

Hilfen und Angebote

für ältere Menschen mit geringem Einkommen



Impressum
2022

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Fachbereich Soziales | Beauftragte für Seniorinnen und Senioren

Alle Angaben ohne Gewähr.

Haben sich Informationen oder Kontaktdaten geändert?
Bitte geben Sie Änderungen oder Vorschläge an uns weiter:
cordula.koerner@tuebingen.de

Bilder: © Diego Cervo/Shutterstock.com | © karelnoppe/Shutterstock.com
© Robert Kneschke/Shutterstock.com | © pikselstock/Shutterstock.com

Layout und Druck: Reprint Hausdruckerei

Inhalt

Grußwort	2
Einleitung	3
Soziale Hilfen	4
Die KreisBonusCard und KreisBonusCard extra	6
Günstig Einkaufen	8
In Gemeinschaft essen	11
Gemeinschaft leben	13
Wohnen	22
Verkehr und Umwelt	25
Beratung	28
Schlusswort	32

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

schön, dass diese Broschüre zu Ihnen gefunden hat. Sie finden hier Angebote, die wenig oder gar nichts kosten. Diese Angebote brauchen wir in Tübingen, da Tübingen besonders beim Wohnen eine teure Stadt ist und nicht alle Menschen ein entsprechendes Einkommen oder eine ausreichende Rente haben. Altersarmut wird ein immer größeres Thema und darüber wollen wir offen sprechen. Die meisten älteren Menschen haben in ihrem Leben viel geleistet und hart gearbeitet. Durch Teilzeitarbeit und berufliche Tätigkeiten, die nicht angemessen vergütet werden, fällt die Rente dennoch enttäuschend gering aus. Das trifft besonders für Frauen zu.

Geld spielt eine Rolle. Damit sind Sie nicht alleine. Diese vorliegende Zusammenstellung soll Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie auch mit geringem Einkommen am bunten Leben in Tübingen teilnehmen können. Diese Broschüre ist neu und wir hoffen, dass es in Zukunft noch mehr gute Angebote für einen kleinen Geldbeutel geben wird.

Mit freundlichen Grüßen



Cordula Körner
Beauftragte für Seniorinnen und Senioren



Ulrike Stöhrer
Programm Seniorenleben und Pflege

Universitätsstadt Tübingen
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen
Telefon 07071 204-1434

Universitätsstadt Tübingen
Sindelfinger Straße 1/4
72070 Tübingen
Telefon 07071 204-1722

Einleitung

Sicher ist es nicht einfach, mit einem geringem Einkommen im Alter auszukommen. Daher soll Ihnen die vorliegende Broschüre einen Überblick über günstige Angebote in Tübingen geben. Diese Broschüre ist nicht vollständig und lebt davon, dass Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen.

Die Angaben ändern sich gerade sehr schnell und daher bitten wir Sie, sich gegebenenfalls bei den aufgeführten Organisationen nach dem aktuellsten Stand zu erkundigen.

Viele Informationen finden Sie auch im „Tübinger Wegweiser“, einer Broschüre des Stadt senioren rates, und unter www.werhilftweiter.de. Den ausgedruckten Tagblatt Wegweiser „Wer hilft weiter?“ für Rat- und Hilfesuchende erhalten Sie beim Schwäbischen Tagblatt. Viele der im Inhalt erwähnten Flyer und Broschüren liegen im Foyer des Rathauses für Sie aus.

Alle Angebote, die Sie hier finden, sind dazu gedacht, sie auch in Anspruch zu nehmen. Scheuen Sie sich nicht. Suchen und finden Sie, was Ihnen in Ihrer Lebenssituation die Unterstützung bietet, die Sie hier und heute benötigen.

Soziale Hilfen

Die Fachabteilung Soziale Hilfen kümmert sich um Menschen, die sich in einer persönlichen oder wirtschaftlichen Notlage befinden. Menschen mit Behinderungen, pflegebedürftige oder ältere Bürgerinnen und Bürger erhalten ebenso wie Asylbewerber_innen Hilfe und Beratung.

Grundsicherung im Alter

Sie können Grundsicherung im Alter erhalten, wenn Sie die für den Rentenbeginn maßgebliche Altersgrenze erreicht haben. Weitere Voraussetzung ist, dass Ihr eigenes Einkommen und Vermögen oder das Ihres Ehe- oder Lebenspartners beziehungsweise Ihrer Ehe- oder Lebenspartnerin nicht für Ihren Lebensunterhalt ausreichen. Grundsicherung erhalten Sie auch bei stationärer Unterbringung (z. B. in einer Pflegeeinrichtung).

Wohngeld

Das Wohngeld hilft Menschen, deren Einkommen nicht ausreicht, um die Kosten für eine angemessene Wohnung zu tragen, sofern sie nicht berechtigt sind, andere soziale Hilfen wie z. B. Grundsicherung im Alter zu erhalten. Wohngeld können Mieter_innen als Mietzuschuss, Eigentümer_innen von selbst genutztem Wohnraum als Lastenzuschuss erhalten. *(Siehe Kapitel Wohnen)*

Hilfe zur Pflege

Die Hilfe zur Pflege ergänzt die gesetzliche Pflegeversicherung. Anspruch darauf haben Sie, wenn Sie aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung über mindestens sechs Monate hinweg in hohem Ausmaß Hilfe im Alltag benötigen. Die Höhe hängt vom eigenen Einkommen oder dem unterhaltspflichtiger Verwandter ab.

Einmalige Hilfen

Auch Personen, die knapp über der Bezugsgrenze der Grundsicherung im Alter liegen, können unter Umständen einmalige Hilfen in Sondersituationen erhalten (z. B. Erstausrüstung einer Wohnung).

> Kontakt:

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen
T 07071 204-1850
soziale-hilfen@tuebingen.de

Ortsbehörde der deutschen Rentenversicherung

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Die Tübinger Ortsbehörde ist eine Auskunftsstelle in allen sozialversicherungsrechtlichen Fragen. Diese können am besten in einem persönlichen Gespräch geklärt werden. Dazu können alle Interessierte einen Beratungstermin vereinbaren.

