



# altersarmut Ulm nein

Nutzer und Unterstützer - Zusammen gibt's ein Stück

## NEWSLETTER

Oktober 2025

### 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.

### Netzwerk Altersarmut

Wir sind Gründungsmitglied des Netzwerks Altersarmut. Es wurde 2024 gemeinsam von der Stadt Ulm und zivilgesellschaftlichen Einrichtungen gegründet und trat Anfang 2025 erstmals an die Öffentlichkeit. Alle Mitglieder verwenden sich mit ihren Aufgaben und Angeboten zum Thema Armut im Alter. Im Netzwerk können wir auch Aufgaben übernehmen, der nur als Verbund möglich ist.

Statement des Netzwerks Altersarmut:

Das Netzwerk Altersarmut setzt sich für eine Ulmer Stadtgesellschaft ein, die solidarisch ist und allen ein lebenswertes Leben ermöglicht. Unser Ziel ist es, dass sich auch ältere Menschen mit wenig Geld gleichwertig und wertgeschätzt in die Gemeinschaft eingebunden fühlen und daran teilhaben können. Wir streben danach, die Lebensumstände von Betroffenen nachhaltig zu verbessern und das öffentliche Bewusstsein für die verschiedenen Aspekte von Altersarmut, wie Wohnen und Gesundheit, zu stärken. Dazu bündeln und maximieren wir die Kompetenzen, Erfahrungen und Ressourcen von Verwaltung und zivilgesellschaftlichen Akteuren auf diesem Gebiet. Wir vertreten die Interessen von finanziell schwachen Seniorinnen und Senioren in der Politik- und



Zivilgesellschaft. Durch Aufklärung und Veranstaltungen sensibilisieren wir für die Ursachen und Folgen von Altersarmut, helfen Stigmatisierung abzubauen und das Risiko zukünftiger Altersarmut zu mindern. Wir fördern Hilfe zur Selbsthilfe und erleichtern Betroffenen mit Informations- und Unterstützungsangeboten den Zugang zu Leistungen. Damit wollen wir auch zukünftiger Altersarmut vorbeugen.

**Netzwerk Altersarmut**

Marktplatz 1 | 89073 Ulm

E-Mail: [sp2@ulm.de](mailto:sp2@ulm.de) | Telefon: 0731 161 - 5116

[www.ulm.de](http://www.ulm.de)

Für weitere  
Informationen  
mit dem  
Handy  
scannen



## Termine

(Veranstaltungen anderer Einrichtungen ohne Gewähr)

## Kostenlose Veranstaltungen

01.10.2025, 15:00

Spaziergang

Alter Friedhof (Eingang Pauluskirche)

04.10.2025, 15:00

Die Kulturloge stellt sich vor

Ulrike Lambrecht

altersarmut Ulm nein

11.10.2025, 15:00

Online bezahlen, aber sicher

altersarmut Ulm nein

18.10.2025, 15:00

Senioren Yoga

Angelika Pauw

altersarmut Ulm nein

08.11.2025, 15:00

Basteln für den Weihnachtsmarkt

altersarmut Ulm nein

15.11.2025, 15:00

KI mit dem Smartphone

altersarmut Ulm nein

22.11.2025, 15:00

Autorenlesung

„Im Fadenkreuz“, Gerhard Spitz

altersarmut Ulm nein

## Wichtige Tage

1. Oktober

Internationaler Tag der älteren Menschen

5. Oktober

Tag des Lächelns

6. Oktober

Deutscher Tafeltag

9. Oktober

Stell-dich-deinen-Ängsten-Tag

10. – 18. Oktober

Aktionswoche Armut bedroht uns alle

16. Oktober

Evaluiere-dein-Leben-Tag

17. Oktober

Internationaler Tag für die Beseitigung der Armut

27. Oktober

Mache-einen-Unterschied-Tag

5. November

Fachtag Einsamkeit, Ulm

16. November

Internationaler Tag für Toleranz

24. November

Feier-dein-einzigartiges-Talent-Tag

24. November – 22. Dezember

Ulmer Weihnachtsmarkt

Täglich 10:00 – 20:30

29. November

Tag des Gebens

22.11.2025, 18:00  
Ulm sagt Hallo  
Nacht gegen die Einsamkeit  
altersarmut Ulm nein

5. Dezember  
Internationaler Tag des Ehrenamtes

20. Dezember  
Internationaler Tag der menschlichen Solidarität

05. + 06.12.2025  
Backen für den Weihnachtsmarkt  
altersarmut Ulm nein

13.+14.12.2025 oder 20.+21.12.2025  
Wir sind auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt  
Stand für Soziale Zwecke der Stadt Ulm

Mehrere unserer Programme werden von Nutzern und Unterstützern gestaltet. Wir freuen uns über Anregungen und Angebote.

