



Senioren in Nufringen Wissenswertes auf einen Blick



GRUSSWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

bis zum Jahr 2030 wird der Anteil der über 60-jährigen in Deutschland auf ca. 35 % der Gesamtbevölkerung ansteigen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass die wachsenden Bedürfnisse dieser Altersgruppe entsprechend erkannt werden. Es muss unser Ziel sein, die ältere Generation dabei zu unterstützen, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben in Nufringen teilzunehmen.

Ich freue mich, Ihnen dazu unseren beliebten Seniorenführer präsentieren zu dürfen.

Die Gemeinde Nufringen hat in dieser Broschüre alles Wissenswertes für Seniorinnen und Senioren in Nufringen zusammengefasst. Er unterstützt als handliches und kostenloses Nachschlagewerk nicht nur ältere Menschen und deren Angehörige bei der Suche nach den zuständigen Ämtern, Verbänden, Vereinen und Gemeinschaften, sondern bietet auch viele Informationen über Freizeitangebote, Dienste und Einrichtungen in unserer Gemeinde, sowie nützliche Tipps und Adressen.

Das Alter stellt sich heute anders als früher dar. Die jungen Alten sind fit, verfügen über viel Kompetenz und Erfahrungswissen. Das sind sehr wertvolle Fähigkeiten für unser Gemeinwesen, die im Interesse aller genutzt

werden können. Ich wünsche mir, dass Sie Ihren persönlichen Erfahrungsschatz in Nufringen einbringen und dass wir mit Ihrem Wissen und Können den Inhalt dieser Broschüre erweitern können.

Ich setze mich für eine Infrastruktur ein, die den Erwartungen und Bedürfnissen der Senioren von morgen Rechnung trägt. Ich möchte diejenigen Menschen unterstützen, die in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und in das vertraute Lebensumfeld von Nachbarschaft, Vereinen oder Kirche eingebunden sein wollen.

Besonders bedanke ich mich bei denjenigen, die mit ihren Angeboten, ihren Informationen und ihrem Mitwirken zum Inhalt dieses Seniorenführers beigetragen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr



Ingolf Welte
Bürgermeister

Niemand liebt das Leben so wie einer, der alt wird.

Lucius Annaeus Seneca

ANSPRECHPARTNERIN FÜR SENIOREN



Generationenreferat Nufringen

Bahnhofstraße 17
(Alter Bahnhof)
71154 Nufringen

Ulrike Hecke
Tel. 07032-9546794

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird,
sondern wie man alt wird.“

Werner Mitsch

Liebe Nufringerinnen und Nufringer,

es ist so weit – die zweite Ausgabe des Nufringer Seniorenführers liegt druckfrisch für Sie bereit.

Nach dem erfolgreichen Start mit unserer Broschüre vor drei Jahren können wir Sie aktuell wieder über zahlreiche Freizeit- und Hilfsangebote informieren.

Gemeinsam mit vielen Mitwirkenden haben wir auch dieses Mal wieder versucht, Ihnen ein breites Informationsspektrum in gut lesbarer und kompakter Form zur Verfügung zu stellen.

Für Fragen zum Seniorenführer, aber auch rund ums Thema „Alter“ steht Ihnen das Generationenreferat gerne unter nebenstehender Telefonnummer zur Verfügung. Sollten Sie wissenswerte Angebote und Informationen vermissen, freuen wir uns auf Ihre Nachricht. Viel Spaß beim Lesen!

Ihre



Ulrike Hecke
Generationenreferat Nufringen

INHALTSVERZEICHNIS

BEWEGUNG & SPORT

Senioren-gymnastik (DRK)	8
Fit ab 60+ (SVN).....	9
AUF – aktiv und fit leben (SVN).....	10
Sport für Jedermann/frau (SVN).....	11
Walking (SVN)	12
Nordic-Walking-Gruppe (Landfrauen).....	13
Spazieren gehen (Landfrauen).....	14
Radfahrgruppe (Landfrauen).....	15
Tanzen im Sitzen (Samariterstift).....	16
Hüft- und Kniesport (SVN).....	17
Morbus-Bechterew-Gymnastik (DRK)	18
Sport nach Schlaganfall (SVN).....	19
Senioren-sport (Förderverein Seniorenhilfe)	20
Bewegungsangebote der VHS	21

FREIZEIT, KULTUR & BILDUNG

Kleintierzüchter.....	23
Rondo Cantabile.....	24
Gemischter Chor „Ton ab“	25
Singtreff (kath. Kirchengemeinde)	26
Handharmonika Club Nufringen	27
Blasorchester des Musikvereins Nufringen	28
Seniorentanz (kath. Kirchengemeinde)	29

INHALTSVERZEICHNIS

FREIZEIT, KULTUR & BILDUNG

Folkloretanz (kath. Kirchengemeinde).....	30
Rentner-Spielenachmittag (kath. Kirchengemeinde).....	31
Frauentreff (ev. Kirchengemeinde).....	32
Kaffeenachmittag (Förderverein Seniorenhilfe).....	33
Gemeinsamer Treffpunkt (Frohes Alter).....	34
Angebote im Alten Bahnhof (Generationenreferat).....	35
Kulturkreis.....	36
Landfrauenverein.....	37
Ausfahrten der Senioren (kath. Kirchengemeinde).....	38
Freizeitangebote der VHS.....	39

BERATUNG & INFORMATION

iav-Stelle.....	40
Beratungsstelle zur Wohnungsanpassung.....	41
Evangelische Telefonseelsorge.....	42
Katholische Telefonseelsorge.....	43
Krisentelefon Böblingen.....	44
Arbeitskreis Leben.....	45
Weitere Informationen.....	47

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird in dieser Broschüre auf die ständige Formulierung in weiblicher und männlicher Form verzichtet. Der Grundsatz, dass auch sprachlich der Gleichstellung von Frau und Mann Rechnung getragen werden muss, soll dadurch nicht in Frage gestellt werden.

ALLTAGSHILFEN & PFLEGE IM ALTER

Hauswirtschaftliche Dienste.....	50
Gute-Nacht-Dienst.....	51
Ambulante Versorgung.....	52
Wheelmap.....	53
Rolliexpress.....	54
Nette Toilette.....	55
Herrenberger Tafellädle.....	56
Essen auf Rädern.....	57
Offener Mittagstisch.....	58

GESUNDHEIT & NOTFÄLLE

Rufnummern im Notfall.....	60
Notruf: Aber wie?.....	61
Ärzte in Nufringen.....	62
Ärztlicher Notfalldienst.....	63
Apotheken + Physiotherapie.....	64
Krankenhäuser + Krankengymnastik.....	65
Rufnummern der Gemeinde.....	66

Allgemeiner Hinweis: Die vorliegende Broschüre bildet eine umfangreiche Auswahl der für Senioren interessanten Angebote in und um Nufringen ab, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere – und vor allem aktuelle – Informationen rund um das Gemeindeleben in Nufringen finden Sie im wöchentlich erscheinenden amtlichen Mitteilungsblatt der Gemeinde und auf den Homepages der diversen Anbieter. Alle Angaben ohne Gewähr.



SENIORENGYMNASTIK

FIT AB 60 PLUS



Montagsgruppe

Ein Gymnastikkurs zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur sowie zur Förderung der Koordination und des Wohlbefindens.

Wer? Alle Senioren, die fit und beweglich bleiben wollen.

Wann? Kurs 1: Montag, 14.45 – 15.45 Uhr
Kurs 2: Montag, 15.50 – 16.50 Uhr

Wo? DRK Ortsverein Herrenberg e.V.
Jahnweg 5, Herrenberg

Das Ziel ist es, beweglich zu bleiben, die Koordination und Ausdauer zu trainieren und natürlich auch Spaß miteinander zu haben. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust auf Bewegung haben und schon länger nichts in Sachen Sport gemacht haben.

