettung aus der Dose“ 34
Betreuungsbehörde 35
Betreuungsverein Heidenheim e.V. 37

7. Impressum 38

Notrufnummern 40

Rentenberatung

Fragen rund um die Rente beantwortet die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Deutsche Rentenversicherung
Regionalzentrum Ulm
- Wichernstraße 10 (im Bastei-Center)
  89073 Ulm
- Tel.: 0731 920 410
- Fax: 0731 920 41 190 oder 191
- E-Mail: regio.ul@drv-bw.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi.:	08:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag:	08:00 – 18:00 Uhr
Freitag:	08:00 – 12:00 Uhr

Die erste Kontaktaufnahme erfolgt durch die Rentenstelle der Gemeindeverwaltung.
Diese steht allen Rentenberechtigten bei Fragen ebenso als erste Anlaufstelle zur Verfügung.

Gemeinde Sontheim an der Brenz
Rentenantragsstelle
- Zimmer 001
  Brenzer Straße 25
  89567 Sontheim an der Brenz
- Tel.: 07325 17 27
- Termine nach Vereinbarung

Sozialverband VdK

Der Sozialverband VdK sieht sich als Interessenvertreter der behinderten, chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen, der Rentner und Senioren, aber auch der Empfänger von Grundsicherung. In Baden-Württemberg vertreten hauptamtliche Sozialrechtsreferenten die Mitglieder bei sozialrechtlichen Streitfällen vor Gericht.

Neben zahlreichen Serviceleistungen setzt sich der Sozialverband VdK sozialpolitisch ein und schreibt auch das soziale Miteinander, die Geselligkeit und gemeinsame Freizeitgestaltung groß. So werden von Ortsverbänden Ausflüge, Feiern, Kaffeenachmittage und örtliche Informationsveranstaltungen organisiert.

Sozialverband VdK Baden-Württemberg
Ortsverband Sontheim an der Brenz
- 1. Vorsitzender: Armin Würth
- Georgstraße 17
  89567 Sontheim an der Brenz
- Tel.: 07325 37 15

Ortsverband Brenz
- 1. Vorsitzender: Christian Kröner
- Badstraße 2
  89567 Sontheim an der Brenz
- Tel.: 07325 66 07
- jen.kroener@mymailbox.de

Kreisverband Heidenheim an der Brenz
Kreisverbandsgeschäftsstelle
Heidenheim an der Brenz
- Vorsitzender: Wolfgang Klook
- Bahnhofstraße 28
  89518 Heidenheim an der Brenz
- Tel.: 0176 517 218 45
- E-Mail: kv-heidenheim@vdk.de

Der Beitrag für eine Mitgliedschaft im Sozialverband VdK beträgt 72 € pro Jahr. Ehegatten/Lebensgefährten in eheähnlicher Gemeinschaft, Kinder, Schüler, Auszubildende und Studenten zahlen die Hälfte des Regelbeitrages.

Pflegestützpunkt

Ausführliche Beratung und Information erhalten pflegebedürftige Personen oder deren Angehörige beim Pflegestützpunkt des Landkreises Heidenheim.
Die Mitarbeiter des Pflegestützpunktes bieten eine kostenlose, unabhängige und neutrale Beratung an. Bei Bedarf unterstützt der Pflegestützpunkt auch bei der Koordination und Vernetzung der Angebote und Hilfeleistungen.

Landratsamt Heidenheim
Pflegestützpunkt
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
pflegestuetzpunkt@landkreisheidenheim.de

Veronika Bruckner
Haus A, Zi. A 015
Tel.: 07321 321 24 73
Fax: 07321 321 24 36

Christel Krell
Haus A, Zi. A 015
Tel.: 07321 321 24 24
Fax: 07321 321 24 36

Kreisseniorenrat

Für die Interessen und Belange von Senioren im gesamten Landkreis Heidenheim tritt der Kreisseniorenrat als Interessenvertretung ein.
Er berät die Senioren in all ihren Belangen und Angelegenheiten.

Kreisseniorenrat Heidenheim e.V.
(Geschäftsstelle im Landratsamt Heidenheim)
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 321 22 99
E-Mail: ksr-hdh@t-online.de
Homepage: www.ksr-hdh.de

Ortsseniorenrat

Der Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz tritt für die Interessen älterer Menschen im Gemeindegebiet Sontheim an der Brenz ein und versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und politischem Gebiet.

Er bietet konkrete Hilfe in folgenden Bereichen an:
- Fahrdienst
- Einkaufshilfe
- Unterstützung bei Behördengängen
- Kleine Hilfen im Haushalt
- Wohnberatung
- Computertechnik und Praxis

Kontaktdaten Vorstandschaft:
Frau Ingrid Zielke
Tel.: 07325 51 61

Herr Peter Bachmann
Tel.: 07325 64 09

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinde Sontheim an der Brenz: www.sontheim-brenz.de/bildung-soziales/ortsseniorenrat

Auf dem Bild fehlen: C. Lindenmayer, E. Flögel und A. Häußler.