13.12.2025, 15:00  
Mit dem Smartphone Mediatheken nutzen  
altersarmut Ulm nein

27.12.2025, 15:00  
Jahresendfeier  
altersarmut Ulm nein

## WICHTIG

Unser Notfalltopf kann finanziell schwachen Seniorinnen und Senioren schnell und unbürokratisch unter die Arme greifen, wenn unerwartete zusätzliche Ausgaben anstehen.

Am 01.07.2025 wurde die Pfändungsfreigrenze um rund 4 % erhöht. Einkommen unter 1.560 € sind unpfändbar, beim Pfändungsschutzkonto sind nun automatisch 1.560 € geschützt. Die neue Pfändungsfreigrenze gilt ab sofort und muss von Kreditinstituten bei einem Pfändungsschutzkonto automatisch beachtet werden. Man muss jedoch selbst aktiv werden, wenn individuelle Freibeträge per Gericht oder Vollstreckungsstelle öffentlicher Gläubiger festgesetzt wurden.

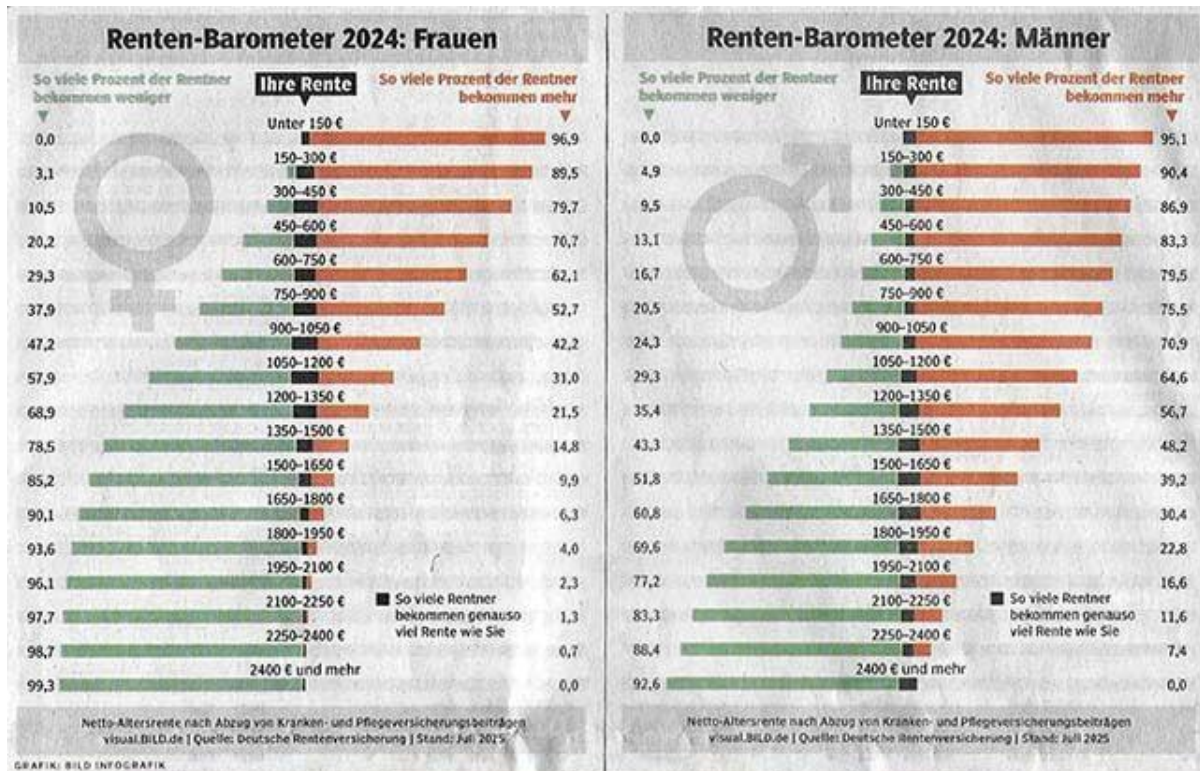
Die Organisation für die Digitalisierung des Gesundheitswesens Gematik hat verschiedene Materialien zur Aufklärung über die elektronische Patientenakte (ePA) veröffentlicht – für Versicherte gibt es die Broschüre [Die elektronische Patientenakte für alle. Ihr Begleiter für die Zukunft.](#)

Faktencheck: Vorsicht bei orangenen Postkarten im Briefkasten. Anonyme Absender fordern die Empfänger ohne Kontext dazu auf, sich binnen einer Woche telefonisch zu melden und bauen so Druck auf (Quelle: SWP). Aktuell kursieren Meldungen in den Medien, dass ab Oktober 2025 Rentenzahlungen ausbleiben. Das ist falsch (Quelle: DRV). Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) hat eine Seite für [Faktenchecks](#) bezüglich der Rente.

