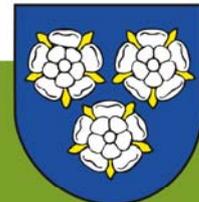




# Seniorenratgeber

Wegweiser für ältere  
Bürgerinnen und Bürger  
Plieningen und Birkach



# Das Extra an Informationen für Ältere

Der Wegweiser für ältere Mitbürger\*innen sowie deren Angehörige entstand in enger Zusammenarbeit des Arbeitskreises „Älter werden in Plieningen-Birkach“ mit dem Bezirksamt. Diese Auflage ist eine Fortschreibung: Auf Ihre Anregungen hin haben wir den Wegweiser um Informationen zu den Themen Wohnformen und Digitalisierung im Alter ergänzt.

Vermissen Sie wesentliche Informationen? Haben Sie noch weitere Anregungen? Sind einige Adressen bereits veraltet? Ihre Rückmeldungen nehmen wir gerne entgegen!

## **Kontakt:**

Bürgerservice Leben im Alter

Senior\*innenberatung

Bezirksrathaus Plieningen-Birkach

Filderhauptstraße 155

70599 Stuttgart (wenn zu den folgenden Kontakten keine PLZ genannt ist,  
handelt es sich immer um diese)

Telefon 0711 216-60878

Montag und Freitag, 9 bis 12 Uhr

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

• Begegnungen und Freizeitaktivitäten	<b>4</b>
• Selbsthilfegruppen und Initiativen	<b>9</b>
• Beratung und Hilfe	<b>10</b>
• Wohnformen im Alter/Digitalisierung im Alter	<b>12</b>
• Ambulante Hilfen	<b>13</b>
• Teilstationäre/stationäre Pflege und Begleitung	<b>15</b>
• Bestattung	<b>17</b>
• Nützliche Adressen und Zulieferdienste	<b>18</b>
• Wichtige Telefonnummern	<b>21</b>

# Begegnungen und Freizeitaktivitäten

## **Senioren-gemeinschaft Plieningen-Birkach**

- Busausfahrten
- Nachmittagstreffen

Telefon 0711 4569863

## **Zeit zum Tanzen – ein Inklusionsprojekt**

Huflattichweg 7

70599 Stuttgart

Telefon 0177 59992982

E-Mail: [zeit-zum-tanzen@gmx.de](mailto:zeit-zum-tanzen@gmx.de)

[www.zeit-zum-tanzen.de](http://www.zeit-zum-tanzen.de)

## **Schwäbischer Albverein e. V.**

- lange und kurze Wanderungen
- Fahrradtouren (auch mit Pedelec)
- weitere Angebote

Telefon 0711 4586779

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

[www.plieningen-birkach.albverein.eu](http://www.plieningen-birkach.albverein.eu)

## **Hilfe auf Gegenseitigkeit e.V.**

- Stammtisch-Abende
- Gedächtnistraining
- Senior\*innen helfen Schüler\*innen
- weitere Angebote

Alte Dorfstraße 29

Telefon 0711 4560957

E-Mail: [buero@hilfe-auf-gegenseitigkeit.de](mailto:buero@hilfe-auf-gegenseitigkeit.de)

[www.hilfe-auf-gegenseitigkeit.de](http://www.hilfe-auf-gegenseitigkeit.de)

### **Wohncafé Körschstraße**

- Spielenachmittag: jeden ersten Dienstag im Monat, 14 bis 17 Uhr
- Spieleabend: jeden zweiten Dienstag im Monat, 18 bis 22 Uhr
- Repair Café: alle zwei Monate

Körschstraße 44

Telefon 0711 91443075

### **VdK Ortsverband Plieningen-Birkach-Fasanenhof**

- Tagesausflüge
- gesellige Informationstreffen
- VdK-eigenes Reisebüro
- weitere Angebote