> **Kontakt / Beantragung:**

T 07071 204-1331 und 204-2434
soziale-hilfen@tuebingen.de

Asylbewerberleistungen

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen
Asylbewerberleistungen,
Abteilung Soziales

Der Fachdienst für Geflüchtete des Landratsamtes Tübingen ist für die individuelle Beratung, Begleitung und Unterstützung der geflüchteten Personen zuständig, die dem Landkreis Tübingen zugewiesen werden. Neben der alltäglichen Sozialberatung in allen Lebenslagen ist der Fachdienst für Geflüchtete für das Integrationsmanagement zuständig. Dies umfasst insbesondere die gemeinsame

ganzheitliche Planung individueller Zukunftsperspektiven durch Clearinggespräche und Vereinbarungen zum Integrationsziel.

> **Kontakt:**

T 07071 207-6204
asylbewerberleistungen@
kreis-tuebingen.de

Schwerbehindertenausweis

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Menschen mit Beeinträchtigungen können prüfen lassen, ob ihnen ein Grad der Behinderung (GdB) und Eingliederungshilfe zusteht. Je nach Merkzeichen gibt es verschiedene Vergünstigungen (Rundfunkgebühren, Nahverkehr).

> **Kontakt / Beantragung:**

T 07071 207-2050
schwerbehindertenrecht@
kreis-tuebingen.de

Die KreisBonusCard und KreisBonusCard extra

Wer im Landkreis Tübingen lebt und Sozialleistungen bezieht, kann beim Landratsamt die KreisBonusCard (KBC) beantragen. Zudem gibt es für Senior_innen (ab 65 Jahre), deren Einkommen etwas über der Grenze für den Bezug von Sozialleistungen liegt, die KreisBonusCard extra (KBC extra). Die Inhaber_innen der KBC oder KBC extra können bei vielen Einrichtungen, Vereinen und Organisationen Ermäßigungen bekommen. Im Mittelpunkt steht die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Beantragung KreisBonusCard

Landratsamt

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Die KBC extra kann bei verschiedenen Tübinger Beratungsstellen beantragt werden. In einem persönlichen Gespräch wird die Gesamtsituation der Antragstellerin / des Antragstellers betrachtet und es werden die notwendigen Unterlagen geprüft. Sollte ein Bedarf vorliegen gibt die Beratungsstelle den Antrag ans Landratsamt Tübingen weiter. Dieses stellt dann die KBC extra aus.

> **Kontakt:**

T 07071 207-0

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

T 07071 22498

Stadtteiltreff NaSe

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

T 07071 360554

Brückenhaus

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

T 07071 968807

Caritas Zentrum Tübingen

Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

T 07071 7962-0

Diakonisches Werk Tübingen

Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

T 07071 930470

**HIRSCH Begegnungsstätte
für Ältere e. V.**

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen
T 07071 22688

Pflegestützpunkt Tübingen

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen
T 07071 9646646

**Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser-Ost
(Stadtteilbüro WHO)**

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen
T 07071 6878015

Stadtteilsozialarbeit West

(im Kinderhaus Aischbach)
Sindelfinger Straße 1/4, 72070 Tübingen
T 07071 204-1722

TüFA e. V. Tübingen

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen
T 07071 980513

Universitätsstadt Tübingen

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen
T 07071 204-1850

Infos

***Broschüre der Universitätsstadt
Tübingen „KreisBonusCard. Angebote
und Ermäßigungen für Erwachsene in
Tübingen“***

***Broschüre der Universitätsstadt
Tübingen „KreisBonusCard extra.
Für ältere Menschen mit geringem
Einkommen“***

www.tuebingen.de/kreisbonuscard

***Broschüre des Landkreises Tübingen
„KreisBonusCard. Vergünstigungen
für Bürgerinnen und Bürger des Land-
kreises Tübingen“***

> Kontakt KBC extra:

Universitätsstadt Tübingen

Fachbereich Soziales

Derendinger Straße 50

72072 Tübingen

T 07071 204-1490

soziales@tuebingen.de

> Kontakt KBC:

Landratsamt Tübingen

Koordination KreisBonusCard

Wilhelm-Keil-Straße 50

72072 Tübingen

T 07071 207-2045

bildungspaket@kreis-tuebingen.de

Günstig Einkaufen

Lebensmittel

Tübinger Tafel

Eisenbahnstraße 57, 72072 Tübingen

Nur mit KBC / KBC extra: Hier erhalten Bedürftige Lebensmittel aus Supermärkten, Bäckereien und vom Großhandel, die nicht mehr verkauft werden, zu einem geringen Unkostenbeitrag.

> **Kontakt:**

T 07071 940694

> Anmeldung für neue Kunden:

www.tuebingertafel.de

- Erasmushaus, Belthlestraße 40
- Gemeindehaus Eberhardskirche, Eugenstraße 30
- Gemeindehaus Lustnau, Neuhaldenstraße 10/1
- Jugentreff Weststadt, Schleifmühlweg 71
- Rathaus Tübingen, Am Markt 1
- Rathaus Weilheim, Wilonstraße 43
- Schellingstraße 6
- Werkstadthaus, Aixier Straße 72
- Qualitätsreinigung Nobel mit Secondhandladen, Jakobsgasse 6

> **Kontakt:**

tuebingen@foodsharing.network

Backwaren vom Vortag

Froschgasse 10, 72070 Tübingen

Foodsharing

Die Foodsharing-Initiative setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein. Noch genießbare, nicht länger verkäufliche Lebensmittel werden von Ehrenamtlichen bei insgesamt 15 kooperierenden Betrieben in Tübingen abgeholt und zu Verteilerstellen („Fairteiler“) gebracht. Dort können sie kostenlos mitgenommen werden:

- Abgabestelle Geissweg, Geissweg 21
- Blauer Salon, Münzgasse 13

Kleidung

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Tübingen e. V.