Wir möchten das Thema Altersarmut und Prävention jungen Menschen näherbringen. Dafür suchen wir eine/n Freiwillige/n, um unser Material für Gebrauch in Schulen aufzuarbeiten.

## Wussten Sie schon?

Die Bildzeitung hat ein Rentenbarometer erstellt, mit dem jede und jeder seine eigene Rente im Vergleich zu anderen Rentnerinnen und Rentnern sehen kann (Quelle: Bild).



Leistungen der Pflegeversicherung setzen einen Pflegegrad voraus. Mit dem kostenlosen Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen können Sie abschätzen, ob sich ein Antrag bei der Pflegekasse oder ein Widerspruchsverfahren lohnt. Ein Pflegegrad wird in einer Begutachtung ermittelt. Diese erfolgt in der Regel durch den Medizinischen Dienst oder den Gutachterdienst Medicproof. Die Selbstständigkeit und die Fähigkeiten eines Menschen - diese beiden Faktoren entscheiden über den Grad der Pflegebedürftigkeit einer Person. Dafür werden sechs Lebensbereiche, sogenannte Module beurteilt und mit Punkten bewertet:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Belastung
- Selbstversorgung
- Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen
- Gestaltung des Alltagslebens

Mit dem [Pflegegradrechner](#) erhalten Sie eine erste Einschätzung zum Pflegegrad. Der Rechner folgt dabei den Richtlinien zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Sie werden Schritt für Schritt durch die Module geführt und beantworten dabei Fragen zur Selbstständigkeit und den Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person. Sie geben jeweils Ihre Einschätzung dazu ein. Versuchen Sie, die Einschätzung sachlich vorzunehmen. Diese Selbsteinschätzung ersetzt nicht die Bewertung durch einen fachkundigen Gutachter, sondern soll Ihnen vorab eine grobe Einschätzung geben oder Ihnen helfen, sich auf eine Begutachtung vorzubereiten (Quelle: Verbraucherzentrale BW).

Wir haben neue senioren-geeignete Smartphones verfügbar. Gerne bieten wir diese finanziell schwachen Seniorinnen und Senioren an, auch mit SIM-Karte (wenn gewünscht) und Mobilien Daten. Gleichzeitig können wir mit individuellen Schulungen zur Gerätebedienung helfen sowie zu Themen, die Senior\*innen im Alltag unterstützen. Wir holen Anfänger oder Fortgeschrittene dort ab, wo sie uns brauchen.

## Kurzgeschichten

### Herbsttraum

Von Weitem schon ertönt ihr Schrei –  
Ein Kranichzug durchzieht die Luft,  
Das Jahr bei uns ist nun vorbei,  
Weil südlich neues Leben ruft.

Ich schau' den Vögeln lange nach,  
Spür auch, dass eine Antwort will  
In mir ins Wort, ganz sanft und wach  
Wie leises, stilles Saitenspiel.

Der Vogelzug – ein Fernweh-Bild?  
Hab' ich dies' Jahr etwas versäumt?  
Ruft eine Sehnsucht ungestillt?  
Ist meine Zukunft ausgeträumt?

Nein, in den Tiefen meiner Seele  
Weiß ich: Ich brauche keine Zügel,  
Die Stille zeigt mir frei und helle:  
Meine Träume haben Flügel!

### Beim Fallen der Blätter

Beim Fallen der Blätter  
Fürchte ich nichts.  
Schutzlos freue ich mich  
Und wage den Tag.  
Mein Leben so einzig  
Wie verwehendes Laub,  
jedes Blatt ein Gedicht  
In Farbe und Form  
Geschaffen so heiter  
Aus Nichts und für Alles  
Ein jedes ganz eins.

Die Jahre verwehen  
Wie Herbstlaub im Wind  
Erlöst von sich selbst  
In Schönheit gereift  
Doch ohne zu achten  
Auf den Beifall der Welt.  
Jedes Jahr findet Platz  
Im überall einen  
Und weiter nichts  
Als Teil doch des Ganzen.

Auszüge aus „Im Herbst wird jedes Blatt zur Blüte“ von Wolfgang Schneller

## Durch Gespräche Gemeinsamkeiten entdecken und die Liebe im Alter finden

Die Kinder sind aus dem Haus. Der Partner verstorben. Man selber bleibt alleine zurück, nicht mehr ganz so jung, nicht mehr berufstätig. Dann ist Zeit im Überfluss vorhanden, nur niemand, der sie mit einem teilt. Aber als älterer Mensch noch mal eine neue Beziehung eingehen? Die Liebe im Alter noch mal finden? Warum nicht!

