



# altersarmut Ulm nein

Nutzer und Unterstützer - Zusammen gibt's ein Stück

## NEWSLETTER

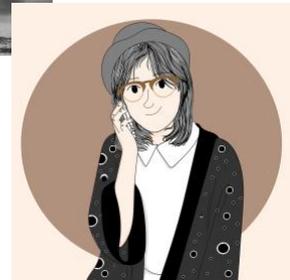
### Vision

**altersarmut Ulm nein** ist die erste Vereinigung von Bürgern für Bürger in Ulm, die sich ganz den finanziell schwachen Seniorinnen und Senioren widmet und dabei Menschen verbindet.

Juli 2024

## Warum braucht Senior\*in ein Smartphone?

Viele Seniorinnen und Senioren haben heute ein Handy. Es ist eben praktisch, nicht nur zuhause erreichbar zu sein, wenn man in der Nähe des Festtelefons ist, sondern das Gerät immer griffbereit ist, wenn man es braucht. Nun steigen noch viele Senior\*innen vom Handy auf das Smartphone um. Warum? Weil es so viele zusätzliche Möglichkeiten bietet. Diese sind nicht nur praktisch, sondern auch überaus interessant und in bestimmten Situationen sogar wirklich wichtig. Einkäufe heimtragen wird anstrengend; es muss mal schnell gehen mit dem Essen oder man ist krank und kann nicht kochen; man möchte dem Arzt etwas zeigen, aber ein Praxistermin oder der Weg dorthin ist zu anstrengend. Wenn man stürzt, ist ein schneller Hilferuf wichtig, kann sogar lebensrettend sein. Und vieles mehr. Mit einem Smartphone kann man Fotos machen und teilen, Textnachrichten austauschen, kontaktlos Fahrkarten kaufen oder Termine buchen. Wir verleihen Seniorengeeignete Smartphones an finanziell schwache Senior\*innen und bezahlen fürs Aufladen. Dazu bieten wir individuelle Hilfestellung und zeigen, was man alles mit einem Smartphone machen kann, mit besonderem Augenmerk auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen. Und wir bieten bei uns im Verein WLAN kostenlos.



Infoveranstaltung zu Sicherheit in der digitalen Welt.  
Foto: C. Blessing-Win

## Termine

(Veranstaltungen anderer Einrichtungen ohne Gewähr)

### Kostenlose Veranstaltungen

09. Juli 2024, 09:45 – 18:00

Tagesfahrt nach Stuttgart  
Besuch Linden-Museum  
Gemeinsam mit dem Generationentreff

13. Juli 2024, 15:00

Spiele auf dem Smartphone  
Markus Marquard

27. Juli 2024, 15:00

Katharina aus Kasachstan  
Christa Mayerhofer, Ludmilla Maas

03. August 2024, 15:00

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung  
Infoveranstaltung  
Maria Seitz, Caritas Ulm-Alb/Donau

10. August 2024, 15:00

Wir feiern unseren 3. Geburtstag  
altersarmut Ulm nein

17. August 2024, 15:00

Kochen  
Wir kochen und essen zusammen  
altersarmut Ulm nein

31. August 2024, 15:00

Altersarmut, was ist das?  
altersarmut Ulm nein

04. September 2024, 16:00

Spaziergang für Senior\*innen  
Eingang Alter Friedhof (Pauluskirche)  
Bei schlechtem Wetter ab 16:30  
bei altersarmut Ulm nein

21. September 2024, 15:00

Brot und Rosen  
Christa Mayerhofer, Andy Bigos  
Kulturnacht bei altersarmut Ulm nein

28. September 2024, 15:00

Backen  
Wir backen uns etwas zum Kaffee  
altersarmut Ulm nein

## Wichtige Tage

30. Juli

Internationaler Tag der Freundschaft

19. August

Welttag der humanitären Hilfe

5. September

Internationaler Tag der Wohltätigkeit

10. September

Welt-Suizid-Präventionstag

11. September

Tag der Wohnungslosen

15. September

Internationaler Tag der Demokratie

18. September

Tag des Respekts

21. September

Weltfriedenstag

29. September

Tag der emotionalen Achtsamkeit



Quelle: Stadt Ulm

Wir freuen uns über Anregungen und Angebote zur Programmgestaltung.

**WICHTIG**

Die Renten steigen zum 1. Juli 2024 um 4,57%. In Deutschland werden Renten an die Löhne angepasst und nicht an die Inflationsrate. Die Rentenanpassung ist gesetzlich geregelt und wird vom Bundessozialministerium jedes Jahr zum obigen Datum festgelegt.

## Wussten Sie schon?

Unser Verzeichnis „Angebote für finanziell schwach gestellte Ältere“ gruppiert vielfältige Angebote verschiedener Einrichtungen im Ulm und Neu-Ulm, die besonders für die Zielgruppe unseres Vereins interessant sein könnten. Die Angebote sind gegliedert nach den Themen Informationen, Versorgung, Unterstützung, Gesundheit, Begegnung, Bildung, Kultur, Teilhabe und Praktisches. Das Verzeichnis gibt es online auf unserer Website oder als Druck im Verein.