Grüninger Straße 40

Telefon 0711 4560379

E-Mail: [ov-plieningen-birkach@vdk.de](mailto:ov-plieningen-birkach@vdk.de)

[www.vdk.de/ov-plieningen-birkach-fasanenhof](http://www.vdk.de/ov-plieningen-birkach-fasanenhof)

### **TV Plieningen**

- Gymnastik 60+
- Fit im Alter 70+
- aktivierender Stadtteilspaziergang „Bewegte Apotheke“
- Aquafitness
- weitere Angebote

Für die Nutzung der Angebote ist teilweise eine Mitgliedschaft notwendig.  
Es können Kursgebühren anfallen.

Telefon 0711 454722

E-Mail: [geschäftsstelle@tv-plieningen.de](mailto:geschäftsstelle@tv-plieningen.de)

[www.tv-plieningen.de](http://www.tv-plieningen.de)

## **KV Plieningen**

Im Wolfer 32

Telefon 0711 45978001

E-Mail: [info@kv-plieningen.de](mailto:info@kv-plieningen.de)

[www.kv-plieningen.de](http://www.kv-plieningen.de)

## **TSV Birkach**

- 60+ Fit und gesund
- 70 + Fit und gesund
- Funktionelle Gymnastik ab 60
- weitere Angebote

Für die Nutzung der Angebote fallen Kursgebühren an.

Taldorfer Straße 59

Telefon 0711 4599270

E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-birkach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-birkach.de)

[www.tsv-birkach.de](http://www.tsv-birkach.de)

## **Evangelische Kirche**

### **Verbundkirchengemeinde Plieningen-Birkach**

- Birkacher Seniorencafé
- Seniorenrunde im Steckfeld
- Ökumenischer Seniorennachmittag Asemwald
- weitere Angebote

### **Verbundgemeindebüro und Gemeindebüro Hohenheim**

Steinwaldstraße 4

Montag, 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

Dienstag, 10 bis 12 Uhr

Mittwoch, 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr

Donnerstag, 10 bis 12 Uhr

Freitag, 10 bis 12 Uhr

Telefon 0711 454813

E-Mail: [vkg.plieningen-birkach@elkw.de](mailto:vkg.plieningen-birkach@elkw.de)

[www.ev-kirche-plieningen-birkach.de](http://www.ev-kirche-plieningen-birkach.de)

**Gemeindebüro Birkach**

Alte Dorfstraße 47  
Freitag, 10 bis 12 Uhr

Telefon 0711 454956  
E-Mail: pfarramt.birkach@elkw.de

**Gemeindebüro Plieningen**

Mönchhof 5  
Montag, 10 bis 12 Uhr

Telefon 0711 45492

**Evangelisches Pfarramt Asemwald-Schönberg**

Im Asemwald 32/2  
Telefon 0711 7261537

**Württembergischer Christusbund in Plieningen**

Halfgarten 6  
E-Mail: info@christusbund-plieningen.de  
www.christusbund-plieningen.de

**Fördervereine für die Diakoniestation – Pflegebereich  
Plieningen-Birkach**

Krankenpflegeverein Plieningen-Hohenheim e. V. und  
Krankenpflegeverein Birkach-Schönberg e.V.

E-Mail: kpv.ph@outlook.de  
www.ev-kirche-plieningen-hohenheim.de

## **Katholische Kirche**

### **Pfarramt St. Antonius für Asemwald, Birkach, Schönberg, Plieningen und Hohenheim**

- Seniorenkreis
- weitere Angebote

Wollgrasweg 11

Dienstag, 9 bis 11.30 Uhr

Mittwoch, 15 bis 17.30 Uhr

Freitag, 10 bis 12 Uhr

Telefon 0711 45997590

E-Mail: [stantonius.hohenheim@drs.de](mailto:stantonius.hohenheim@drs.de)

[www.st-antonius-hohenheim.de](http://www.st-antonius-hohenheim.de)