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr

Wo? Wiesengrundhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20



SV Nufringen 1921 e.V.
www.svnufringen.de

Katja Glaser
Tel. 07032-83161



AUF - AKTIV UND FIT LEBEN



Das Angebot „Aktiv und Fit leben“ richtet sich an unsere älteren Mitbürger. Unser Ziel ist es, körperlich und geistig aktiv zu bleiben, unsere Muskeln zu stärken, unsere Kondition zu verbessern, um Stürze zu vermeiden und natürlich, um miteinander Spaß zu haben.

Mehrere Nufringer Vereine haben sich zusammengetan, um für ältere Menschen ein Bewegungsangebot zu organisieren. Das Bewegungsprogramm umfasst folgende vier Säulen:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Wo? Wiesengrundhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20

Ansprechpartnerinnen:

Katja Glaser
Tel. 07032-83161

Manuela Widmann
Tel. 07032-2295226

SPORT FÜR JEDERMANN/FRAU

In dieser gemischten Gruppe wird funktionelle Gymnastik, mit und ohne Geräten, aber immer mit Musik durchgeführt. Im Aufwärmteil wird durch Bewegung das Herz-Kreislauf-System flott gemacht. Durch Kräftigungsübungen, insbesondere im Rücken- und Schulterbereich, wird dem Muskelabbau entgegengewirkt und die Muskeln werden gestärkt.

Gruppe „Gymnastik für Jedermann/frau“:

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Montag, 19.00 – 20.00 Uhr

Wo? Schwabenlandhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20

Gruppe „Sport für Jedermann/frau“:

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Freitag, 19.30 – 20.45 Uhr

Wo? Wiesengrundhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20



SV Nufringen 1921 e.V.
www.svnufringen.de
(siehe dort Gymnastik)

Barbara Ludwig
Tel. 07032-82589



WALKING



SV Nufringen 1921 e.V.
www.svnufringen.de
(siehe dort Walking)

Birgit Maier
(Übungsleiterin)
Tel. 07032-83994

Genießen Sie mit uns die Bewegung im Grünen an der frischen Luft und lassen Sie sich von der Motivation der Gruppe mitreißen.

Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Ein aktiver Armeinsatz und eine höhere Schrittfrequenz machen den Unterschied zum gewöhnlichen Gehen aus. Außer geeignetem Schuhwerk wird keine spezielle Ausrüstung benötigt. Für Nordic-Walking-Interessierte stehen Leihstöcke zur Verfügung.

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? April – Oktober:
Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr
Samstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Oktober – März:
Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Samstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Wo? Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz Nufringen
Gewann Vordere Gern

NORDIC-WALKING-GRUPPE

Wir laufen ca. 1,5 Stunden einen variablen Rundkurs je nach Wetterlage.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitlaufen!

Wer? Frauen jeden Alters

Wann? Mai – November:
Donnerstag, 9.00 Uhr

November – Mai:
Montag, 15.00 Uhr

Wo? Treffpunkt: Bolzplatz an der
Hohenzollernstraße, Nufringen



**LandFrauenverein
Nufringen e.V.**
www.landfrauen-
kreisboeblingen.de/
Nufringen

Christine Henne
(Vorsitzende)
Tel. 07032-82478



SPAZIEREN GEHEN



**LandFrauenverein
Nufringen e.V.**

[www.landfrauen-
kreisboeblingen.de/
Nufringen](http://www.landfrauen-kreisboeblingen.de/Nufringen)

Christine Henne
(Vorsitzende)
Tel. 07032-82478

Immer montags um 15 Uhr (im Sommer, bei heißem Wetter erst um 17 Uhr) treffen sich die Spaziergängerinnen, um eine Runde um Nufringen herum zu laufen. Bei jedem Wetter, im Sommer wie im Winter, bewegen wir uns.

Wer? Frauen jeden Alters

Wann? im Sommer: Montag, 17.00 Uhr
im Winter: Montag, 15.00 Uhr

Wo? Treffpunkt: Rathaus Nufringen
Hauptstraße 28

RADFAHRGRUPPE

Im Sommer von Mai bis in den Oktober, wie es die Wetterlage erlaubt, fahren die Radfahrerinnen jeden Montag um 17.30 Uhr vor dem Bahnhof Nufringen ab. Es wird eine Runde von 15 bis 20 km gefahren. Eine gemütliche Einkehr gehört auch dazu.

Wer? Frauen jeden Alters

Wann? Montag, 17.30 Uhr
(nur von Mai – Oktober!)

Wo? Treffpunkt: Bahnhof Nufringen



**LandFrauenverein
Nufringen e.V.**

[www.landfrauen-
kreisboeblingen.de/
Nufringen](http://www.landfrauen-kreisboeblingen.de/Nufringen)

Christine Henne
(Vorsitzende)
Tel. 07032-82478



TANZEN IM SITZEN

HÜFT- UND KNIESPORT



Samariterstift Nufringen

www.samariterstiftung.de/pflege-betreuung/einrichtungen-altenhilfe/samariterstift-nufringen/

Sonja Renz
Tel. 07032-82603

Maria Seidl
Tel. 07032-82753

„Tanzen im Sitzen“ ist ein Bewegungsangebot für Senioren.

Inhalte und Ziele:

- Koordination üben und festigen
- Sich im Sitzen passend zur Musik bewegen
- Spaß miteinander haben

Wer? Alle Seniorinnen und Senioren aus Nufringen, auch für Rollatoren- und Rollstuhlfahrer geeignet

Wann? Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Wo? Samariterstift, Begegnungsstätte
Im Wiesengrund 18/1, Nufringen

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die an Hüft- und Kniegelenksarthrose erkrankt sind. Hüft- und Kniesport kann sowohl präventiv, vor einer Operation, als auch danach betrieben werden. Unser Hüftsport ersetzt aber keine Reha-Maßnahmen nach einer OP. Durch gezielte Übungen sollen u.a. die gelenkumgebende Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert werden.

Inhalte:

- Kleine Spiele
- Funktionelle Gymnastik (Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen)
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen

Das Gesundheitsangebot wurde vom Deutschen Turnerbund mit den Qualitätssiegeln Pluspunkt Gesundheit DTB und Sport pro Gesundheit ausgezeichnet.

Wer? Menschen mit Hüft- und Kniegelenkarthrose bzw. Hüft- oder Kniegelenksendoprothese

Wann? Mittwoch, Kurs 1: 09.45 – 11.45 Uhr
Mittwoch, Kurs 2: 10.00 – 12.00 Uhr

Wo? Sportheim Nufringen (Multifunktionsraum 1. OG)
Vorderer Gern 1



SV Nufringen 1921 e.V.
www.svnufringen.de
(siehe dort Gymnastik)

Annemarie Bodner
Tel. 07032-82772



MORBUS-BECHTEREW-GYMNASTIK



**DRK Ortsverein
Herrenberg e.V.**

www.drk-herrenberg.de

Herr Brommer
(Kursleiter)
Tel. 07034-29626

Morbus (lat. für Krankheit) Bechterew ist eine chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung, die zum rheumatischen Formenkreis zählt. Betroffen ist vor allem die Wirbelsäule, zum Teil auch Hüft- und Schultergelenk.

Es findet ein wöchentlicher Wechsel zwischen Wassertherapie und traditioneller Gymnastik statt.

- Wer? Von Morbus Bechterew betroffene Menschen
- Wann? Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
- Wo? DRK Ortsverein Herrenberg e.V.
Jahnweg 5, Herrenberg

SPORT NACH SCHLAGANFALL

Wir wollen Ihnen als Schlaganfallbetroffene die Möglichkeit bieten, gemeinsam Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, um so den Anforderungen des täglichen Lebens wieder besser gerecht zu werden. Es stehen dabei Bewegung und Spaß im Mittelpunkt. Diese Gruppenstunde soll die Einzeltherapie unterstützen und ergänzen.

