

## Wichtige Telefonnummern für Senior\*Innen über die Feiertage:

### Telefonische Beratung:

- **Telefonseelsorge Rhein Neckar: Tel.: 0800 111 01 11** oder **0800 111 02 22** (anonym, gebührenfrei und rund um die Uhr erreichbar). Dort finden Sie mit ihrem Anliegen immer Gehör bei ehrenamtlichen Seelsorger\*innen, die gut ausgewählt und ausgebildet sind.
- **Beratung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg: Tel.: 0711 24 84 96-63**
- **Corona-Telefon des Bundesverbandes Deutscher Psychologen: Tel.: 0800 777 22 44** (kostenlos und anonym, erreichbar von 8 bis 20 Uhr)
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen Tel. 08000 116016** (gebührenfrei und rund um die Uhr erreichbar). Die Beraterinnen sind ausgebildete und erfahrene Fachkräfte.
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe:** Das bundesweite Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen: **Tel.: 0800 33 44 533** (kostenfrei, erreichbar Mo, Di, Do 13.00 – 17.00 Uhr, Mi u. Fr 08.30 – 12.30 Uhr)
- **Deutsche Gesellschaft für Seniorenberatung:** "Erzählanrufe" kostenfrei anrufen unter **Tel.: 0800 724 15 41**
- **Silbernetz:** Das ist ein anonymes und kostenloses Erzähltelefon für Senior\*innen ab 60 Jahren, dass zwischen 8.00 und 22.00 erreichbar ist. **Tel.: 0800 470 50 90**
- **Corona-Krise: Telefonische Beratung für Senioren Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim. Tel. 0621-17033030.** Bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, man wird dann schnellstmöglich zurückgerufen.

-

### Hilfsangebote z.B. beim Einkaufen, Hund Gassi führen usw.:

- **Heidelberg hilft:** Auf dem Internet-Portal "[Heidelberg hilft](https://heidelberg-hilft.flixite.de/)" (<https://heidelberg-hilft.flixite.de/>) können sich Menschen, die Hilfe benötigen, und Engagierte, die Hilfe anbieten, kostenlos registrieren und ihr Gesuch oder Angebot online stellen.
- **brauchtdich:** [www.brauchtdich.org](http://www.brauchtdich.org), auf der Website sind Hilfesuche und -angebote in verschiedenen Kategorien zu finden. Sowohl private als auch gewerbliche Angebote, wie beispielsweise von lokalen Einzelhändlern oder Kulturhäusern, können hier eingestellt werden.
- **Heidelberg solidarisch:** Einige Jugendorganisationen in Heidelberg haben ihre Angebote zur Einkaufshilfe zusammengetan. Ältere oder vorerkrankte Menschen, die Hilfe bei Besorgungen jeglicher Art brauchen, können unter **Tel.: 3 21 82 03** anrufen und eine

Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Zur Vernetzung gibt es auch eine Internetseite [www.heidelberg-solidarisch.de](http://www.heidelberg-solidarisch.de) sowie die [Facebook-Seite "Heidelberg solidarisch"](#).

- **"QuaranTeen"**: Hier bieten Heidelberger Studierende an, Einkäufe zu erledigen, mit dem Hund Gassi zu gehen oder andere Erledigungen zu übernehmen. Erreichbar über die Internetseite [www.quaranteen-info.de](http://www.quaranteen-info.de), per Mail [quaranteen.hd@gmail.com](mailto:quaranteen.hd@gmail.com) und **Tel.: 0151 72 13 10 06** oder **0152 06 18 23 79** oder auf der [Facebook-Seite "QuaranTeen"](#)
- **Radkurier24**: Die Plattform [radkurier24.com](http://radkurier24.com) vermittelt auch im Stadtgebiet Heidelberg Hilfsangebote von Fahrradkurierern/Ehrenamtlichen und Hilfesuche. Die Kurier\*innen liefern normalerweise alles, was in einen Rucksack passt - und zwar mit dem Fahrrad für den Umweltschutz. Über eine Onlinemap können Hilfsbedürftige ohne Anmeldung sehen, wo die Kurier\*innen gerade unterwegs und verfügbar sind. Die Kommunikation erfolgt direkt zwischen Endkunde und Kurier\*in.
- **App "FlexHero"**: Die App „FlexHero“ vermittelt Hilfsangebote und -gesuche auch im Stadtgebiet Heidelberg. Die App gibt es hier zum Download für Android und iOS: <https://flexhero.de/>

#### Essensdienste:

- **Ehrenfried Menü Bring-Dienst für Essen: Tel.: 06221 84 85 86 oder 0800 347 36 37 (kostenlos)**
- **Malteser, Essen auf Rädern: Tel.: 0800 302 01 03 oder 06222 92 25 17 oder 06222 92 25 33, E-Mail: [menueservice.wiesloch@malteser.org](mailto:menueservice.wiesloch@malteser.org)**
- **Landhausküche von apetito Tel.: 0621 86 18 86 36, E-Mail: [info@landhaus-kueche.de](mailto:info@landhaus-kueche.de)**

#### Weitere wichtige Telefonnummern:

- **Ärztliche Bereitschaftsdienst – Notfallpraxis Heidelberg: Tel.: 116 117, Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg**
- **Zahnärztlicher Notdienst: Tel. 06221 35 64 917, Sofienstr. 29, 69115 Heidelberg**
- **Apothekennotdienst: Tel.: 0800 002 28 33 (kostenlos)**
- **Polizei Tel. 110**