## **Kirche St. Antonius Hohenheim**

Paracelsusstraße 87

## **Gemeindezentrum Padua**

Wollgrasweg 11

## **Ökumenisches Gemeindezentrum Asemwald**

Im Asemwald 40

# Selbsthilfegruppen und Initiativen

## **Hilfe auf Gegenseitigkeit e. V.**

(siehe Freizeitaktivitäten und Begegnungen, Seite 4)

## **KISS Stuttgart**

Selbsthilfekontaktstelle

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

## **Nachbarschaftsbrücke – Unterstützung für ältere Menschen**

Ziel ist es, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern und mit Hilfe von Ehrenamtlichen den Verbleib in der vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen.

## **Bürgerservice Leben im Alter**

Eberhardstraße 33

70173 Stuttgart

Telefon 0711 216-59158

E-Mail: [joerg.guenther@stuttgart.de](mailto:joerg.guenther@stuttgart.de)

# Beratung und Hilfe

## **Landeshauptstadt Stuttgart – Bürgerservice Leben im Alter**

### **Senior\*innenberatung**

Rat, Hilfe und Unterstützung für Menschen ab dem 63. Lebensjahr und deren Angehörige

Filderhauptstraße 155  
Montag, 9 bis 12 Uhr  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Freitag, 9 bis 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefon 0711 216-60878  
E-Mail: [elke.walter@stuttgart.de](mailto:elke.walter@stuttgart.de)

### **Pflegestützpunkt**

Rat, Hilfe und Unterstützung für alle – altersunabhängig – pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörige

Filderhauptstraße 155  
Mittwoch, 9 bis 12 Uhr  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Freitag, 9 bis 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefon 0711 216-21308  
E-Mail: [christoph.martin@stuttgart.de](mailto:christoph.martin@stuttgart.de)

### **Kreisdiakoniestelle Degerloch**

Große Falterstraße 10  
70597 Stuttgart  
Telefon 0711 764046  
E-Mail: [dbs@diakonie-degerloch.de](mailto:dbs@diakonie-degerloch.de)

### **Alzheimer Betreuungsgruppe**

Alte Dorfstraße 29

Dienstag und Freitag, 14.30 bis 17.30 Uhr

Jeden zweiten Dienstag, 9.30 bis 19.30 Uhr

Telefon 0711 24849669

E-Mail: susanne.gittus@alzheimer-bw.de

### **Gemeindepsychiatrisches Zentrum und gerontopsychiatrische Beratung (GerBera)**

Tagesstätte und Beratung

Kirchheimer Straße 71

70619 Stuttgart

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag, 9 bis 17 Uhr

Donnerstag, 10 bis 17 Uhr

Telefon 0711 4579823

E-Mail: spdisillenbuch@eva-stuttgart.de

gpz-sillenbuch@eva-stuttgart.de

gerbera.sillenbuch@eva-stuttgart.de

# Wohnformen und Digitalisierung im Alter

## **Betreutes Wohnen**

Beratung hierzu beim Bürgerservice Leben im Alter, Pflegestützpunkt und Senior\*innenberatung (siehe Beratung und Hilfe, Seite 10)

## **Wohnen mit Hilfe – generationenübergreifende Wohnpartnerschaften**

Auskunft siehe Bürgerservice Leben im Alter, Fachstelle Wohnformen im Alter

Eberhardstraße 33  
70173 Stuttgart  
Montag, Mittwoch und Freitag, 9 bis 12 Uhr  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Telefon 0711 216-59083  
E-Mail: linda.westwood@stuttgart.de

## **Informationen zu verschiedenen Projekten und Wohnformen im Alter**

[www.stuttgart.de/leben/bauen/baugemeinschaften.php](http://www.stuttgart.de/leben/bauen/baugemeinschaften.php)

## **Fachstelle Digitalisierung – Bürgerservice Leben im Alter, Bürgerschaftliches Engagement**

Sie stehen vor einer digitalen Herausforderung? Wenn Sie Ihr Problem per E-Mail formulieren können, schicken Sie Ihr Anliegen gerne formlos an [digitalimalter@web.de](mailto:digitalimalter@web.de). Eine Kleingruppe von bürgerschaftlich Engagierten der Stadt Stuttgart nimmt sich des Problems an und schickt Ihnen, wenn möglich, eine Antwort mit der Lösung.

