

# 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](mailto:cordula.koerner@tuebingen.de)

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

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei

# Inhalt

---

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

# 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 Stadtseniorenrates, und unter [www.werhilftweiter.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto:soziales@tuebingen.de)

**> Kontakt KBC:**

**Landratsamt Tübingen**

**Koordination KreisBonusCard**

Wilhelm-Keil-Straße 50

72072 Tübingen

T 07071 207-2045

[bildungspaket@kreis-tuebingen.de](mailto: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](http://www.tuebingertafel.de)

- Erasmushaus, Belthlestraße 40
- Gemeindehaus Eberhardskirche, Eugenstraße 30
- Gemeindehaus Lustnau, Neuhaldenstraße 10/1
- Jugendtreff 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](mailto: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](mailto:info@ov-tuebingen.drk.de)

[www.drk-tuebingen.de](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.dergebrauchtwarenmarkt.de)

## **Internetportale für Gebrauchtes**

### **Überblick über verschiedene Internetportale:**

[www.tuebingen.de/gebrauchtwaren](http://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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de)

[www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://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](http://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](mailto: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](mailto:unserdorftreff@weilheim-kressbach.de)

## **Ratsstüble Hirschau**

Kingersheimer Straße 46,  
72070 Tübingen

### **> Kontakt:**

T 07071 9955733

[info@ratsstueble-hirschau.de](mailto: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](mailto:nase@kit-jugendhilfe.de)

[www.stadtteiltreff-nase.de](http://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](http://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](mailto:stadtteiltreffgueterbahnhof@gmail.com)  
[www.altergueterbahnhof.de/miteinander](http://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](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)  
[www.infoe-tuebingen.de](http://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](mailto:sttwho@stadtteiltreff-who.de)  
[www.stadtteiltreff-who.de](http://www.stadtteiltreff-who.de)

### **Stadtteiltreff Wanne e. V.**

Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 9804453  
[info@stadtteiltreff-wanne.de](mailto:info@stadtteiltreff-wanne.de)  
[www.stadtteiltreff-wanne.de](http://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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de)  
[www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de)

## Kultur und Bildung

### **Büchereien**

**Stadtbücherei Tübingen**  
Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 2041428  
[stadtbuecherei@tuebingen.de](mailto:stadtbuecherei@tuebingen.de)  
[www.tuebingen.de/stadtbuecherei](http://www.tuebingen.de/stadtbuecherei)

**Stadtbücherei  
Zweigstelle Derendingen**  
Primus-Truber-Straße 37, 72072 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071-763777  
[buecherei.derendingen@tuebingen.de](mailto:buecherei.derendingen@tuebingen.de)

**Stadtbücherei  
Zweigstelle Waldhäuser-Ost**  
Berliner Ring 33, 72076 Tübingen,

**> Kontakt:**

T 07071 204-8134  
[buecherei.who@tuebingen.de](mailto: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](http://www.tuebingen-info.de) und der Veranstaltungskalender auf [www.tuebingerbildungsnetzwerk.de](http://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](http://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/](http://www.tuebingen.de/vereine/)

### **Vereine mit Angeboten für Senioren**

#### **> Kontakt:**

[www.tuebingen.de/23458.html#/1014](http://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](mailto:info@bueroaktiv-tuebingen.de)  
[www.bueroaktiv-tuebingen.de](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de)

[www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de)

### **Mittwochsschwänzer /**

### **Schwäbischer Albverein Kilchberg**

Siegfried Bürker, Bahnhofstraße 9,  
72072 Tübingen

#### **> Kontakt:**

T 07071 76256

[eus-buerker@t-online.de](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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 der Wohnungsvermittlung 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\\_wohnberechtigungschein.pdf](https://www.tuebingen.de/verwaltung/uploads/antrag_wohnberechtigungschein.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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://www.tuebingen-macht-blau.de/beratung) bekanntgegeben.

**> Kontakt:**

T 07071 204-1800

[umwelt-klimaschutz@tuebingen.de](mailto: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](http://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](http://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](http://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](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)

[www.stadtseniorenrat-tuebingen.de](http://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](mailto:srg-tuebingen@vdk.de)

[www.vdk.de/kv-tuebingen](http://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](http://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](mailto: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](http://www.tuebingen-macht-blau.de)

Tübingen macht  
**blau**  
Klimaneutral bis 2030