

Hilfen für Zuhause und Angebote für die Freizeit

Was? Wer? Wo?

Gesamtes Stadtgebiet
Allmannsdorf
Dettingen
Dingelsdorf
Litzelstetten
Petershausen
Wollmatingen



StadtSeniorenRat Konstanz
Seniorenzentrum Bildung + Kultur
Obere Laube 38
78462 Konstanz
Telefon 07531 691687

Stand Mai 2026

Inhalt

- Nachbarschaftliche Hilfen Seite 3 – 6
- Formulare ausfüllen Seite 7 - 9
- Beratung, Unterlagen Seite 10
- Gemeinsam Essen und Kaffee Seite 11 + 12
- Geselligkeit und Kreativität Seite 13
- Computer, Tablets, Handy Seite 14 - 16
- Reparaturen Seite 17 + 18
- Leihen, Tauschen, Verschenken Seite 19
- Musizieren/Chor/Singen Seite 20
- Bewegung Seite 21 + 22
- Sport Seite 23
- Gesundheitstraining Seite 24
- Alphabetische Übersicht der Anbieter Seite 25 - 28

Nachbarschaftliche Hilfen

Arzt Begleitung	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Unterstützung von Kranken	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
Behörden Begleitung	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705

	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Einkaufen	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Kinderbetreuung	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Einfache Arbeiten	Gesamtes Stadtgebiet	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84		
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		

	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Unterstützung bei Hausarbeit	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Gräber gießen	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Rasen mähen	Gesamtes Stadtgebiet	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Hecken schneiden	Gesamtes Stadtgebiet	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		

Veranstaltungs-Begleitung	Gesamtes Stadtgebiet	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98 542	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Fahrdienst	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Vorlesen	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98 542	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. Tel: 07531 44 787	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Brillenhilfe	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 14-tägig	
Sütterlin-Schreibstube	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63	

Formulare ausfüllen(keine Steuererklärungen)

Pflegeantrag	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Rentenanträge	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Schwerbehinderten- Ausweis	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	

Wohngeld	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 2 26 90	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
Krankenkasse	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
Bürgergeld Grundsicherung	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63	

Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08
Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738

Beratung/Unterlagen

Wohnberatung	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK, nur für Mitglieder Tel: 07732 92 36 36	Stadtseniorenrat Tel: 07531 69 16 87 (AB)	
Stromspar-Check, Förderung für Wasch- u. Spülmaschinen, Kühlschrank mit niedrigem Einkommen	Gesamtes Stadtgebiet	Caritasverband Konstanz e.V. Tel: 07531 1200-442 kruessmann@caritas-kn.de		
Schimmel-Beratung		Caritasverband Konstanz e.V. Tel: 07531 1200-442 kruessmann@caritas-kn.de		
Vorsorgemappe	Gesamtes Stadtgebiet	Kreissenorenrat Tel: 07531 800 1787		

Gemeinsam Essen und Kaffee

Mittagstisch	Gesamtes Stadtgebiet	"Suppe im Café" Ende Okt. bis Mitte Dez. Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834	AWO Treffpunkt Cherisy 2 x monatlich Tel: 07531 95 89 63	
		Pflegeheim Haus Zoffingen Vorbestellung bis 9 Uhr Tel: 07531 1200 22175	Caritasverband Konstanz Pfarrei St. Gallus Mo – Fr 10:30 – 13:00 Uhr Tel: 07531 1200 243 0177 42 35 877	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V jeden Mittwoch, Anmeldung 4 Tage vorher Tel: 07533 94 00 596 (AB)		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 7201		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Treffpunkt Petershausen mittwochs außer Schulferien 12:30 Uhr Tel: 07531 51 069		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		