Aufstockende Hilfen

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung besteht für ältere und dauerhaft voll erwerbsgeminderte Personen, die ihren notwenigen Lebensunterhalt nicht selbst aus ihrem Einkommen und Vermögen beschaffen können.

Landratsamt Heidenheim
Soziale Sicherung und Integration
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 321 22 99 oder 07321 321 24 20

Wohngeld
Ein Anspruch auf Wohngeld kann sowohl für Mieter (Mietzuschuss) als auch für Eigentümer von Wohnraum (Lastenzuschuss) bestehen. Die Höhe des Wohngelds ist abhängig von der:

- Anzahl der Haushaltsmitglieder,
- Höhe des anzurechnenden Familieneinkommens,
- Höhe der zuschussfähigen Mieten oder Belastungen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Gemeinde Sontheim an der Brenz

Gemeinde Sontheim an der Brenz
Zimmer 001
Brenzer Straße 25
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 17 27
Termine nach Vereinbarung

Befreiung / Ermäßigung von der Rundfunkbeitragspflicht
Befreiungen oder Ermäßigungen erhalten Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt bekommen, Empfänger von Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld II, hörgeschädigte und blinde Menschen. Beantragt werden muss die Befreiung bzw. Ermäßigung direkt bei der Gebühreneinzugszentrale GEZ.

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice
50656 Köln
Tel.: 01806 999 555 01

Telefongebührenermäßigung
Über den Sozialtarif der Deutschen Telekom erhält eine Person, die vom Rundfunkbeitrag befreit ist, auch eine Telefongebührenermäßigung. Der Antrag muss an die Telekom gerichtet werden.
Die Anträge für die Befreiung von Rundfunkgebühren sowie die Telefongebührenermäßigung erhalten Sie auch im Einwohnermeldeamt der Gemeinde Sontheim an der Brenz.

Gemeindeverwaltung Sontheim an der Brenz
Einwohnermeldeamt
Frau Papenfuß
Zimmer 002
Brenzer Straße 25
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 17 40
s.papenfuss@sontheim-brenz.de

Öffnungszeiten des Rathauses:

Montag:	08:00 - 12:00 Uhr
	14:00 - 16:00 Uhr
Dienstag:	08:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch:	08:00 - 12:00 Uhr
	14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag:	07:30 - 13:00 Uhr
Freitag:	08:00 - 12:30 Uhr

Schwerbehindertenausweis

Menschen, deren Grad der Behinderung mindestens 50 % beträgt, gelten als schwerbehindert. Einen Schwerbehindertenausweis kann man beim Landratsamt (Gesundheitsamt) beantragen. Dieses lässt daraufhin feststellen, ob eine Behinderung und in welchem Grad diese vorliegt. Es können auch weitere gesundheitliche Merkmale überprüft werden.

Landratsamt Heidenheim
Gesundheitsamt
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 321 26 00

Bildnachweis „Agentur Dreamland“

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Ulm berät in Vorträgen darüber, wie sie sich gegen Betrüger und Diebe schützen können. Auch klärt sie darüber auf, wie Nachbarschaftshilfe zu mehr Sicherheit beitragen kann. Außerdem bietet sie auch vor Ort ihre kompetente, neutrale und vor allem kostenlose Information und Beratung an.

Polizeipräsidium Ulm
Referat Prävention
Schwambergstraße 6
89073 Ulm an der Donau
Tel.: 0731 188 14 44 oder 0731 188 14 45

Beratungshilfe

Alle Informationen zur Beratungshilfe erhalten Sie auf der Homepage des Amtsgerichts Heidenheim an der Brenz.

Amtsgericht Heidenheim
www.amtsgericht-heidenheim.justiz.bwl.de

Die ökumenische Sozialstation Giengen & Unteres Brenztal gGmbH

Die Ökumenische Sozialstation erfüllt von den beiden Standorten Sontheim (zuständig für die Gemeinden Hermaringen, Sontheim und Niederstotzingen) und Giengen Aufgaben der Diakonie und der Caritas. Als gemeinsames Angebot der Evangelischen und der Katholischen Kirche bietet die Sozialstation insgesamt 34.000 Menschen in ihrem Versorgungsgebiet ihre Dienste an.

