

Angebote von Vereinen und Institutionen

Was? Wer? Wo?

Allmannsdorf
Dettingen
Dingelsdorf
Litzelstetten
Wollmatingen
Gesamtes Stadtgebiet



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

Stand Dezember 2024

Inhalt

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

**Angebote von Vereinen und Institutionen
in Konstanz und den Stadtteilen**
Stand Juli 2024

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.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/mittagstisch/mittagstisch
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**

Telefon: 07531 77238

www.wollmagememeinde.de/angebote/cafe-oase/

Evangelische Kreuzgemeinde Konstanz

www.ekikon.de/kirchengemeinden/konstanz/kreuzgemeinde-allmannsdorf/

Telefon: 07531 31217

Füreinander-Miteinander e.V.

www.fuereinandermiteinander.de

Telefon: 015560 629584

Initiative Brauchbarschaft

www.brauchbarschaft.de

Instagram: [brauchbarschaft_konstanz](#)

Telefon: 07531-1227150 (AB)

E-Mail: info@brauchbarschaft.de

Jugendtreff Berchen

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

Telefon: 07531 698158

0176 10900055

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

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/miteinander/aktiv-sein/>

Telefon: 07531 80 20 737 / 738

Seniorenzentrum Bildung + Kultur
www.konstanz.de/seniorenzentrum

Telefon: 07531 9189834

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

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Nachbarschaftliche Hilfen						
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: 015560 629584
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: 015560 629584
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: 015560 629584

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: 015560 629584
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: 015560 629584
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: 015560 629584

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: 015560 629584
Unterstützung bei Hausarbeit				Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 015560 629584
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
Computer, Tablets, Handy						
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
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
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
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: 015560 629584
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	

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Nähwerkstatt						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
Formulare ausfüllen (keine Steuererklärungen)						
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
Schwerbehindertenausweis	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 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 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

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Gemeinsam Essen und Kaffee						
Mittagstisch	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
Kaffee-Treff für Senioren ----- Kaffeekränzchen für Senioren		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
Café Oase						Wollmagingemeinde Karlsruher Str. 10 Tel: 07531 77238 Mo + Do 15 – 17:30 Uhr Do 8:30 – 11 Uhr Frühstück
Foodsharing						Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 mittwochs ab 14 Uhr kostenlos
Quartiersfrühstück					Jugendtreff Berchen Tel: 07531 69 81 58 0176 10 90 00 55	
GenerationenKüche						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63, 1 x monatlich

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

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Leihen, Tauschen, Verschenken						
Leihladen, Sackkarren etc. www.konstanz.de/leihladen						Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069
Flohmarkt						AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 2 x jährlich ----- Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069 Im September
Bücher-Tauschregal		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
Offener Tauschschrank für Kleidung					Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51069
Verschenken					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
Musizieren						
Frauenchor Glory Singers						Frau Mechthild Bach Kreuzpfarrei 78464 Konstanz Tel: 07531 31217 Email: kreuzpfarrei@t-online.de

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Bewegung						
Wandern						Wollmagemeinde Tel: 07531 75836
Spaziergehen	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		Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668 ----- Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 015560 629584
Gymnastik				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

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Sport						
Athletiktraining (nur im Winter)						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
Krafttraining (nur im Winter)						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
Lauftraining						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
Schwimmen						Ausdauer-Sportclub KN Tel: 0160 909 35548
Walking Football (Geh-Fußball)						DJK Konstanz e.V. Tel.: 0172 7944944

Was? / Wo?	Für Allmannsdorf/Staad	Für Dingelsdorf	Für Litzelstetten	Für Dettingen	Für Wollmatingen	Für alle Stadtteile
Reha- Sport						
für Herzpatienten						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
für Krebspatienten						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
für Lungengeschädigte						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505
für Schlaganfallpatienten						Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V Tel: 07531 942505