

# Hilfe und Dienstleistungen

## Was? Wer? Wo?

Allmannsdorf  
Dettingen  
Dingelsdorf  
Litzelstetten  
Wollmatingen  
Gesamtes Stadtgebiet



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

Stand Juli 2025

## Inhalt

- Nachbarschaftliche Hilfen Seite 3 – 5
- Formulare ausfüllen Seite 6 + 7
- Beratung, Unterlagen Seite 8
- Gemeinsam Essen und Kaffee Seite 9 + 10
- Computer, Tablets, Handy Seite 11
- Reparaturen Seite 12 + 13
- Leihen, Tauschen, Verschenken Seite 14
- Musizieren/Chor/Singen Seite 15
- Bewegung Seite 16 + 17
- Sport Seite 18
- Gesundheit Seite 19
- Spielen Seite 20
- Auflistung der Anbieter Seite 21 - 23

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Nachbarschaftliche Hilfen</b>						
Arzt Begleitung	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Unterstützung von Kranken		Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705				
Behörden Begleitung	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Einkaufen	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Geselligkeit	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834 ----- Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Gräber gießen	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201		Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		
Veranstaltungs-Begleitung	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700			Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Vorlesen	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Einfache Arbeiten	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787			Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Unterstützung bei Hausarbeit				Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
Rasen mähen						Mein Helfair Tel: 07541 9351600
Hecken schneiden						Mein Helfair Tel: 07541 9351600
Sütterlin-Schreibstube						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 14-tägig
Brillenhilfe						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Formulare ausfüllen (keine Steuererklärungen)</b>						
Pflegeantrag	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700					Sozialverband VdK Tel: 07531 2 26 90
Rentenanträge		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201				Sozialverband VdK Tel: 07531 2 26 90
Schwerbehinderten- ausweis	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705				Sozialverband VdK Tel: 07531 2 26 90 <hr/> AWO Treffpunkt Chérisy – Antragshilfe (Do. 15.00-18.00 + Fr. nach Termin) Tel. 07531 958963
Wohngeld	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201.			Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Sozialverband VdK Tel: 07531 2 26 90 <hr/> AWO Treffpunkt Chérisy – Antragshilfe (Do. 15.00-18.00 + Fr. nach Termin) Tel. 07531 958963
Krankenkasse	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705				AWO Treffpunkt Chérisy – Antragshilfe (Do. 15.00-18.00 + Fr. nach Termin) Tel: 07531 95 89 63

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Bürgergeld		Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705			Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	AWO Treffpunkt Cherisy – Antragshilfe (Do. 15.00- 18.00 + Fr. nach Termin) Tel: 07531 95 89 63

<b>Was? / Wo?</b>	<b>Für Allmannsdorf/Staad</b>	<b>Für Dingelsdorf</b>	<b>Für Litzelstetten</b>	<b>Für Dettingen</b>	<b>Für Wollmatingen</b>	<b>Für alle Stadtteile</b>
<b>Beratung Unterlagen</b>						
<b>Ehrenamtliche Wohnberatung</b>						Stadtseniorenrat Tel: 07531 691687 ---- Sozialverband VdK, nur für Mitglieder Tel: 07732 92 36 36
<b>Stromspar-Check</b>						Caritasverband Konstanz e.V. Tel.: 07531 1200 0
<b>Vorsorgemappe</b>						Kreiseniorenrat Tel: 07531 800-1787

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Gemeinsam Essen und Kaffee</b>						
<b>Mittagstisch</b>	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. jeden 3. Mittwoch  Anmeldung 4 Tage vorher Tel: 07533 94 00 596 (AB)	Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 mittwochs, außer Schulferien ----- „Suppe im Café“ von Mitte Oktober bis Anfang März Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834 ----- AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 2 x monatlich ----- Caritasverband Konstanz Pfarrei St. Gallus Tel.: 07531 1200 243 0177 423 5877
<b>Kaffee-Treff für Senioren</b> ----- <b>Kaffeekränzchen für Senioren</b>		Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705		Miteinander Leben Di von 15 – 17 Uhr Kapitän Romer Str. 19 Kaffee, Kuchen, Spiele Anmeldung 0176 95650766		AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 donnerstags ----- Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 donnerstags 15 Uhr ----- Café im Seniorenzentrum Bildung + Kultur Telefon: 07531 9189834 Mo bis Fr. 9 – 12 Uhr, Mo bis Mi 14 – 17 Uhr Do 14 – 17 Uhr