Das Angebot der Ökumenischen Sozialstation ist vielfältig:

- Pflege in der gewohnten häuslichen Umgebung durch qualifiziertes Fachpersonal
- Leistungen im Rahmen der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Hilfe und Unterstützung im Alltag, z.B. Nachbarschaftshilfe und hauswirtschaftliche Versorgung (Einkaufen, Mahlzeiten zubereiten, Wäschepflege, Wohnungsreinigung etc.)
- Hilfestellungen im sozialen Bereich (z.B. Besorgungen, Unterstützung bei Behördengängen, Begleitung zum Arzt u.ä.)
- Vermittlung von Hilfsdiensten, z.B. Essen auf Rädern, Betreutes Wohnen, Tages- und Kurzzeitpflege, Hausnotruf

Nähere Informationen zur Arbeit der Ökumenischen Sozialstation erhalten Sie auf der Internetseite der Sozialstation (www.sozialstation-unteresbrenztal.de) oder direkt bei den Mitarbeiterinnen der Sozialstation:

Sozialstation Unteres Brenztal
Jakobstraße 24
89567 Sontheim/Brenz
Tel. Verwaltung: 07325 91 90 93
Tel. Pflegedienste: 07325 91 90 94
Fax: 07325 91 90 95
info@sozialstation-unteresbrenztal.de

Pflegedienst

Sozialstation Unteres Brenztal
Jakobstraße 24
89567 Sontheim/Brenz
Tel. Pflegedienste: 07325 91 90 94
Fax: 07325 91 90 95
info@sozialstation-unteresbrenztal.de

Essen auf Rädern

Sozialstation Unteres Brenztal
Jakobstraße 24
89567 Sontheim/Brenz
Tel. Verwaltung und Hauswirtschaft:
07325 91 90 93
Fax: 07325 91 90 95
info@sozialstation-unteresbrenztal.de

Hausnotruf

Sozialstation Unteres Brenztal

Jakobstraße 24
89567 Sontheim/Brenz
Tel. Verwaltung: 07325 91 90 93
Tel. Pflegedienste: 07325 91 90 94
Fax: 07325 91 90 95
info@sozialstation-unteresbrenztal.de

DRK-Kreisverband Heidenheim e.V.

Schloßhaustr. 98
89522 Heidenheim
Tel.: 07321 358 353
Fax: 07321 58 953
info@drk-heidenheim.de

Pflegeheim

ASB Sontheimer Hausgemeinschaften und Pflegeheim

Leben in einer offenen Gemeinschaft, in dieser Wohnform für pflegebedürftige Menschen wird das Gemeinschaftsleben besonders intensiv gelebt. Bei vielen häuslichen Tätigkeiten sind die Bewohner selbst aktiv. Dabei werden soziale Kontakte und Selbständigkeit in besonderem Maße gefördert. Alltagsbegleiter helfen und begleiten die Bewohner bei den täglichen Hausarbeiten, beim Kochen, sowie bei der Alltagsorganisation der Gruppe. Diese familienähnliche Wohn- und Lebensform ist den Menschen vertraut. Sie gehen gewohnten Tätigkeiten nach, die sie von früher kennen und erleben ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Insgesamt 45 Pflegeplätze in drei Wohngruppen mit je 15 Zimmern stehen für die individuelle Betreuung zur Verfügung. Unsere großzügig geschnittenen Einzelzimmer sind alle mit barrierefreien Duschbadezimmern ausgestattet, verfügen auf Wunsch über einen Telefon - und Fernsehanschluss und sind vollständig eingerichtet.

Folgende Leistungen werden angeboten:

- 45 Pflegeplätze in einer modernen Einrichtung der 4. Generation
- Leben in einer offenen Hausgemeinschaft
- Drei Wohngruppen mit jeweils 15 Einzelzimmern
- Kurzzeitpflege und Dauerpflege
- Tagespflege
- Gemütliches Kaminzimmer
- Ruhige und zentrale Lage
- Parkähnliche Gartenanlage mit Hochbeeten zum selbst Bewirtschaften
- Täglich frische Küche
- Wahlmenü und Diät
- Großzügig geschnittene und helle Zimmer
- Therapieangebote im Haus
- Abwechslungsreiche Freizeitgestaltung
- Aktivierende Pflege und individuelle Betreuung durch professionelles Fachpersonal
- Die Pflegeeinrichtung ist nach neuesten Erkenntnissen moderner Pflege gebaut und eingerichtet

Kontakt:
ASB Sontheimer Hausgemeinschaften in Sontheim an der Brenz

Hausleiterin: Ina Hildebrandt
Hessestraße 8
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 923 420
i.hildebrandt@asb-heilbronn.de

Ärztetafel

Allgemeinarzt

Hausarztpraxis Sontheim
Doctor-Medic Karin Cira & Kollegen
Brenzer Straße 29
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 47 50

Zahnärzte

Praxis Dr. Bozidar Belosa
Hauptstraße 11
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 52 29
Fax: 07325 45 31

Praxis Dr. Alibek Kasenow und
Emma Hoffmann-Kasenow
Bahnhofstraße 2
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 41 41

Ärztliche Notfalldienste

Notfallpraxis Heidenheim
(beim Klinikum Heidenheim)
Schlosshaustraße 100
89522 Heidenheim
Tel.: 0180 5011 2091
Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.:	19:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch:	15:00 – 22:00 Uhr
Freitag:	17:00 – 22:00 Uhr
Sa., So.:	08:00 – 22:00 Uhr
Feiertags:	08:00 – 22:00 Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
Tel.: 116 117
Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.:	18:00 – 08:00 Uhr
Mittwoch:	13:00 – 08:00 Uhr
Freitag:	16:00 – Montag 08:00 Uhr
Feiertags:	08:00 – nächster Tag 08:00 Uhr