- Wer? Schlaganfallbetroffene,
keine Altersbegrenzung
- Wann? Montag, 10.15 – 11.30 Uhr
- Wo? Wiesengrundhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20



SV Nufringen 1921 e.V.
www.svnufringen.de
(siehe dort Gymnastik)

Annemarie Bodner
Tel. 07032-82772

Klaus Gesche
Tel. 07032-82885



SENIORENSPORT



**Förderverein
Seniorenhilfe
Nufringen e.V.**

www.seniorenhilfe-nufringen.de

Gitta Behling
(Kursleiterin)
Tel. 07032-7843352

Ständig auf Achse, körperlich fit und geistig rege – jeder träumt davon, auch im hohen Alter das Leben genießen zu können. Regelmäßige Bewegung hilft, im Alter fit und mobil zu bleiben. Muskeln können auch bei älteren Menschen mit einfachen Übungen trainiert werden.

Durch regelmäßiges Training wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Mobilität wächst. Gerade mobil zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung, um länger selbstständig leben zu können. Deshalb bietet der Förderverein Seniorenhilfe mit der Kursleiterin Brigitte Behling seit Januar 2017 ein Sportangebot speziell für Seniorinnen und Senioren an.

Die Teilnahme an diesem sportlichen Angebot ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos.

Wer? Alle, die auch im Alter mobil bleiben möchten

Wann? Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wo? Gottfried-Hermelink-Haus,
Kirchgasse 18, Nufringen

BEWEGUNGSANGEBOTE DER VHS

Die Volkshochschule Nufringen bietet ein wechselndes und vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Sportaktivitäten, zum Beispiel:

- Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Bauch, Beine, Po
- Gymnastik „fit und gesund“
- Yoga
- Pilates
- und vieles mehr!

Die Kurse finden in der Regel einmal wöchentlich statt und umfassen insgesamt 10 bis 15 Termine. Zu allen Veranstaltungen ist eine (kostenpflichtige) Anmeldung erforderlich.

Das aktuelle Kursangebot entnehmen Sie bitte dem Programmheft der Volkshochschule. Dieses erhalten Sie im Büro der VHS, im Rathaus oder im Internet auf der Homepage www.nufringen.de unter Leben & Wohnen - Volkshochschule.

Wer? Alle interessierten Bürger

Wann? Termine siehe VHS-Programm

Wo? Die Orte und Räumlichkeiten der Kurse entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm.



VHS Nufringen
Hauptstraße 28
(Rathaus), Nufringen

www.nufringen.de

Susanne Schwer
Tel. 07032-9680-22

Öffnungszeiten:
Dienstag, 9 – 11 Uhr,
i.d.R. auch Mo- und
Do-Vormittags, außer
in den Schulferien



KLEINTIERZÜCHTER

Wir sind Menschen wie du und ich, die Freude am schönen Tier haben und einen Teil ihrer Freizeit damit verbringen, Tiere zu züchten, zu pflegen und sich an deren Vielfalt zu erfreuen. Wir betreiben eine Kleintierzuchtanlage mit 14 Parzellen für Hühner, Kaninchen, Ziergeflügel, Wassergeflügel, Tauben und Vögel.

Jedes Jahr veranstalten wir eine Hocketse und eine große Ausstellung. Auch Tierbesprechungen, bei denen sich unsere Mitglieder über Zuchtstandards und Haltungsbedingungen informieren können, sind fester Bestandteil unseres Programms.

Wir heißen auch Züchter von Terrarientieren und exotischen Säugern aller Arten willkommen sowie botanisch Interessierte, die sich um die Pflege und Gestaltung der Kleintierzuchtanlage kümmern könnten.

Wer? keine Altersbegrenzung

Wann? Montags Stammtisch im Vereinsheim, sonstige Termine werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Wo? Zuchtanlage, Vereinsheim
Rohrauer Straße



**Kleintier- und Vogel-
zuchtverein
Nufringen e.V.**
[www.kleintier-
vogelzuchtverein-
nufringen.de](http://www.kleintier-
vogelzuchtverein-
nufringen.de)

Heinz Höfel
(Erster Vorsitzender)
Tel. 07032-83541

Uwe Braitmaier
Tel. 07056-4471



RONDO CANTABILE



Rondo Cantabile Nufringen

www.rondocantabile.de

Roswitha Marquardt
(Erste Vorsitzende)
Tel. 07032-9399316

Rondo Cantabile wurde 1988 gegründet und ist ein gemischter Chor. Wir sind derzeit 26 aktive Sängerinnen und Sänger (dürfen gerne mehr werden) von Jung bis Alt. Unsere Literatur ist breit gefächert: von Kunstliedern über Volkslieder bis hin zu Musicals und Operetten, auch in fremden Sprachen.

In der Regel bestreiten wir zwei Konzerte im Jahr, je nach Anlass und Aufwand. Im Februar 2014 hatten wir beispielsweise ein Konzert mit Operetten- und Musicalmelodien, auch mit Bühnenbild (wurde von uns selbst angefertigt) und Darstellungen. Mit unserem Chorleiter Peter Binkowski macht es großen Spaß zu singen.

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr (Chorprobe)

Wo? Schule im Wiesengrund (Aula 1),
Im Wiesengrund 22

GEMISCHTER CHOR „TON AB“

Wir sind ein gemischter Chor und proben jeden Donnerstag im Vereinsraum der Schwabenlandhalle. Alle zwei Jahre veranstalten wir ein eigenes Konzert, wir umrahmen einmal im Jahr die Gottesdienste in den drei Nufringer Kirchen, treten beim Herrenberger Stadtfest auf und bei entsprechenden Anlässen.

Was wir bieten:

- Chorproben, die Spaß machen
- Für jeden etwas - moderne und traditionelle Chorliteratur

Wir sind immer offen für neue Ideen und freuen uns über Ihr Interesse – einfach vorbeikommen und reinschnuppern!

Wer? Jeder, der Freude am gemeinsamen Singen hat.

Wann? Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr (Chorprobe)

Wo? Vereinsraum der Schwabenlandhalle Nufringen
Im Wiesengrund 20

Gesangverein Nufringen e.V.



Gesangverein Nufringen e.V.

www.gv-nufringen.de

Elke Eberhardt
(Vorstand Verwaltung)
Tel. 07032-9210868



SINGTREFF

Wir singen gemischtes Liedgut von Liedern aus dem neuen Gotteslob über Volkslieder und Schlager bis hin zu Wanderliedern etc. Jeder Teilnehmer darf sich Lieder wünschen, die er gerne singen möchte. Das zwanglose, gemeinsame Singen steht bei uns im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wer? Jeder, der Freude am Singen hat

Wann? Jeden 2. Dienstag im Monat,
15.00 – 17.00 Uhr

Wo? Gemeindezentrum St. Maria
Neckarstraße 3, Nufringen



St. Antonius
Kuppigen

Katholische Kirchengemeinde St. Antonius
Kuppigen

www.st-antoniusherrenberg.de

Doris Philipp
Tel. 07032-82849

HANDHARMONIKA CLUB NUFRINGEN

Bei uns gibt es eine Hobbygruppe, d.h. Seniorenspieler, die irgendwann einmal Akkordeon gespielt haben und dann später wieder angefangen haben. Diese Gruppe trifft sich alle 14 Tage zur Probe mit dem Dirigenten in unserem Vereinsraum, um sich auf das jährlich stattfindende Frühjahrskonzert „Melodien aus aller Welt“ des HHC vorzubereiten. Die Hobbygruppe ist eine sehr motivierte Truppe, bestehend aus Harmonika- und Akkordeonspielern. Neben schöner Unterhaltungsmusik hat die Gruppe auch moderne Rhythmen in ihrem Repertoire.

Wir freuen uns immer über neue, jung gebliebene Senioren, die zu unserer Gruppe dazustoßen möchten.