Wir sind Teil des neuen Netzwerks Altersarmut, eine Initiative der Stadt Ulm. Die Zusammenarbeit von Zivilgesellschaft und Verwaltung unterstützt die Umsetzung der Handlungsempfehlungen des Altersarmutsberichts 2022. Bald mehr hierzu.

Wir sind Mitglied von Demokratie Ulm – gemeinsam für Vielfalt und Demokratie. Das breite Bündnis von Einzelpersonen und Organisationen engagiert sich gemeinsam für unsere Demokratie, die Verteidigung unserer Grundrechte und die Vielfalt unserer Gesellschaft.

Man lernt nie aus. Deshalb schreiben wir Fortbildung groß. In den ersten 6 Monaten dieses Jahres haben wir als Verein zu folgenden Themen dazugelernt: Einsamkeit und Digitalisierung, Tue Gutes und sprich darüber, Aufbau einer wirkungsvollen Webseite, Krisenbegleitung, Bildung von Rücklagen.

## Charlie Chaplin

„Wie jeder andere bin ich, was ich bin: ein Individuum, einzigartig und anders, mit einer Geschichte von Eingebungen und Drängen der Vorfahren; eine Geschichte von Träumen, Wünschen und besonderen Erfahrungen, deren Summe ich bin.“

„Das ist es, was wir alle sind: Amateure. Wir leben nicht lange genug, um etwas anderes zu sein.“

„Ein Tag ohne Lachen ist ein vergeudeter Tag.“

„Das Leben ist ein Theaterstück, das keine Prüfungen zulässt. Also singt, weint, tanzt, lacht und lebt intensiv, bevor sich der Vorhang schließt und das Stück ohne Applaus endet.“

„Ich habe viele Probleme in meinem Leben. Aber meine Lippen wissen das nicht. Sie lächeln immer.“

„Um wirklich lachen zu können, muss man in der Lage sein, seinen Schmerz zu ertragen und mit ihm zu spielen!“

„Macht braucht man nur, wenn man etwas Schädliches tun will, sonst reicht die Liebe, um alles zu erreichen.“

„Denke wenigstens einmal in deinem Leben an dich selbst, sonst verpasst du die beste Komödie der Welt.“

„Man muss an sich selbst glauben. Das ist das Geheimnis.“

„Habt keine Angst vor dem Unbekannten, denn selbst wenn sie ins Chaos stürzen, werden Planeten als Sterne geboren!“

„Schau zum Himmel hinauf, du wirst nie Regenbögen finden, wenn du nach unten schaust.“

„Morgen werden die Vögel singen. Sei mutig. Stell dich dem Leben.“

Zur Person (Quelle Wikipedia)

Sir Charles Spencer „Charlie“ Chaplin Jr., KBE, (\*16. April 1889 in London; † 25. Dezember 1977 in Corsier-sur-Vevey, Schweiz) war ein britischer Komiker, Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor, Filmeditor, Komponist und Filmproduzent. Er gilt als erster Weltstar des Kinos und zählt zu den einflussreichsten Filmmachern der Geschichte.



Chaplin in der Rolle des Tramps 1915



Charlie Chaplin 1920

## Engagement

Engagement bei uns ist sowohl für Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder möglich, wir haben keinen Mitgliedszwang. Unterstützer können sich auch durch Arbeits- oder Sachbeiträge einbringen und natürlich auch durch Spenden. Nutzer können ebenso mitarbeiten und mitgestalten, wenn sie es wünschen.

## Danke

Wir danken ganz herzlich für:

- Geldspenden
- Sachspenden
- Kostenlose Auftritte
- Hilfe während der Öffnungszeiten
- Alle Formen von Unterstützung
- Annahme unseres Angebots.

## Möchten Sie uns unterstützen?

Einfach scannen!



Mit freundlicher Unterstützung von [WirWunder](#) der Sparkasse Ulm und [betterplace.org](#)

Jeden ersten Mittwoch im Monat fügt [betterplace.org](#) jeder Spende 10% hinzu.

Autor: Kwami Sedo



## KONTAKT

### altersarmut **Ulm nein** e.V.

Ensingerstrasse 19  
89073 Ulm

Tel. 0731 37 49 35 67

Mobil 0151 66 74 30 67

E-mail [aulmn@web.de](mailto:aulmn@web.de)

Website <https://altersarmut-ulm-nein.de>

Social Media **AKTION MENSCH**

Bankverbindung Sparkasse Ulm

IBAN DE15 6305 0000 0021 3255 37

## ÖFFNUNGSZEITEN

Do – Sa

14:00 – 18:00

Oder nach Vereinbarung

Bald gibt es unsere Website im neuen Look und mit neuer E-Mail-Adresse