Foodsharing	Petershausen	Treffpunkt Petershausen ab 14 Uhr Tel: 07531 51 069			
Generationenküche	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy 1 x monatlich Tel: 07531 95 89 63			
Kaffée-Treff für Senioren Kafféekränzchen	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy, donnerstags Tel: 07531 95 89 63	Treffpunkt Petershausen donnerstags 15:30 - 16:30 Uhr Tel: 07531 51 069	Café im Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Mo bis Do 14 - 17 Uhr Tel: 07531 91 89 834	
		Pflegeheim Haus Zoffingen bis 17 Uhr außer montags Tel: 07531 1200 22175			
	Dettingen	Miteinander Leben e.V., Di von 15-17 Uhr Kapitän Romer Str. 19 Anmeldung Tel: 0176 95 65 07 66			
	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705			
	Café Oase	Wollmatingen	Wollmagemeinde, Karlsruher Str. 10 Mo + Do 15 - 17:30 Uhr Tel: 07531 77 238		
	Handy Café	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834		
Trauer Café	Gesamtes Stadtgebiet	Hospizverein Konstanz Tel: 07531 69 13 80			
Quartiersfrühstück	Wollmatingen	Jugendtreff Berchen Tel: 07531 69 81 58 0176 10 90 00 55			

Geselligkeit und Kreativität

Gestalten und Unterhaltung	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Rita Maucher Tel: 07531 57 073
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
Gesellschaftsspiele	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Christa Frank Tel: 07531 36 25 602		
	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069 15 – 17 Uhr		
Schach-Treff	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Karl Pröbster, Tel. 07531 18074 Elmar Endeke, Tel. 07531 8082313		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Strickliesel-Treff	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Susanne Berka, Tel: 07531 45 59 108 Elfi Rothenhäuser, Tel: 07531 26 313		

Computer, Tablet, Handy

Computer einrichten (Windows, MacOS, Linux)	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738	
Anwendungen einrichten (Computer, Tablet, Smartphone)	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	

	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738		
Smartphone bedienen	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
(iPhone, Android)	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738		
Websiteeinrichten	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de		

	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
IT-Vorträge	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	

Reparieren

Kleidung	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Dingelsdorf	Reparatur Café mit Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
tragbare Elektrogeräte	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	
	Dingelsdorf	repair Café mit Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
Spielsachen	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	

	Dingelsdorf	repair Café mit Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738
Kleinmöbel	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738
Fahrräder	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01
Näherwerkstatt	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069 15 – 17 Uhr 14-tägig

Leihen, Tauschen, Verschenken

Leihen	Gesamtes Stadtgebiet	Leihladen, www.konstanz.de/leihladen Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069		
Flohmarkt	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Im September Tel: 07531 51 069	AWO Treffpunkt Cherisy 2 x jährlich Tel: 07531 95 89 63	
Bücher Tauschregal	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834
	Dettingen	Miteinander Leben e.V., Bushaltestelle Feuerwehr		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		
Offener Tauschschrank für Kleidung	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		
Verschenken	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		

Musizieren/Chor

Frauenchor Glory Singers	Gesamtes Stadtgebiet	Mechthild Bach, Kreuzpfarrei E-Mail: kreuzpfarrei@t-online.de Tel: 07531 31 217	
Neuwerkchor	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) E-Mail: chorrat@neuwerkchor.de	
Sing mit	Gesamtes Stadtgebiet	Winni Huber, Constanzer Wirtshaus 1. Mittwoch im Monat Tel: 07531 31 198	
Singen im Seniorenzentrum	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung Bernd Hermann Tel: 07531 91 89 834	

Bewegung

Spaziergehen	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Wandern	Gesamtes Stadtgebiet	Wollmagemeinde Tel: 07531 75 836		
Gymnastik	Gesamtes Stadtgebiet	Gemeindehaus Kreuzpfarrei Konstanz Frau Ulli Blomeier E-Mail: blozi@web.de	Ausdauer-Sportclub Konstanz Stephansturnhalle Tel: 0160 90 93 55 48	Reha- u. Behinderten- sportgruppe Konstanz e.V Mo. 17:30 – 18:30 Uhr. Tel: 07531 94 25 05
	Dettingen	Miteinander Leben e.V im Pfarrheim, freitags 14:30 - 15:30 Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Sitzgymnastik Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		

Qi Gong	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Zhu Lichan Tel: 07531 91 89 834		
Fitness für den Alltag	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Ursula Herrmann Tel: 07531 91 89 834		

Sport

Tanzen	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Monika Nootz Tel: 07531 91 89 834	
Athletiktraining (nur im Winter)	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
Krafttraining (nur im Winter)	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
Lauftraining	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
Schwimmen	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
Walking-Football (Geh-Fußball)	Gesamtes Stadtgebiet	DJK Konstanz e.V. Tel: 0172 79 44 944	