Wer? Alle Senioren, die gerne Akkordeon spielen

Wann? Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr (14-tägig!)

Wo? Schwabenlandhalle Nufringen, Vereinsraum
Im Wiesengrund 20



Hand
Harmonika
Club
Nufringen e.V.

Handharmonika-Club
Nufringen e.V. (HHC)
www.hhc-nufringen.de

Barbara Winterhalter
(Erste Vorsitzende)
Tel. 07032-34391



BLASORCHESTER



**Musikverein
Nufingen e.V.**
[www.musikverein-
nufingen.de](http://www.musikverein-nufingen.de)

Bernd Marquardt
(Vorstand Musik)
Tel. 07032-83855

Der Musikverein Nufingen wurde im Jahre 1973 gegründet und steht für Freude am Musizieren. In unserem großen Blasorchester sind Musiker und Musikerinnen aller Altersgruppen herzlich willkommen.

Wer? Jeder, der Spaß am Musizieren in
Gemeinschaft hat

Wann? Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

Wo? Wiesengrundhalle Nufingen
(Probelokal im 1. OG)
Im Wiesengrund 20

SENIORENTANZ

Getanzt werden Kreistänze, Paartänze, Reigen, Sitztänze, internationale Tänze und und und ...
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, denn jeder Tanz wird eingehend erklärt.

Wer? Senioren, die ihre Mobilität und
Gedächtnisleistung erhalten und
trainieren wollen

Wann? Dienstag, 9.15 Uhr

Wo? Gemeindezentrum St. Antonius
Raiffeisenstraße 10, Herrenberg-Kuppingen



**Katholische Kirchen-
gemeinde St. Antonius
Kuppingen**
[www.st-antonius-
herrenberg.de](http://www.st-antonius-herrenberg.de)

Christine Höller
Tel. 07032-330143



FOLKLORETANZ

Getanzt werden internationale Kreistänze, meditative Tänze und Blocktänze in gemischten Gruppen und ohne Altersbegrenzung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, denn alle Tänze werden eingehend erklärt.

- Wer? Senioren, die ihre Mobilität und Gedächtnisleistung erhalten und trainieren wollen.
- Wann? Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr
- Wo? im Wechsel:
Gemeindezentrum St. Antonius
Raiffeisenstraße 10, Herrenberg-Kuppingen
- Gemeindezentrum St. Maria
Neckarstraße 3, Nufringen



Katholische Kirchengemeinde St. Antonius Kuppingen
www.st-antoniusherrenberg.de

Christine Höller
Tel. 07032-330143

RENTNER-SPIELENACHMITTAG

Nach dem Gottesdienst gibt es Kaffee und Kuchen, anschließend kann gespielt werden: Skat, Rummikub, 66, Canaster, 20 ab, Elferraus, Mensch ärgere dich nicht, Kniffel, Phase 10 ... Spiele werden gestellt, wer will, kann aber auch gerne eigene/neue Spiele mitbringen.

- Wer? Alle, die gerne spielen und in Gesellschaft sind; keine Altersbegrenzung
- Wann? Donnerstag, 14.00 Uhr
- Wo? Gemeindezentrum St. Antonius
Raiffeisenstraße 10, Herrenberg-Kuppingen



Katholische Kirchengemeinde St. Antonius Kuppingen
www.st-antoniusherrenberg.de

Edith Reder
Tel. 07032-31982



FRAUENTREFF



Evangelische Kirchengemeinde Nufringen

www.evangelische-kirche-nufringen.de

Margret Rothfuß
Tel. 07032-82695

Frauen jeden Alters treffen sich zu einem abwechslungsreichen Programm. Die Themen und Aktivitäten sind vielseitig: Lebensfragen, biblische Themen, Büchervorstellungen, Singen, Spielen, Basteln, Adventsfeier und vieles mehr. Auch Halbtagesausflüge gehören zu unserem Programm.

Wer? Frauen aller Altersstufen

Wann? Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr (14-tägig)

Wo? Evangelisches Gemeindehaus
Bahnhofstraße 9, Nufringen

KAFFEEAFTERMIDDAY

An jedem 3. Donnerstag im Monat findet bei uns in der Begegnungsstätte unser Kaffeemittag statt. Mit der Unterstützung des Fördervereins Seniorenhilfe Nufringen und anderer ehrenamtlich engagierter Bürger/innen wird ein geselliger Nachmittag zum Austausch und für Begegnungen in unserem Haus gestaltet – ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen mit Programm, Musik und Gesang.

Wer? Alle Seniorinnen und Senioren aus Nufringen

Wann? Jeden 3. Donnerstag im Monat,
15.00 – 17.00 Uhr

Wo? Samariterstift Begegnungsstätte
Im Wiesengrund 18/1

SAMARITER 
STIFTUNG

Samariterstift Nufringen

www.samariterstiftung.de

Katja Glaser &
Jutta Seifermann
Tel. 07032-95619-0


**FÖRDERVEREIN SENIORENHILFE
NUFRINGEN E.V.**

**Förderverein
Seniorenhilfe
Nufringen e.V.**
www.seniorenhilfe-nufringen.de

Helmut Finckh
(Vorsitzender)
Tel. 07032-82380



GEMEINSAMER TREFFPUNKT

Frohes ALTER NUFRINGEN

Seniorenclub Frohes Alter Nufringen

Ilse Reimann
Tel. 07032-8576

Theo Noller
Tel. 07032-82252

Der Seniorenclub „Frohes Alter“ lädt ein zum gemeinsamen Treff bei Kaffee und Gebäck im evangelischen Gemeindehaus neben der Kirche. Senioren aller Konfessionen sind hierzu herzlich eingeladen.

Auszug aus unserem vielseitigen Programm:

- Vorträge
- Reiseberichte
- Filme/Bilder
- Musikdarbietungen
- Gemeinsames Singen
- Biblische Betrachtungen
- Gymnastik
- Quiz und Spiele

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Jeden 2. Donnerstag im Monat,
14.00 – ca. 16.00 Uhr

Wo? Evangelisches Gemeindehaus
Bahnhofstraße 9

ANGEBOTE IM ALTEN BAHNHOF

Für Senioren bietet das Generationenreferat im Alten Bahnhof ein buntes Angebot:

- Regelmäßige Möglichkeiten zum Treffen und Austauschen beim Montagscafé (jeden 2. Montag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr)
- Hilfe und Unterstützung bei Fragen rund um PC, Laptop, Tablet und Smartphone (jeden 3. Donnerstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr)
- Strick-Treff (jeden Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr, außer in den Schulferien)
- Ausflüge zu Zielen in der näheren Umgebung, auch Personen mit Rollator sind willkommen
- Vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, sei es in den unterschiedlichen Treffs, als Lernbegleiter oder im Besuchsdienst

Wer? Alle Senioren aus Nufringen, alle die sich bürgerschaftlich engagieren wollen

Wann? Termine siehe Mitteilungsblatt

Wo? Generationenreferat im Alten Bahnhof
Bahnhofstraße 17



Generationenreferat Nufringen

www.nufringen.de/de/leben-wohnen/bildung-betreuung/generationenreferat

Ulrike Hecke
Tel. 07032-9546794



KULTURKREIS



**Kulturkreis
Nufingen e.V.**
[www.kulturkreis-
nufingen.com](http://www.kulturkreis-nufingen.com)

Lothar Vieth
(Erster Vorsitzender)
Tel. 07032-795162

Der Kulturkreis Nufingen setzt sich aus Personen aller Altersgruppen zusammen, die das gemeinsame Gespräch schätzen, um Interessen auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen.

Unser Vereinszweck ist die Förderung von Kunst und Kultur. Wir treffen uns regelmäßig zu unterschiedlichen Veranstaltungen und Kulturreisen. Hier tauschen wir uns aus und sitzen gesellig zusammen. Mehrmals im Jahr richten wir interessante Kunstausstellungen aus und fahren gemeinsam zu Theater-, Oper- und Ballett-Veranstaltungen.