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Gut erhaltene Kleidung, Heimtextilien und Schuhe gegen einen geringen Kostenbeitrag. Die gespendeten Textilien werden vor der Weitergabe gewaschen und aufbereitet.

> **Kontakt:**

T 07071 700080

info@ov-tuebingen.drk.de

www.drk-tuebingen.de

**Kleiderkammer Dornahof
der Wohnungslosenhilfe**
Eberhardstraße 53, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 93878-71

La Seconda Second-Hand Mode
Stöcklestraße 15, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 45074
www.la-seconda.de

**Trouvé Samt und Sonders
Second-Hand Mode**
Neckarhalde 8, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 256626

Bellissima Second-Hand Mode
Gölzstraße 8, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**
www.bellissima.loretto24.de

**Möbel, Haushaltswaren,
Reparaturen, Sonstiges**

Retour
Lilli-Zapf-Straße 3, 72072 Tübingen

Möbel, Haushaltsgegenstände,
Kleidung, Bücher, Schuhe und Spiele

> **Kontakt:**
T 07071 360924
www.werkstätten.bruderhausdiakonie.de

**Fahrradladen und Fahrradwerk-
statt der BruderhausDiakonie**
Sindelfinger Straße 19, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 4071213

Reparaturcafé im Werkstadthaus
Aixer Straße 72, 72072 Tübingen

Ehrenamtliche Reparaturfachleute
geben unentgeltlich Hilfestellung bei
Reparieren von Elektrogeräten, Klei-
dungsstücken, Computern, IT-Geräten
und anderen Haushaltsgegenständen

> **Kontakt:**
T 07071 538169
reparaturcafe@werkstadthaus.de

Gepäckträger – Fahrrad- und Elektrowerkstatt auf WHO

Oliver Baur, Weidenweg 14,
72076 Tübingen

„Reparieren statt wegwerfen“ – unter diesem Motto reparieren Jugendliche aus der Tübinger Nordstadt gemeinsam mit engagierten Bürger_innen kostenlos Fahrräder und Elektrogeräte.

> Kontakt:

T 07071 66780
oliver.baur@kit-jugendhilfe.de

Der Gebrauchtwarenmarkt

Inh. Roland Mutschler
Fronländer 22, 72072 Tübingen-Bühl

Preiswerte gebrauchte Markenelektrogeräte: Waschmaschinen, Trockner, Spülmaschinen usw.

> Kontakt:

T 07472 947683
www.dergebrauchtwarenmarkt.de

Internetportale für Gebrauchtes

Überblick über verschiedene Internetportale:

www.tuebingen.de/gebrauchtwaren

Nachbarschaftsplattform

„nebenan.de“

Auf dem Marktplatz der Online-Plattform „nebenan.de“ geben Nachbarn ihre aussortierten Sachen günstig weiter.

> Kontakt:

www.nebenan.de

Sonstiges

Landkreis Tübingen

Abteilung Soziales / KBC,
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Wenn Sie einen neuen energieeffizienten Kühlschrank erwerben wollen können Sie beim Landkreis Tübingen einen Antrag für eine Förderung stellen. Dazu benötigen Sie die KreisBonusCard oder die KreisBonusCard Extra.

> Kontakt und Infos:

T 07071 207-204
www.kreis-tuebingen.de/kuehlschrankpraemie

In Gemeinschaft essen

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Mit der KBC extra erhält man 50 Prozent Ermäßigung beim sogenannten „Freitagessen“ (Anmeldung am Vortag erbeten).

> Kontakt:

T 07071 22688

AB 07071 552042

hirsch-begegnung@t-online.de

www.hirsch-begegnungsstaette.de

Tübinger Sonntagsküche im Schlatterhaus

Österbergstraße 2, 72074 Tübingen

Die Sonntagsküche ist jeden Sonntag von 11 bis 13.30 Uhr für Bedürftige geöffnet.

Es gibt ein kostenloses Mittagessen und Getränke. Die Mahlzeiten werden aus Sach- und Geldspenden finanziert. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

> Kontakt:

T 0171 9327671

Eberhardsgemeinde Tübingen

Eberhardstraße 26, 72072 Tübingen

Jeden Freitag um 13 Uhr (außer in den Schulferien) wird in der Eberhardsgemeinde ein Mittagessen angeboten, das von Ehrenamtlichen gekocht und zum Selbstkostenpreis angeboten wird.

> Kontakt:

T 0160 1434276

Essensangebote in den Seniorenheimen

Pauline-Krone-Heim

Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen

T 07071 565140

Luise-Wetzel-Stift

Beim Herbstenhof 10, 72076 Tübingen

T 07071 6040

Karolinienstift

Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen

T 07071 92680

Luise-Poloni-Heim

Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen

T 07071 98700

Pflegeresidenz Vinzenz von Paul

Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen

T 07071 56553-0

Essen als Gast in der Uni-Mensa oder -Cafeteria

Auch externe Gäste können in den Hochschulmensen günstig essen, wenn sie sich zuvor eine Gästekarte an den Info-Points in der Mensa Shedhalle oder in der Mensa Morgenstelle für das ausschließlich bargeldlose Bezahlssystem besorgen.

Chipkartenaufloadungen sind direkt über die Kassen in den drei Tübinger Mensen sowie in den Cafeterien mittels EC- oder Kreditkarte bzw. Google-Pay und Apple-Pay möglich.