Zahnärztlicher Notfalldienst
An Wochenenden und Feiertagen unter:
Tel.: 07 11 787 77 77

Apotheke

Brenztal Apotheke
Brenzer Straße 29
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 952 28 56
Fax: 07325 952 28 53
info@brenztal-apotheke.de
www.brenztal-apotheke.de
Öffnungszeiten:

Mo. – Mi.:	08:00 - 13:00 Uhr
	14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag:	08:00 - 13:00 Uhr
	14:00 - 19:00 Uhr
Freitag:	08:00 - 13:00 Uhr
	14:00 - 18:30 Uhr
Samstag:	08:30 - 13:00 Uhr

Vereine

FV Sontheim

Gymnastik
- Ansprechpartner: Marita Kröner
- Tel.: 07325 87 59
- Montag, 19:00 Uhr, Gemeindehalle

Fit durch den Winter
- Ansprechpartner: Martin Eisenring
- Tel.: 07325 88 77
- skiclubsontheim@aol.com
- Oktober bis März, mittwochs, 19:00 Uhr, Gemeindehalle

AH-Fußball
- Ansprechpartner: Dieter Lindenmayer
- Tel.: 0151 56 903 287
- Donnerstag, 19:00 Uhr, Sportgelände

Interessengemeinschaft Sontheim für Brauchtum & Technik e. V.

Die Interessengemeinschaft Sontheim wurde als loser Zusammenschluss von technisch interessierten Personen, die sich auch auf altes Handwerk und die Brauchtumspflege verstehen, im Jahre 2010 gegründet.

Seit dem Jahr 2013 ist die IGS ein eingetragener Verein mit eigener Vereinshalle am Jakob-Häfele-Weg.

Dort finden über den Sommer hinweg regelmäßig Familienfahrtage mit der neuen Mitfahr-Garteneisenbahn statt, mit der Jung und Alt ihre Runden um das Vereinsgelände drehen können.

Bei Kaffee & Kuchen suchen wir hier gerne das Gespräch mit unseren Gästen wie auch an Brauchtumsveranstaltungen übers Jahr hinweg oder dem im Dezember stattfindenden Weihnachtsstadel oder der Modellbaubörse in der Gemeindehalle. Die Termine sind im Veranstaltungskalender der Gemeinde Sontheim hinterlegt und abrufbar.

- Ansprechpartner: Erich Wykydal
- Tel.: 07325 62 53
- erich.wykydal@freenet.de

Der Vereinsraum in der IGS-Halle am Jakob-Häfele-Weg ist regelmäßig am Mittwoch und am Donnerstag ab 17:00 Uhr geöffnet.

IGS Interessen-Gemeinschaft Sontheim

Landfrauen

Kunkelstube
- Ansprechpartner: Wilma Lindenmayer
- Tel.: 07325 36 41
- 2-wöchig von Oktober bis April, 14:00 – 16:30 Uhr in der Begegnungsstätte

Weitere Veranstaltungen können bei der Vorsitzenden der Sontheimer Landfrauen, Frau Mack, unter der Telefonnr. 07325 64 09 erfragt werden.

Obst- und Gartenbauverein Sontheim

Herbstfeier
Advents- und Weihnachtsbasteln
- Ansprechpartner: Klaus Nicoletti
- Tel.: 07325 49 85
- 1-mal jährlich für Senioren auch Abholung zu Hause

Schach spielen gegen Alzheimer und Demenz
- Ansprechpartner: Roland Mayer
- Tel.: 07325 919 315
- E-Mail: roland.mayer@schwaben-net.de
- Dienstag, 20:00 Uhr, Schachraum

Keine Mitgliedschaft erforderlich

Zuschauen, Teilnehmen, Kurse, Kulturgeschichte und andere Schacharten kennenlernen
Freitag, 19:30 Uhr, Schachraum

Schwäbischer Albverein

Seniorengruppe
Ausfahrten im Sommer
Vorträge und Veranstaltungen im Winter

- Ansprechpartner: Reinhilde Holzwarth
- Tel.: 07325 67 31
- www.sontheimbrenz.albverein.eu

- Jeden zweiten Mittwoch im Monat

TV Brenz 1864 e.V., Abteilung Turnen

Männergymnastik 50+
- Michael Seitzinger (Abteilungsleiter Turnen)
- Tel.: 0160 98 78 39 79
- Mittwochs von 20:00 – 21:30 Uhr in der Brenzer Turnhalle

Fit und Aktiv
- Jutta Zimmermann
- Tel.: 07325 45 41
- Dienstags von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr in der Brenzer Turnhalle