Wir würden uns freuen, wenn wir auch Sie bald bei uns willkommen heißen dürften!

Wer? Keine Altersbegrenzung

Wann? Unregelmäßige Termine,
siehe Vereinsprogramm (Homepage)

Wo? Verschiedene Ausflugsziele und
Veranstaltungsorte

LANDFRAUENVEREIN

LandFrauen machen das Leben sympathisch! LandFrau sein macht Spaß – überzeugen auch Sie sich davon!

Was machen wir?

- Frauenspezifische Weiterbildungen
- Vorträge und Seminare zu aktuellen Themen
- Pflege von Traditionen und kulturellen Werten
- Gemeinsam Kochen, Backen, Essen
- Geselliges Beisammensein

Außerdem haben wir ganzjährig verschiedene Sportangebote (siehe Rubrik „Sport & Bewegung“).

Jede, die möchte, kann zu uns kommen. Wir freuen uns über alle Gäste, die unsere Veranstaltungen besuchen. Unsere Mitglieder kommen aus allen Generationen und Berufsgruppen. Wir arbeiten parteipolitisch unabhängig und über Konfessionsgrenzen hinweg.

Wer? Frauen jeden Alters

Wann? Unregelmäßige Termine, siehe
Vereinsprogramm (Homepage)

Wo? Sofern nicht anders angegeben:
Gottfried-Hermelink-Haus
Kirchgasse 18, Nufingen



**LandFrauenverein
Nufingen e.V.**
[www.landfrauen-
kreisboeblingen.de/](http://www.landfrauen-
kreisboeblingen.de/)
Nufingen

Christine Henne
(Vorsitzende)
Tel. 07032-82478



AUSFAHRTEN DER SENIOREN

Rund fünfmal im Jahr organisiert die Katholische Kirchengemeinde Halbtagsausflüge, zu denen alle interessierten Senioren herzlich eingeladen sind. Nach der Besichtigung von Sehenswürdigkeiten, einer Stadtrundfahrt oder dem Besuch einer Ausstellung bildet ein gemeinsames Abendessen den Abschluss jeder Ausfahrt.

Bei der Programmgestaltung wird stets darauf geachtet, dass die Ausflüge seniorengerecht sind und nur kurze Wege zu Fuß zurückgelegt werden müssen.

Wer? Alle Senioren

Wann? Termine werden im Pfarrbrief und im Mitteilungsblatt der Gemeinde bekannt gegeben

Abfahrt: ca. 12/13 Uhr

Heimkehr: ca. 19/20 Uhr

Wo? Verschiedene Ausflugsziele



Katholische Kirchengemeinde St. Antonius Kuppingen

www.st-antoniusherrenberg.de

Edith Reder
Tel. 07032-31982

Frau Philipp
Tel. 07032-82849

FREIZEITANGEBOTE DER VHS

Die Volkshochschule Nufringen bietet ein wechselndes und vielfältiges Angebot an Freizeitaktivitäten und Weiterbildungsprogrammen, zum Beispiel:

- Kochkurse
- Sprachkurse (z.B. Englisch, Spanisch, Italienisch)
- Gitarrenkurs
- Tanzkurse
- Vorträge / Seminare zu verschiedenen Themen (Ernährung, Gesundheit etc.)
- und vieles mehr!

Es werden sowohl wöchentliche Kurse (10 – 15 Termine) als auch einmalige Themenabende / Vorträge angeboten. Zu allen Veranstaltungen ist eine (kostenpflichtige) Anmeldung erforderlich.

Das aktuelle Kursangebot entnehmen Sie bitte dem Programmheft der Volkshochschule. Dieses erhalten Sie im Büro der VHS, im Rathaus oder im Internet auf der Homepage www.nufringen.de unter Freizeit & Kultur - Volkshochschule.

Wer? Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Wann? Termine siehe VHS-Programm

Wo? Die Orte und Räumlichkeiten der Kurse entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm.



VHS-Außenstelle Nufringen
Hauptstraße 28
(Rathaus), Nufringen

www.nufringen.de

Susanne Schwer
Tel. 07032-9680-22

Öffnungszeiten des VHS-Büros:
Dienstag,
9.00 – 11.00 Uhr,
i.d.R. auch montags
und donnerstags
vormittags,
in den Schulferien
geschlossen.



IAV-STELLE



**iaV-Stelle für
Ehningen, Gärtringen
und Nufringen**

Frau Jauß
Tel. 07034-9274145

Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle (iaV-Stelle)

- Wie finde ich einen ambulanten Pflegedienst?
- Wie bekomme ich „Essen auf Rädern“?
- Ich suche einen Platz in einem Pflegeheim – Wer kann mir dabei helfen?
- Pflegeversicherung? – Das verstehe ich nicht!

Bei solchen und ähnlichen Fragen hilft die iav-Stelle. Dort erhalten Sie Rat und Hilfe, wenn Sie selbst, Ihre Angehörigen, Freunde oder Nachbarn Unterstützung benötigen. Die iav-Stelle berät und informiert über pflegerische, hauswirtschaftliche und psychosoziale Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, über Leistungen der ambulanten Dienste, verschiedene Formen der Pflege und über die Finanzierung all dieser Leistungen. Die Beratung erfolgt unabhängig, vertraulich und kostenlos.

- Wer? Menschen, die bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit und im Alter Hilfe und Unterstützung benötigen
- Wann? Sprechzeit:
Montag – Donnerstag, 8.00 – 17.00 Uhr
- Wo? iav-Stelle für Ehningen, Gärtringen und Nufringen, Kirchstraße 17, Gärtringen (im Samariterstift, EG, Zimmer 44)

BERATUNGSSTELLE ZUR WOHNUNGSANPASSUNG

Der gebaute Lebensraum soll für alle Menschen sicher und unabhängig von fremder Unterstützung nutzbar sein. Doch wer denkt beim Bauen ans Alter? Oft ist uns nicht bewusst, wo uns im eigenen Haushalt etwas im Wege steht und uns das Leben beschwerlicher macht.

Fehlende Handläufe, schlechte Beleuchtung, Stolperfallen durch Schwellen zu Balkon oder Terrasse, fehlende Handgriffe im Badezimmer, zu viele Treppenzugänge zu Ihrem Haus, zu enge Flure und Türen - dies sind nur einige Beispiele für Mängel im Haushalt, welche schon mit kleinen Veränderungen behoben werden können und den Alltag jetzt und im Alter erleichtern.

Wir beraten Sie gerne zu diesem Thema.

- Wer? Alle, die sich Gedanken darüber machen, wie altersgerecht ihre Wohnung bzw. ihr Haus ist
- Wann? Damit Sie nicht vergeblich kommen oder warten müssen empfehlen wir, einen Termin zu vereinbaren.



Landratsamt Böblingen
Bauen und Gewerbe

Parkstraße 16
71034 Böblingen

Tel. 07031-663 - 1270
oder - 1246
altersgerecht@lrabb.de



EVANGELISCHE TELEFONSEELSORGE



Sorgen abladen, Luft ablassen. Reden, wie einem der Schnabel gewachsen ist. Heulen, Lachen, Nachdenken. Krisen durchstehen und Orientierung finden. Hilfe bekommen. Probleme lösen. Kopf klarkriegen. Einsamkeit aussprechen und mal wieder durchatmen.

Sorgen kann man teilen. Die evangelische Telefonseelsorge Stuttgart erreichen Sie rund um die Uhr unter der Telefonnummer 0800 – 1110111.