Mensa Shedhalle

Schlachthausstraße 13, 72074 Tübingen

Mensa Morgenstelle

Auf der Morgenstelle 26, 72076 Tübingen

Mensa Prinz Karl

Hafengasse 6, 72070 Tübingen

Cafeteria Morgenstelle

Auf der Morgenstelle 26, 72076 Tübingen

Cafeteria Prinz Karl

Hafengasse 6, 72070 Tübingen

Cafeteria Uni-Bibliothek

Wilhelmstraße 32, 72074 Tübingen

Cafeteria Clubhaus

Wilhelmstraße 30, 72074 Tübingen

Cafeteria Neophilologicum

Wilhelmstraße 50, 72074 Tübingen

Cafeteria Theologicum

Liebermeisterstraße 12, 72076 Tübingen

Gemeinschaft leben

Stadtteiltreffs

Lebendige Nachbarschaft – Die Tübinger Stadtteiltreffs
So heißt die Broschüre, in der die Stadtteiltreffs in Tübingen ausführlich vorgestellt werden. Jeder der Stadtteiltreffs ist anders und hat seine eigenen Schwerpunkte. Allen gemeinsam ist: Es sind Ehrenamtliche am Werk, es gibt ein abwechslungsreiches Programm, und neue Interessierte sind willkommen. In den Treffs gibt es vielfältige Angebote für alle Altersgruppen, wie Vorträge, Gesprächsrunden, Spiele, Bewegungsangebote und offene Cafés.

Die meisten Aktivitäten sind kostenfrei und die Bewirtung gibt es zu günstigen Preisen. Es besteht kein Verzehrzwang.

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 22688 und
T Cafeteria 07071 552043
AB 07071 552042
hirsch-begegnung@t-online.de
www.hirsch-begegnungsstaette.de

Brückenhaus am Neckar-Stauwehr

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 968807
brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de
www.brueckenhaus-tuebingen.de

elkiko Familienzentrum Tübingen e. V.

Lilli-Zapf-Straße 17, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 9587300
vorstand@elkiko.de

Dorfcafé Pfrondorf

Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen

Freundeskreis Seniorenzentrum Pfrondorf e. V.

> Kontakt:

Dr. Andrea Rapp
freundeskreis.seniorenzentrum@gmail.com

Im Schönblick

> Kontakt:

Beate Kolb

T 0176 61548700

stt.schoenblick@gmail.com

www.facebook.com/STT.Schoenblick

Nachbarschaftsnetz

Äußere Weststadt

Friedrich-Dannenmann-Straße 69,
72070 Tübingen, 1. OG der Lebenshilfe

> Kontakt:

Sabine Rumpel

nachbarschaftsnetz.west@gmail.com

Erna Lutz, T 07071 410872 und

Gisela Reitzner, T 07071 45206

Dorfscheune Kilchberg

Tessinstraße 8,
72072 Tübingen-Kilchberg

> Kontakt:

Förderverein PRO Kilchberg e. V.

info@prokilchberg.de

Dorfcafé Weilheim

Wilsonstraße 6, 72072 Tübingen

> Kontakt:

Jasmin Röhm, T 07071 5668840 und

Franziska Dröscher, T 07071 7770766

unserdorftreff@weilheim-kressbach.de

Ratsstüble Hirschau

Kingersheimer Straße 46,
72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 9955733

info@ratsstueble-hirschau.de

Bürozeiten:

Mittwoch 10 bis 12 Uhr und

Donnerstag 16 bis 18 Uhr

Stadteiltreff NaSe

Janusz-Korzak-Weg 1, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 360554

nase@kit-jugendhilfe.de

www.stadtteiltreff-nase.de

Stadtteiltreff Derendingen

Bürgerverein Derendingen e. V.
Kähnerweg 2, 72072 Tübingen-
Derendingen im Samariter Stift

> Kontakt:

Gerd K. Hagemeyer, T 07071 791519
gerdhagemeyer@gmx.de
Angela Reik, T 07071 78177
angela.reik@elric.de
www.buergerverein-derendingen.eu

Stadtteiltreff Herrlesberg/Lustnau

Stäudach 88, 72074 Tübingen

> Kontakt:

Hedda Göser und Christiane Plies
Jeden dritten Mittwoch im Monat
16 bis 18 Uhr.

Stadtteiltreff MITEINANDER.

Alter Güterbahnhof

> Kontakt:

stadtteiltreffgueterbahnhof@gmail.com
www.altergueterbahnhof.de/miteinander

Stadtteiltreff Mitte-West

Interkulturelles Mehrgenerationen- haus InFö e. V.

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 33005
mgh@infoe-tuebingen.de
www.infoe-tuebingen.de
Instagram: infoe_tuebingen

Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost Tübingen e. V.

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 2570031
sttwho@stadtteiltreff-who.de
www.stadtteiltreff-who.de

Stadtteiltreff Wanne e. V.

Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 9804453
info@stadtteiltreff-wanne.de
www.stadtteiltreff-wanne.de

Bürgertreff Unterjesingen

Bürgerverein

„Unterjesingen.gut.leben“ e. V.

Roland Hechler, Breite Straße 14,

72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07073 50206

Info@buergerverein-unterjesingen.de

Werkstadthaus

(Werkstatt für Eigenarbeit e. V.)

Aixer Straße 72, Französisches Viertel,

72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 538169

info@werkstadthaus.de

Montag bis Freitag 15 bis 18 Uhr

Seniorenclubs und kirchliche Treffs

Die Seniorenclubs sind Angebote verschiedener Träger für ältere Menschen. In regelmäßigem Rhythmus (meist zwei- oder vierwöchentlich) treffen sich ältere Menschen zum Gespräch und einem wechselnden Programm, oft verbunden mit einem Angebot von Kaffee und Kuchen.

Für neue Mitglieder sind die Clubs immer offen. Sie können dort Vorträge hören, Filme sehen, bei Spielen, Festen und

Feiern mitmachen – ein anregendes und buntes Programm für Ältere, das Freude macht. Der offene Austausch und das Kennenlernen sollen gefördert werden.

Es gibt privat organisierte Clubs, kirchliche Clubs und politische Clubs verschiedener Parteien. Schließlich gibt es auch Clubs, wo man miteinander wandert (s. „Bewegung und Sport“).