Das Wichtigste in Kürze:

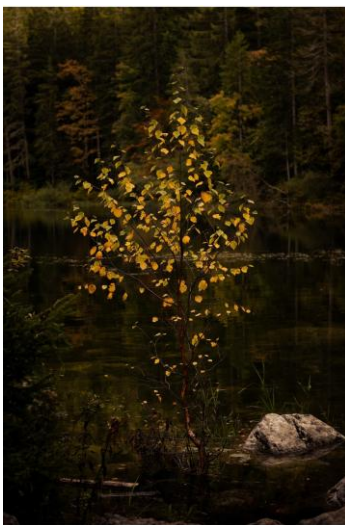
- Liebe kennt kein Alter: Auch im hohen Alter kann man sich noch einmal tief verlieben und emotionale Nähe erleben, die an jugendliche Schmetterlinge im Bauch erinnert.
- Gegen die Einsamkeit: Eine neue Liebe im Alter kann nicht nur Freude bringen, sondern auch Einsamkeit lindern und neuen Lebensmut schenken.
- Die Zeit bewusster leben: Ältere Paare genießen ihre Liebe intensiver, wertschätzen jeden Moment und gehen besonders achtsam miteinander um.

Greta Meier (80, Name von der Redaktion geändert) und Johann Schulte (85, Name von der Redaktion geändert) haben sich 2014 in der größten Krise ihres Lebens kennengelernt: Beide hatten ihre Partner nach mehr als fünfzig Jahren Ehe durch eine schwere Krebserkrankung begleitet und nach deren Tod den Boden unter den Füßen verloren. In einer Trauergruppe konnten sie offen über ihre Gefühle sprechen und fanden Halt und Verständnis. „Meine Kinder und meine Freunde waren für mich da, aber die Einsamkeit im leeren Haus war schrecklich“, erzählt Greta Meier. „Ich habe nicht mehr schlafen und nicht mehr essen können. Diese Verzweiflung kann nur jemand verstehen, der Gleiches erlebt hat.“ Die Senioren verabredeten sich zum Essen, besuchten gemeinsam Gottesdienste und die Freizeitangebote für Ältere Menschen. Sie führten nachts lange Telefongespräche und Greta Meier mailte ihrem Leidensgenossen selbst geschriebene Gedichte und Kurzgeschichten, in denen sie ihre Trauer verarbeitete. Als sie sich länger kannten, buchten sie zwei Hotelzimmer und machten eine

Woche gemeinsam Urlaub. „Wir haben durch lange Gespräche viele Gemeinsamkeiten entdeckt“, erzählt Johann Schult. „Bei Greta fühle ich mich verstanden und aufgehoben. Ich hätte nie gedacht, noch mal eine neue Liebe im hohen Alter zu finden. Auch hatte ich Befürchtungen, dass ihre Kinder und Enkel mich als Eindringling in ihre Familie empfinden würden.“ Das änderte sich schnell, als eine der Töchter Johann Schult bei einer Einladung in ihr Haus in die Arme nahm, um ihm zu zeigen, dass er zur Familie gehört. „Dann habe ich zum ersten Mal in meinem Leben ein Weihnachtsfest mit vielen Kindern und Enkelkindern gefeiert“, erzählt der kinderlose ehemalige Ingenieur gerührt. Mittlerweile ist Johann Schult in das Haus seiner Gefährtin eingezogen. Greta Meier klopft auf Holz, weil sich beide noch nie gestritten haben. „Dazu ist die Lebenszeit, die uns noch bleibt, viel zu kostbar. Man ist bei einer Liebe im Alter entspannter als in der Jugend“, sagt sie. „Früher ist so viel Energie in die Planung von Familie, Karriere und Zukunft gegangen. Heute genieße ich meine neue Liebe im hohen Alter im Hier und Jetzt und möchte am liebsten jede Minute mit Johann verbringen. Wir versuchen, uns unsere Träume zu erfüllen, solange es noch möglich ist. Quelle: [Provita](#).

## Engagement

Wir haben keinen Mitgliedszwang. Engagement bei uns ist sowohl für Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder möglich. Unterstützen können Sie auch durch Arbeits- oder Sachbeiträge 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.

## 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.

### 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), [info@aulmn.de](mailto:info@aulmn.de)

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

Social Media          

Bankverbindung Sparkasse Ulm

IBAN DE15 6305 0000 0021 3255 37

### ÖFFNUNGSZEITEN

**Do – Sa**

**14:00 – 18:00**

**Oder nach Vereinbarung**

Interesse an einer Selbsthilfegruppe zum Thema Altersarmut?  
Bitte melden.