Evangelische Telefonseelsorge Stuttgart
www.telefonseelsorge-stuttgart.de
Tel. 0800-1110111

KATHOLISCHE TELEFONSEELSORGE

Wer sich etwas von der Seele reden will, findet bei der Telefonseelsorge Menschen, die zuhören, sich einlassen, die raten und helfen. Im Gespräch können Anrufer menschliche Nähe, Zuwendung und Anstoß zu neuem Lebensmut finden. Sie können bei uns anrufen, wenn Sie Schwierigkeiten in Partnerschaft oder Familie haben, wenn Sie das Bedürfnis haben zu reden, weil Sie einsam oder krank sind ...

Die katholische Telefonseelsorge ist unter der Rufnummer 0800 – 1110222 kostenfrei und rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen.



Telefonseelsorge – RUF UND RAT
www.ruf-und-rat.de
Tel. 0800-1110222



KRISENTELEFON BÖBLINGEN



**Krisentelefon
im Landkreis
Böblingen e.V.**

Tel. 07031-663 3000
info@krisentelefon-bb.de

Sie befinden sich in einer schwierigen Pflegesituation?
Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden können?
Sie fühlen sich überfordert?

Wir beraten Menschen in kritischen Lebens- und Pflegesituationen. Wir nehmen Ihr Anliegen ernst, suchen gemeinsam mit Ihnen nach tragfähigen Lösungen und besprechen mit Ihnen Hilfen und Ihr weiteres Vorgehen. Die Beratung ist kostenlos und Ihre Anonymität ist gewährleistet.

Wir sind ehrenamtlich tätige Menschen (Krankenschwester, Ärztin, Lehrerin, Pfarrerin etc.) und haben zum Teil selbst Pflegeerfahrung mit Angehörigen. Wir stellen uns der Aufgabe, Menschen, die in Pflegenot geraten sind, telefonisch zu beraten.

Wer? Menschen in kritischen Lebens- und Pflegesituationen und deren Angehörige

Wann? Montag – Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr (deutsch)
Montag, 16.00 – 18.00 Uhr (türkisch)

ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Unterstützung und Begleitung für Menschen

- in schweren Lebenskrisen,
- bei Selbsttötungsgefahr,
- in Sorge um eine nahestehende Person,
- nach Suizid eines Angehörigen.

Die derzeit zehn Mitarbeiter/innen des AKL bilden ein Team aus Ehrenamtlichen, die fachlich zu Krisenbegleitern weitergebildet sind. Sie bringen ihre persönliche und berufliche Lebenserfahrung in die zeitnahe und persönliche Begleitung der Hilfesuchenden ein und verstehen sich als verlässliche Gesprächspartner/innen für die Zeit der Krisenbewältigung.

Alle Mitarbeiter/innen stehen unter Schweigepflicht. Die Begleitung ist kostenlos.

Wer? Alle, die eine persönliche Lebenskrise durchleben

Wann? Der Weg zu uns beginnt mit der Kontaktaufnahme aus eigenem Entschluss – wann immer Sie bereit dazu sind

Wo? Den Ort der Begegnung machen wir mit Ihnen beim ersten Telefongespräch individuell aus



**Arbeitskreis Leben
(AKL) Sindelfingen-
Böblingen e.V.**
www.ak-leben.de

Ansprechpartner für
Erstkontakte:
Matthias Steinmann
Tel. 07031-304 92 59
akl-sindelfingen@
ak-leben.de

Der Anrufbeantworter wird täglich zwischen 8 und 18 Uhr regelmäßig abgehört. Wir rufen Sie gerne zurück.



WEITERE INFORMATIONEN

Zahlreiche weitere Informationsmaterialien sowie Beratungs- und Betreuungsangebote für Senioren finden Sie beim Landratsamt Böblingen, beim Kreissenorenrat Böblingen e.V. sowie bei der Deutschen Seniorenliga e.V..

Folgende Broschüren (und einige mehr) liegen ab sofort auch im Rathaus Nufringen im Prospektständer „Senioren“ für Sie bereit:

Landratsamt Böblingen:



Kreissenorenrat Böblingen e.V.:



Deutsche Seniorenliga e.V.:



Kreissenorenrat Böblingen e.V.

Parkstraße 16
71034 Böblingen
Tel. 07031-663-1234
www.kreissenorenrat-boeblingen.de



Deutsche Seniorenliga e.V.

Heilsbachstr. 32
53123 Bonn
Tel. 0228-367930
www.deutsche-seniorenliga.de





HAUSWIRTSCHAFTLICHE DIENSTE



**AWO Böblingen-
Tübingen gGmbH**
www.awo-bb-tue.de

Mobiler Sozialer Dienst
(MSD)
Monika Kühn /
Sabine Wolf
Tel. 07031-725935

Die AWO unterstützt ältere und behinderte Menschen und ihre Angehörigen dabei, selbstständig und eigenverantwortlich zu leben. Ziel ist es, mit bedarfsgerechter Hilfe möglichst in der vertrauten Wohnumgebung gut versorgt zu sein.

Kontakte

- Besuchsdienst (Spielen, Vorlesen, Gespräche etc.)
- Begleitdienst (Veranstaltungen, Arztbesuche, Besorgungen etc.)
- Seniorenmittagstisch (in Böblingen)

Hauswirtschaftliche Unterstützung

- bei der Wohnungsreinigung, beim Fensterputzen, bei der Kehrwoche, bei Einkäufen, Küchenarbeiten, bei der Wertstoffentsorgung, kleineren Reparaturen im Haushalt und mehr

Pflegerische Unterstützung

- beim Aufstehen und Zubettgehen, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken, bei Arzt- und Therapiebesuchen und mehr

Wer? Kranke, behinderte und ältere pflegebedürftige Menschen

Wann? Termine und zeitlicher Ablauf nach Absprache

Wo? Bei Ihnen zu Hause

GUTE NACHT DIENST

In der Zeit von 21.00 Uhr bis 7.00 Uhr helfen wir pflegebedürftigen Personen mit Kurzeinsätzen bis zu 30 Minuten, auch mehrmals pro Nacht, bei

- dem An- und Auskleiden
- dem Zubettgehen
- dem Umlagern
- dem Wechsel von Inkontinenzeinlagen
- der Flüssigkeitsaufnahme
- dem Gang zur Toilette
- Zwischenmahlzeiten
- und anderen individuellen Hilfeleistungen.

Wer? Pflegebedürftige Menschen

Wann? Täglich von 21.00 – 7.00 Uhr
(Einsätze nach Absprache!)

Wo? Bei Ihnen zu Hause



**AWO Böblingen-
Tübingen gGmbH**
www.awo-bb-tue.de

Mobiler Sozialer Dienst
(MSD)
Monika Kühn /
Sabine Wolf
Tel. 07031-725935



AMBULANTE VERSORGUNG



Diakoniestation Gärtringen

[www.samariterstiftung.de
/pflege-betreuung/
einrichtungen-altenhilfe/
diakoniestation-
gaertringen](http://www.samariterstiftung.de/pflege-betreuung/einrichtungen-altenhilfe/diakoniestation-gaertringen)

Alten- & Krankenpflege:
Herr Migiano
Tel. 07034-9274-446

Hauswirtschaftliche
Versorgung:
Frau Blindenhöfer
Tel. 07034-9271-140

Unsere ambulante Pflege umfasst alle Bereiche Ihrer Betreuung und Versorgung, wenn Sie alt, krank und/oder pflegebedürftig sind, aber noch in Ihrer eigenen Wohnung leben. Behutsame Betreuung und Pflege in den eigenen vier Wänden - wir unterstützen Sie gerne!