Infos

Zu den verschiedenen Tübinger Seniorenclubs finden Sie im „Wegweiser“ des Stadtseniorenrats, erhältlich im Büro des Stadtseniorenrats, Schmiedtorstraße 2/1, T 07071 49377 oder unter: www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Evangelische Kirche

Dekanatamt, Neckarhalde 27,

72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 795254 0 oder über

Diakon Klaus Forschner, T 07071 5032

dekanatamt.tuebingen@elkw.de

Katholische Kirche

> Kontakt:

<https://katholisch-tue.de/>

Kontakt zu weiteren religiösen Gemeinschaften finden Sie im Internet.

Was noch?

Per App verbunden mit den Nachbarn

Über die Onlineplattform „Nebenan.de“, können gemeinsame Aktivitäten organisiert werden, kleine Hilfen angeboten und erfragt werden, übrige Dinge verschenkt oder verkauft werden, und vieles mehr.

> Kontakt:

www.nebenan.de

Freizeitbörse der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden: Im Eingangsbereich der HIRSCH Begegnungsstätte befindet sich die Pinnwand „Freizeitbörse“.

> Kontakt:

T 07071 22688 und

T Cafeteria 07071 552043

AB 07071 552042

hirsch-begegnung@t-online.de

www.hirsch-begegnungsstaette.de

Kultur und Bildung

Büchereien

Stadtbücherei Tübingen

Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 2041428

stadtbuecherei@tuebingen.de

www.tuebingen.de/stadtbuecherei

Stadtbücherei

Zweigstelle Derendingen

Primus-Truber-Straße 37, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071-763777

buecherei.derendingen@tuebingen.de

Stadtbücherei

Zweigstelle Waldhäuser-Ost

Berliner Ring 33, 72076 Tübingen,

> Kontakt:

T 07071 204-8134

buecherei.who@tuebingen.de

Stadtbücherei

Zweigstelle Wanne

Eduard-Spranger-Straße 69,

72076 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 204-3626

Bibliothek im d.a.i. Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen
Karlstraße 3, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 79526-0
mail@dai-tuebingen.de
www.dai-tuebingen.de

Mediathek im ICFA Deutsch-Französisches Kulturinstitut Tübingen e. V.
Doblerstraße 25, 72074 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 567916
info@icfa-tuebingen.de
www.icfa-tuebingen.de

Tipp:

Leseausweise von Stadtbücherei, d.a.i. oder ICFA berechtigen in allen Einrichtungen zur kostenlosen Ausleihe. Mit KBC / KBC extra ist der Leseausweis der Stadtbücherei gebührenfrei.

In allen Büchereien können auch Zeitungen und Zeitschriften gelesen werden.

Universitätsbibliothek (UB) der Eberhard Karls Universität Tübingen
Wilhelmstraße 32, 72074 Tübingen

Die Ausleihe ist kostenlos, einmalige Gebühr für den Benutzerausweis. Beantragung vor Ort oder online.

> Kontakt:

T 07071 29-72579
ortsleihe@ub.uni-tuebingen.de
uni-tuebingen.de/einrichtungen/
universitaetsbibliothek

Tageszeitung lesen

Lokale Tageszeitung

„Schwäbisches Tagblatt“

Mit KBC / KBC extra gibt es 50 Prozent Ermäßigung auf Abos. Orte, wo die aktuelle Ausgabe gelesen werden kann:

- Stadtbücherei Hauptstelle, Nonnengasse 19, 72070 Tübingen
- Cafeteria der HIRSCH Begegnungsstätte e. V., Hirschgasse 9, 72070 Tübingen
- Vitrine beim Tagblatt-Gebäude, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen

Kostenlose Vorträge, Führungen, etc. Vereine

Bei vielen Tübinger Bildungsanbietern gibt es auch kostenlose Angebote: Vorträge, Museumsführungen, Stadtführungen und mehr. Einen Überblick gibt die Seite „Was-Wann-Wo“ im Schwäbischen Tagblatt, der Veranstaltungskalender auf www.tuebingen-info.de und der Veranstaltungskalender auf www.tuebingerbildungsnetzwerk.de

Studium Generale

Das Studium Generale der Universität Tübingen richtet sich an Interessierte jeden Alters. In jedem Semester gibt es Vortragsreihen zu mehreren Themen. Ohne Anmeldung, ohne Gebühr. Broschüren liegen im Stadtgebiet (Büchereien, Buchhandlungen ...) aus.

> Kontakt und Infos:

T 07071 29-76789
www.uni-tuebingen.de/studium-generale

Die Tübinger Vereinslandschaft ist bunt! Sport, Singen, Gemeinschaft pflegen, Projekte gemeinsam betreiben: Ob Sportverein oder Chor, Kulturverein oder Gartenbau, für jede und jeden ist etwas dabei.

Tübinger Vereinsdatenbank

> Kontakt:

www.tuebingen.de/vereine/

Vereine mit Angeboten für Senioren

> Kontakt:

www.tuebingen.de/23458.html#/1014

Broschüre „Tübinger Vereinswegweiser – Vereine und Initiativen“

BüroAktiv Tübingen e. V.
Bei der Fruchtschranne 6,
72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 21315
info@bueroaktiv-tuebingen.de
www.bueroaktiv-tuebingen.de

Kostenlose PC- und Internetnutzung

Stadtbücherei Hauptstelle

Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

HIRSCH Begegnungsstätte e. V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Brückenhaus am Stauwehr

Werkstraße 8, 72072 Tübingen

Bewegung und Sport

Senioren-Wandergruppen

Wandern und Radfahren mit der

HIRSCH Begegnungsstätte

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Infos im Monatsprogramm und auf der Homepage

> Kontakt:

T 07071 22688

hirsch-begegnung@t-online.de

www.hirsch-begegnungsstaette.de

Mittwochsschwänzer /

Schwäbischer Albverein Kilchberg

Siegfried Bürker, Bahnhofstraße 9,
72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 76256

eus-buerker@t-online.de

Senioren-Wandergruppe des Deutschen Alpenvereins

Geschäftsstelle der Sektion Tübingen,
Kornhausstraße 21, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 23451

info@dav-tuebingen.de

Senioren-Wandergruppe des Schwäbischen Albvereins

Wilhelm Helle, Eisenbahnstraße 14,
72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 32985

Weitere Bewegungsangebote

Offenes, kostenloses Bewegungsangebot für Menschen ab 50

April bis November:

dienstags und freitags 10 bis 10.45 Uhr
im Alten Botanischen Garten

Dezember bis März:

dienstags 10 bis 10.45 Uhr
im Gymnastikraum in der Hermann-
Hepper-Halle, Westbahnhofstraße 23,
72070 Tübingen

> Kontakt:

www.tuebingen.de/sportaktiv

Präventionssportgruppen Tübingen e. V. (Prävis)

Bismarckstraße 142, 72072 Tübingen

Gymnastik- und Fitnesskurse, Walkinggruppen, Rehasport (Wirbelsäule, Kreislaufbeschwerden, Arthrose etc.), Yoga und vieles mehr werden zu bezahlbaren Preisen angeboten. Wer ein entsprechendes Rezept vom Arzt hat, kann die Gebühren auch von der Krankenkasse erstattet bekommen.

> Kontakt:

T 07071 9489633

praevis-tuebingen@web.de

www.praeventionssport-tuebingen.de

Tübinger Bäder

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Sie bieten Eintritt zu ermäßigten Preisen mit der KBC (extra) an. Tickets können vorab online über die Homepage der Stadtwerke Tübingen gebucht werden für Uhlandbad, Hallenbad Nord und Freibad.

> Kontakt:

T 07071 157-2896

www.swtue.de

Urlaub in der Natur im Naturpark Schönbuch

Bei zum Teil kostenlosen Veranstaltungen, Wanderungen, Themenführungen und Vorträgen kann man im Naturpark Schönbuch gemeinsam die Natur genießen. Es gibt es ein Leitsystem mit sehr gut ausgeschilderten Wanderwegen, einige sind auch für Rollstuhlfahrer_innen ausgewiesen.

Eine Übersicht finden Sie in der Broschüre „Veranstaltungen im Naturpark Schönbuch“.

Der nahegelegene Schönbuch ist gut erreichbar mit dem Fahrrad oder dem Stadtbus nach Bebenhausen und Hagelloch oder mit dem Regionalbus oder Zug in Richtung Herrenberg und Böblingen.

> Kontakt und Infos:

www.naturpark-schoenbuch.de

Präventionskurse der Krankenkassen

Manche Krankenkassen bieten selbst Präventionskurse an oder bezuschussen Kurse anderer Anbieter. Die Regelungen sind uneinheitlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wohnen

Universitätsstadt Tübingen

Beauftragte für Wohnraum und
barrierefreies Bauen
Brunnenstraße 3, 72074 Tübingen

Unter der Rubrik „Wohnen“ finden Sie Anregungen zur Wohnungssuche und die Kontaktbörse Wohnen für die Realisierung gemeinschaftlicher Wohnprojekte.

> **Kontakt und Infos:**

T 07071 204-2281
kontaktboersewohnen@tuebingen.de
[www.tuebingen.de/Bauen und Wohnen](http://www.tuebingen.de/Bauen_und_Wohnen)

Clearingstelle Wohnen

Wohnungssuchende mit Wohnberechtigungsschein erhalten hier eine auf ihren individuellen Fall zugeschnittene Beratung. Die Clearingstelle Wohnen bietet in dringenden Fällen auch Unterstützung bei derungsvermittlung an. Gleichzeitig ist sie Ansprechpartnerin für Vermieter_innen belegungsgebundener Wohnungen bei der Suche nach passenden Miethaushalten.

> **Kontakt:**

T 07071 204-1726
soziale-hilfen@tuebingen.de

Wohnberechtigungsschein

Universitätsstadt Tübingen

Fachabteilung Soziale Hilfen
Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Ein in Baden-Württemberg ausgestellter Wohnberechtigungsschein ist Voraussetzung für den Bezug einer geförderten und gebundenen kostengünstigen Sozialmietwohnung und bietet seinen Inhaber_innen die Möglichkeit zum Abschluss eines Mietvertrages – er verleiht ihm aber keinen Anspruch zum Bezug einer solchen Wohnung. Den Wohnberechtigungsschein erhalten Einzelpersonen, Familien oder Lebensgemeinschaften, deren Einkommen unter einer bestimmten Grenze liegt.

Der Wohnberechtigungsschein ist unter https://www.tuebingen.de/verwaltung/uploads/antrag_wohnberechtigungsschein.pdf zu finden. Infos auf der Seite <https://www.tuebingen.de/26314.html#/26325>

> **Kontakt:**

T 07071 204-1726
soziale-hilfen@tuebingen.de

Wohngeld

Universitätsstadt Tübingen

Wohngeldstelle

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Wohnen ist oft zu teuer für diejenigen, die ein geringes Einkommen haben. Deswegen leistet der Staat in solchen Fällen finanzielle Hilfe in Form von Wohngeld. Bei der Universitätsstadt Tübingen ist die Wohngeldstelle Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Wohngeld.

> Kontakt:

T 07071 204-1765

soziale-hilfen@tuebingen.de

Tübinger WohnTisch

Beginenstiftung

Mauerstraße 3, 72070 Tübingen

Die Beginenstiftung bietet mit dem WohnTisch an jedem ersten Samstag im Monat, von 14 bis 16 Uhr eine Plattform für Frauen und Männer, die an gemeinschaftlichem Wohnen interessiert sind.

> Kontakt:

T 07071-133038

info@beginenstiftung.de

Wohnberatung und -anpassung

Kreissenorenrat Tübingen

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Die Wohnberatung des Kreissenorenrates kommt gerne zu einem Beratungsgespräch ins Haus und informiert über bauliche Anpassungsmaßnahmen: z. B. Umbau von Küche und Bad, Treppenlifte, Rampen, nötige Hilfsmittel und Finanzierungsmöglichkeiten.

