



altersarmut Ulm nein

Nutzer und Unterstützer - zusammen gibt's ein Stück

NEWSLETTER

Oktober 2026

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.

5. Geburtstag

Am 01.08.2026 haben wir den fünften Geburtstag des Vereins gefeiert und die Geburtstage unserer Nutzer und Unterstützer sowie die offizielle Eröffnung der neuen Räumlichkeiten am Marktplatz 10.

Es war ein schöner Nachmittag mit mehreren Dutzend Besuchern und verschiedenen Überraschungen. Die Guten Clowns mischten sich unters Publikum und brachten uns zum Schmunzeln und zum Lachen; Christa spielte schöne Musik und Oksana tanzte zauber- und feenhaft. Für das leibliche Wohl sorgten unsere Conni und Barbara. Allen ein herzliches Danke.

Unsere Vereinsgeschichte war in Bildern und als Zeitstrahl auf Leinwand projiziert, so konnten sie alle dann anschauen, wenn es für sie selbst gut ins Programm passte. Zum Schluss und zur Erinnerung gab es eine kleine Pflanze zum Auswählen und Mitnehmen.

Der Tag wird für uns noch lange als besonders nachklingen.

(Weiter auf Seite 2)



Fotos: Christiane Blessing-Win

(Weiter von Seite 1)



KURZ

Termine

- 01.10.2026, 15:00
Spaziergang
Alter Friedhof, Eingang bei Pauluskirche
- 17.10.2026, 15:00
Rund ums Smartphone
altersarmut Ulm nein
- 31.10.2026, 15:00
Halloween
altersarmut Ulm nein
- 21.11.2026, 15:00
Rund ums Smartphone
altersarmut Ulm nein
- 28.11.2026, 15:00
Autorenlesung Gerhard Spitz
altersarmut Ulm nein
- 12.12.2026, 15:00
Backen
altersarmut Ulm nein
- 19.12.2026, 15:00
Rund ums Smartphone
altersarmut Ulm nein

Wichtige Tage

1. Oktober
Internationaler Tag der älteren Menschen
3. Oktober
Tag der Deutschen Einheit
5. Oktober
Tag des Lächelns
6. Oktober
Deutscher Tafeltag
9. Oktober
Stell-dich-deinen-Ängsten-Tag
12. – 16. Oktober
Aktionswoche Armut bedroht uns alle
16. Oktober
Evaluier-dein-Leben-Tag
17. Oktober
Internationaler Tag für die Beseitigung der Armut
27. Oktober
Mache-einen-Unterschied-Tag
16. November
Internationaler Tag für Toleranz
24. November
Feier-dein-einzigartiges-Talent-Tag

24.12.2026, 15:00
Heiligabend
altersarmut Ulm nein

31.12.2026, 15:00
Jahresende
altersarmut Ulm nein

23. November – 22. Dezember
Ulmer Weihnachtsmarkt
Täglich 10:00 – 20:30

29. November
Tag des Gebens

5. Dezember
Internationaler Tag des Ehrenamtes

20. Dezember
Internationaler Tag der menschlichen Solidarität

WICHTIG

Rentenreform

Die Kommission aus Rentenexperten und Politikern hat ihre Vorschläge für eine Rentenreform vorgelegt. Union und SPD hatten sich in einem Koalitionsausschuss darauf geeinigt, die Empfehlungen vollständig umsetzen zu wollen. Welche Änderungen schlägt die Kommission konkret vor und was bedeutet das für Versicherte sowie Rentnerinnen und Rentner? Die Alterssicherungskommission schlägt 33 Maßnahmen vor, um die gesetzliche Rente und die Alterssicherung als Ganzes in Deutschland mit Blick auf die demografischen Herausforderungen zukunftsfest aufzustellen. Doch Achtung: Die Empfehlungen der Alterssicherungskommission haben keinen Gesetzescharakter. Solange kein entsprechendes Gesetz verabschiedet und in Kraft getreten ist, gilt ausschließlich das bestehende Rentenrecht. Wie die Regeln im Detail ausgestaltet werden, wird im politischen Prozess ausgehandelt. Wann möglicherweise neue Regelungen gelten, ist noch nicht klar. Die Vorschläge der Expertenkommission reichen von der Einführung eines kapitalgedeckten Elements in der gesetzlichen Rentenversicherung bis zur Kopplung des Renteneintrittsalters an die Entwicklung der Lebenserwartung. Die wichtigen Punkte sind:

- Rentenalter an Lebenserwartung koppeln
- Früher in Rente nur noch mit Abschlägen
- Anhebung der Altersgrenze für langjährig Versicherte
- Regelmäßige Überprüfung bei der Berechnung neutraler Zu- und Abschläge
- Härtefallregelung für rentennahe Versicherte mit gesundheitlichen Problemen
- Wiederinkrafttreten des Nachhaltigkeitsfaktors
- Zusammenspiel mit anderen Sozialleistungen reformieren
- Neue kapitalgedeckte Rente
- Selbständige und Abgeordnete in die Rentenversicherung
- Beamte langfristig einbinden
- Minijobs verlieren Sonderstatus bei der Sozialversicherungspflicht
- Betriebliche Altersvorsorge stärken
- Mindestalter für Altersteilzeit soll steigen
- Bundeszuschüsse für nicht beitragsgedeckte Leistungen
- Verwaltungsreform der deutschen Rentenversicherung

Für mehr Details auf den Link klicken: [Gut zu wissen: Wichtige Infos vor und in der Rente | Alterssicherungskommission: Was die Vorschläge für Ihre Rente bedeuten würden | Deutsche Rentenversicherung](#) (Quelle: Deutsche Rentenversicherung).