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Café Oase</b>						Wollmagingemeinde Karlsruher Str. 10 Tel: 07531 77238 Mo + Do 15 – 17:30 Uhr Do 8:30 – 11 Uhr Frühstück
<b>Foodsharing</b>						Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 mittwochs ab 14 Uhr kostenlos
<b>Quartiersfrühstück</b>					Jugendtreff Berchen Tel: 07531 69 81 58 0176 10 90 00 55	
<b>GenerationenKüche</b>						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63, 1 x monatlich
<b>Trauer Café</b>						Hospizverein Konstanz Tel: 07531 / 691380
<b>Handy-Café</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Computer, Tablets, Handy</b>						
Anwendungen einrichten (Computer, Tablet, Smartphone)	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. PC-Hilfe 60+ pc-hilfe-dettingen@web.de	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738	PC-Senioren Club E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de ----- Mein Helfair Tel: 07541 9351600
Computer einrichten (Windows, MacOS, Linux)	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201		Miteinander Leben e.V. PC-Hilfe 60+ pc-hilfe-dettingen@web.de	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738	PC-Senioren Club E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de ----- Mein Helfair Tel: 07541 9351600
Smartphones bedienen (iPhone, Android)	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. PC-Hilfe 60+ pc-hilfe-dettingen@web.de	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738	PC-Senioren Club E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de ----- Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834 ----- Mein Helfair Tel: 07541 9351600
IT-spezifischen Vorträge				Miteinander Leben e.V. PC-Hilfe 60+ pc-hilfe-dettingen@web.de		PC-Senioren Club E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de
Webseite einrichten (Wordpress)				Miteinander Leben e.V. PC-Hilfe 60+ pc-hilfe-dettingen@web.de		PC-Senioren Club E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Reparaturen						
Kleidung		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. + Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 997201			repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB) ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
tragbare Elektrogeräte		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. + Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 997201			repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)
Spielsachen		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. + Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 997201			repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)
Kleinmöbel		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. + Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 997201			repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	

<b>Was? / Wo?</b>	<b>Für Allmannsdorf/Staad</b>	<b>Für Dingelsdorf</b>	<b>Für Litzelstetten</b>	<b>Für Dettingen</b>	<b>Für Wollmatingen</b>	<b>Für alle Stadtteile</b>
Näherwerkstatt						Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069
Fahrräder		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. + Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 997201				Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Leihen, Tauschen, Verschenken</b>						
<b>Leihladen,</b> Sackkarren etc.  www.konstanz.de/leihladen						Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069
<b>Flohmarkt</b>						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 2 x jährlich ----- Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 Im September
<b>Bücher-Tauschregal</b>		Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201		Miteinander Leben  An der Bushaltestelle Feuerwehr	Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 ----- Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 ----- Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834
<b>Offener Tauschschrank für Kleidung</b>					Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069
<b>Verschenken</b>					Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738 Termine anfragen	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 2 x jährlich

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Musizieren</b>						
<b>Frauenchor Glory Singers</b>						Frau Mechthild Bach Kreuzpfarrei 78464 Konstanz Tel: 07531 31217 Email: kreuzpfarrei@t-online.de
<b>Neuwerkchor</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Chorleitung: Julia Schwartz Tel: 07531 9189834
<b>Sing mit</b>						Winni Huber Constanzer Wirtshaus Tel: 07531 31198 1. Mittwoch im Monat
<b>Singen Im Seniorenzentrum</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Bernd Hermann Tel: 07531 9189834

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Bewegung</b>						
<b>Wandern</b>						Wollmagemeinde Tel: 07531 75836
<b>Spaziergehen</b>	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V. Tel: 07533 997201 ----- Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44787	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60629584
<b>Gymnastik</b>				Miteinander Leben e.V. im Pfarrheim freitags 14:30 - 15:30 Tel: 07533 98542		Frau Ulli Blomeier Gemeindehaus in Kreuzpfarrei 78464 Konstanz Email: blozi@web.de ----- Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548 Stephansturnhalle
<b>Qi Gong</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Zhu Lichan Tel: 07531 9189834
<b>Fitness für den Alltag</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Ursula Herrmann Tel: 07531 9189834