Eberhardtstraße 33  
70173 Stuttgart  
Telefon 0711 216-59251  
E-Mail: [guenther.dierstein@stuttgart.de](mailto:guenther.dierstein@stuttgart.de)

# Ambulante Hilfen

## Ärztinnen und Ärzte

Was Sie bei der Arztwahl beachten sollten:

- Kommt der Arzt zu Ihnen, wenn Sie krank sind?
- Ist die Arztpraxis gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar?
- Gibt es vor oder in der Nähe der Praxis Parkplätze?
- Ist die Praxis ebenerdig erreichbar?
- Kommen Sie mit einem Aufzug zur Praxis?
- Werden Sie beraten, welche Leistungen Ihre Krankenkasse übernimmt und welche Sie selbst bezahlen müssen?

Für die **Fußpflege** sowie die **medizinischen Hilfs- und Heilberufe** (Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie) gelten dieselben Fragen. Adressen finden Sie im Gewerbeverzeichnis von Plieningen-Birkach und in den Gelben Seiten.

## Hausnotrufe

Fragen Sie im Fachhandel nach Handys für ältere Menschen. Mit diesen Handys können Sie auch außerhalb der Wohnung einen Notruf absetzen. Zum Thema Hausnotrufe beraten Sie auch die Beratungsstellen und Pflegedienste.

## Mahlzeitendienste

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Pflegedienste oder die Beratungsstellen.

## Pflegedienste

### Diakoniestation Stuttgart Pflegebereich Plieningen-Birkach

Schoellstraße 3

Telefon 0711 550385390

E-Mail: [info@ds-stuttgart.de](mailto:info@ds-stuttgart.de)

[www.ds-stuttgart.de](http://www.ds-stuttgart.de)

### **Pro Pflege 24**

Grüninger Straße 2  
Telefon 0711 4597761  
Mobil 0172 9123091  
E-Mail: josef.b@propflege24.eu  
[www.propflege24.eu](http://www.propflege24.eu)

### **Nikolaus Cusanus Mobil**

Törlesäckerstraße 9  
Telefon 0711 4583807  
E-Mail: mobil@n-c-h.de  
[www.nikolaus-cusanus-haus.de/mobil](http://www.nikolaus-cusanus-haus.de/mobil)

### **Pflegedienst Pasodi**

Hoffeldstraße 215  
70597 Stuttgart  
Telefon 0711 2066158  
E-Mail: info@pasodi.de  
[www.pasodi.de/ambulante-pflege](http://www.pasodi.de/ambulante-pflege)

### **Verhinderungspflege**

Beratung hierzu bei den ambulanten Pflegediensten und beim Leben im Alter, Pflegestützpunkt (siehe Beratung und Hilfe, Seite 10)

# Teilstationäre und stationäre Pflege und Begleitung

## **Kurzzeitpflege**

Beratung hierzu beim Bürgerservice Leben im Alter, Pflegestützpunkt (siehe Beratung und Hilfe, Seite 10)

## **Tagespflege**

Nikolaus Cusanus Haus

Telefon 0711 4583882

E-Mail: [tagespflege@n-c-h.de](mailto:tagespflege@n-c-h.de)

[www.nikolaus-cusanus-haus.de/tagespflege](http://www.nikolaus-cusanus-haus.de/tagespflege)

## **Stationäre Altenpflege**

Nikolaus Cusanus Haus

Lebensgemeinschaft im Alter

- Altenwohneim
- Tagespflege
- stationäre Pflege

Törlesäckerstraße 9

Telefon 0711 45830

E-Mail: [info@nikolaus-cusanus-haus.de](mailto:info@nikolaus-cusanus-haus.de)

[www.nikolaus-cusanus-haus.de](http://www.nikolaus-cusanus-haus.de)

## **Hospiz**

Die Stuttgarter Hospize bieten unter anderem ambulante Sterbebegleitung, palliative Beratung und vieles mehr.