Wussten Sie schon?

Wir können beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen helfen oder mit der Zusammenfassung oder Übersetzung von Korrespondenz. Sie können bei uns kostenlos das Internet benutzen, telefonieren oder Fotokopien machen. Fragen Sie uns, wir möchten sie so unterstützen, wie sie es brauchen.

Silver Tipps

Wie erstellt man ein sicheres Passwort? Was ist beim Onlinebanking zu beachten? Wie richtet man mobile Geräte sicher ein? Auf diese und viele weitere Fragen rund um die Themen Daten- und Verbraucherschutz im Netz gibt das Serviceportal „Silver Tipps – mit Freude online!“ fundiert, verständlich und werbefrei Antworten. Silver Tipps der Mediananstalt für Baden-Württemberg gibt älteren Internetnutzer*innen konkrete Informationen, Anregungen und Tipps, die den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. sicherer machen und Berührungängste abbauen. Auf der Website stellen Expert*innen monatlich multimediale Informationen zu einem konkreten Schwerpunktthema bereit: Neben Online-Artikeln, Podcasts und Videos befinden sich dort auch Quiz- oder Linklisten. Bei allen Themen liegt der inhaltliche Schwerpunkt beim Verbraucher- und Datenschutz sowie der Internetsicherheit. Das Serviceportal Silver Tipps:

- richtet sich an Silver Surfer, also ältere aktive Internetnutzerinnen und Internetnutzer.
- ist werbefrei! Alle Inhalte sind von Expert*innen recherchiert und wissenschaftlich fundiert.
- legt besonderen Wert auf die Verständlichkeit aller Inhalte und arbeitet praxisnah.
- beleuchtet regelmäßig ein neues Thema aus den Bereichen Computer, mobile Geräte, Internet.
- richtet einen besonderen Blick auf Verbraucher- und Datenschutz.

Man kann sich die Texte auch direkt auf der Website vorlesen lassen. (Quelle: <https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/silver-tipps>).

Senioren -WG

Eine Alternative zum Altersheim kann eine sogenannte [Senioren-Wohngemeinschaft](#) sein. Das Zusammenleben mit mehreren älteren Personen in einem Haus oder einer Wohnung hat Vorteile:

- Man läuft weniger Gefahr, im Alter zu vereinsamen;
- Bewohner können sich gegenseitig unterstützen;
- Mietkosten und Ausgaben können geteilt werden;
- Pflege kann gemeinsam organisiert werden.

Quelle: [Zusammen weniger allein – wie wäre es mit einer Senioren-WG?](#)

Plaudernetz

Mal wieder Lust zu plaudern – und niemand ist gerade verfügbar? Wie wäre es mit einem Anruf beim „Plaudernetz“. Das Plaudernetz ist die Gesprächsplattform des Malteser-Hilfsdienstes in Kooperation mit der Deutschen Telekom und deutschlandweit verfügbar. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich eine gesellige Unterhaltung wünschen, und bietet unter 0800 / 330 1111 kostenfreie, anonyme Gespräche mit ehrenamtlich engagierten Plauderpartnerinnen und -partnern. Ziel ist es, Einsamkeit und sozialer Isolation durch unkomplizierte, menschliche Gespräche zu begegnen, generationsübergreifend und niedrigschwellig. Das Plaudernetz ist jedoch keine Telefonnummer für Notfälle oder Krisensituationen. Quelle: [Plaudernetz - finde jemanden zum Reden | Malteser](#)

Altersfreundliche Städte

Was haben Radevormwald, Stuttgart, Münster, Pankow, Heidelberg, Hamburg und Gelsenkirchen gemeinsam? Sie gehören in Deutschland zu den altersfreundlichen Städten und Gemeinden, die ein [weltweites Netzwerk](#) bilden. Jedem Beitritt geht ein langer partizipativer Prozess voraus, der in einem maßgeschneiderten Plan resultiert, wie man in urbaner Umgebung gut älter werden kann. Die Pläne bauen auf den [Handlungsfeldern](#) der altersfreundlichen Städte der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf. Der jeweilige lokale Masterplan dient den dortigen Akteurinnen und Akteuren als Orientierungshilfe für Maßnahmen, um den sich wandelnden Bedürfnissen und Bedarfe älterer Bürgerinnen und Bürger gerecht zu werden.