Alten- und Krankenpflege:

- Grundpflege: Ganzkörperpflege, Duschen, Baden, Hilfe beim An- und Auskleiden, Hilfe bei Ausscheidungen, Hilfe bei der Nahrungsaufnahme etc.
- Behandlungspflege: z.B. Injektionen (z. B. Insulin,) Verbandwechsel aller Art, Blutzucker-, Blutdruckmessung

Hauswirtschaftliche Versorgung:

- Regelmäßig anfallende Arbeiten wie Einkäufe, Kochen, Reinigen der Wohnung, Begleitung zum Arzt, zu Ämtern oder bei Spaziergängen
- Übernahme der kompletten Haushaltsführung (bis zu 4 Stunden täglich)

Wer? Hilfe- und pflegebedürftige Menschen jeden Alters

Wann? Nach Bedarf und Absprache

Wo? Bei Ihnen zu Hause

WHEELMAP

Wheelmap ist eine Online-Karte zum Suchen und Finden rollstuhlgerechter Orte. Wie bei Wikipedia können alle mitmachen und öffentlich zugängliche Orte entsprechend ihrer Rollstuhlgerichtigkeit markieren – weltweit. Auch Nufringer Einrichtungen sind aufgelistet. Sie können anhand eines Ampelsystems erkennen, welche Geschäfte, Parkplätze, öffentliche Einrichtungen etc. barrierefrei zugänglich sind bzw. über ein behindertengerechtes WC verfügen.

Hier finden Sie u.a. barrierefrei erreichbare Einrichtungen in der Gemeinde:

- Rathaus
- Alter Bahnhof
- Versammlungsraum im Gottfried-Hermelink-Haus
- Wiesengrundhalle
- Samariterstift
- Kitas Steigstraße und Zeppelinstraße
- Schwabenlandhalle



Wheelmap

www.wheelmap.org



ROLLIEXPRESS

Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind oder mit einer Gehbehinderung leben, können wegen ihrer eingeschränkten Mobilität nicht immer am öffentlichen Leben teilnehmen. Oft fehlt es ihnen an zuverlässigen und geeigneten Transportmöglichkeiten. Wir wollen diesen Menschen mit unserem DRK-Rolli-Express eine Möglichkeit geben, ein gewünschtes Fahrtziel schnell und problemlos zu erreichen.

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter bieten folgende Fahrten an:

- Kurz- und Langstreckenfahrten
- Tagesfahrten
- Arztfahrten

Wer? Alle Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind oder mit einer Gehbehinderung leben

Wann? Fahrten sind nach Absprache 7 Tage die Woche möglich. Telefonische Buchung mindestens 48 Stunden vor der gewünschten Fahrt



**DRK Ortsverein
Herrenberg e.V.**

www.drk-herrenberg.de

Telefonische Buchung:
Tel. 0162-1997490
(Mo – Fr, 9 – 17 Uhr)

„NETTE TOILETTEN“

Sie machen gerade Ihre Besorgungen und müssen mal dringend auf's Örtchen?
Wie gut, dass es die „netten Toiletten“ – öffentliche Örtchen in der Nufringer Ortsmitte – gibt!

Einige Nufringer Gastronomen und Geschäfte stellen ihre Toiletten der Allgemeinheit zur Nutzung zur Verfügung. Die „netten Toiletten“ sind zu den Öffnungszeiten der Betriebe kostenlos nutzbar.

Sie erkennen die „netten Toiletten“ an dem Aufkleber mit dem 00-Gesicht an den Eigangstüren der teilnehmenden Betriebe und Einrichtungen (siehe rechts). Welche Betriebe an dieser Aktion teilnehmen, entnehmen Sie bitte dem Mitteilungsblatt der Gemeinde.

Wer? Jeder, der mal muss ...

Wann? Während der Öffnungszeiten der teilnehmenden Betriebe

Wo? Teilnehmende Betriebe in der Nufringer Ortsmitte



**Generationenreferat
Nufringen**

Koordination:
Ulrike Hecke /
Martina Strobel
Tel. 07032-9546794



HERRENBERGER TAFELLÄDLE



**DRK Ortsverein
Herrenberg e.V.**

www.drk-herrenberg.de

In Deutschland leben rund 11,5 Millionen Menschen unter der Armutsgrenze. Gleichzeitig werden 20 % aller produzierten Lebensmittel weggeworfen. Muss das so sein? Wir sagen Nein!

Die Ziele des Herrenberger Tafellädles sind, die Schere zwischen Arm und Reich zu verkleinern und die Verschwendung und den Müllberg zu verringern. Wir wollen ein Bindeglied sein zwischen Überproduktion und Unterversorgung. Keine Einkaufskörbe sollen leer bleiben!

Welche Lebensmittel werden im Tafellädle angeboten?

- Noch verwertbares Obst und Gemüse
- Backwaren vom Vortag
- Milchprodukte kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums
- Konserven und vieles mehr!

Wer? Rentner und andere Personen mit geringem Einkommen

Wann? Montag, 11.00 – 15.30 Uhr
Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch – Freitag, 10.30 – 13.00 Uhr

Wo? DRK Ortsverein Herrenberg e.V.
Jahnweg 5, Herrenberg

ESSEN AUF RÄDERN

Unsere Küche kocht jeden Tag frisch und bringt Ihnen die Mahlzeiten dann direkt ins Haus auf den Tisch. Lieferung an allen Tagen!

Sie haben täglich die Auswahl aus drei Menüs:

- Normalkost
- Diätkost
- fleischlose Kost

Behutsame Betreuung und Pflege in den eigenen vier Wänden ist das Markenzeichen der Diakoniestation Gärtringen. Wir unterstützen Sie gerne!

Wer? Hilfe- und pflegebedürftige Menschen jeden Alters

Wann? Nach Bedarf und Absprache

Wo? Bei Ihnen zu Hause

SAMARITER 
STIFTUNG

**Diakoniestation
Gärtringen**

www.samariterstiftung.de/pflege-betreuung/einrichtungen-altenhilfe/diakoniestation-gaertringen

Frau Blindenhöfer
Tel. 07034-9271-140



OFFENER MITTAGSTISCH



**Förderverein
Seniorenhilfe
Nufringen e.V.**
[www.seniorenhilfe-
nufringen.de](http://www.seniorenhilfe-nufringen.de)

Helmut Finckh
(Vorsitzender)
Tel. 07032-82380

Zweimal im Monat bietet der Förderverein Seniorenhilfe im Gottfried-Hermelink-Haus einen offenen Mittagstisch unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“ an. Der Unkostenbeitrag beträgt 6 Euro pro Essen inkl. Kaffee und Gebäck.

Wer? Alle älteren Mitbürger/innen der Gemeinde Nufringen

Wann? Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Wo? Gottfried-Hermelink-Haus,
Kirchgasse 18, Nufringen





RUFNUMMERN IM NOTFALL



Feuerwehr Notruf	112
Polizei Notruf	110
Polizei-posten Gärtringen (nicht ständig besetzt)	07034-25390
Polizeirevier Herrenberg	07032-27080
Notarzt / Rettungsdienst	112
Krankentransport	07031-19222

Viele Menschen, die den Notruf wählen, geben den Mitarbeitern in den Notrufleitstellen leider nur ungenügende Informationen. Dadurch kommt es häufig zu unnötigen Verzögerungen bei der Hilfeleistung. Nur wenn der Notruf schnell und präzise erfolgt, können Rettungsdienst und Feuerwehr rasch und ohne Umwege ihr Ziel erreichen. Damit dies reibungslos funktioniert, müssen bei einem Notruf folgende Dinge beachtet werden:

Bewahren Sie Ruhe und sprechen Sie laut und deutlich. Beenden Sie nicht das Gespräch! Der Notdienst beendet das Gespräch, wenn alle erforderlichen Informationen übermittelt wurden.

NOTRUF: ABER WIE?

DIE 6 W

Wer meldet den Notfall?

Nennen Sie Ihren vollständigen Namen.

Was geschah?

Eine kurze Lagebeschreibung hilft der Leitstelle, die richtigen Hilfemaßnahmen einzuleiten, d.h. Rettungswagen, Feuerwehr und/oder Polizei zu alarmieren.

Wo geschah es?