Fit und Gesund
- Beate Schuck
- Tel.: 07325 92 25 35
- beate.schuck@tv-brenz.de
- Ort/Termin:
  Mo. 16:45 – 17:45 Uhr, Turnhalle Brenz
  Mo. 19:15 – 20:15 Uhr, Turnhalle Brenz
  Do. 18:00 – 19:00 Uhr, Gemeindehaus Bergenweiler

Kosten für Mitglieder des TV Brenz:
15,00 € pro Kurs

Kosten für AOK-Mitglieder:
45,00 € pro Kurs

Kosten für Nichtmitglieder:
50,00 € pro Kurs

Zimmerstutzenverein

Bogenschießen für Recurve/Compoundbogen
- Jeden Dienstag, Donnerstag und Freitag, 18:00 – 22:00 Uhr auf dem Bogenfeld/ in der Bogenhalle

Luftgewehr und Luftpistole
- Jeden Dienstag und Freitag, 19:00 – 22:00 Uhr, Schützenhaus

- Michael Niekrenz
- Tel.: 0157 789 69 553
- osm.zv-sontheim@gmx.de

Jahresbeitrag 42,00 €
(Mitgliedschaft erforderlich wegen Sportversicherung)

Während des Trainings ist das Schützenhaus bewirtschaftet.

Deutsches Rotes Kreuz

Seniorengymnastik
- Montags von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr im Vereinsraum in der Gemeindehalle
- Andrea Benz
- Tel.: 07325 88 30

Alltagstrainings für Senioren
- Dienstags von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr in der Sporthalle in Brenz
- Andrea Benz
- Tel.: 07325 88 30

Seniorentanzen
- Wilma Lindenmayer
- Tel.: 07325 36 41

VHS-Leitung und Geschäftsstelle

- Friederike Mack
- Ortsbücherei
  Zimmer 013
  Brenzer Straße 25
  89567 Sontheim an der Brenz
- Tel.: 07325 17 72
- Fax: 07325 17 47
- vhs@sontheim-an-der-brenz.de

- Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in der Ortsbücherei Sontheim an der Brenz
  Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr
  Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr

Weitere Angebote finden Sie auch im Veranstaltungsprogramm der VHS Sontheim an der Brenz.

Sänger-Eintracht Sontheim

Singstunden/Chorsingen
Johanna Thumm
Vereinsraum im Grauen Schulhaus
Neustraße 62
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 0163 77 11 439
vorstand@ses-sontheim.de

Dienstag:

18.45 – 19.30 Uhr	Traditionelles & deutsches Liedgut
19.30 – 20.30 Uhr	Bunt Gemischtes

Singen macht glücklich, reduziert Stress, löst Belastungen und Ängste, hält gesund. Singen ist heilsam und verbindet.

Begegnungsstätte für Senioren Sontheim an der Brenz

Die Gemeinde Sontheim an der Brenz bietet in der Altenbegegnungsstätte ein umfangreiches Unterhaltungs- und Bildungsprogramm für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger - Generation 60+ - aus Sontheim, Brenz und Bergenweiler.
Jeden Montag findet um 15:00 Uhr Seniorengymnastik statt. Hierbei werden im Sitzen Koordination und Gleichgewichtssinn, Muskelaufbau und Ausdauer trainiert.

Mittwochs alle 14 Tage wird um 14:00 Uhr eingeladen zu einem Unterhaltungs- und Bildungsprogramm mit anschließendem Kaffeetrinken. Themen sind beispielsweise Gedächtnistraining, Gesundheitsvorsorge und Heilmethoden, Rechtsberatungen, richtiges Verhalten im Straßenverkehr, Reiseberichte und Vorträge zu Literatur, Malerei und musikalische Unterhaltung samt gemeinsamem Singen. Außerdem wird ein reger Austausch mit Sontheimer Vereinen, Schulen und Kindergärten gepflegt.
Jährlich erscheint ein Programmheft, das im Rathaus erhältlich ist. Die jeweiligen Veranstaltungen werden wöchentlich im Nachrichtenblatt unter „Herzliche Einladung zum Besuch in der Begegnungsstätte für Senioren“ veröffentlicht.

Begegnungsstätte für Senioren Sontheim an der Brenz
Margarete Mähler
Jakobstraße 20
89567 Sontheim an der Brenz
Telefon: 07325 39 32 oder 07325 17 0

Ansprechpartner ausschließlich für die Gymnastik in der Begegnungsstätte:
Andrea Benz
Tel: 07325 88 30

Evangelische Kirchengemeinde

Evangelische Kirchengemeinde Sontheim-Brenz-Bergenweiler

Pfarrer Steffen Palmer
www.sontheim-niederstotzingen-evangelisch.de

Pfarrbüro für die Ortsteile Brenz und Bergenweiler
Schlossstr. 18
89567 Sontheim an der Brenz
Tel: 07325 919 697
pfarramt.brenz-bergenweiler@elkw.de
Bürozeiten:
Mittwoch – Freitag: 8:00 – 11: 00 Uhr

Pfarrbüro für den Ortsteil Sontheim
Gartenstraße 13
89567 Sontheim/Brenz
Tel.: 07325 52 57
pfarramt.sontheim@elkw.de
Bürozeiten:
Di., Mi., Fr.: 08:00 – 11:00 Uhr

Regelmäßige Veranstaltungen speziell für Senioren

Seniorenkreis (im Ortsteil Brenz)
Sich bei Kaffee und Kuchen über Gott und die Welt unterhalten, Neues erfahren, sich mit einem interessanten Thema auseinandersetzen, singen – all das füllt unsere Seniorennachmittage. Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren ab dem 60. Lebensjahr.
Einmal im Monat, von Oktober bis Mai, immer dienstags von 14:00 – 17:00 Uhr finden die Seniorennachmittage im Gemeinderaum Schloss Brenz statt.