Zitate

Ich schaue nicht durch den Sonnenschein von heute auf die Wolken von morgen. (Mick Jagger)

Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern. (Afrikanisches Sprichwort)

Das Geheimnis des Lebens liegt in der surrealistischen Kombination aus der Vergänglichkeit dessen, wo wir sind, der Geschwindigkeit, mit der es vergeht, und der Wichtigkeit, im Hier und Jetzt zu leben. (Tom Hanks)

Von den Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an. (Marcus Aurelius)

Keinen verderben lassen, auch nicht sich selber, jeden mit Glück erfüllen, auch sich. Das ist gut. (Berthold Brecht)

Man muss mit allem rechnen, auch mit dem Guten. (Autor unbekannt)

Niemand soll die Falten auf meiner Stirn wegzaubern, die ich durch die Verwunderung über die Schönheit des Lebens bekommen habe; oder die Falten um meinen Mund, die zeigen, wie viel ich gelacht und geküsst habe; auch nicht die Tränensäcke, denn sie erinnern daran, wie viel ich geweint habe. Das sind meine Falten. Sie sind schön. (Meryl Streep)

Der Schüler fragte den Meister: „Was tue ich, wenn ich geheilt bin und den Berg erklommen habe? Wie geht es dann weiter?“ Der Meister antwortete: „Dann gehst du wieder hinunter und hilfst anderen hinauf.“ (Autor unbekannt)

Jeder möge sein eigener Geschichtsschreiber sein, dann wird er sorgfältiger und anspruchsvoller leben. (Berthold Brecht)

Die Mehrheit der Affen bezweifelt, dass der Mensch von Ihnen abstammt. (Autor unbekannt)

Jeder im Leben wird dir weh tun, du musst nur herausfinden, welche Menschen den Schmerz wert sind. (Bob Marley)

Wenn unsere Zeit auf der Erde vorbei ist, werden Geld oder materielle Dinge keine Rolle mehr spielen. Doch die Liebe, die Zeit und die Freundlichkeit, die wir anderen geschenkt haben, werden leuchten und für immer weiterleben. (Keanu Reeves)

Fantasie von übermorgen. Und als der nächste Krieg begann, da sagten die Frauen: Nein! Und schlossen Bruder, Sohn und Mann fest in der Wohnung ein. Dann zogen Sie in jedem Land wohl vor des Hauptmanns Haus und hielten Stöcke in der Hand und holten die Kerls heraus. Sie legten jeden übers Knie der diesen Krieg befahl: die Herren der Bank und Industrie, den Minister und General. Da brach so mancher Stock entzwei und manches Großmaul schwieg. In allen Ländern gab's Geschrei, doch nirgends gab es Krieg. Die Frauen gingen dann wieder nach Haus, zu Bruder und Sohn und Mann, und sagten ihnen: der Krieg sei aus! Die Männer starrten zum Fenster hinaus und sahn die Frauen nicht an.... (Erich Kästner)

Du kannst nichts ändern, was bereits passiert ist. Also verschwende Deine Zeit nicht damit, darüber nachzudenken. Lerne daraus, lass es los und geh weiter. (Autor unbekannt)

Habe Geduld gegen alles Ungelöste (Rainer Maria Rilke)

Der Löwenzahn ist die Blume, die Sonne, Mond und Sterne repräsentiert. (Autor unbekannt)



Engagement

Alle können bei uns einfach so dabei sein. Wir haben keinen Mitgliedszwang. Engagement 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. Wir freuen uns darüber.

Am 27.09.2026 zählt jeder Euro mehr!



Am 27.09.2026 haben wir eine besondere Gelegenheit, Spenden für unser Projekt „Altersarmut in unserer Nachbarschaft, das darf nicht einfach so sein“ zu sammeln. Wir nehmen am großen Spendenmarathon teil. Die Spendenplattform betterplace.org stellt dafür 50.000 € bereit, die anteilig an alle teilnehmenden Projekte ausgeschüttet werden. Je höher der Anteil unserer Spenden an der Gesamtsumme, desto mehr erhalten wir für unser Projekt. Vielen Dank für Eure Unterstützung,

Wann? Am 27.09.2026, ab 09:00

Wo? Auf unserer [Projektseite](#) auf betterplace.org

Danke

Ein herzliches Dankeschön für:

- Geldspenden klein und groß
- Sachspenden klein und groß
- Kostenlose Auftritte und Eintrittskarten
- Hilfe während der Öffnungszeiten
- Alle Formen von Unterstützung.

Die bei uns angebotenen gebrauchten, aber einwandfreien Artikel dienen durch ihre Wiederverwendung nicht nur einem guten Zweck, sondern tragen auch zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz bei.

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

Marktplatz 10

89073 Ulm

Tel. 0731 37 49 35 67

Mobil 0151 66 74 30 67

E-Mail info@aulmn.de, aulmn@web.de

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

Soziale Medien 

Bankverbindung Sparkasse Ulm

IBAN DE15 6305 0000 0021 3255 37

ÖFFNUNGSZEITEN

Do – Sa

14:00 – 18:00

oder nach Vereinbarung

Wir haben geschlossen, wenn sich unsere Öffnungszeiten mit einem offiziellen Feiertag überlappen.