### **Hospiz Stuttgart**

Stafflenbergstraße 22

70184 Stuttgart

Telefon 0711 23741-0

E-Mail: [info@hospiz-stuttgart.de](mailto:info@hospiz-stuttgart.de)

[www.hospiz-stuttgart.de](http://www.hospiz-stuttgart.de)

### **Hospiz St. Martin**

Jahnstraße 44–46

70597 Stuttgart

Telefon 0711 6529070

E-Mail: [hospiz@hospiz-st-martin.de](mailto:hospiz@hospiz-st-martin.de)

[www.hospiz-st-martin.de](http://www.hospiz-st-martin.de)

# Bestattungsdienste

## **Städtischer Bestattungsdienst**

Landeshauptstadt Stuttgart

Marktplatz 4

70173 Stuttgart

Telefon 0711 216-9800 -7/-8/-9

Rufbereitschaft außerhalb der Dienstzeiten:

Telefon 0711 216-98006

E-Mail: [bestattungsdienst@stuttgart.de](mailto:bestattungsdienst@stuttgart.de)

Private Bestattungsunternehmen aus der Umgebung finden Sie im Gewerbeverzeichnis beziehungsweise in den Gelben Seiten.

# Friedhöfe

## **Friedhof Birkach**

Welfenstraße 31

Friedhofsaufseher:

Telefon 0711 4587221

Betrieb:

Telefon 0711 216-60839

## **Friedhof Plieningen**

Leypoldtstraße 12

Friedhofsaufseher:

Telefon 0711 4587221

Betrieb:

Telefon 0711 216-60839

# Weitere nützliche Adressen und Zulieferdienste

## **Apotheken**

Die Apotheken in Plieningen und Birkach erklären sich grundsätzlich bereit, Ihnen Medikamente nach Hause zu liefern. Nehmen Sie diesbezüglich Kontakt zu der Apotheke Ihrer Wahl auf

## **Friseure**

### **Carmens mobiler Service & Friseur Salon**

Carmen Stipic

Telefon 0711 7777344

Montag und Dienstag auf Anfrage

Auch andere Friseure erklären sich bereit, ihre Stammkunden in deren Wohnung zu besuchen. Nachfragen lohnt sich.

## **Getränke**

Die meisten Getränkehändler liefern auf Anfrage ohne Aufschlag Getränke nach Hause.

Siehe Gelbe Seiten ([gelbeseiten.de](http://gelbeseiten.de))

## **Lebensmittel**

### **myTime.de**

Bestellhotline 0800 5002200

Montag bis Freitag, 9 bis 17 Uhr

Online-Bestellung unter [www.mytime.de](http://www.mytime.de)

### **REWE**

Online-Bestellung unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de)

**EDEKA**

Online-Bestellung unter [www.edeka24.de](http://www.edeka24.de)

Viele Restaurants bieten einen Lieferservice an. Nachfragen lohnt sich. Unter [www.lieferando.de](http://www.lieferando.de) finden Sie auch viele örtliche Gastronomen, von denen Sie sich beliefern lassen können.

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Fragen Sie nach den genauen Bedingungen des Lieferservice.