Nachmittag für Ältere (im Ortsteil Sontheim)
in den Monaten September bis April
immer am 3. Donnerstag im Monat
14:00 – 16:30 Uhr
ca. 1 Stunde Vortrag, ca. 90 Minuten für Kaffee, Gespräch und Gesang
im Evangelischen Gemeindehaus, Neustr. 63, Sontheim

Frauenkreis (im Ortsteil Sontheim)
in den Monaten September bis April
am Dienstagnachmittag (zweiwöchentlich)
14:00 – 16:00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus, Neustr. 63, Sontheim

Regelmäßige Veranstaltungen, die auch für Senioren geeignet sind

Kirchenkaffee (im Ortsteil Brenz)
Jeden letzten Sonntag im Monat findet im Gemeinderaum Schloss Brenz das Kirchenkaffee statt. Ab 14:00 Uhr können Sie bei Kaffee und leckerem Kuchen einige schöne Stunden im Schloss verbringen.

Kirchenchor (im Ortsteil Sontheim)
Probe am Donnerstagabend,
19:30 Uhr – 21:30 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus,
Neustraße 63, Sontheim

Gottesdienste (in den Ortsteilen Sontheim, Brenz und Bergenweiler)
Die Gottesdienste am Sonntagmorgen beginnen um 9.30 Uhr oder um 10.30 Uhr (normalerweise im wöchentlichen Wechsel).

Gottesdienste finden statt:
Jede Woche: Georgskirche, Kirchplatz 1, Sontheim
Jede Woche: Galluskirche, Schlossstraße 1, Sontheim-Brenz
Jede zweite Woche: Bergenweiler, Kirchbergstraße 3, Sontheim-Bergenweiler
An manchen Sonntagen werden auch Abendgottesdienste oder „Gottesdienste im Grünen“ angeboten.

Einrichtungen und Angebote für Senioren

Besuchsdienst
Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im „Besuchsdienst“ der Kirchengemeinde besuchen ältere oder kranke Menschen zuhause, im Krankenhaus oder im Seniorenheim. Sie haben Zeit, offene Ohren und offene Herzen für Menschen, die sich über einen Besuch freuen. Falls Sie sich über einen Besuch freuen würden, wenden Sie sich bitte ans Pfarramt.

Hausabendmahl
Gerne feiert Pfarrer Palmer das Abendmahl mit Gemeindegliedern, denen der Weg in die Kirche zu beschwerlich geworden ist. Er kommt dazu gerne ins Haus.
Falls sie sich über ein Hausabendmahl freuen

Krankenpflegeverein
Der „Evangelische Krankenpflegeverein Sontheim“ hat zurzeit rund 300 Mitglieder aus Sontheim und Umgebung. Ehepaare bezahlen gemeinsam den Jahresbeitrag von 15 Euro. Mit den Mitteln des Vereins wird die Arbeit der ökumenischen Sozialstation Giengen und Unteres Brenztal unterstützt. Außerdem erhalten Vereinsmitglieder Rabatte auf „Selbstzahler-Leistungen“ der Sozialstation, d.h. der Krankenpflegeverein übernimmt einen prozentualen Anteil der Kosten für Leistungen, die aus der eigenen Tasche finanziert werden müssen.

Ein Eintritt in den Krankenpflegeverein ist jederzeit möglich – bei Interesse wenden Sie sich bitte an eines der Pfarrämter.

Katholische Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Kontakt
Katholisches Pfarrbüro
Schillerstraße 6
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 922 673
mariaehimmelfahrt.sontheim@drs.de
http://se-unteresbrenztal.drs.de

Ansprechpartner Seniorenarbeit:
Pfr. Antoni Druzkowski
Schillerstraße 6
89567 Sontheim
Tel.: 07325 922 675

Leitung Seniorenarbeit:
Antoni Druzkowski

Seniorennachmittage:
In der Regel jeden 2. Donnerstag im Monat (außer Juli und August)
Beginn: 14:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum
Genaue Infos und Termine bitte den Kirchlichen Nachrichten entnehmen

Besuchsdienste:
Krankenhaus Heidenheim: Wöchentlich
Geburtstag und Krankheit: Monatlich
Besuchswunsch bei Krankheit bitte im Pfarrbüro anmelden.
monatlich: Krankenkommunion
Bitte hierfür im Pfarrbüro anmelden.