Gesundheitstraining

für Herzpatienten	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
für Krebspatienten	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
für Lungengeschädigte	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
für Schlaganfallpatienten	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
Atem u. Bewegung	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Brigitte Ulrich Tel: 07531 91 89 834	
Gedächtnistraining	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier Tel: 07531 91 89 834	

Altenhilfeverein e.V. Konstanz
<https://altenhilfe-konstanz.de/service/>

Telefon 07531 691 668

Ausdauer-Sportclub (ASC) Konstanz e.V.
www.asc-konstanz.de

Telefon 0160 909 35548

AWO Treffpunkt Cherisy
awo-konstanz.de/dienste-und-einrichtungen/kinder-jugend-familien-frauen/treffpunkt-cherisy/

Telefon 07531 95 89 63

Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben
www.dingelsdorfleben.de/wp/

Telefon: 07533 997201
kontakt@dingelsdorfleben.de

Caritasverband Konstanz e.V.
www.stromspar-check.de/

Telefon: 07531 1200 0

Caritativer Förderverein St. Nikolaus
www.bodanrueckgemeinden.de

Telefon: 07533 6705

DJK Konstanz e.V.
www.djkkonstanz.de

Telefon: 0172 7944944
E-Mail: info@djkkonstanz.de

**Evangelische Kirchengemeinde Wollmatingen
Wollmagemeinde**
www.wollmagemeinde.de/angebote/cafe-oase/

Telefon: 07531 77238

Evangelische Kreuzgemeinde Konstanz
www.ekikon.de/kirchengemeinden/konstanz/kreuzgemeinde-allmannsdorf/

Telefon: 07531 31217

Füreinander-Miteinander e.V.
www.fuereinandermiteinander.de

Telefon: 0155 60629584

Hospizverein Konstanz
www.hospiz-konstanz.de

Telefon: 07531 691380

Initiative Brauchbarschaft
www.brauchbarschaft.de
Instagram: brauchbarschaft_konstanz

Telefon: 07531-1227150 (AB)
E-Mail: info@brauchbarschaft.de

Jugendtreff Berchen

Telefon: 07531 698158
0176 10900055

www.konstanz.de/kultur+_freizeit/kultur-+und+begegnungszentren/jugendtreff+berchen

Kreissenorenrat Konstanz
kreissenorenrat-konstanz.de

Telefon: 07531 800-1787

Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf - Staad
www.lena-konstanz.de

Telefon: 07531 8071 700

Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V.
www.li-na.de/

Telefon: 07531 44787

Mein Helfair
www.meinhelfair.de/

Telefon: 07541 9351600

Miteinander Leben e.V. Dettingen
www.mitleben-ev.de

Telefon: 07533 98542

Nachbarschaftshilfe Petershausen

Telefon: 0176 54251008

E-Mail: nachbarschaftshilfe@bgp-konstanz.de

<https://bgp-konstanz.de/uncategorized/umfrage-zur-nachbarschaftshilfe/>

PC-Seniorenclub

pc-senioren-konstanz.de/

E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de

Pflegeheim Haus Zoffingen

Telefon: 07531 1200 22175 (Küche)

www.caritas-altenhilfe-konstanz.de/pflegeheime/haus-zoffingen/haus-zoffingen

Anmeldung zum Mittagessen: kueche-hauszoffingen@caritas-kn.de

Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen

www.miteinander-konstanz.de

Telefon: 07531 80 20 737 / 738

Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V

www.bsg-konstanz.de

Telefon: 07531 942505

Repair Cafe

<https://www.miteinander-konstanz.de/>

Telefon: 07531 80 20 737 / 738

Seniorenzentrum Bildung + Kultur

www.konstanz.de/seniorenzentrum

Telefon: 07531 9189834

Sing mit

Winni Huber

Telefon: 07531 31198

Sozialverband VdK Ortsverband Konstanz

www.sozvdkkstz@arcor.de

Telefon: 07531 2 26 90

Stadtseniorenrat Konstanz
stadtseniorenrat-konstanz.de

Treffpunkt Petershausen
www.konstanz.de/treffpunkt

Telefon: 07531 691687 (AB)

Telefon: 07531 51069