**Landeshauptstadt Stuttgart – Bezirksamt Plieningen-Birkach**

E-Mail: [bezirksamt.plieningen-birkach@stuttgart.de](mailto:bezirksamt.plieningen-birkach@stuttgart.de)

**Bürgerinformation**

Telefon 0711 216-60871

**Rentenstelle**

Telefon 0711 216-60861

**Stadtteilbibliothek Plieningen**

Neuhauser Straße 1

Montag und Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Mittwoch und Freitag, 14 bis 18 Uhr

Telefon 0711 216-80541

E-Mail: [stadtteilbibliothek.plieningen@stuttgart.de](mailto:stadtteilbibliothek.plieningen@stuttgart.de)

**Volkshochschule Stuttgart**

Die Volkshochschule Stuttgart bietet zahlreiche Kurse und Veranstaltungen in Plieningen und Birkach an.

Telefon 0711 1873-800

E-Mail: [info@vhs-stuttgart.de](mailto:info@vhs-stuttgart.de)

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

## **Mobilität**

### **Taxi-Zentrale Stuttgart**

Telefon 0711 5510000

### **Taxiunternehmen Frank Sailer**

Weißdornweg 11

Telefon 0711 6404440

### **Deutsche Bahn AG**

Servicenummer

Telefon 030 2970

## **Post**

### **DHL Postfiliale Birkach**

Alte Dorfstraße 16

Montag bis Samstag, 9 bis 12 Uhr

### **Postfiliale Plieningen**

Scharnhäuser Straße 4

Montag bis Freitag, 8.30 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Samstag, 9 bis 12 Uhr

# Wichtige Telefonnummern

## **Notrufnummern**

Rettungsdienst/Notarzt 112

Polizei 110

Feuerwehr 112

## **Polizei**

### **Polizeiposten Plieningen**

Filderhauptstraße 155

Montag, 9 bis 12 Uhr

Dienstag, 9 bis 17 Uhr

Donnerstag, 14 bis 18 Uhr

Telefon 0711 89908450

### **Polizeirevier 4 (Möhringen)**

Balinger Straße 31

70567 Stuttgart

Erreichbarkeit rund um die Uhr, auch am Wochenende

Telefon 0711 8990-3400

## **Medizinische Notdienste**

### **Ärztlicher Notfall- und Bereitschaftsdienst**

Telefon 116 117

### **Stroke Unit – Schlaganfallereinheit**

Klinikum Stuttgart

Telefon 0711 278170

### **Notfallpraxis Stuttgarter Ärzteschaft**

- auch für psychiatrische Notfälle
- Bitte ohne Voranmeldung vorbeikommen

Marienhospital

Böheimstraße 37

Montag bis Donnerstag, 19 bis 1 Uhr

Freitag, 14 bis 1 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag, 7 bis 1 Uhr

### **Augenärztlicher Notfalldienst**

Telefon 0180 6071122

Täglich rund um die Uhr erreichbar

### **Krisen- und Notfalldienst Stuttgart**

Furtbachstraße 6

Montag bis Freitag, 9 bis 24 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag, 12 bis 24 Uhr

Telefon 0180 5110444

E-Mail: [knd@eva-stuttgart.de](mailto:knd@eva-stuttgart.de)

### **Zahnärztlicher Notfalldienst**

Telefon 0711 7877711

### **Krankentransporte**

#### **Krankentransport**

Telefon 0711 19222

#### **Leichtkrankenfahrten (sitzend)**

Telefon 0711 19410

### **Telefonseelsorge**

Anrufe sind kostenfrei und die Nummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

### **Telefonseelsorge evangelisch**

Telefon 0800 1110111

### **Telefonseelsorge katholisch**

Telefon 0800 1110222

### **EC- und Kreditkartensperrung**

Zentrale Notrufnummer zur Sperrung von EC- und Kreditkarten:

Telefon 116 116

Herausgeberin:

Landeshauptstadt Stuttgart, Bezirksamt Plieningen-Birkach, Bürgerservice Leben im Alter in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Redaktion: Jana Nolte; Gestaltung: Karin Mutter, Titelfotos: ccvision, Landeshauptstadt Stuttgart

Dezember 2021