Sonstige Kirchliche Einrichtungen

Neuapostolische Kirche Gemeinde Sontheim
- Schillerstraße 7, 89567 Sontheim
- Tel.: 07325 82 64
- p.u.maier@t-online.de
- www.nak-heidenheim.de/sontheim

Leitung/Ansprechpartner:
Vorsteher Gemeinde Sontheim
- Peter Maier
- Am Stettbergacker 7
  89168 Niederstotzingen – OT Stetten

Es gibt ein interessantes Jahresprogramm mit Gottesdiensten und verschiedenen Veranstaltungen für Senioren.
Diese finden in regelmäßigen Abständen, in der Regel monatlich statt. Interessierte Mitbürger sind immer herzlich willkommen.
Einen ersten Eindruck dazu gibt es unter
https://www.nak-heidenheim.de/aktuelles
in der Rubrik Senioren.

Termine und Informationen zu den Seniorenveranstaltungen können dem Gemeindeblatt und dem Schaukasten am Kirchengebäude entnommen werden.
Ebenso stehen wir gerne zu den Gottesdienstzeiten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Evangelische Chrischona Gemeinde Sontheim
- Schillerstrasse 33
  89567 Sontheim an der Brenz
- Tel.: 07325 921 735
- Gemeinschaftspastor: Arno Broers
- arno.broers@chrischona.org
- www.chrischona-sontheim.de

- Gottesdienst:
  Sonntag: 10:15 – 11:30 Uhr

- Bibelkreis:
  Dienstags, 14-tägig, 19:30 – 20:30 Uhr

Jährliche Seniorenausflüge

Monatliche Seniorentreffen 50+ (Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei der Evangelischen Chrischona Gemeinde Sontheim).

„Rettung aus der Dose“

Eine erste und einfache Vorsorgemaßnahme für den häuslichen Notfall ist die „SOS – Dose“, in der auf einem vorgedruckten Blatt die wichtigsten Informationen für den Rettungsdienst aufgeschrieben sind.

Einzelheiten über die erforderlichen Angaben – z. B. Name, Hausarzt, Erkrankungen, Medikamente, zu benachrichtigende Personen usw. – sind Inhalt dieses Datenblattes. Auch über die Aufbewahrung der Dose wird genau informiert - die Helfer-Dienste sollen wissen, dass diese Unterlagen vorhanden sind und wo sie diese finden.

Die Einwohner von Sontheim an der Brenz erhalten sie kostenlos bei der Brenztal Apotheke, der Ökumenischen Sozialstation oder über den Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz.

Betreuungsbehörde

Rechtzeitig vorsorgen für Unfall, Krankheit und Alter
Jeder von uns kann durch einen Unfall, eine plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Lage kommen, seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Oftmals müssen dringende Entscheidungen über Behandlung und Versorgung getroffen, Aufenthalts- und Kostenfragen geregelt werden. Entgegen einer weitläufigen Annahme sind Ehegatten, Kinder oder nahe Verwandte nicht automatisch vertretungsberechtigt.

Wurde keine Vorsorgevollmacht erteilt, muss in solchen Fällen durch das Amtsgericht (Betreuungsgericht) ein gesetzlicher Betreuer bestellt werden. Sie sollten deshalb rechtzeitig Vorsorge treffen, damit auch im Ernstfall ihre eigenen Wünsche und Interessen in finanziellen und persönlichen Belangen berücksichtigt werden können.

Vorsorgevollmacht
Mit Ihrer rechtlichen Vertretung (= Vorsorgevollmacht) können Sie eine oder mehrere Personen beauftragen, denen Sie uneingeschränkt vertrauen. Die Vorsorgevollmacht wird formlos schriftlich erteilt und sollte über Ihren Tod hinaus gültig sein (bis der Bevollmächtigte von den Erben abgelöst werden kann). Banken erkennen in der Regel lediglich Vollmachten an, die entweder durch einen Notar beurkundet wurden (gebührenpflichtig) oder auf ihren eigenen Vordrucken abgegeben wurden.

Betreuungsverfügung
Wenn Sie keine Vorsorgevollmacht erteilt haben, weil es beispielsweise keine Vertrauensperson gibt, können Sie durch eine schriftliche Betreuungsverfügung Ihre Vorstellungen hinsichtlich der gesetzlichen Betreuung einbringen. So können Sie festlegen, wen Sie sich als Betreuer wünschen, aber auch erklären, wer als Betreuer für Sie keinesfalls bestellt werden soll. Falls Sie genaue Vorstellungen haben, wie ein Betreuer Ihre Betreuung führen soll, können Sie diese persönlichen Wünsche in die Betreuungsverfügung mit aufnehmen. An diese Wünsche sind dann das Betreuungsgericht und ein bestellter Betreuer gebunden.