Die Pflegekassen unterstützen Wohnungsanpassungen finanziell, sofern die Einstufung in eine Pflegestufe eins, zwei oder drei vorliegt.

> Kontakt:

T 07071 9208867

info@kreissenorenrat-tuebingen.de

Ermäßigung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Bürgeramt Tübingen

Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen

Antragsformulare erhalten Sie hier.

> Kontakt:

T 07071 204-2020

buergerdienste@tuebingen.de

Antragsberechtigte sind u. a. Empfänger_innen von Grundsicherung im Alter. Der Antrag ist an die GEZ (Gebühreneinzugszentrale), 50656 Köln, zu senden.

Weitere Infos:

Hilfreiche Broschüre zur Wohnungssuche: „Wie finde ich eine Wohnung in Tübingen – Schritt für Schritt mit Tipps und Tricks“ von der kit Jugendhilfe, Lorettoplatz 30, 72072 Tübingen.

Verkehr und Umwelt

Tübinger Stadtverkehr

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Samstags fahren alle Fahrgäste im TüBus kostenlos. Für Inhaber_innen der KreisBonusCard sind die Monatskarten für Erwachsene auf 15 Euro und die 4er-Karten von 9 Euro auf 5,20 Euro ermäßigt.

> **Kontakt:**

T 07071 157-157

www.swtue.de

Senioren-Abo im Stadt- und Regionalverkehr

Naldo-Abocenter Tübingen

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

38,90 Euro im Monat kostet das Senioren-Abo im Tübinger Stadtverkehr und 53,10 Euro für den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Naldo-Tarifverbund in den Landkreisen Tübingen, Reutlingen, Sigmaringen und Zollernalb.

> **Kontakt:**

T 07071 157-457

www.naldo.de

ÖPNV statt Führerschein

Führerscheinstelle

Landkreis Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Gegen einen freiwilligen Verzicht auf die Fahrerlaubnis erhalten Senior_innen ein einmalig kostenloses Jahresticket/-Abo zur Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) im Naldo.

> **Kontakt:**

T 07071 207-4380

fuehrerschein@kreis-tuebingen.de

Bahnfahrten

Reisezentrum Tübingen

Hauptbahnhof

Europaplatz 17, 72072 Tübingen

Für Personen ab 65 Jahren bietet die SeniorenBahncard 25 der deutschen Bahn für 37,90 Euro/Jahr spürbare Ermäßigungen auf Spar- und Flexpreise im deutschlandweiten Bahnverkehr.

> **Kontakt und Infos:**

www.bahn.de

CarSharing

teilAuto Neckar-Alb

Lilli-Zapf-Straße 2, 72072 Tübingen

Wer sich entscheidet, kein eigenes Auto mehr zu besitzen und nur noch gelegentlich eine Fahrt mit einem Auto zu unternehmen, findet bei teilAuto Neckar-Alb eine große Auswahl an Fahrzeugen in verschiedensten Größen, passend für den jeweiligen Bedarf. Inhaber_innen eines Naldo-Abos oder einer KreisBonusCard oder auch eines Schwerbehindertenausweises (GdB über 50 Prozent) können sich das für sie passende Auto zu ermäßigten Gebühren mieten. Über das gesamte Stadtgebiet steht eine Vielzahl von Autos an vielen Standorten zur Abholung bereit.

> Kontakt:

T 07071 360306

www.teilauto-neckar-alb.de

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit, Energiefragen und Klimaschutz

Universitätsstadt Tübingen

Stabsstelle Klima- und Umweltschutz
Rathaus, Am Markt 1, 72070 Tübingen

Bietet nach Terminvereinbarung telefonische oder persönliche Beratungen rund um Energiesparen und Klimaschutz sowie die jeweiligen städtischen Förderprogramme an.

Zudem finden jeden Donnerstag nachmittag im Foyer des Rathauses am Markt kostenlose Beratungen zu Umwelt-, Natur- oder Klimaschutz statt.

Das jeweilige Thema wird über die Presse und die Internetseite www.tuebingen-macht-blau.de/beratung bekanntgegeben.

> Kontakt:

T 07071 204-1800

umwelt-klimaschutz@tuebingen.de

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Bei den Stadtwerken Tübingen dreht sich alles um Energie und vielfältige Möglichkeiten zum Sparen und Klimaschützen – Ökostrom, Energieberatung, Informationsmaterial, Förderprogramme, Infos für Bauleute. Die Energieberater_innen geben Tipps und stehen beratend zur Seite, wenn der Stromverbrauch verringert, das Warmwasser rationeller erwärmt oder die Raumheizung optimiert werden soll.

> Kontakt:

T 07071 157-253

siegfried.haible@swtue.de

www.swtue.de

Agentur für Klimaschutz

Kreis Tübingen gGmbH

Nürtinger Straße 30,

72074 Tübingen-Lustnau

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit und Energiefragen. Energie-Checks direkt vor Ort für Mieter_innen und Eigentümer_innen.

> Kontakt:

T 07071 567960

www.agentur-fuer-klimaschutz.de

Beratung

In Tübingen gibt es ein gutes Netz an Beratungsstellen, an die Sie sich wenden können. Alle Anlaufstellen finden Sie in der Broschüre „Tübinger Wegweiser“ des Stadtseniorenrates und über die Internet-Datenbank für Soziale Hilfen im Kreis Tübingen „Wer hilft weiter?“. Den ausgedruckten Tagblatt Wegweiser „Wer hilft weiter?“ für Rat- und Hilfesuchende erhalten Sie beim Schwäbischen Tagblatt.