Um eine unnötige und zeitaufwendige Suche zu vermeiden, ist eine genaue Beschreibung des Unfallortes notwendig: Ort, Straße, Hausnummer, ggf. Stockwerk.

Wie viele Verletzte gibt es?

Die genaue Anzahl der Verletzten hilft der Leitstelle, um ausreichend Rettungswagen etc. zu alarmieren.

Welche Art der Verletzung?

Hier müssen besonders lebensbedrohliche und schwere Verletzungen geschildert werden, damit die Leitstelle z.B. einen Notarzt mitschicken kann.

Warten auf Rückfragen!

Bitte legen Sie nicht sofort auf, sondern warten Sie ab, ob die Leitstelle noch Rückfragen hat!





ÄRZTE IN NUFRINGEN



Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. med. Walter Reichert	Hauptstraße 30 71154 Nufringen Tel. 07032-96860
Internistin / Gastroenterologie Dr. med. Elisabeth Reichert	Hauptstraße 30 71154 Nufringen Tel. 07032-96860
Zahnarzt Dr. Volker Knapp + Dr. Hans-Peter Platten	Hauptstraße 30 71154 Nufringen Tel. 07032-82340
Zahnärztin Dr. Elke Maier	Rudolf-Diesel-Straße 29 71154 Nufringen Tel. 07032-83160

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

Ärztlicher Notfalldienst (Wochenenddienst)
Zentrale Anlaufstelle für Patienten, die auf Grund akuter Erkrankungen sofort und nicht erst am nächsten Werktag vom niedergelassenen Haus- oder Facharzt behandelt werden müssen. Zu den Öffnungszeiten können die Patienten ohne Voranmeldung direkt in die Notfallpraxis kommen. Bei Patienten, die nicht mobil sind, führen die Ärzte in medizinisch notwendigen Fällen einen Hausbesuch (auch außerhalb der Sprechstundenzeiten) durch.

Öffnungszeiten:
Samstags, sonn- und feiertags von 8.00 – 22.00 Uhr;
ab 22.00 Uhr Krankenhausambulanz Herrenberg

Auch unter der Woche stehen den Patienten zwei Ärzte im Fahrdienst zur Verfügung. Der jeweils diensthabende Arzt ist unter der Rufnummer 0180-3110030 zu erreichen.

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst
Rufen Sie unter der Telefonnummer 0711-7877722 an, dann erfahren Sie, welcher Zahnarzt Notfalldienst hat.

Notfallpraxis Herrenberg
(im Krankenhaus Herrenberg)
Marienstraße 25
71083 Herrenberg

Keine telefonische Voranmeldung erforderlich!

Rufnummer für Hausbesuche:
Tel. 0180-3110030



APOTHEKEN IN NUFRINGEN



Carmel-Apotheke	Hauptstraße 14
Dr. Rolf Blessing	71154 Nufringen
www.carmel-apotheke.de	Tel. 07032-83957

Apothekenbereitschaftsdienst

Es gibt immer eine Apotheke in Ihrer Nähe, die zu jeder Tages- und Nachtzeit geöffnet hat. Welche das aktuell ist, erfahren Sie im Mitteilungsblatt der Gemeinde und unter www.aponet.de.

KRANKENHÄUSER

Krankenhaus Herrenberg	Marienstraße 25
	71083 Herrenberg
	Tel. 07032-16-0

Kliniken Sindelfingen	Arthur-Gruber-Straße 70
	71065 Sindelfingen
	Tel. 07031-98-0

Kliniken Böblingen	Bunsenstraße 120
	71032 Böblingen
	Tel. 07031-668-0



Klinikverbund Südwest

**Krankenhaus
Herrenberg**

[www.klinikverbund-suedwest.de/
krankenhaus-herrenberg](http://www.klinikverbund-suedwest.de/krankenhaus-herrenberg)

**Klinikum
Sindelfingen-Böblingen**

[www.klinikverbund-suedwest.de/
sindelfingen-boeblingen](http://www.klinikverbund-suedwest.de/klinikum-sindelfingen-boeblingen)

PHYSIOTHERAPIE

Praxis für Physiotherapie und Naturheilpraxis	Wolfgasse 4
Assmann-Speiser	(Zehntscheuer)
	71154 Nufringen
	Tel. 07032-83844

KRANKENGYMNASTIK

Krankengymnastik	Rohrauer Straße 37
Banzhaf und Steckel	71154 Nufringen
	Tel. 07032-83808

RUFNUMMERN DER GEMEINDE

Gemeindeverwaltung Nufringen Hauptstraße 28
(Telefonzentrale) 71154 Nufringen

Tel. 07032-9680-0

www.nufringen.de

Sprechzeiten:

Montag 09:00-12:00 Uhr

Dienstag 09:00-12:00 und
14:00-16:00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Donnerstag 09:00-12:00 und
14:00-18:00 Uhr

Freitag 09:00-12:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Servicebüro Tel. 07032-9680-20

Einwohnermeldeamt, Passamt,
Ordnung und Soziales

Standesamt Tel. 07032-9680-51

Friedhofswesen Tel. 07032-9680-0

Bauhof

Leitung Tel. 07032-320760

Wassermeister Tel. 07032-83492

Generationenreferat Bahnhofstraße 17

Kinder & Jugend, Familien, (Alter Bahnhof)

Senioren, Integration Fr. Hecke /

Fr. Strobel

Tel. 07032-9546794

RUFNUMMERN DER GEMEINDE

Notariat (bis Ende 2017) **und** Hauptstraße 26
Grundbuchamt (bis Mitte Okt. 2017) 71154 Nufringen

Tel. 07032-9688-0

Grundbucheinsichtsstelle Hauptstraße 26
(ab Mitte Okt. 2017 bei der 71154 Nufringen

Gemeindeverwaltung Nufringen)

Tel. 07032-9680-0

KIRCHEN

Evangelisches Pfarramt Kirchgasse 10
Nufringen 71154 Nufringen

Pfarrerin Heidi Fuchs Tel. 07032-82315

Katholische Kirchengemeinde Zwerchweg 9
Nufringen 71083 Herren-

Katholisches Pfarramt Kuppingen berg-Kuppingen

Pfarrer Reiner Debert Tel. 07032-31344

Neuapostolische Lerchenweg 5
Kirchengemeinde Nufringen 71154 Nufringen

Gemeindevorsteher Tel. 07032-985898

Dietmar Marquardt

Evangelisch-Freikirchliche Im Wiesengrund 12
Baptistengemeinde Nufringen 71154 Nufringen

Alexander Ritscher Te. 07071-5689715

Herausgeber:
Gemeinde Nufringen
Hauptstraße 28
71154 Nufringen
Telefon: 07032-9680-0
Telefax: 07032-9680-60
E-Mail: Gemeinde@Nufringen.de
Internet: www.Nufringen.de

Erstellt im Rahmen der
Zukunftsoffensive Nufringen
2025 in Zusammenarbeit mit
dem Generationenreferat Nufringen



Diese Broschüre ist mit freundlicher Unterstützung
der genannten Vereine und Institutionen entstanden.
Ein besonderer Dank gilt den Spendern:

- » AWO Böblingen-Tübingen gGmbH, Eugen-Bolz-Straße 1, 71032 Böblingen
- » Carmel-Apotheke, Dr. Rolf Blessing, Hauptstraße 14, 71154 Nufringen
- » Praxis Dr. med. Walter Reichert, Hauptstraße 30, 71154 Nufringen
- » Diakoniestation Gärtringen, Kirchstraße 17+19, 71116 Gärtringen

Fotonachweise: Titelseite: Fotolia.de / Bilderleiste oben auf jeder Seite: Fotolia.de, Gemeinde Nufringen /
Fotos auf den Seiten 22, 48/49, 59: Gemeinde Nufringen

Diese Broschüre wird regelmäßig aktualisiert und neu herausgegeben. Stand: April 2017.