Patientenverfügung
Mit der Patientenverfügung legen Sie schriftlich Ihre Wünsche zur medizinischen Behandlung für den Fall fest, dass Sie handlungsunfähig sind und sich nicht mehr äußern können. Die Patientenverfügung sollte mit Ihren Angehörigen (oder dem Bevollmächtigten der Vorsor-

gevollmacht) und dem Arzt Ihres Vertrauens abgesprochen werden. Solange man noch entscheidungsfähig ist, kann die Verfügung geändert oder widerrufen werden. Ihr Arzt und Ihr Bevollmächtigter sollten wissen, dass eine Patientenverfügung vorhanden ist und wo sie aufbewahrt wird.

Testament
Niemand muss ein Testament verfassen. Allerdings regelt ein Testament die eigenen Vorstellungen, wer was oder wie viel von dem Nachlass (=Erbe) bekommt.

Man kann sein Testament selbst handschriftlich niederschreiben (= „eigenhändiges Testament“) und mit Ort, Datum und Unterschrift (Vor- und Zuname) versehen. Bei Ehegatten müssen beide unterschreiben. Dieses Testament kann zuhause aufbewahrt oder beim Amtsgericht hinterlegt werden.

Das sog. öffentliche Testament wird von einem Notar aufgesetzt, ist gebührenpflichtig und wird automatisch beim Amtsgericht hinterlegt. Vor allem bei Haus-, Wohnungs-, Grundbesitz o.ä. ist es aus Rechtssicherheitsgründen empfehlenswert eine beratende, notarielle Vorsorgeregelung zu treffen.

Kostenlos erhält man Beratung, genauere Informationen und Einzelheiten über das „Betreuungsrecht“, sowie über die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung bei der Betreuungsbehörde im Landratsamt Heidenheim und beim Betreuungsverein Heidenheim e.V.

Landratsamt Heidenheim
Betreuungsbehörde
Haus B, 2. OG
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
www.landkreis-heidenheim.de

Bitte vereinbaren Sie mit Ihrer Ansprechperson telefonisch einem Termin.

Zuständigkeit nach Buchstaben
Buchstaben A – E
Frau Tanja Spittler, Zimmer B235
Tel.: 07321 321 24 19 (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag)
t.spittler@landkreis-heidenheim.de

Buchstaben F – M
Herr Michael Kattner, Zimmer B 234
Tel.: 07321 321 23 36
m.kattner@landkreis-heidenheim.de

Buchstaben N – Z
Herr Ralf Hilbert, Zimmer B 235
Tel.: 07321 321 24 17
r.hilbert@landkreis-heidenheim.de

Betreuungsverein Heidenheim e.V.

Geschäftsstelle:
Bergstraße 36, 1. Stock
89518 Heidenheim

Postanschrift:
Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
info@btv-hdh.de

Bitte vereinbaren Sie mit Ihrer Ansprechperson telefonisch einen Termin.

Herr Stefan Kauffmann
Tel.: 07321 94 30 60
kauffmann@btv-hdh.de

Frau Heide Bolsinger
Tel.: 07321 94 30 62
bolsinger@btv-hdh.de

Weitere Informationen erhalten Sie in den entsprechenden Broschüren des Landratsamtes Heidenheim und des Kreisseniorenrates Heidenheim z.B.:
- Wegweiser für ältere Menschen im Landkreis Heidenheim
- Meine persönlichen Aufzeichnungen Kreisseniorenrat Heidenheim
- Die Betreuungsbehörde des Landratsamtes Heidenheim und der Betreuungsverein Heidenheim informieren

7. Impressum

Herausgeber:
Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz
in Kooperation mit der
Gemeinde Sontheim an der Brenz
Brenzer Straße 25
89567 Sontheim an der Brenz
Tel.: 07325 17 0
www.sontheim-brenz.de/ortsseniorenrat

Redaktion und Gestaltung:
Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz
in Kooperation mit der
Gemeindeverwaltung Sontheim an der Brenz
Text und Gestaltung: Heinz Reinmuth, Nikolaus Reteaca, Natalie Mohring
Piktogramme von Daniel Bruce (www.entypo.com).

Druck:
BAIRLE Druck & Medien GmbH
Gutenbergstr. 3
89561 Dischingen
Tel.: 07327 96 01 0
Fax.: 07327 96 01 96
info@bairle.de

1. Auflage 2022
Umschlaggestaltung, Text, Anordnung und Art des Inhalts sind zugunsten der Inhaber, Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz und Gemeindeverwaltung Sontheim an der Brenz urheberrechtlich geschützt.

Nachdruck und Übersetzungen – auch auszugsweise – sind nicht gestattet.

Der Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz sowie die Gemeindeverwaltung Sontheim an der Brenz übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der Inhalte.

Notrufnummern

Notarzt, Krankenwagen, Feuerwehr 112

Polizei 110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Augenärztlicher Notfalldienst 0180 50 11 20 98

Zahnärztlicher Notfalldienst 0711 78 77 77 7

Giftnotruf 0761 192 40