<b>Was? / Wo?</b>	<b>Für Allmannsdorf/Staad</b>	<b>Für Dingelsdorf</b>	<b>Für Litzelstetten</b>	<b>Für Dettingen</b>	<b>Für Wollmatingen</b>	<b>Für alle Stadtteile</b>
<b>Tanzen – Freude an Bewegung und Begegnung</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Petra Schneider-Kaul Tel: 07531 9189834

<b>Was? / Wo?</b>	<b>Für Allmannsdorf/Staad</b>	<b>Für Dingelsdorf</b>	<b>Für Litzelstetten</b>	<b>Für Dettingen</b>	<b>Für Wollmatingen</b>	<b>Für alle Stadtteile</b>
<b>Sport</b>						
<b>Athletiktraining (nur im Winter)</b>						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
<b>Krafttraining (nur im Winter)</b>						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
<b>Lauftraining</b>						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
<b>Schwimmen</b>						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
<b>Walking Football (Geh-Fußball)</b>						DJK Konstanz e.V. Tel.: 0172 7944944
<b>Tanzen</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Monika Nootz Tel: 07531 9189834

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Gesundheit</b>						
<b>für Herzpatienten</b>						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
<b>für Krebspatienten</b>						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
<b>für Lungengeschädigte</b>						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
<b>für Schlaganfallpatienten</b>						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
<b>Atem und Bewegung</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Brigitte Ulrich Tel: 07531 9189834
<b>Gedächtnistraining</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung Gabi Ströbele-Baier Tel: 07531 9189834

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
<b>Spiele</b>						
<b>Strickliesel-Treff</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Susanne Berka Tel: 07531 4559108 Elfi Rothenhäuser Tel: 07531 26313
<b>Schach-Treff</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 9189834
<b>Gesellschaftsspiele</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Christa Frank Tel: 07531 3625602
<b>Vielfältiges Gestalten und nette Unterhaltung</b>						Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Rita Maucher Tel: 07531 57073

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

**Telefon 07531 691 668**

**Ausdauer-Sportclub (ASC) Konstanz e.V.**  
[www.asc-konstanz.de](http://www.asc-konstanz.de)

**Telefon 0160 909 35548**

**AWO Treffpunkt Cherisy**  
[awo-konstanz.de/dienste-und-einrichtungen/kinder-jugend-familien-frauen/treffpunkt-cherisy/](http://awo-konstanz.de/dienste-und-einrichtungen/kinder-jugend-familien-frauen/treffpunkt-cherisy/)

**Telefon 07531 95 89 63**

**Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben**  
[www.dingelsdorfleben.de/wp/](http://www.dingelsdorfleben.de/wp/)

**Telefon: 07533 997201**  
[kontakt@dingelsdorfleben.de](mailto:kontakt@dingelsdorfleben.de)

**Caritasverband Konstanz e.V.**  
[www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/mittagstisch/mittagstisch](http://www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/mittagstisch/mittagstisch)  
[www.stromspar-check.de/](http://www.stromspar-check.de/)

**Telefon: 07531 1200 0**

**Caritativer Förderverein St. Nikolaus**  
[www.bodanrueckgemeinden.de](http://www.bodanrueckgemeinden.de)

**Telefon: 07533 6705**

**DJK Konstanz e.V.**  
[www.djkkonstanz.de](http://www.djkkonstanz.de)

**Telefon: 0172 7944944**  
E-Mail: [info@djkkonstanz.de](mailto:info@djkkonstanz.de)

**Evangelische Kirchengemeinde Wollmatingen  
Wollmagemeinde**  
[www.wollmagemeinde.de/angebote/cafe-oase/](http://www.wollmagemeinde.de/angebote/cafe-oase/)

**Telefon: 07531 77238**

**Evangelische Kreuzgemeinde Konstanz**  
[www.ekikon.de/kirchengemeinden/konstanz/kreuzgemeinde-allmannsdorf/](http://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**  
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**

**PC-Seniorenclub**  
pc-senioren-konstanz.de/

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

**Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen**  
www.miteinander-konstanz.de

**Telefon: 07531 80 20 737 / 738**

**Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V**  
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

**Telefon: 07531 691687 (AB)**

**Treffpunkt Petershausen**  
www.konstanz.de/treffpunkt

**Telefon: 07531 51069**