> Kontakt:

www.werhilftweiter.de

Sozial – Lebens- und Kurberatung

Diakonisches Werk

Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

Begleitet und berät bei Lebensumbrüchen und in Lebenskrisen. Wenn Sie von geringem Einkommen leben und Fragen zu Ihrer finanziellen Situation haben, können Sie in der Beratung die Voraussetzungen und Ansprüche für verschiedene Sozialleistungen abklären und bekommen Unterstützung bei der Durchsetzung von Ansprüchen. In der Kurberatung vermittelt und berät die Diakonie zu Kuren für pflegende Angehörige.

> Kontakt:

T 07071 9304-73

Caritas-Zentrum Tübingen

Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

Allgemeine Sozialberatung der Caritas beantwortet sozialrechtliche Fragen und zeigt auf, welche Möglichkeiten und Ansprüche Sie haben. Bei Bedarf stellt die Sozialberatung Kontakt zu Behörden und Einrichtungen her.

> Kontakt:

T 07071 79620

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Lebensberatung im Alter (LiA)

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Berät und begleitet ältere Menschen und deren Angehörige in Lebenskrisen und problematischen Situationen, die sich durch das Älterwerden ergeben. Gerontopsychiatrische Beratungsstelle (GPB) berät und begleitet ältere Menschen mit psychischen / psychiatrischen Erkrankungen und unterstützt deren Angehörige bei der

Suche geeigneter Hilfen und bei Fragen des Umgangs mit den Erkrankten.

> Kontakt:

T 07071 22498

info@altenberatung-tuebingen.de

Selbstständig Leben im Alter (SELMA)

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Unterstützt ältere Menschen für ein betreutes Wohnen daheim. Den Lebensabend in vertrauter Umgebung, sicher und mit Kontaktangeboten zu verbringen. Das Nonnenmacher-Haus bietet Wohnraum für Senior_innen in einer Wohngemeinschaft und Möglichkeiten der Beratung sowie ein vielfältiges Vortrags- und Veranstaltungsprogramm.

> Kontakt:

T 07071 22498

info@altenberatung-tuebingen.de

Pflegestützpunkt

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Bietet Beratung und Begleitung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit.

> Kontakt:

T 07071 9646646

psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

**Ermäßigung von
Arzneimittelzuzahlungen**

Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung können eine Ermäßigung der Zuzahlung für Arzneimittel, Hilfsmittel und Fahrkosten beantragen. Wenden Sie sich dazu an Ihre Krankenkasse.

**Nachbarschaftshilfe, Versorgung
nach Krankenhausaufenthalt
(keine Pflege)**

**TüFA Tübinger Familien- und
Altershilfe e. V.**

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

Die TüFA bietet NiA – „Nachbarschaftshilfe im Alter“ bei schmaler Rente und Demenzbetreuung an.

> Kontakt:

T 07071 980513

info@tuefa.tuebingen.de

Stadtseniorenrat e. V.

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

Der Stadtseniorenrat (SSR) vertritt die Interessen älterer Menschen in Tübingen.

Der SSR ist eine Beratungs- und Vermittlungsstelle für alle Ihre Anliegen und bietet eine ehrenamtliche Rechtsberatung an (s.u.). Die Broschüre „Tübinger Wegweiser“ erhalten Sie im Büro.

> Kontakt:

T 07071 49377

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

info@stadtseniorenrat-tuebingen.de

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Rechtsberatung

Schuldnerberatung Tübingen

Villa Metz, Hechinger Straße 13,
72072 Tübingen

Ist eine Einrichtung des Landkreises Tübingen und des Vereins für Schuldnerberatung e. V.

> Kontakt:

T 07071 9304-871

Montag bis Donnerstag 10 bis 11 Uhr

Sozialverband VdK

Servicestelle Tübingen –
Rechtsabteilung

Eugenstraße 68, 72072 Tübingen

Bietet Hilfe im Sozialrecht, Sozialrechtsschutz und viele weitere Serviceleistungen.

> Kontakt:

T 07071 91056

srg-tuebingen@vdk.de

www.vdk.de/kv-tuebingen

Ehrenamtliche Rechtsberatung

findet an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat ab 14.30 Uhr in den Räumen des Stadtseniorenrates Tübingen statt. Zur persönlichen Terminvereinbarung bitte vorab beim Stadtseniorenrat Tübingen e. V. melden.

> Kontakt:

T 07071 49377

Außergerichtliche Rechtsberatung und Vertretung

Amtsgericht Tübingen

Doblerstraße 14, 72074 Tübingen

Erste Anlaufstelle bei Problemen,
für die Sie eine rechtliche Beratung/
Vertretung benötigen.

Angebot: Sie können entweder einen
Berechtigungsschein beantragen,
mit dem Sie zu einer Rechtsanwältin/
einem Rechtsanwalt gehen können.
Oder Sie können sich vor Ort im Amts-
gericht von einer Rechtsanwältin/
einem Rechtsanwalt beraten lassen.

> Kontakt:

T 07071 200-2603

www.amtsgericht-tuebingen.justiz-bw.de

Schlusswort

Bitte melden Sie sich, wenn Sie Lücken oder Fehler in dieser neuen Broschüre finden. Auch Anregungen werden gerne entgegengenommen.

Universitätsstadt Tübingen

Beauftragte für Seniorinnen und Senioren

Derendinger Straße 50

72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 204-1434

cordula.koerner@tuebingen.de

Hier können Sie auch Exemplare der Broschüre anfordern. Alle städtischen Broschüren liegen im Foyer des Rathauses für Sie zur Mitnahme bereit.

Diese Broschüre wurde unter Mitarbeit des Stadtseniorenrates Tübingen e. V. und der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V. erstellt. Dank geht auch an den Arbeitskreis Teilhabe im Alter und an alle beteiligten Beratungsstellen.

t **Tübingen**
Universitätsstadt

Umwelt- und
Klimaschutz

100 Ideen

für Ihren
persönlichen Klimaschutz:
www.tuebingen-macht-blau.de

Tübingen macht
blau
Klimaneutral bis 2030